

[開催レポート]

山口市男女共同参画センター事業

「あなただけの香り、あなたしか作れないキャリア」

近年、物価高などで家計の支出が増えていく中、
お金の不安を感じて「このままの働き方で良いのかな」「収入を増やすため働こうかな」
と考える人も少なくありません。

そんな方たちの働くきっかけを応援していく【働くきっかけ応援セミナー】を令和7年度
に全3回で開催します。

第2回目は「あなただけの香り、あなたしか作れないキャリア」と題して、
アロマスプレー作りを通じて心身をリフレッシュしながら、自分のキャリアや人生をじっ
くりと見直す講座を開催しました。

日時： 令和7年6月21日（土）10:00-12:00

開催場所：山口市男女共同参画センターゆめぼぼら

計22名の方に参加いただきました。

【講師】

小西 凡子さん（国家資格キャリアコンサルタント／.Style（ドットスタイル）代表）

キャリアコンサルタントとして、女性やひとり親の就労に寄り添う活動をしている。
代表を務める.Style（ドットスタイル）では、自身がフルタイムで働きながら二人の子ども
を育てているひとり親の経験から、ひとり親が孤立せず自立できるようにさまざまな支援
を提供している。社会福祉士の資格を持つ。

山崎 美穂さん（アロマ空間デザイン株式会社 代表取締役）

外資系企業のフレグランスエキスパートを経て、日本、フランスにて調香、アロマ、ハー
ブ、インテリア、空間デザインについて学ぶ。

2009年より、「アロマで沢山の人の幸せに」をコンセプトに、企業をはじめクリニックや
ホテルのアロマ空間デザインサービスを開始。専門学校にて非常勤講師を10年務めたほか、
日本産精油の商品開発など展開している。

山口県出身。



小西凡子さん



山崎 美穂さん



[キャリアを考えていくには自分を知ることが大事]

人生 100 年時代。働き続ける、キャリアを考えていくために「自分を知る」ことが大事とされています。

「自分の事は自分自身が一番わかってる！」と考えがちですが、本当にそうでしょうか？

自分自身が気づいていない知らないことも多いのでは？

また自分自身が秘密にしていることや、もやっと抱えているイメージもあるのではないのでしょうか？

小西さんからは「ジョハリの窓」という概念の説明があり、自分自身の意思、想いを整理することが大切だという話がありました。



[潜在意識を知るためにアロマの力を借りてみよう]

ジョハリの窓でいう「他人は知っているのに自分は知らない『盲点の窓』」や「自分も他人もしらない『未知の窓』」それはどうやって見つけるの?と疑問に思いました。

実は、それはアロマの力を借りることで解決するかもしれません。

山崎さんのお話によると、アロマは自分自身の中に眠る潜在意識を呼び覚ます効果があるとか!

まずは山崎さんが開発された「瑠璃 KOU (るりこう)」の香りを体験!

参加者お一人お一人のアロマから、潜在意識を呼び覚ますきっかけをいただきました。



【アロマスプレー作り】

その後、参加者様がアロマスプレー作りを体験！30種類のアロマの準備があり、それぞれ思い思いにスプレーを作りました。

今回の講習で受講者のみなさんをお願いしたことは、2つです。

- ・アロマの効能・種類を気にせず、直感で選ぶこと
- ・参加者同士で作ったアロマスプレーを確認し合い感想を述べること

参加者同士が交流し、お互い作成したアロマについて言語化します。

「大人っぽい香り」「元気になる香り」「かわいらしい香り」・・・

それぞれが意見を言い合うことで「私ってそんな一面があったんだ！」と発見することができました。

私は元気なタイプですが、かなり大人っぽい、落ち着いたアロマを選びました。

新しい一面を見ることができ、驚きました。

アロマの心地よい香りに癒された。とても素敵な講習となりました。



[参加された方の感想]

- 香りによって、自分も他者も気付いていない自分に気づくことが印象的だった
- 知らなかったことに会うことができ、楽しかったです。ありがとうございました。
- フィードバックの言葉が難しいけど楽しかったです
- アロマプレー作りで、まわりの方とお話出来て楽しかった。みんな少しずつ違う香りで面白かった。
- 大好きな瑠璃光寺やばらを、暮らしの中で思い出し、幸せになれます。ありがとうございました。
- 参加者の方々と香りを通して交流できたことが楽しかった。改めて客観的に自分を見つめ直せた。
- 香りを選ぶのが楽しかったです。先生方のお話や、グループの方のお話を聞いて、色々な気づきや発見がありました。
- 癒されたし、また頑張ろうと前向きな気持ちになれました
- 皆さんがそれぞれの香りを作って楽しんでいたのが印象的でした
- アロマとキャリアが繋がる講座でした。皆さん、話が上手で勉強になりました。
- みんな選ぶ香りが違う
- 香りは個性、人間と似ているなど思いました

- 香りが、海馬を刺激し自分を知るきっかけになるということ
- アロマスプレーの匂いを嗅ぎながら作らせて頂いた事。アロマの効果など知れたこと。
- 講師の自己紹介からの現在へのつながりのお話。今の気持ちからオイルを選ぶことからまず今を大切に。
- 自分が好きだったことを思い出すことができました
- 声をかけてもらい、参加するきっかけとなったが、癒され、面白い企画だったため、参加できて良かった
- 改めて自身の軸を大切に、ゆっくり物事を進めていこうと見つめ直すきっかけになった。ありがとうございました。
- 香りから自分を知るというのはとても面白いと思いました。ただ、香りを言葉で表現するのは、少し難しかったです。また、自分の香りに名前をつけたりする時間をもう少し取ってもらえたらよかったかなと思いました。
- 初めての参加で緊張しましたが、スタッフさんも参加の皆さまも温かく、楽しくてあっという間の 2 時間でした
- お茶やお菓子も用意していただきリラックスできました。本日は大変お世話になりました。自分らしく頑張っていきたいと思います。
- 本日はありがとうございました！改めて自分を知るキッカケとなりました。
- これからもこういった講座セミナーがあると嬉しいです
- 社会参加したいのですが、体力エネルギーを今微力ながらつけている状態で引きこもりがち。将来的に社会と繋がれるよう、準備期間のこういう機会が大変助かります。
- アロマのイベントは少ないので増やして欲しいです
- 久しぶりの香りで癒されました
- 癒しの時間をありがとうございました