

こころとからだを癒す花療法

# フラワーエッセンス



フラワーエッセンス療法学会

ASSOCIATION FOR FLOWER ESSENCE THERAPY (AFET)

フラワーエッセンスに含まれる花の生命力は、私たちの短所やネガティブな感情(恐れ、不安、心配、怒り、嫉妬、短気など)の対極にある長所やポジティブな感情に光をあて、それが成長し花開くのを助けます。

たとえば、恐れにとらわれた心に勇気を、望みを失った心に希望を、というように、そのことによって私たちが「より健やか」になるよう導きます。

フラワーエッセンスは、薬のように強制的に変化を強いるようなものではなく、使用する人の選択を尊重するような形で私たちに優しくはたらきかけます。



ワスレナグサ



ヤロウ



ノイバラ



フラワーエッセンスとは？



沸き水に花を浮かべ、太陽光の下に置きます…太陽法(サクラの花のエッセンスを作っているところ)

私たちは、花を見て美しいと心を動かされることがあります。

花は色や形、咲く時期などそれぞれが個性を持ち、その植物全体の生命力を表現しています。

フラワーエッセンスは花の生命力を含んだ水です。フラワーエッセンス療法は、フラワーエッセンスを使って、それぞれの花の持つ生命力を取り入れることにより、心が自然と調和したバランスへと向かうように促す自然療法です。

表紙：ツユクサ



Yarrow / Achillea millefolium

フラワーエッセンス療法学会 (AFET)

お問い合わせ: [info@afet.jp](mailto:info@afet.jp) <https://afet.jp>



## フラワーエッセンスの歴史

フラワーエッセンスを現在のような形の自然療法として確立したのは、英国のエドワード・バック（バッチ）医師です。

バック医師は、病気としてあらわれる症状ではなく、病気を持った人自身に注目し、真の健康のために必要なのは心のバランスを回復することだと考えました。そして、心のバランスの回復を助けるものを自然の中の「花」に見出しました。

1928年ウェールズ地方で、バック医師は最初のフラワーエッセンス（インペイシエンス、ミムルス、クレマチス）を作り、亡くなるまでに38種類のフラワーエッセンスとレスキューレメディ（いくつかのフラワーエッセンスを混ぜ合わせたもの）を開発しました。

花についての朝露を飲むなど、花の癒しの力は人々の生活に古くから用いられてきました。その源流は古代エジプトにまで遡るといわれます。バック医師は、日陰の花の露よりも日光にあたっている花の露の方が植物の生命力をより強く含んでいることに気づき、湧き水に浮かべた花を一定時間太陽の光の下に置いてフラワーエッセンスを作る方法（太陽法）を開発しました。

花の癒しの力を、フラワーエッセンスという形にして保存することにより、誰でも簡単に使うことができるようにしたのです。

バック医師の死後、彼の仕事は英国バッチセンターやヒーリングハーブ社などによって受け継がれ、バッチエッセンス（バッチフラワーレメディ）として広く普及しています。

現在では、英国、アメリカ、オーストラリア、ヒマラヤ、日本、ヨーロッパ各地、アフリカなど世界中で、たくさんのメーカーによってそれぞれの地域の花からフラワーエッセンスが作られています。



ムラサキサギゴケ



クズ

ハス



レディスマントル（ハゴロモグサ）



ツリフネソウ（インペイシエンスの仲間）



ラヴライズブリーディング



ベニバスマモ



## フラワーエッセンスの使用法

フラワーエッセンスは主に数滴をそのまま、もしくは水に薄めて飲むという形で用います。たくさんの種類がありますが、その中から自分で選んで使うことができます。本やガイドブックを参考に今の自分の状態に合ったものを選びます。

フラワーエッセンスは、1日に4回、1回につき2～4滴を約1ヶ月間服用します。（メーカーによって服用の回数や滴数がちがう場合があります）

スポイトから直接、口の中に落とししたり、少量の水に落としてから飲むこともできます。効果を穏やかにしたいときや、子どもや動物に使う場合は、1日に1～2回でよいでしょう。



フラワーエッセンスを作る段階で、花の癒しの力を含む水に保存料としてブランデーを加えたものを「母液」（マザーエッセンス）と呼びます。

市販されているフラワーエッセンスは、この母液をさらに天然の保存料（ブランデー、酢、植物性グリセリンなど）で

希釈して小瓶に詰めたもので、この状態のフラワーエッセンスを「ストックレベルのエッセンス」（ストックボトル）と呼びます。

このストックレベルのエッセンスから、直接服用することもできますが、これをさらに水と保存料で希釈して「服用レベルのエッセンス」（服用ボトル）を作ることもできます。どちらを使用しても基本的に効果は同じです。

服用以外では、スプレーボトルに入れて、体の周囲にスプレーしたり、お風呂に入れたり、クリームに混ぜて外用したりすることも可能です。



オオイヌノフグリ



キンミズヒキ



ヤマブキ



ヒガンバナ





# フラワーエッセンスについて



## Q. どのような人が使っていますか？

A. セルフケアとして、赤ちゃんから高齢の方まで誰にでも使うことができます。妊娠中や授乳中にも使用でき、動物や植物にも使えます。ただし、保存料にアルコールが使われているものがありますので、子どもに使用する場合はアルコール以外の保存料のものを使うか、スプレーや外用などでお使いください。

## Q. フラワーエッセンスは、どんな時に使えますか？

A. 一時的に使用する場合と、継続して定期的を使用する場合があります。

### ◎一時的に使用する場合：

・ファイブフラワー（レスキューレメディ）など、ショックや混乱を和らげる効果のあるエッセンスを、緊急時など（事故、災害時、パニック...）に使用します。

### ◎継続して定期的を使用する場合：

- ・精神的な成長を促すため
- ・人間関係のストレスを感じているとき
- ・体調の優れないときの補助として
- ・精神的に苦しいとき
- ・仕事面で精神的な支えがほしいとき
- ・まわりの影響に過敏なとき
- ・妊娠・出産・更年期などに女性性の癒しのサポートとして
- ・人生の転換期 ……など



スターオヴベツレヘム  
学名：Ornithogalum umbellatum

痛みや悲しみをやさしく包み  
落ち着けて安らかさを回復



ミムルス  
学名：Mimulus guttatus

恐れを超えて勇気をもって  
チャレンジに直面できるように



ピンクヤロウ  
学名：Achillea millefolium var. rubra

適切な感情の境界を  
保つことができるように

## Q. はじめてフラワーエッセンスを使うとき、 どのように選べばよいですか？ 入手先は？

A. はじめは広く普及している実績あるメーカーのものを選ぶのがよいでしょう。どのエッセンスにするか迷ったら、エッセンスになっている花の写真などを参考に、花から受け取る印象を感じてみましょう。自分の心に響く花から始めてみるとよいでしょう。

フラワーエッセンスは、アロマセラピー用品店やインターネット・FAX などでの通信販売、個人輸入でも入手することができます。（国内では、10ml 程度のストックボトルで、メーカーにもよりますが、約2500円程度）通常の服用方法で10mlは約2週間分ですが、希釈した服用ボトル（30ml）を作って使用すると、1本のストックボトルで数年間使用できます。

## Q. いくつかのメーカーの組み合わせで、 服用することができますか？

A. 基本的には可能ですが、メーカーによって選び方や使い方が異なったり、同じ花のエッセンスであっても、質や作用の仕方に違いがあるので、組み合わせの相性が良い場合と、組み合わせにくい場合があります。はじめて使うときは、ひとつのメーカーから使うことをおすすめします。

## Q. フラワーエッセンスを選ぶのに迷ったら？

A. まず、使用する目的を明確にしましょう。自分のどんなところについて使いたいのかを、考えるだけでなく書き出してみることをおすすめします。  
選ぶのが難しかったり、一人で向き合うのが大変なときは、一度プラクティショナーとのセッションを受けてみるのもよいでしょう。

## Q. 保存方法は？ 賞味期限がありますか？

A. フラワーエッセンスは、直射日光の当たらない涼しい所で保管します。強い電磁波の出るところ（テレビ、パソコン、携帯電話、電子レンジなど）も避けてください。  
市販のストックボトルには、使用期限の記載があります。服用ボトルは約1ヶ月程度で使い切るのが目安です。



ダンディライオン  
学名：Taraxacum officinale

身体の緊張をゆるめ  
生き生きとした活力が  
自然に身体を流れるように

**Q. 一度にたくさんのエッセンスを飲みたくなるのですが、全部一緒に飲んでもいいですか？**

A. とくに使いはじめは、たくさんのエッセンスを一度に飲みたくなりますが、あまりたくさんを一度に取り組みとせず、優先順位をつけてみましょう。

テーマを絞って1～3種類くらいのエッセンスを服用することをおすすめします。

**Q. アロマセラピーのエッセンシャルオイル(精油)とは違うのですか？**

A. はい、違うものです。原料、作り方、作用の仕方などに違いがあります。フラワーエッセンスは基本的に花からのみ作られます。エッセンシャルオイルは植物の他の部分からも作られます。

エッセンシャルオイルが植物の芳香成分を蒸留、濃縮したものであるのに対して、フラワーエッセンスには植物の物質的な成分はほとんど含まれず、花の香りもありません。飲用すると、保存料に使われているブランデー(または酢、植物性グリセリン)の味がします。

**Q. フLOWERエッセンスで病気は治りますか？**

A. フLOWERエッセンスは医学的な治療や医薬品に代わるものではありません。フラワーエッセンスには直接、病気を治すような効果はありませんが、心に調和がもたらされることで、免疫力や自然治癒力が高まり、結果的に身体症状の変化として現れることもあります。



レッドチェスナット  
学名: Aesculus carnea

穏やかで深い愛情と信頼に基づいて  
人を気遣うことができるように



ボラージュ  
学名: Borago officinalis

ハートに高揚感や  
明るく軽やかな勇気をもたらす

**Q. 薬を飲んでいますが、併用はできますか？**

A. 一般的にフラワーエッセンスは薬と併用できます。ただし何らかの治療を受けている方や、精神的な症状がある方は、必ず使用前に担当医や専門家に相談して下さい。

**Q. 療法としてのフラワーエッセンスとは？**

A. 専門的にフラワーエッセンスを使って、他の人を援助する人を「フラワーエッセンス療法家(プラクティショナー)」と呼びます。プラクティショナーとのセッションは、心の癒しや精神的な成長を目的に、長期的な取り組みとして行われることもあります。難しい問題に直面している方は、プラクティショナーの存在が大きな支えになるでしょう。

また、初めてフラワーエッセンスを選ぶときなどは、気軽にプラクティショナーに相談するのもよいでしょう。

フラワーエッセンスについての質問や  
他のQ&A、講座などのお知らせはこちら

<https://afet.jp>

twitter: @afet\_jp



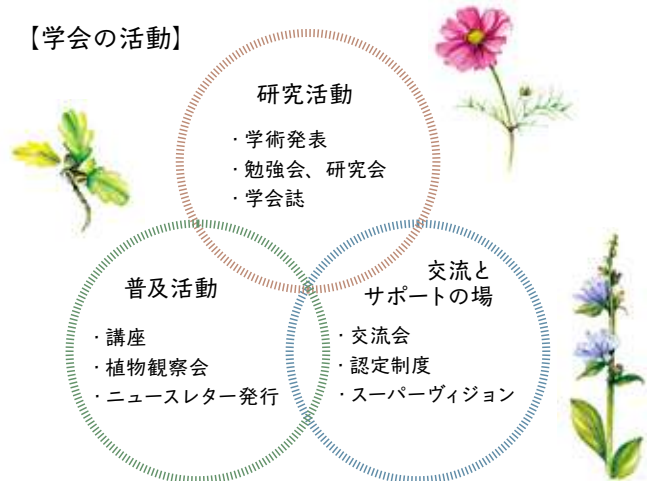
**フラワーエッセンス療法学会について**

私たちはフラワーエッセンス療法の発展に貢献することを目的とした非営利団体です(2009年5月発足)。

会員だけでなく、一般の方も参加できる交流会や植物観察会も開催しており、お子さん連れの方や、フラワーエッセンスを初めて使われる方から、療法家として活動されている方まで、和やかに、また真剣に学ばれています。

どなたでも入会できる準会員と、プラクティショナーやプロとして活動している方、または志している方が対象の正会員があります。

**【学会の活動】**



Association for Flower Essence Therapy : AFET (アフエット)  
の活動に興味をもたれた方は、お気軽にお問い合わせください。