

喜び、悲しみ、選択：…人生の傍らにはいつもアロマがある。

あの人の「アロマルーティン」

アロマセラピストにとって、精油は欠かせない必需品。毎日の暮らしのなかで、一人ひとりに異なる香りのルーティンがあるのではないのでしょうか。

では、セラピスト以外の方たちのルーティンをご存知ですか？この連載では、さまざまな道のプロフェッショナルたちが、どのような精油を使い、生活に取り入れているのかを紹介していきます。第一回は、書家の木村怜由さんです。

取材：文◎水原敦子 提供◎ヤング・リヴィング

連載第1回

書家・木村怜由さん

精油と書の共同創造で 生み出す「言葉」の芸術

「個展に来てくださったお客さまが私の作品の前で泣くのです。文字だけなのに、その言葉が人の心の何かに触れるんだなって。何気ない言葉でも、「言葉」っていうくらいですから、すごいパワーがあるんですよ」
そう話す書家の木村怜由さんは、書家として日本だけでなくニューヨークやミラノで個展を開催。そのほかにも書道教室やテレビ番組の書道指導なども行うパワフルな女性です。

書の中でも詩文書というジャンルで活躍する怜由さん。一般的な詩文書が名人の俳句や短歌を書くのに対し、彼女は自分の言葉を書きます。

「作品をつくり始めたのは25歳くらいからで、日常で受け取った言葉を書いています。もともと敏感な体質で、書きたい言葉も『降ってくる』という感覚があります。目の前に人がいると、パーッと言葉が浮かんでしまうほど」
敏感な体質だった怜由さんは、幼少期から病氣と怪我が絶えず、入院、手術を繰り返してきました。群馬から上京した約20年前は、心もひどく疲れていたそうです。



書家・木村怜由(きむらりょうゆ)さん

5歳でお習字を習い始める。上京後、書道の専門学校で師範の資格を取得。現在も師匠のもとで伝統の書道の修行を続けながら、フリーの書家として活動。自身の教室では後進の指導も行っている。ニューヨークやミラノなど国内外で個展を開催。ドラマ『ツバキ文具店〜鎌倉代書屋物語〜』(NHK総合)では書道指導も。伝統ある書道展では受賞、審査員も務める。

アロマルーティンとは？

朝から夜までの1日、仕事や家庭の中で、悲しみや怒りなどの感情に。“なりたい私”、に近づくために、それぞれ一人ひとりが精油をどのように習慣的に取り入れているのか。アロマの習慣＝“アロマルーティン”。

毎朝のアロマルーティン ライムとネロリがスイッチ

「今日も楽しく行こう!」と思う清々しい朝には、ライムとネロリの香りを嗅ぐのがルーティンに。精油を持参して、サロンで全身トリートメントを受けることも。スイッチを入れてからアトリエで作品をつくると素晴らしいものが出来上がる。

ペパーミントでシャットアウト

外界の音に気を取られて集中できない時は、耳のふちにペパーミントをほんの少しつけると、必要な情報以外入ってこなくなり、自分のやるべきことが明確になる。

「お医者さまから子宮を全摘したほうが良いと言われるくらい重度の子宮内膜症で、夏場でも足元に暖房が必要ほど冷え性でもあり、自律神経もポロポロでした。すごく悩みがちでマイナス思考で、究極なネガティブな体質でした。体重も40キロ以下で、とても弱々しかった。今では誰も信じてくれませんが(笑)、本当に酷かったです。10年ほど前のある日、お世話になっていたセラピストさんが、『すごい精油に出合った』と言って、ポタッと一滴、身体に垂らしてくれました。その瞬間、『何かが開いた』と感じて、私は私で生きていいんだ』という衝動が湧き上がってきたんです。これは、とても衝撃的な出来事でした」

以前は香りで癒されることなどまったく興味なかったのに、この出会いを境にすごい勢いで精油を調べ始め、欲しい香りはすべて購入。まさに、「一滴の精油」に突き動かされたのでした。最初はクラリセージの香りに惹かれ、何も知らないまま下腹部や仙骨に塗り続ける日々。その後、いつもは吐き気がするほどひどかった生理痛が、いつのまにか消えて……。

「結局、『病弱なわたし』を自分で選んでいたんだ、と気づいたんです。ネガティブな状態に自ら進んでいた。でも、精油のエネルギーが『好きに生きられるんだよ』と教えてくれたんです。そこから、自分の情熱、生きる力を取り戻し始めました。会社員だったのですが、書で生きられる人生が

整ってきたんです。病院にも通わなくなり、精油をきっかけに旦那さんに出会って、難しいと言われていた子どもも自然に授かることができました」
今では、「自分の人生そのものが大好き」と言えるようになった彼女にとって、精油は生活と一体化した、自然からの贈り物です。家族の香りをオレンジと決めて、いつもディフューザーで拡散。子どもの肌のトラブルには希釈したラベンダーを使用し、ケアしています。

「最も愛するのはフランキンセンスで、朝は惜しみなくスキンケアに使い、夜は洗髪後にラベンダーも加えて頭皮マッサージを行っています。これは、私にとってこれ以上ないくらい至福の時間。そうしようと思ったわけでもなく、自然とルーティンに組み込まれていきました。また、ネガティブなエネルギーを受けなくなったのは、フランキンセンスのおかげだと思っています」

精油はアトリエにも常備、書の活動にも欠かせません。
「作品づくりに使っています。精油を墨に混ぜて書くこともあるし、精油からメッセージを受け取り、言葉や作品にすることもあります。過去には『書とアロマのトリロジー展』も開催しました。私にとって、精油とつながることは自分とつながることなんです」
アロマルーティンの中で精油と書の共同創造を行い、言葉を書き出す怜由さん。今後も彼女の作品から、目が離せません。

- 書家 木村怜由さんの「マイアロマルーティン」
- ～暮らし～
 - お気に入り…フランキンセンス
 - 家族…オレンジ
 - 台所…レモン
 - 仕事…セージ
 - 寝室…ティートゥリー・ユーカリ
 - 子育て…ラベンダー
- ～感情のケアに～
- 喜び…ライム・ネロリ・ジャスミン
 - 怒り…メリッサ
 - 集中…ペパーミント
 - and more



©Yuki Takeuchi