

アロマの使用方法

1.ハンカチやティッシュを使う



ハンカチやティッシュペーパーにお好みのアロマオイルを1~2滴垂らして枕元やデスクに置けばOK。手軽に芳香浴（アロマを空間に拡散させて楽しむ方法）ができます。

★おすすめポイント

自分が香りを楽しむ範囲で使うことができます。
寝る前に枕元に置いておけば、よりリラックスできます。またポーチやポケットに入れて好きな香りを持ち歩くこともできます。

2.マグカップを使う



マグカップに熱いお湯をいれ、お好みの香りのアロマオイル（精油）を1~3滴ほど落とします。目を閉じてから立ち上がる蒸気に顔を近づけ深呼吸するようにゆっくりと蒸気を吸い込みます。

★おすすめポイント

お湯を入れたマグカップにアロマを垂らすだけなので疲れて動きたくない時や、忙しい朝にも簡単に香りを広げることができます。
また、ハンカチなどに比べると香りを広範囲に広げることができます。

3.ディフューザー（芳香機）を使う



細かい香りのミストで最大6畳を香らせます。
メーカーの購入サイトから水を使わないディフューザーを購入することができます。

★おすすめポイント

水を使わないため、精油のみで噴霧することができ、自動噴霧機能により、手間なくパーソナルスペースを香らせることができます。

4.アロマスプレーをつくる



★レシピ（30ml容器分）

- ・精製水 25ml
- ・無水エタノール 5ml
- ・スプレー容器 30ml
- ・ビーカー・または計量できるもの

- 1：まず、無水エタノールを5ml測って容器に入れます。
 - 2：精油を5滴~10滴を目安に入れ、よくかき混ぜます。
 - 3：25mlの精製水を測って容器に入れ、よく混ぜれば完成です！
- ※乳化されて白くなる場合がありますが、問題ありません。