

アロマセラピーを用いた図書館での居心地の良い香り・空間作り

瀧口 聖美

はじめに

ホテルや洋服店、オフィス、デパート、トイレなど、私たちの身近なところで香りによる空間演出を行っている場所が増えてきました。それは香りによる五感の一つの嗅覚を刺激することで様々な期待ができるからです。香りを焚く場所を図書館とした場合、図書館は公共の場であり、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年齢層の人が出入りする空間です。香りは失敗すると香害になる可能性もあります。

では、図書館内での多くの人にとって居心地の良い香りのある空間を作るためには、どのような点を考慮して行っていけばよいのでしょうか。

アロマセラピーとは

香りのある空間を作っていく際にアロマセラピーを用いて行っていきます。アロマセラピーとは、アロマ（芳香）+セラピー（療法）=芳香療法の事をいいます。芳香療法で使用するのが、植物からとれる香り成分、精油（エッセンシャルオイル）です。一般的にアロマと言われているものは、こ



アロマセラピーで使う精油・ベースオイル

の精油（エッセンシャルオイル）の事です。精油は、植物の花や葉、樹脂、根、実など、香りがある部位から抽出し、数百種類の有機化合物の集まったものになります（表1）。発祥はヨーロッパ地方なので、アロマセラピーという言葉を知らない方もいるかも知れませんが、日本でも柚子やヒノキといった、植物の香りや作用を楽しむ習慣は生活の中にごく自然と根付いています。

表1 精油の香りの系統と種類

精油の香りの系統	精油（エッセンシャルオイル）の種類
フローラル系の香り	ゼラニウム・ローズ・ラベンダー・イランイラン
柑橘系の香り	オレンジスイート・ベルガモット・レモン・柚子
ハーブ系の香り	ティーツリー・ペパーミント・ローズマリー
樹木系の香り	サンダルウッド・ローズウッド・シダーウッド
樹脂系の香り	フランキンセンス・ミルラ・ベンゾイン
スパイス系の香り	ジンジャー・ブラックペッパー・シナモン

アロマセラピーという言葉を意識しなくとも、香りを楽しむという文化は、意外と私たちにとって身近なものとも言えます。

アロマセラピーのもつ作用

アロマセラピーは、ただ香りが良いものだけではありません。アロマセラピーには、①ココロに対する働き、②カラダに対する働き、③皮膚に対する働きという3つの作用があります。今回は空間で香りを焚く時に期待できる①ココロに対する働きと②カラダに対する働きをご紹介します。

①ココロに対する働き

精油を嗅ぐと様々なホルモンが分泌されます。これらのホルモンは多幸感や情緒の安定、ココロを活気づける、鎮静などの効果をもたらしてくれます。また、香りによって刺激される脳の部位は、情動・記憶・本能行動など自律神経系や内分泌系の働きをコントロールしてくれている場所です。簡単に言うと、これらの部位は私たちのカラダと