

「お邪魔します」

「えっと...今日はアロマセラピーの道具を色々持ってきてみました。私も勉強中なので、本業の人みたいに上手くは出来ないんですが...」

「先輩をもっとリラックスさせられるよう、頑張りますね」

「昨日使ったマッサージ用のオイルは、香りよりもオイルがメインでしたよね。でも今日使うのは、香りの方がメインなんです」

「例えばリラックス効果のある香りを嗅ぐとか、鼻の通りをスッキリさせるとか...
こういうのを芳香浴法（ほうこうよくほう）とか吸入法（きゅうにゅうほう）って言うんです」

「って、百聞は一見にしかずですね。早速やってみましょうか」

「これがアロマセラピーに使う『精油』です。
昨日のマッサージオイルよりも香りがハッキリしているんですよ」

「香りならなんでもリラックスに繋がるわけではなくて、ものによっては逆効果になる事もあるんです。えっと...例えば...」

「これ、嗅いでみてください」

「これはペパーミントの精油です。ペパーミントはスッキリした匂いが特徴なので、リフレッシュしたい時には向いてるんですが、寝る前には向いてないんです」

「逆に、スポーツをした後とかはサッパリ出来るのでいいんですけど...
違い、分かりましたか？」

「ふふっ、じゃあ今度こそリラックス効果のあるものを選んでいきましょう。
代表的なものと言えば、やはり『ラベンダー』ですね」
「私もすごく好きな匂いでなんです...！」

「お花の方もポプリにしたりして枕元に置くのに使ったりするんですけど、精油の方がやっぱりしっかり匂いが分かると思いますよ」

「っと...じゃあ、これに垂らしてみましょうか」

「これはアロマストーンと言って、精油を垂らして使うものなんです」

「アロマディフューザーや、アロマオイルの使える加湿器なんかもいいんですけど、アロマストーンは『置くだけ』で使えるのですごく便利なんですよ」

「そうなんです、見た目は普通の綺麗な石って感じなんですよね...」

「ここに、ラベンダーの精油を垂らして、と...」

「...どうですか？
ラベンダーの匂いがしっかりしてきませんか？」

「ラベンダーには強いリラックス効果があるんです。
リラックス効果のある精油は色々ありますが、まず名前が挙がるくらい有名なのがラベンダーで...」

「特に不眠への効果もばっちりなので、眠る前にこうやって匂いを広げるだけで効果があるんですよ」

「他にも、フランキンセンス、っていう精油もストレス解消効果があるんです。イライラを取り除いてくれる香りで...今度試してみますか？」

「使い方はラベンダーもフランキンセンスも同じなんです。難しい事をしなくても、これを垂らすだけでいいっていうのもおすすめポイントですね...」

「ふふっ、精油が気になってきましたか？
じゃあ、もう1つ試してみましょう」

「ラベンダーのアロマストーンは少し遠くに置いて、と...
次はこっちを使ってみます」

「こちらは『ベルガモット』という精油です。
ラベンダーと同じようにリラックス効果が高い事で有名な香りなんです」

「あまり聞いた事がないですか？
えっと、ベルガモットっていうのはミカン科の植物なんです。
なので、昨日使ったシトラスと少し近いかもですね」

「ベルガモット自体はオレンジやレモンのように食べるのにはあまり使われなくて、ほとんどが香りを取るのに使われる植物です」

「だから、スーパーとかで売ってる事はなくて...」

「...え？詳しい、ですか？
...実は、その...私、アロマセラピストになりたいって、思ってた...」

「セラピーのお店で働くには、アロマセラピーに関する資格があった方がいいですから。
そのために、今から色々勉強をしてるんです」

「植物の知識以外にも、ローズ系の精油が少し高いのは、花から採れる量が少ないから、みたいな事とか...あと、単純に使い方、色々...」

「お、驚きましたか？
私今まで、1度もアロマの話なんてした事なくて...」

「っ...あ、ありがとうございます...！
...今まで誰にもこの事は言ってなかったんです。
お母さんにもまだ言ってなくて...でも、本気で...」

「だから、私の夢を応援してくれたのは先輩が初めてなんですよ。
ふふっ、本当に嬉しい...！」

「んー.....そうですね。最初はただ興味があっただけなんですけど...
調べているうちに、匂い1つで色々な事が出来るなんてすごい、と思うようになって」

「先輩みたいにストレスを抱えている人を、アロマの力で支えられたらって思ったんです。
他にも色々、リラックス出来る方法とか調べていて...」

「...実は、あの日先輩が聞いてたASMR動画...私も見た事があったんです」

「ASMRで睡眠導入するのが流行っているって知って、有名な動画を片っ端から見ていて...
こういう方法もあるのか、すごいなあ、って、思ったんですよ」

「でも、先輩がASMRで...
可愛い女の子の声で寝てるのは、ちょっとだけ嫉妬しちゃいました。...ごめんなさい」

「...はい。アロマで先輩にリラックスしてもらって、よく眠れるよう頑張りますね」
「っと...そうだ、ベルガモットを試すんです」
新しいアロマストーンに垂らすので、嗅いでみてください」

「...どうですか？」

「ふふ、そうなんです。
同じリラックス作用がある香りでも、ベルガモットの方が爽やかな感じがしますよね」

「ペパーミントとはまた違った爽やかさで...
シトラス系の甘みが僅かに香るからか、目が覚める系のリフレッシュ感ではないんですよね...」

「先輩はどちらが良かったですか？」

...ふふっ、迷っちゃいますよね。
そういう時は、交互に使うのもいいと思いますよ。

今日はラベンダーで、明日はベルガモットで...みたいな」

「でも、それ以外にも方法はありますよ。
ラベンダーの精油とベルガモットの精油を混ぜて使うんです」

「はい。相性の良し悪しはありますが、精油は混ぜて使ってもOKなんです...！」

「例えば、香りが強すぎるものを多く混ぜると、もう片方の香りが飛んでしまって意味がなくなったり、」

「そもその香りが対照的なもの同士を混ぜてしまうと、変な匂いになってしまったりと、気を付けるポイントは多いんですけど...」

「ラベンダーとベルガモットの相性は悪くはないので、配分さえ間違えなければ一緒に使っても平気ですよ」

「えへへ...そうなんです。
配分についても色々勉強したり、実際に精油を使って試してみたりしてて...」

「特にこのラベンダーとベルガモットは、私も使う事があるので。
先輩にも是非試してもらいたかったんです」

「それでは、混ぜていきますね。
混ぜるのには、この小さいビーカーを使います。ここに精油をそれぞれ適量落として...」

「安眠効果のあるゼラニウムも少しだけ...
あと、バランスを取るために他の香りもちょっとだけ足して、と...」

「これを攪拌^{かくはん}していきます」

「...これで完成です。先輩、嗅いでみてください」

「ふふっ、ですよ。
単体で嗅いでもいい匂いがするんですけど、混ぜると不思議ないい匂いになるんです」

「少し多めに作ったので、寝る前に試してみてください。
ビーカーから直接アロマストーンに注いでもらって大丈夫なので」

「量はそうですね...この窪みに、これくらい溜まる感じでしょうか」

「精油はアロマストーンに染み込んでいくので、入れすぎなければ零れるという事はないんですよ」

「ふふっ、喜んでもらえて嬉しいです。
この匂いで、先輩がもっとよく眠れるようになるといいんですけど...」

「これ以外の使い方...う〜ん、そうですね...」

「アロマストーンを枕元に置く以外にも、ハンカチに何滴か垂らして近くに置くのもアリです。後はフェイスマッサージに使ったり、足を浸けてみたりとかも出来ますが...」

「そっちは希釈（きしゃく）しないといけないので、今度私がやりますね」

「えっと...ど、どうでしょうか？
アロマの事を説明するのは初めてなので、上手く出来ていたか少し不安なんですけど...」

「ご、ごめんなさい...アロマの事となると、つい色々喋ってしまって...
ウザかったですよね...」

「ほ...本当、ですか？先輩のご迷惑になっていませんか？」

「...良かったあ」

「それじゃあ、これからも色々アロマについてお話したいです...ふふっ」

「また学校で、効果があったか教えてください。
...おやすみなさい、先輩」