

自己肯定感を高めるアロマ  
エモーショナルキーオイルガイドブック

# EMOTIONAL KEY OIL GUIDEBOOK



# ご挨拶

こんにちは、あげまん理論®アカデミー協会代表理事・あげまん王子の中村あきらです。  
この冊子では自己肯定感を高め維持するためのアロマセラピーブランド「I LOVE ME MORE(アイラブミーモア)」より、  
「EMOTIONAL KEY OIL(エモーショナルキーオイル)」のラインナップご紹介いたします。

あげまん理論では、男性心理やあげまん女性になるためのメソッドをたくさんお伝えしていますが、  
その中でもとても人気があり、かつ人生を変えるほどの変化を体験できるのが「自己肯定感を高める」というテーマです。

あげまん理論リアルアカデミーでは、自己肯定感を高め幸せなパートナーシップを叶えるために、  
全3回の講座だけではなく、日常において講座での気づきや学びをいかに実践するか、をとても大切にしています。

「講座中は大丈夫！と思ったけど、実際に彼に向こううとすると、今一步勇気がでない」

「つい、ネガティブになってしまう」

こんな「いつもの癖」を変えて、自己肯定感の高い状態を定着させるために、  
手軽にできるセルフメンテナンスの方法として、エモーショナルキーオイルはあります。

自己肯定感を高め、高くなった自己肯定感を維持するために、  
あげまん理論のメソッドの実践とともに、ぜひエモーショナルキーオイルお役立てください。



アロマセラピーは、アロマ（芳香）セラピー（療法）というフランス語です。

エッセンシャルオイルを使って人間が生まれつき持っている自然治癒力を呼び覚まし、心身の調和を図る技術であり、植物エッセンシャルオイルを用いた心の健康法として知られています。

療法は治療だけではなく、癒しや健康法としても使われています。

アロマセラピーでは、芳香（香りを楽しむ）だけではなく、塗布する、入浴、吸入、スプレー、トリートメントなど様々な方法でエッセンシャルオイルを使用します。

ただし、どんなオイルでもいいというわけではありません。しっかりと目的に沿ったアロマの調合がないと肌のトラブルや心身のトラブルを引き起こす可能性があります。

あげまん理論®のアロマオイルブランド、ILOVEME MORE(アイラブミーモア)では自己肯定感を高めること、そして素晴らしいパートナーシップを築くことに特化したアロマオイルを“EMOTIONAL KEY OIL(エモーショナルキーオイル)”として調合を行いました。

# アイラブミーモアの最高品質の精油

高品質  
日本製

原料100%  
天然由来

化学物質フリー&天然由来成分  
※構成香料、合成着色料を使用しません  
※石油系薬品(パラベンなど)を使用しません

## 農家蒸留者に近い、ピュアな品質

アイラブミーモアの精油（エッセンシャルオイル）は生産者（農家兼蒸留者）から直接購入された、生産者に近い精油です。仲介業者を通さずに入れをしているため、余分な化学物質、香りを高めるための人工香料・着色料が入らないピュアな品質が保たれています。生産者が一つ一つ時間をかけて丁寧に栽培、蒸留した精油を、その想いもそのままお届けします。

## 化粧品や医薬品グレードの品質、安心の日本製。

化粧品や医薬品を製造する際の原材料として使用できるグレードの精油を使用し、調合、ボトリング、発送に至るまですべて日本国内で行っています。希釈してお肌に塗布しても安心・安全な高品質です。

（最高品質のエッセンシャルオイルでも、お肌が弱い方や、お身体の不調でオイルが肌に合わないこともあります。心配な方はまずはごく少量でパッチテストを行うことをお勧めします）

## スペシャルな香り

調香を学んだ調合士が「香り」にも非常にこだわってブレンドしています。効果があっても香りが良くないものは扱いません。

## オーガニック栽培（世界的信頼エコサート認証）、従来農法、野生種から最適な素材を選定

アイラブミーモアの精油は、従来農法、野生種、オーガニック（有機無農薬栽培）で収穫された植物由来です。特にオレンジスイート・ジンジャー・ローズマリー・レモン・ペパーミント・パチュリはUSDA認証を取得しています。オーガニック精油を積極的に使用しながら、香り・成分・薬効のバランスから最適な素材が選ばれています。

植物は栽培地域、栽培時の環境によってたとえ同種であっても成分が異なることがあります。成分が異なればアロマセラピーにおいても作用や効果も当然異なってしまいます。このことからアイラブミーモアでは全ての精油を科学的に成分分析を行い、基準を満たした精油のみをキーオイルにブレンドしています。



## マッサージオイルの最高峰 ホホバオイル

### マッサージオイル・スキンケアオイルとしての際上質のホホバオイル配合

ホホバオイルは、高い保湿力、なめらかな吸収、抗酸化力が特徴です。ホホバオイルの主成分ワックスエステルは化学構造が人の皮膚の油性分泌物と似ているため、肌によく浸透しサラッとして伸びが良くなっています。脂性肌では毛穴の皮脂のつまりを溶かし、乾燥肌では肌に膜を作り水分の蒸発を防ぎます。またホホバオイルのビタミンEには抗酸化作用がありシワ・たるみなど肌の老化防止につながります。

ホホバオイルは、マッサージオイルとしては最上質オイルとされており、通常は高級サロンやホテルスパのみで使用されています。そんな高価なホホバオイルをエモーショナル・キーオイル全てで配合しています。

### 人工心臓の潤滑油に使われるほどの非常に高い安全性

ホホバオイルの安全性は、人工心臓の潤滑油として使われるほどです。医療現場でもヤケド治療・アトピー性皮膚炎の保湿、妊娠線の予防など幅広く使用されています。

### エッセンシャルオイルと配合することで身体への浸透率を高めます

ホホバオイルは、エッセンシャルオイルと混ぜ合わせることで全てのオイルの特性を最大限まで高めてくれます。

エッセンシャルオイルの成分を皮膚から体内の血液やリンパ液に浸透させて運んでくれる効果があり、自己肯定感を高めるキーオイルの役割を最大限高めてくれます。

### 赤ちゃん(※)から使える安心品質

アイラブミーモアのキーオイルは、精油・ホホバオイル共に赤ちゃんから安心して使える厳選した素材から作られています。

※一般的にアロマセラピーは生後半年以降から行うことが推奨されています。

# エッセンシャルオイルの 心理作用と薬作用

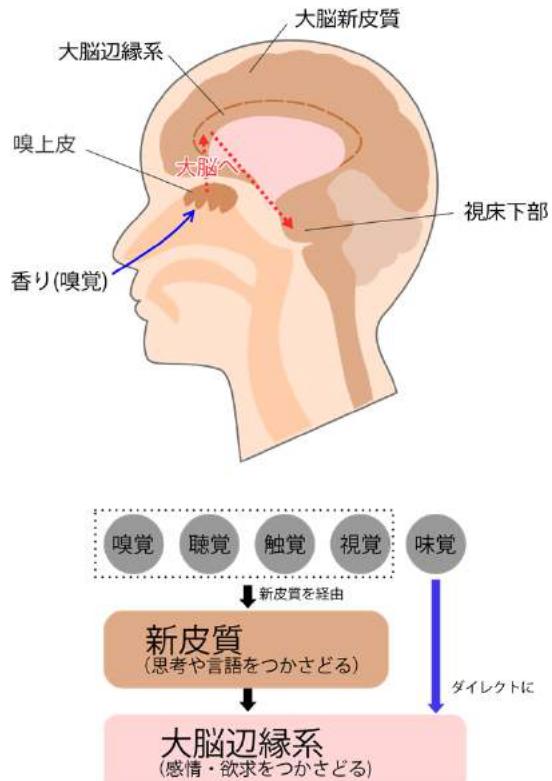
エッセンシャルオイルの香りは、オイルに含まれる「炭素」「水素」「酸素」からつくれている芳香分子です。この3つの分子が組み合わさることで、香りや作用が生み出され、心身にさまざまな影響を与えます。

五感の中でも嗅覚は、本能を司る脳「大脳辺縁系」へと、その刺激をダイレクトに伝えます。このため、香りを心地いいと感じれば、マイナスの信号が出ていた脳を即座にプラスの信号へと変えることができます。

この効果で気持ちが落ち着き、前向きな気持ちになるなど感情の変化がすぐに現れるのです。

また香りは感情だけではなく、自律神経・内分泌系・免疫系といった身体のバランスを調整する機能にも働きかけます。

エッセンシャルオイルの香りは、あなたの本質を輝かせるために「心・思考・身体」を整え、自己肯定感を高めてくれます。



# 自己肯定感とは



自己肯定感とは自分のありのままを認めること。人は様々な影響から自己肯定感が低くなってしまいます。過去のトラウマや思い込み、仕事での上司やお客様との関係性、家族やパートナーとの関係性による感情の変化などがよく見られる原因です。

過去のトラウマや思い込みはあげまん理論リアルアカデミーで解放していくますが、日々の感情の上下をサポートし「他人軸」ではなく「自分軸」で生きていくために日々エモーショナルキーオイルでメンタルケアをしていくことはとてもおすすめです。

自己肯定感が下がったままでは、自身の調子や周りとの関係性が悪い状態が続きます。これでは離婚、離職といった負のループに入りやすくなってしまいます。

そうならないためにも何が原因で自己肯定感が下がっているのかを自分自身で知り、自分自身で自己肯定感を高くキープしていくことが大切です。

# 自己肯定感の5つの感覺

自己肯定感は以下の5つの感覺によって形成されています。

## ①自尊感情

自分を尊重・肯定できている感覺

## ②自己重要感

ありのままの自分を認められている感覺

## ③自己有用感

自分を大切にできている感覺

## ④自己信頼感

自分を信じることができている感覺

## ⑤自己効力感

自分には価値があると感じられている感覺

この5つの感覺を木で表してみましょう。

1

## 自分を尊重・肯定する (自尊感情)

自尊感情は木の「根」のようなもの。根っこが深くなければ木は倒れてしまいます。あなたが自分を愛せねば愛するほど、根は深くなっています。



抽出部位&キーワード

根「地に足をつける、大地との繋がり」

[関連するアロマ]ジンジャー、ペチバー

2

## ありのままの自分を認める (自己受容感)

自己受容感は木の「幹」のようなもの。しなやかでなければ木は折れてしまします。ありのままの自分を認められたら、パートナーのありのままも認められるようになります。



抽出部位&キーワード

木の芯材「まっすぐ立つための芯」

[関連するアロマ]バーチ、ローズウッド、サンダルウッド

3

### 自分を大切にする (自己有用感)

自己有用感は「木の皮や樹脂」のようなもの。自分を大切にしないと、自分を守ることはできず、相手を大切することもできません。



#### 抽出部位&キーワード

樹脂「神、天界とのつながり」

[関連するアロマ] フランキンセンス、ミルラ

皮「実り、豊かさ、エネルギー、プロテクト、気を流す」

[関連するアロマ] ウイルドオレンジ、グレープフルーツ、レモン、シナモン、ベルガモット

4

### 自分を信じる (自己信頼感)

自己信頼感は木の「葉」のようなもの。自分を信じられなければ青々と輝くことはできません。また自己信頼感が低いとパートナーの本質や未来を信じることもできなくなります。



#### 抽出部位&キーワード

葉「呼吸、発散、手放し、癒し、変化を支える強さ」

[関連するアロマ] ユーカリブタス、ゼラニウム、レンモングラス、マジョラム、ティートリー、ペパーミント、タイム

5

### 自分に価値がある (自己効力感)

自己効力感は「花」のようなもの。自分には価値があると心から思えたとき才能は花開きます。また自分が心から自分の価値を感じることで誰かの役に立てる喜びを感じられます。



#### 抽出部位&キーワード

花「自分を受け入れ心を開く、感情の解放、精神性、美」

[関連するアロマ] クローブ、クラリセージ、タイム、ローマンカモミール、ラベンダー、ペパーミント、ローズマリー、イランライン、ローズ、パチョリ

# 自己肯定5つの感覚が パートナーシップに与える影響

日々の自己肯定感のメンテナンスは、この自己肯定5つの感覚を良いコンディションに保つことが大切です。5つの感覚を日々メンテナンスしていくけば、あなたの自己肯定感も日々高い状態を保つことができます。

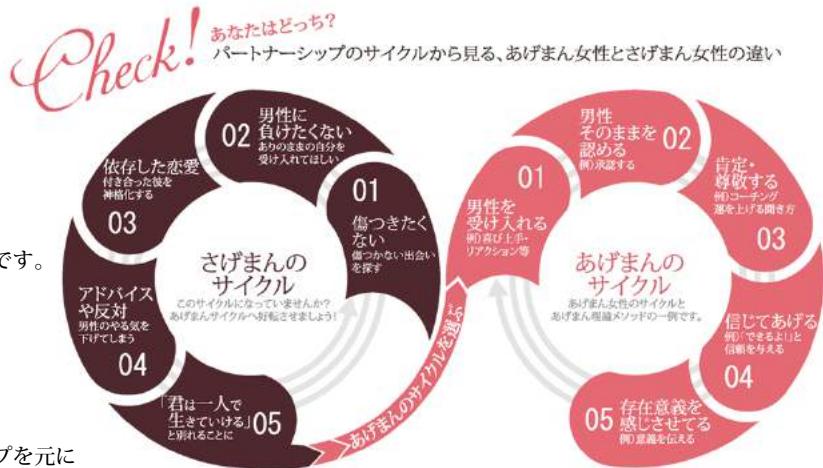
次にあげまん理論で紹介しているさげまんループ・あげまんループを元に自己肯定感が与える影響がどのようにパートナーシップに影響を与えるか見ていきましょう。

多くの場合、自己否定・自分を認められないと (=自己肯定感が低いこと)が原因でさげまんループに陥ってしまいます。

このさげまんループが示す通り、

- 01：自尊感情が低い（自分を尊重・愛せない）から、傷つきたくない恋愛を選んでしまいます。
- 02：自己受容感が低い（ありのままの自分を認められない）から、男性と戦ってしまいます。
- 03：自己有用感が低い（自分を大切にできない）から、依存した恋愛になってしまいます。
- 04：自己信頼感が低い（自分を信頼できない）から、パートナーにアドバイスや反対をしてしまいます。
- 05：自己効力感が低い（自分に価値がないと感じている）から、男性に存在意義を与えることができず男性は離れていってしまいます。

この図は独身女性の例ですが、結婚した夫婦でもこのさげまんループは起こります。



## さげまんループ既婚者の場合

01：自尊感情が低い（自分を尊重・愛せない）から、パートナーと向き合えずママ友への愚痴から始まり、ケンカやDVまで発展してしまいます。

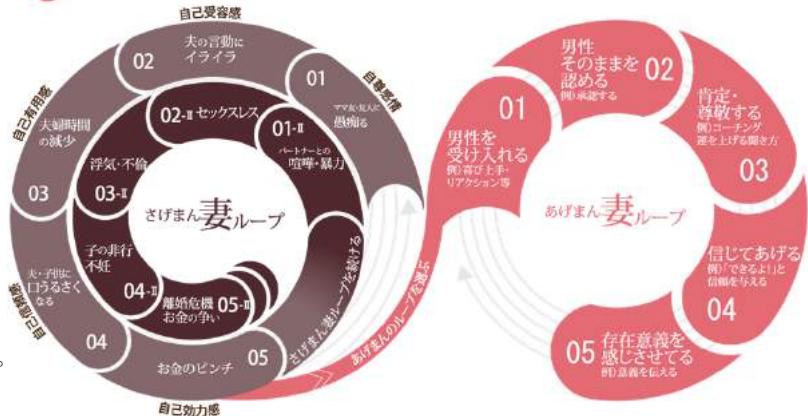
02：自己受容感が低い（ありのままの自分を認められない）から、パートナーや子どもの言動にイライラし、自分を責めてしまします。その先には深い結びつきであるセックスから離れていきます。

03：自己有用感が低い（自分を大切にできない）から、夫婦の時間も少なくなり、悪くなればどちらかが不倫や浮気に発展してしまいます。

04：自己信頼感が低い（自分を信頼できない）から、パートナーや子供に口うるさくなってしまいます。発展すれば、子育ての衝突や子供の非行などへ問題が発生していきます。

05：自己効力感が低い（自分に価値がないと感じている）から、夫婦のお金のピンチを招き、発展すれば離婚危機やドロ沼離婚に発展していきます。

Check! あなたはどっち?  
既婚者 Ver. パートナーシップのループから見る、あげまん妻とさげまん妻の違い



このように、自己肯定感の低さは多くのパートナーシップの問題を引き起こし、最後にはパートナーは離れ、自分一人で生きていく人生になってしまうのです。そうならないためにも、自己肯定感を高め、日々のメンタルケアを行い、自分が自分を認めてパートナーシップ・家族を幸せな状態にしていきましょう。

自己肯定感の5つの感覚に  
働きかけるアロマブレンド  
**エモーショナルキーオイル**

あげまん理論では、自己肯定感を高める5つ  
の感覚それぞれをサポートするアロマをオリ  
ジナルで調合しました。

この5つのアロマを使って自己肯定感を育み、  
日々メンテナンスを行いましょう。

1

**RESPECT**  
(リスペクト・自尊感情)

リスペクトは植物の「根」をベースに  
調合されています。地に足をつけ、大  
地との繋がることがテーマです。根の  
エッセンスが心を強くし、クラリセー  
ジが気持ちを和らげ心を安定させてく  
れます。



ベルガモット、イランイラン、ローズウッド、スプ  
ルースブラック、ミルラ、クラリセージ、ローズ、  
サンダルウッド、ジンジャー(勇気と自信を与えてく  
れる)

2

**ESTEEM**  
(エステーム・自己受容感)

エステームは「木の芯材」をベースに、  
明るく喜びを感じさせてくれるマンダ  
リン、深いリラックスで気持ちを落ち  
着かせてくれるペチバー、気分を高揚  
させてくれるレモンを加えています。



オレンジ、マンダリン、スブルースブラック、ロー  
ズウッド、レモン、イランイラン、ネロリ、ジャス  
ミン、ペチバー、サンダルウッド(内なる一体感を促  
進、心身のスピリットを整える)

3

### CHERISH (チェリッシュ・自己有用感)

チェリッシュは、植物の「皮や樹脂」をベースに調合されています。リラックスへ導いてくれるシダーウッド、気持ちを安定させてくれるパチュリを加えています。



ラベンダー、ゼラニウム、シダーウッド、イランイラン、レモン(ハートを開き、自分の意思を伝える強さを高める)、ブルータンジー、パチュリ、サンダルウッド、ミルラ(スピリチュアルを高める、自分の本質を高める)

4

### BLIEVE (ビリーブ・自己信頼感)

ビリーブは自分を信じる力を取り戻す「木の葉」をベースに調合しています。自己信頼感は「葉」のようなもの。自分を信じ輝けばパートナーも信じ輝かせることができます。



ファーニードル、ベルガモット、フランキンセンス、スプルースブラック、ゼラニウム、イランイラン、スターアニス、ブチグレン(気持ちを解放し、自分の本当の気持ちに気づく)、ペパーミント(インスピレーションと洞察力を高め、意識を刺激します)

5

### VALUE (バリュー・自己効力感)

自己効力感は木の「花」のようなもの。バリューは、「木の花」のアロマを使っています。自分に価値があると心から感じることで、自分にも相手にも存在意義を与えることができます。



スプルースブラック、オレンジ(気持ちを前向きに)、ローズウッド、フランキンセンス、シダーウッド(自信と意思を高める)、ブルータンジー、ローズマリー(外界からの影響から身を守り、自信をつける)、タイム(自信促進)

## エモーショナルキーオイルの使い方

### ボディへの塗布

- ① 1~2滴手に落とし、手首まで広がるように手をすり合わせます。
- ② 手をすり合わせたら、口元で深く香りを吸い込みます。
- ③ 耳の後ろや首・胸・膝の後ろにつけます。



### [ プレゼンや上司との話・大人数の場など緊張する場面でも自分軸を整えるために ]

緊張する場や大人数の場では、自分軸がブレがちになります。そんな時に自己肯定感を高めるアロマを使いブレない自分を作りましょう。

### [ パートナーの勝負どころで実力を発揮できるように ]

パートナーが勝負の時など、ビジネスにおける大切な場面で、自分軸でいながら実力を発揮できるように塗布してあげましょう。

### [ 自己肯定感空間をつくり日々のメンタルのメンテナンスに ]

アロマウォーマーやアロマストーンでお部屋に香りを広げる、入浴時使うなどして、香りで自己肯定感のメンテナンスを行いましょう。

(※キャリアオイル(ホホバオイル)入りのため、超音波型および噴霧型のディフューザーはご利用いただけません)



## 自己肯定感を高める アロママッサージトリートメント

一番おすすめなのが、「アロマセラピーの真髄」とも言われるアロママッサージトリートメントです。アロマを塗布しながらマッサージを行うことで大きな癒しと自己肯定感の高まりを感じます。

マッサージと共にエッセンシャルオイルを塗布すると、体温によってエッセンシャルオイルの揮発（きはつ）が進み、香りを感じやすくなります。さらにマッサージの心地良い刺激を与えることで、皮膚感覚を高め、感性を開き、自己肯定をさらに助けてくれます。

仕事ばかりの毎日や、自己肯定感が低くなってしまった時に、アロママッサージトリートメントが女性性の開花や喜びを助ける効果もあります。

# FAMILY CARE

家族で使える、家族のためになるエモーショナルケア

アイラブミーモアのエモーショナルキーオイルは、自己肯定感を高めるプロセスを優しく、穏やかにそして簡単に進む手助けになるようにとの願いが込められています。自己肯定感が高まりあなたの本質が輝けば、あなたの幸せが広がるだけでなく、あなたの大切な人や家族を明るく照らし、その人たちも輝かせることへつながります。

また、エモーショナルキーオイルは、赤ちゃんから安心して使える100%天然素材でできています。ご自身のストレスケアやメンテナンスにお使いいただくだけではなく、ぜひパートナーや家族など、あなたの大切な方と一緒にお楽しみください。

あなたとアイラブミーモアとの出会いが、あなたをより輝かせ、太陽のように周りを照らしますように――

