

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ーンをお届けしました。

連載第4回は、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・リヴィング

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ではなく、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・デュオからピックバンドまでこなし、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。

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、



吉本ひとみ(よしもとひとみ)さん

ジャズ・ボーカリスト。5歳よりピアノ基礎学び、J-popを歌う。20代後半より深い音楽を求めてジャズの世界に進み、ヨ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wing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年には弦楽器と共にセカンドアルバム『My Romance』を発売。

Hitomi Yoshimoto

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

吉本ひとみさんによると、ステージに上がる時は、歌詞を覚える時も精油を使っています。歌詞を覚える時は、マジョラムやユーカリなどの精油を嗅ぎながら歌詞を覚えていました。ステージに上がる時は、ゼラニウムやオレンジなどの精油を嗅ぎながら歌を歌っています。

吉本ひとみさんは、歌詞を覚える時も精油を使っています。歌詞を覚える時は、マジョラムやユーカリなどの精油を嗅ぎながら歌詞を覚えていました。ステージに上がる時は、ゼラニウムやオレンジなどの精油を嗅ぎながら歌を歌っています。



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。

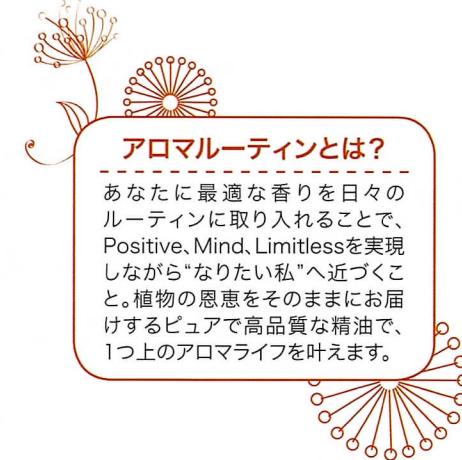
ライブで高ぶった気分を鎮める

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作り、そこに精油を垂らすこと。

華やかな香りでステージへ

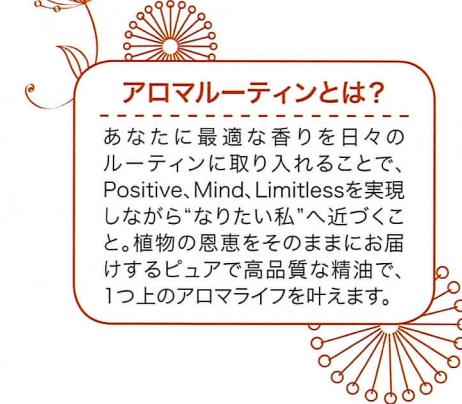
吉本さんが主に精油を活用しているのは、オンとオフの切り替え。ライブ後は帰宅する時は深夜で、気分が高ぶり、以前は目が冴えて眠れないこともあります。ステージに上がる前は気分を高めるため、イランイランやジャスミンなど、華やかで存在感のある香りを香水代わりに身に付けます。帰宅したら、今度は気持ちを鎮める香りを。お気に入りはゼラニウムで、バスタイムに使っています。香りを感じると、高ぶり度は気持ちが鎮まっています。

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。ライブ後は帰宅する時は深夜で、気分が高ぶり、以前は目が冴えて眠れないこともあります。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。お気に入りはゼラニウムで、バスタイムに使っています。香りを感じると、高ぶり度は気持ちが鎮まっています。



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。



足が遠のいていた」と話してくれたこ

とがありました。大変な時期を経て、

また私の歌を聴きに来てくれたことが嬉しくて。お客様には、いつも

パワーとエネルギーをいただいてます

そんな吉本さんが、万全の状態でス

テージに上がるために欠かせない存在となっていましたのが「精油」です。

「4年ほど前に異業種の方との交流の

場に行った時に、参加者が持参してい

た精油の香りに引き寄せられました。

合成された香水の香りは苦手ですが、

精油の自然な香りは心地よく、五感

を呼び覚まされるようでした。自然豊

かな環境で育った私は、ポップリが好き

で、将来は庭に木戸扉を植えることを

夢見る女の子でした。嗅覚が刺激され、

そんな幼い頃の記憶も甦りました

譜面を書いたりしながら家の中で過ごしますが、穏やかな気分でいられるよ

う、「ディフェ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、暮らしに

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

ンジなどでひつそりと歌っていた、「じ

めうめう」などと歌っていました。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、フレッシャーに押しつぶされ

られない、困難を乗り越えています」

一見難しそうなジャズの世界。今後に樂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。お酒が苦手な方で歌いました。ジャズの魅力を伝えながら来やすく、子連れでも楽しんでいただけますよ、童謡や唱歌をジャズアレンジ

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、これまで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。

