

喜び、悲しみ、選択：…人生の傍らにはいつもアロマがある。

# あの人の「アロマルーティン」

セラピスト以外の方たちが、どのように精油を暮らしに取り入れているのかを紹介する本連載。今までに、書家、ビューティーライフプランナー、コンディショニングトレーナーのアロマルーティンをお届けしました。連載第4回目は、ジャズ・ボーカリストの吉本ひとみさんです。

ステージやライフスタイルに、精油はどのように関わっているのでしょうか。取材文◎中澤小百合 写真◎山下由紀子 提供◎ヤング・リウینگ

## 連載第4回

### ジャズ・ボーカリスト・吉本ひとみさん

#### 精油で五感が呼び戻された

「音楽は生き物です。ジャズの名曲は歌い継がれ、歌い手の個性によってアレンジされていきます。即興演奏に同じものはなく、どう展開するか読めないドキドキ感が魅力です」

そう話すのは、横浜を拠点に東京・名古屋・大阪・福岡など全国各地でライブを開催しているジャズ・ボーカリストの吉本ひとみさん。ピアノ・デュオからビッグバンドまでこなし、クリアでエレガントな歌声で多くのファンを楽しませ続けています。

「ジャズ・ボーカリストとして活動を始めて、今年で18年になります。もともと音楽が好きでしたが、ジャズを追求するようになったのは、福岡から横浜に転居したことがきっかけなんです。異国情緒たっぷりの横浜は、ジャズの聖地。その魅力にすっかり取り憑かれてしまいました」

吉本さんの主な活躍の場は、ライブハウスやジャズバー。食事やお酒を楽しみながら、仕事の疲れを癒すために、吉本さんの歌を聴きに来る常連のお客さまも多いそうです。

「久しぶりにライブにいらした方が、『介護で自分の時間が取れなくなり、



撮影：サントス

吉本ひとみ(よしもとひとみ)さん  
ジャズ・ボーカリスト。5歳よりピアノ基礎を学び、J-popを歌う。20代後半でより深い音楽を求めてジャズの世界に進み、ヨーコサイクスのエモーショナルな表現力に感銘を受けて師事。2009年にスウィングジャズだけでなく、ラテンやオリジナル曲も取り入れたファーストアルバム『The Good Life』を発売。2014年には弦楽器と共演したセカンドアルバム『My Romance』を発売。

#### アロマルーティンとは？

あなたに最適な香りを日々のルーティンに取り入れることで、Positive、Mind、Limitlessを実現しながら“なりたい私”へ近づくこと。植物の恩恵をそのままにお届けするピュアで高品質な精油で、1つ上のアロマライフを叶えます。

#### ステージに上がる時は イランイランやジャスミンで華やかに！

食事をしながら音楽を楽しむ場でのライブが多いので、強すぎる香りはNG。吉本さん自身も香水が苦手だが、精油の自然な香りなら大丈夫。お気に入りにはイランイランやジャスミンなどのフローラル系の甘い香り。華やかさで自分を演出することができる。

#### ライブで高ぶった気分を鎮める

ステージを終え、帰宅するのは深夜。目が冴えて、眠りにつけないことも。バスタイムに精油を使い、スイッチをオフするのが習慣。よく使うのはゼラニウム。クエン酸と重曹で入浴剤を手作りして、そこに精油を垂らすことも。

#### 華やかな香りですてージへ

吉本さんが主に精油を活用しているのは、オンとオフの切り替え。ライブ後に帰宅するのは深夜で、気分が高ぶり、以前は目が冴えて眠れないこともよくあったのだとか。

「ステージに上がる前は気分を高めるため、イランイランやジャスミンなど、華やかで存在感のある香りを香水代わりに身に付けます。帰宅したら、今度は気持ちを鎮める香りを。お気に入りにはゼラニウムで、バスタイムに使用しています。香りを感じると、高ぶった気持ちが鎮まっていきます。ライブがない日は歌詞を覚えたり、

譜面を書いたりしながら家の中で過ごしますが、穏やかな気分ですられるよう、ディフューザーでマジョラムやユーカリなどを拡散させています」

時にはエネルギーをくれ、時には精神の高ぶりを抑えてくれる。精油を日々に取り入れてから、オンとオフの切り替えがスムーズになり、暮らしがさらに豊かになったと実感しています。

「歌い始めた頃は、古いホテルのラウンジなどでひっそりと歌っている。『じがないボーカリスト』のような存在になりたいと思っていました。でも今は、仲間と演奏するのが楽しくて。共同作業なので、自分の知識不足を痛感したり、プレッシャーに押しつぶされそうになることもあります。でも、そんな時も力強く優しい精油の香りに助けられ、困難を乗り越えています」

一見難しそうなおジャズの世界。今後は、その門戸を広げ、より多くの人に楽しんでもらえるような取り組みをしていきたいと考えているそうです。

「ジャズは夜のイメージが強いですが、先日、昼に開催する『昼ジャズ』のライブを開きました。お酒が苦手な方でも来やすく、子連れでも楽しんでいただけるよう、童謡や唱歌をジャズアレンジで歌いました。ジャズの魅力を伝えながら、おばあちゃんになるまで歌い続けるのが夢なんです。年を重ねたからこそ歌える曲もたくさんありますから」

ますます深みを増していくその歌声で、これからも多くの人を癒してくれることでしょう。

吉本ひとみさんの「マイアロマルーティン」  
～仕事～  
ステージに上がる時、  
…イランイラン、ジャスミン  
家で歌詞を覚える時  
…マジョラム、ユーカリ  
～プライベート～  
バスタイム…ゼラニウム  
リラックスタイム  
…イランイランにオレンジやタンジェリンなどをブレンド  
リフレッシュタイム…クローブ、シナモン and more

