AFETこころに花を手渡すプロジェクト-cocohana-

■プロジェクトの目的

フラワーエッセンスの種が皆さんの手元に運ばれて、それが水面に広がる波紋のように広がり、フラワーエッセンスと、それを必要とされている方とが出会うこと。この困難でチャレンジに満ちた時期を、一人でも多くの方が健康で穏やかに、そして自分らしく過ごしていただくことがこの活動の目的の核です。

■フォーミュラの特徴

現在の日本人にあわせて、混乱期の今必要と思われるこころの状態にあわせてフラワーエッセンスを組み合わせました。それは個人個人にあわせたフォーミュラに代わるものではありませんが、汎用性が広く、多くの人に共通して作用するテーマにあわせたものとなっています。様々な変化にともなうこころのバランスを保つためご使用いただければと思います。フラワーエッセンスはイギリスの Bach (バッチ)、アメリカの FES のものを使用しています。

■使用方法と注意点

・1 日 4 回程度、使う前によく振ってから、頭上や身体の周囲にスプレーしてください。
・近距離から顔などに直接かけないでください。
・飲用しないでください。
・電磁波の影響が少ない冷暗所に保管してください。
・手首のパルスポイントなどに噴射して使用したり、クリームに混ぜて局所的に塗布することもできます。
・フォーミュラは希釈されているものであるため、使用期限は一か月程度です。
・フォーミュラは薬ではありません。医療の代わりにはなりません。

■フォーミュラの種類と説明

★プロテクト (保護) ★

このフォーミュラは、社会全体に広がる不安や集団の混乱したエネルギーの影響、あるいは分断によってもたらされる自分とは異質なものへの敵意などの影響から保護します。内面の光を強め、活性化して、ハートに強さと冷静さをもたらします。

【作用、用途】
・不安なニュースが気になり、そうした情報から離れられないとき。

・心配やストレスの影響で気分が沈んだり、免疫力や活力が失われているとき。
・他者の意見や言動に傷ついたり、影響を受けやすいと感じるとき。
・困難な状況や混乱した状況のなかで、冷静さを保ちながら、個人として今できる活動に集中したいとき。

◆フラワーエッセンス

・ヤロウ：他者の痛み、苦しみなどを受け取りやすく、それによって消耗したり容易に傷ついたりしやすい人が、繊細さを保ちながら自分の中心にいることができるように。

・ピンクヤロウ：周囲の感情的なエネルギーの影響を受けやすく消耗しやすい人が、適切な感情の境界を保ち、自分の気持ちを大切にすることができるように。

・エケネイシャ：心と身体をつなぐもっとも深い領域で「私」という感覚を回復するのを助け、免疫力を高めます。

・レッドクローバー：周りの集団が不安や恐れに支配されて混乱しているようなときに、集団のエネルギーの影響を和らげ、個人が冷静に落ち着いて判断したり行動するのを助けます。

・ガーリック：消耗するような恐れや不安から活力や抵抗力が弱まっているときに、強さを回復するのを助けます。

・セントジョーンズワート：暗雲に覆われた状況で、心が恐れや落胆に支配されるときに、内在する光を呼び起こし、魂が光とのつながりを取り戻すのを助けます。

◆エッセンシャルオイル

ヤロウ

★希望と光★

様々な社会不安や内的な変化に伴い、落ち込みやうつっぽさを経験されるようなときを支え、自己の内側に光や希望を感じる力を育てていきます。ときには自己の変容のプロセスのひとつとして闇を経験することもありますが、それは変化に向かうステップでもあります。フラワーエッセンスはその闇の経験に寄り添い、励ましてくれる存在ともなります。

【作用、用途】
・冬の時期、太陽の光が少なくなる頃にうつっぽさを感じやすいとき。
・生理前、産後、更年期の時期にホルモンの不安定さからくる落ち込みや絶望感を感じるとき。

・社会不安、経済不安、ストレスから希望を感じられないとき。
・停滞して何も感じられなくなっているとき。
・家族や友人、ペットの死、あるいは別れを経験したショックからの落ち込みがあるとき。
・楽しみや喜びを見出すことができなくなっているとき。

◆フラワーエッセンス

マスタード・・理由もなく気分が落ち込み暗い雲がかかったようにどんよりとしているのを、雨上がりに光がさすように明るさを取り戻し、バランスをとってくれます。

ゴース・・先の未来に希望が持てなくて、何もやる気が起きず動けなくなっているのを、生きるために内側から希望の光を回復させてくれるのを助けます。

スコッチブルーム・・・世界が大きく変化するときに、個人が変わることと世界が変わることのつながりが感じられず、悲観的な見方をしていて心が重いのを個人の意識を変えていくことによって世界がよりよいもの、より光をもたらすことにつながるという確信を満たすのを助けます。

ボラージュ・・・傷心を抱えているか、重荷を背負っているかにより心が重く、元気がなくなっているのを軽さと喜びを取り戻すように。

ゲンチアン・・・困難な状況の中で自分がそれを乗り越えることややり遂げることが信じられなくて、落胆し、気力を失っているのを、人生の流れと自分自身を信頼し、粘り強く進んでいくことを助けます。

ワイルドローズ・・人生に喜びを感じることができず、無気力になり、自分のために立つことや生きることをあきらめがちになっているのを、活力を与え、自分を生きるための意志と喜びを取り戻すように。

◆エッセンシャルオイル

マンダリン、プチグレイン

うつの治療の代わりとなるものではありません。長く続く抑うつ状態がある方は医療機関への受診をお願いします。

★子ども（内面の子ども）★

今子どもたちは毎日家で過ごしていて、友達とも会えず、子供らしい元気さやはしゃぐ様子がなかなか見られません。外にいても周りの目が気になり、大きな声やボールで遊ぶこともままなり

ません。子どものフォーミュラは新型コロナウィルスによる様々な影響を受けてストレスを感じている子どもたちに。子どもたちが本来の明るく輝くような元気さを発揮できるように。急激な生活の変化による様々なストレスに日々の生活、心と体の健康が脅かされないように。また生活の乱れからくる不安定な状況を安定させ、大いなる守護のもと子どもらしさを失わず、のびやかに成長できるようサポートします。

【作用、用途】
・日々の生活の中で気分がコロコロかわり、不機嫌になりやすかったり、感情の上下が激しくなったときに。
・テレビや大人の話を聞いていて、マイナスな情報ばかりを受け取ってしまい体調や気持ちが不安定になっているときに。
・以前のように元気に遊ぶことや気分よくいられる時間が短くなってきたときに。

◆フラワーエッセンス

アンジェリカ：重苦しい空気の中、高い領域の守護と導きを感じづらいときに、それらの存在から自分が守られていると感じられるように。そういった存在とエネルギーを感じ支えとすることができます。

ピンクヤロウ：周囲の感情的なエネルギーの影響を受けやすく消耗しやすい子どもが自分らしくいることができるように。

ヤロウ：人の痛みや苦しみ、隠れた意図などを敏感に感じとって傷ついた子どもが、繊細さを保ちながら自分を守ることができるように。

バターカップ：自分に自信がなく、自己価値が低いときに、自分の内面の光を思い出し、他者と比べることでなく自分の内側から自分を認め、安心していくことを支えてくれます。

キャモミール：イライラしたり、緊張してピリピリするときに。感情のストレスを手放し、おだやかでリラックスした状態で安定することをができるよう助けてくれます。

◆エッセンシャルオイル
マンダリン、ラベンダー、カモミールローマン