



香りの力で女性の健康に癒しを。 武庫川女子大学 薬学部が仁和寺で アロマを使ったワークショップを開催します。

病気の予防や健康維持のため、科学的に正しいアロマセラピーの実践・普及に取り組む薬学部が11月17日、仁和寺で行われる「寺 CARE アート&フェムテック京都 2024(11月9日～11月17日開催)※別紙参照」でワークショップ「薬剤師推奨!!『アロマと瞑想』～五感を潤す体験!～」を開催します。実際に武庫川女子大学 薬学部でも取り入れている講義の内容の一部を一般の人にも体験してもらおうという試みです。嗅覚を通じて脳と心の疲労状態をチェックする独自のメソッド「マッチラボ分析」を使い、個人に合わせたアロマによって、女性特有の健康問題に側面から寄り添う方法を提案します。

武庫川女子大学 薬学部は近年、国内外で医療や福祉、介護の現場で注目されている芳香の効用に着目し、科学的に正しいアロマセラピーの実践・普及に力を入れています。2022年から薬学科、健康生命薬科学科の希望学生を対象に「健康アロマプロジェクト」と題したアロマセラピー教育を実施。連携・協力協定を締結している(株)MIWAIKEHATAとベガファーマ(株)とともに、病気の予防や健康維持に関わる幅広い専門知識を持つ人材を養成しています。

「寺 CARE アート&フェムテック京都 2024」を主催する(株)MIWAIKEHATAの池端美和代表取締役が本学 薬学部の特任教授を務めていることから、今回のワークショップを企画。池端美和氏自身がアロマセラピーによって不安やストレスを軽減できた経験から、アロマを使ったワークショップの開催を決めました。同じくアロマの健康活用に取り組んでいるベガファーマ(株)が運営するくるみ薬局、(株)村田製作所の協力を得て実施します。

当日は薬学部の講義でも取り入れている池端氏の独自のメソッド「マッチラボ分析」を活用します。参加者が選んだアロマの香りによって脳と心の疲労やストレスレベルをチェックし、その情報をもとに個々の状態に最適なアロマブレンドを選びます。その後、一滴は自分のために、もう一滴は他者のために使う二滴瞑想を行います。そして、(株)村田製作所の「疲労ストレス計 MF100」を二滴瞑想の前後で使い、ストレスレベルを測定。二滴瞑想の効果を数値で”見える化”することで香りと瞑想の相乗効果を体験します。

【武庫川女子大学 薬学部特任教授の池端美和氏のコメント】

アロマには心身のリラクゼーションを促進するだけでなく、ホルモンバランスや自律神経を整える効果があるため、女性特有の健康問題に寄り添うことができます。また、ストレス軽減や睡眠の質向上に役立てることも狙いです。このイベントを通じて PMS(月経前症候群)や生理痛、不妊、出産、更年期など女性が直面する健康課題とその解決策への理解を深めていただきたいです。また、参加者一人ひとりが新たな視点や気づきを得て、女性がともに成長できる社会の実現に向けた一歩になることを願っています。

【実施概要】

日程：11月17日（日）11時00分～16時30分

場所：真言宗御室派総本山 仁和寺

この件に関する取材のお申込み、お問い合わせは
武庫川女子大学広報室
Tel 0798-45-3533
kohos@mukogawa-u.ac.jp へお願いします。



寺ケアって？

寺CARE(テラケア)は、心と体を五感で癒し、女性が「自分らしい生き方」を見つけるための特別なプログラムです。お寺の静寂な空間で、五感を研ぎ澄まし、日頃の喧騒から離れて自分自身と向き合う贅沢な時間をご提供いたします。五感を使った体験を通して、心身のリラックスを促しマインドフルネスを高めることで、より豊かな自分へと導きます。

アートって？

寺CAREのために集められた一流のアーティストによるイベントを提供いたします。各イベントでは、複合的に感覚を刺激することで、これまでに感じたことのない癒しの効果を体感していただけます。音楽や舞踊、香り、絵本の読み聞かせ、藍染、油絵など、多彩なアートをお楽しみください。これらのアートは、心身のリラクゼーションを促し、深い癒しをもたらします。ぜひ五感を通じて新たな癒しの世界を体験してください。

フェムテックって？

Femtechは、女性(Female)とテクノロジー(Technology)を組み合わせた言葉で、女性の健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスを指します。月経、不妊治療、出産、育児、婦人科系疾患、セクシャル・ウェルネスなど多岐にわたるジャンルがあります。これらの課題は個人差があり、相談しづらいと感じる女性も多くいます。Femtechは、すべての人が健康で幸せな日々を送れるよう、解決策を提供するツールです。

世界遺産 仁和寺 御所庭園
TERACARE MAP





スケジュール

A 黒書院 C 大内の間 E 宸殿
B 奥書院 D 芙蓉の間

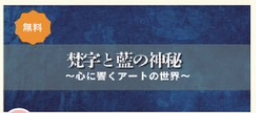
詳しいイベント情報は
こちら



11月9日(土)~17日(日) 常設 10:00~17:00



A TSURUGI 絵画展示会
TSURUGI(エイコン・ヒビノ)の作品展は、528Hz音楽と絵画が融合した美しい空間。絵画には同名の528Hz音楽が作り込まれ、音と絵画が融合した新しい形のアート体験が待っています。



B 三谷芳広の作品展
藍染と仏教の精神を表現。藍色は日本人に古来から愛され、寺院や仏教美術に広く使用されてきました。その深い青は心を静め、精神的な安定をもたらすとされています。

11月9日(土)



E 寺CARE奉納式典
仁和寺の宸殿は庭園と共に古の宮殿の雰囲気を漂わせ、国の史跡に指定。奉納式典では芸術を通じて感謝と尊敬を表現し、精神的な充足感を提供します。



E 美調香グランプリ 2024 表彰式
「美調香グランプリ・オブ・ジャパン」開催!「二滴瞑想」をテーマに、心の平和や他者への思いやりを香りで表現。多数の応募から選ばれた4作品をお披露目します。

11月10日(日)~15日(金)



B 扇子アート×アロマワークショップ
「扇子」に込められた自然の恵みと、扇匠の技が息づく。アロマの香りを扇子の裏面に染み込ませ、扇を開くたびに香りを楽しむワークショップです。



B 安眠セラピー
お寺の静けさと心地よさを活かし、音楽や香り、リラクゼーション、ハグモッチが深い眠りをサポートする「安眠セラピー」を体験できます。



僧侶と巡る世界遺産ツアー
仁和寺の70分ツアーは、ウェルネスとフェムテックの視点から心身の健康を促進し、歴史や文化を体験しながら心の安らぎを提供します。国宝「金堂」も見学可能です。

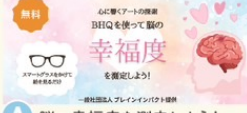


9,10,11日、仁和寺の紅葉ライトアップ
雲海とサウンドガーデンの五感フェス。雾化技術で再現された雲海と立体音響装置が仁和寺を神秘的に演出。ライトアップされた紅葉と美しい音楽が五感を刺激します。

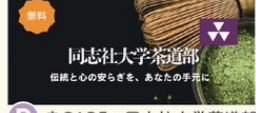
11:00~16:00 ①12:00 ②15:00

10:00 14:30 18:30~21:00(受付18:00~20:30)

11月16日(土)



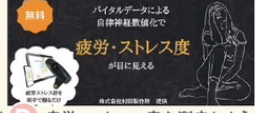
A 脳の幸福度を測定しよう!
BHQを指標にしたスマートグラスで脳が最も幸福を感じるアートを探索。アートと科学の融合で、脳の反応をリアルタイムに確認し、最も響く作品を見つける新体験です。



D 寺CARE×同志社大学茶道部
心を癒すお手前のお稽古。同志社大学茶道部が仁和寺で心温まるお茶会を開催。美しい自然から離れ、心をリセットする癒しの時間を提供します。



B 「老化スコア」をその場でチェック!
株式会社島津製作所のAGESセンサで健康チェック!体内の老化物質AGESを測定し、生活習慣の成績表を見える化。健康状態を簡単に把握できます。



B 疲労・ストレス度を測定しよう!
株式会社社田製作所の疲労ストレス計MF100*で、アロマ瞑想前後の科学的なストレス測定。アロマの癒し効果を実感できる貴重な体験を提供します。

10:00~16:30 10:00~16:00

10:00~16:30 11:00~16:30



B 脳と心の疲労にベッタリアロマ
あなたの今の状態にぴったりの香りが見つかる!脳疲労を軽減するアロマのマイナスイオン効果で二滴瞑想で体験していただけます。



C LIVE エイコン・ヒビノ×関本奏輝
528Hzの音楽と、脳性麻痺という障害を乗り越え、勇気と希望のメッセージを届ける「奇跡のシンガー」関本奏輝さんの歌声が、深い感動を呼び起こします。母の講演も心に響きます。



C 絵本と音楽で奏でるハーモニー
絵本の読み聞かせとヴァイオリンの音色で、女性の心身に響く特別なコンサート。感情知能(EQ)を高め、内なる自信を育む時間を提供します。

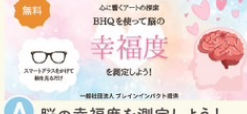


16,17日、仁和寺の紅葉ライトアップ
雲海とサウンドガーデンの五感フェス。雾化技術で再現された雲海と立体音響装置が仁和寺を神秘的に演出。ライトアップされた紅葉と美しい音楽が五感を刺激します。

11:00~16:30 13:00(受付12:30)

15:30~17:00 18:30~21:00(受付18:00~20:30)

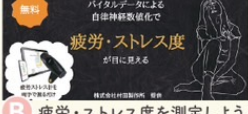
11月17日(日)



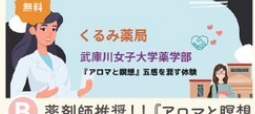
A 脳の幸福度を測定しよう!
BHQを指標にしたスマートグラスで脳が最も幸福を感じるアートを探索。アートと科学の融合で、脳の反応をリアルタイムに確認し、最も響く作品を見つける新体験です。



B 「老化スコア」をその場でチェック!
株式会社島津製作所のAGESセンサで健康チェック!体内の老化物質AGESを測定し、生活習慣の成績表を見える化。健康状態を簡単に把握できます。



B 疲労・ストレス度を測定しよう!
株式会社社田製作所の疲労ストレス計MF100*で、アロマ瞑想前後の科学的なストレス測定。アロマの癒し効果を実感できる貴重な体験を提供します。



B 薬剤師推奨!!「アロマと瞑想」
ストレスや情報過多に疲れた脳と心を癒すセルフケア法。香り瞑想を通して、心身の疲労を軽減するワークショップを体験してください。

10:00~16:30 10:00~16:30

11:00~16:30 11:00~16:30



C 脳が幸せを感じるアートを探そう
アートが与えるポジティブな影響を「見える化」することで、日常生活でも役立つ幸福感を引き出す方法を学ぶことができます。



C 絵本読み聞かせ×528Hz音楽
女性の内なるパワーが社会と家庭で重要。母親の笑顔が家族の幸せに繋がり、絵本は大人の女性にもセラピー効果をもたらします。



C ヴァイオリニスト鈴木舞
世界で活躍するヴァイオリニスト鈴木舞の奏でる芸術。言葉にできないものを伝え、日常から離れた異世界に連れて行く、魔法のような音楽の力。



C EQ力が高まるウェルビーイング
ウェルビーイング講演会。女性が心身の健康を整え、夢を実現する方法を学びます。講師による具体的なメンツドとのケアを通じて、成長と幸福をサポートします。

11:00~12:00 13:00~(受付12:30)

14:00~14:30 15:30~16:30