



眠る時のアロマの活用法も、シンプルであるほど生活の中に取り入れやすく、長続きします。枕元にアロマストーンを置いて、精油を3～5滴垂らせば、鼻との距離も近いので十分香ります。電気も使わずお手軽です。アロマストーンがなければ、小皿にティッシュやコットンを置いて代用することでもできます。

【就寝前にオススメの香り】ラベンダーやゼラニウムなどのフローラル系や、オレンジ、ベルガモット、サンダルウッドなど。副交感神経を刺激してくれるリラックス、鎮静効果の高いアロマの中から、気に入った香りを選ぶと良いでしょう。

アロマスプレー

ナチュラルハウスキーピング

拭き掃除、アロマ空間の即効演出に活躍

材 料 容量100mlの場合

- ・無水エタノール10ml
- ・精製水90ml
- ・精油20滴

ピーカー、スプレー容器
作り方

①ピーカーにエタノールと精油を入れ、よく混ぜ合わせます。＊精油は水に溶けないため、エタノールでしっかり溶かします。

②スプレー容器に①と精製水を90mlを入れ、よく混ぜ合わせたら出来上がり。



前回、適切な枕の向きとベッドの配置をお伝えしましたが、寝室では、鏡の配置にも注意が必要です。ポイントは、寝姿を映し出すような位置に鏡を置かないことです。鏡があることで寝ている身体に気が強く当たり、無意識に緊張してしまいます。ひどい場合には不眠症になることも。もし鏡がある場合は、寝ている間だけ布をかけるなどして覆います。

また、頭の上にモノが多くゴチャゴチャしていると、イライ

統一感と落ち着きを

家の中でも過ごす時間の長い寝室の環境の良さは、運勢アップにも大きく影響します。今回は、寝室のインテリアの整え方とアロマの活用法をお話しします。

琉球 アロマと風水で すっきり

執筆／横川明子
(アロマ空間デザイナー・琉球風水スクール「アムリタ」主宰)

■ 寝室② インテリアとアロマで環境づくり

五感を癒やし、安眠へ誘う

ラや不眠の原因になります。枕元は、安心感が得られて、すっきりと落ち着くように整えましょう。

インテリアには統一感があることが最も重要です。床、壁、天井のベースカラーと調和するように、カーテン、ベッドカバー、枕カバーの素材と色は統一感をもたせましょう。

そして、色彩や形が柔らかく、光が穏やかであることも大切です。寝室は陰の空間であり、陽が強過ぎると落ち着かない空間になります。派手な色や柄物が多い場合は、カーテンやシーツなどのファブリックに、落ち着いた印象のものを選ぶと良いでしょう。白は浄化作用が高いので、ベッドリネンで一式もっていると便利です。

寝室の環境は、家によってさまざまですが、そこで眠る人にとって五感が癒やされ、良い睡眠が得られるよう、必要な環境を整えることが大切です。

こまめな掃除で清浄保つ

寝室は、一日の運気の浄化と再生の場所ですので、清浄であ

ることが大切です。また、湿気がこもらないよう、風と光を昼間のうちにしっかり通して、気を循環させておきましょう。

寝室は布が多いので、どうしてもほこりのたまりやすい空間です。特に部屋の四隅やベッドの下にはこりがたまらないよう、こまめにお掃除をしてください。拭き掃除であれば、ウエットティッシュや雑巾などにアロマスプレー(左レシビ参照)を吹きかけると、お掃除している間も良い香りが広がります。床や窓のお掃除、枕元の雑貨などを拭き上げる際にもアロマを活用してみましよう。(第4週に掲載)

よこかわ・あきこ / 東京都出身。マリンサファイア合同会社代表。アットアロマ社認定アロマ空間デザイナー。和来龍氏に師事し、琉球風水を学ぶ。琉球風水の講師や新築住宅などの風水鑑定を行っている。☎090-7729-1020
ホームページ <http://aromarine.jp>
ブログ <http://ameblo.jp/marine-sapphire/>

