

<ニュースリリース>

報道関係者各位

2026年9月4日

---

## 特別イベント「香りでととのえる自律神経」 10月6日（火）～12月26日（土）、原宿にて開催

---

公益社団法人 日本アロマ環境協会（略称 AEAJ、東京都渋谷区）は、特別イベント「香りでととのえる自律神経」を 2026 年 10 月 6 日（火）～12 月 26 日（土）まで AEAJ グリーンテラスにて開催いたします。本イベントでは、自律神経の働きと密接に関係する嗅覚からのアプローチを通じて、精油（エッセンシャルオイル）の力を体験していただけます。会場では、ご自身の「自律神経の状態」を知ることができる計測装置もご用意。さらに、ワークショップや専門分野の講師陣を招いた特別セミナーを通じて、頭痛や疲労感など、自律神経のバランスが崩れることで起こる不調のセルフケア方法を学びます。



### <開催概要>

イベント名 : 特別イベント「香りでととのえる自律神経」  
会期 : 2026 年 10 月 6 日（火）～12 月 26 日（土）  
会場 : AEAJ グリーンテラス 1F（東京都渋谷区神宮前 6-34-24）  
入館料（税込） : 一般／500 円、AEAJ 会員／無料＊予約制  
予約開始 : 2026 年 9 月 4 日（金）  
予約サイト : <https://reserva.be/aeajgreenterrace>

## <コンテンツ内容>

### 1 自律神経セルフチェック

専用の装置でご自身の「今の自律神経の状態」を計測できます。

### 2 精油の香りくらべ

さまざまな精油を、産地別・抽出部位別に嗅ぎくらべながら、産地や部位によって異なる繊細な香りの違いを感じてみましょう。

### 3 季節のアロマケア

季節のお悩みに合わせたアロマケアとブレンドレシピをご紹介します。テスターもお試しいただけます。

### 4 ワークショップ（参加費別途）

自律神経のバランス調整におすすめの精油を使用し、今のあなたにぴったりの香りのアロマロールオン作りやボタニカルローション作りなどのワークショップを月替わりで開催します。

#### \* アロマロールオン作り

開催日：10月6日～12月26日（火曜日～土曜日）

料金：一般／3,250円、AEAJ会員／2,200円（入館料・税込）

#### \* ボタニカルローション作り

開催日：10月6日～10月29日（火・水・木曜日）

料金：一般／4,790円、AEAJ会員／3,740円（入館料・税込）

#### \* オリジナルブレンドハーブティー作り

開催日：11月4日～12月24日（火、水、木曜日）

料金：一般／4,900円 AEAJオリジナルボトル付き 6,550円

AEAJ会員／3,850円 AEAJオリジナルボトル付き 5,500円（入館料・税込）

※内容や日程は変更になる場合がございます。

### 5 特別セミナー

医師やヨガインストラクターなど各分野の講師陣によるセミナーを開催。日常生活でできるセルフケア術を学べます。

【特別セミナーの一例】

※特別セミナーは今後随時追加予定です。最新情報は AEAJ 公式サイトをご覧ください。

■「アロマと椅子ヨガでととのえる自律神経セルフケア」

精油の香りとともに呼吸をととのえ、心と身体をゆるめるヨガを体験。ヨガと呼吸、自律神経の関係を解説していただきながら、椅子に座ったまま気軽にできるヨガポーズや、アロマを活用したセルフケアの方法などを教えていただきます。

講師 : 池田 莉子さん

モデル、ヨガインストラクター、AEAJ 認定アロマセラピーアドバイザー

新体操を疲労骨折で断念後、ヨガと出会い、2009 年にヨガインストラクター資格を取得。モデルとして活動する傍ら「誰も置いていかないヨガ」をモットーに、アロマを取り入れたレッスンも展開している。

開催日 : 10 月 16 日 (金) 15:00~16:00

開催場所 : AEAJ グリーンテラス

料金 : 一般/4,350 円、AEAJ 会員/3,300 円 (入館料・税込)

詳細・ご予約

: <https://greenterrace.aromakankyo.or.jp/event/>



■「天気でゆらぐ心と身体～気象病と自律神経のしくみ、アロマケア」

天気や気圧の変化によって頭痛やめまい、だるさなど不調を感じる「気象病」。

そのメカニズムや自律神経との関係について、わかりやすく解説いただきます。

また、自律神経のバランスをととのえるために、日常生活で取り入れやすいアロマセラピーの活用方法についてもご紹介します。

講師 : 久手堅 司さん

せたがや内科・神経内科クリニック院長、AEAJ 認定アロマセラピーアドバイザー、

医学博士。「自律神経失調症外来」や「気象病・天気病外来」を開設し、これまで 5,000 名を超える患者を診断。自律神経をととのえる方法としてアロマセラピーを提案し、わかりやすい解説が SNS やメディアで注目を集めている。

開催日 : 10 月 17 日 (土) 16:00~17:00

開催場所 : AEAJ グリーンテラス

料金 : 一般/4,350 円、AEAJ 会員/3,300 円 (入館料・税込)

詳細・ご予約

: <https://greenterrace.aromakankyo.or.jp/event/>



### <AEA J グリーンテラスについて>

世界最大規模のアロマセラピー団体である公益社団法人 日本アロマ環境協会（AEA J）が、アロマセラピーの魅力をより多くの方々に体感いただき、香り豊かな「アロマ環境」を守るための情報発信を行う基幹施設として、2023 年 2 月にオープン。植物の恵みである精油がもつ力と可能性を、さまざまなコンテンツを通してご紹介します。国産ヒノキの組積構造が印象的な空間は、建築家 隈研吾氏によるもの。ここに集うひとびとの健康と快適性、そして未来の地球環境のため、CO<sub>2</sub>の削減や資源の循環、生物多様性などにも配慮しています。2024 年 1 月に、ウッドシティ TOKYO モデル建築賞「最優秀賞」を受賞。



### <本件に関するお問い合わせ先>

アロマセラピーについての研究、アロマ関連情報をお探しの際はお気軽に AEA J にご連絡ください。

公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEA J)

広報担当 E-mail: [aeaj-pr@aromakankyo.or.jp](mailto:aeaj-pr@aromakankyo.or.jp)