

dōTERRA®

ドテラ・ジャパン リビングマガジン  
SPRING & SUMMER 2019



アロマテラピーは暮らしの中に溶け込んでいます

**早見 優**さん (歌手・タレント)

**Essential Oil**

グリーンマンダリン レモン ゼラニウム

**Daily Health Habit**

ウェルネスライフスタイル

～ドテラ・ウェルネスピラミッドに沿ったロードマップ～

**Diffuser Blend  
Master**

ディフューズブレンドマスター

dōTERRA Co-Impact Sourcing  
**Kenya**

ケニア — 明日への希望

## CONTENTS

- 3 **Essential Oil Spotlight**  
Green Mandarin グリーンマンダリン
- 4 **Kids COLLECTION**  
キッズコレクション
- 6 **Ask Dr. Hill**  
教えて！ドクター・ヒル
- 7 **Special Interview**  
アロマテラピーは暮らしの中に溶け込んでいます  
**早見 優**さん（歌手・タレント）
- 10 **13 Uses for dōTERRA Fractionated Coconut Oil**  
ドテラココナッツオイルの13の使い方
- 12 **Benefits of Yoga**  
ヨガのメリット
- 14 **Sponsorship Program**  
スポンサーシッププログラム ドテラから世界へ！
- 16 **Daily Health Habits**  
ウェルネス ライフスタイル  
～ドテラ・ウェルネスピラミッドに沿ったロードマップ～
- 18 **Benefits of Essential Oil**  
**Lemon** レモン
- 19 **Essential Oil Spotlight**  
**Geranium** ゼラニウム
- 20 **Spring Cleaning with Essential Oils**  
エッセンシャルオイルで春の大掃除
- 21 **Idea Notebook**  
dōTERRA アイデアノート
- 22 **Diffuser Blend Master**  
ディフューズブレンドマスター
- 24 **dōTERRA Co-Impact Sourcing**  
**Kenya** ケニアー 明日への希望
- 26 **dōTERRA Healing Hands**  
• Empowering Change  
新しくなったドテラ・ヒーリングハンズの世界へようこそ！  
• ドテラ・ヒーリングハンズ ジャパンプロジェクト  
Year Report 2018



# Green Mandarin

グリーンマンダリン



**学名：**Citrus nobilis  
**原材料の産地：**ブラジル  
**抽出方法：**低温圧搾法  
**抽出部位：**果皮  
**香りの特徴：**フレッシュで甘い柑橘の香り

アジアが原産のマンダリンは、交配などで変化しながら1850年頃までにイタリア南部に伝わったといわれています。マンダリンの果実は木を支えきれなくなるほど重くなるため、7割を未熟なうちに取り除き、残りの3割を熟した後に果物として市場に出します。ドテラのグリーンマンダリンオイルは、ブラジル南部へ移り住んだイタリア人によって大切に栽培され、これまでは間引かれて廃棄処分となってきた果実を有効利用すると同時に、現地の小規模農家にチャンスと収入をもたらしています。さわやかで気分を明るく幸せにしてくれる香りで、内側からの健やかさをサポート。様々な生活シーンでご活用いただける、特別なオイルです。

## Fun Fact 豆知識

未熟な果実の皮から抽出されますが、完熟果実の皮から抽出される柑橘系オイルよりもツンとした酸味がおさえられ、マイルドな香りを放ちます。



## How to use 使い方

### 摂取

- ◆ 食事や飲み物に数滴加えて、フレッシュな風味を。

### 芳香

- ◆ ディフューズして、元気で明るい気分。
- ◆ スプレーの水に数滴加えて、清潔な環境づくりに。

dōTERRA®

# kids

COLLECTION

キッズコレクション

子どもの頃から、その日の気分に応じたセルフケアを。お子様にも安全に使ってもらえるブレンドオイルセット「キッズコレクション」が発売されました。お子様の健やかな毎日のためにブレンドされた6種類の香りと、その作用をご紹介します。



集中して考え、  
しっかり休んでぐっすり眠ろう！

## シンカー & レストフル

日中は勉強に集中、  
夜は心地よく眠れる環境づくりに。

dōTERRA Thinker  
ドテラシンカー™

勉強ブレンド

やる事が多いときや考えを上手くまとめられないとき、こめかみ、手首、首の後ろに塗布して気分や思考をクリアにリフレッシュ。さわやかな香りが、勉強はもちろん、創作や遊びの時間に没頭できるようサポートしてくれます。



いつでも元気に活動できる、  
ベストな自分でいよう！

## ストロンガー & コンフォーター

負けない身体づくりをして、  
毎日ベストな状態で元気にいるために。

dōTERRA Stronger  
ドテラストロンガー™

元気ブレンド

安心感を得られるだけでなく、子どもたちのデリケートな肌を清潔で健やかにキープするストロンガー。落ち込み気味なときに首の後ろに塗布すると、甘酸っぱい香りのパワーが沈んだ気分を切り替えて、次のタスクにとりかかる元気をくれます。



dōTERRA Comforter  
ドテラコンフォーター™

運動ブレンド

動き回った身体を、コンフォーターの涼しい香りですっきり休めましょう。運動や活発に動いた後に、足、手、肩に塗布したり、お風呂後に関節やこめかみにロールオンすれば、おだやかな香りが頑張った身体を心地よく癒やします。



## 香りの

目的に合わせて

## お子様へのご使用

- ◆ 保護者の監視のもとでご使用ください。
- ◆ 3歳以下のお子様へのご使用はお控えください。

キッズコレクションに同梱のフラッシュカードに記載されている塗布箇所は、お子様閲覧用に編集されています。



### doTERRA Restful ドテラレストフル™

#### おやすみブレンド

子どもたちの健やかな成長のために、レストフルの甘くやさしい香りでぐっすり眠れる環境づくりを。ベッドタイムに足裏や手の甲に塗布して、明日また元気に活動するためのエネルギーチャージに。



## 作用

使ってみよう！

何事にもくじけず、  
勇気と自信を持って進もう！

## ステディ & ブレイブ

不安を感じたり、助けを必要としている  
子どもたちをサポート。

### doTERRA Steady ドテラステディ™

#### ゆったりブレンド

子どもたちが不安を感じているとき、そわそわして落ち着きのない気持ちをステディでしっかり安定。毎朝学校へ行く前に足裏に塗布すると、温かい香りでくじけずにいられる強い心を育みます。



### doTERRA Brave ドテラブレイブ™

#### ヒーローブレンド

首の後ろやポイント部分（手首、こめかみ、首まわりなど）に塗布すれば、明るく華やかな香りがどんなことも乗り越えられる勇気と自信をくれます。前向きな毎日をサポートしてくれる、子どもたちの力強い味方。



# ask 教えて！ドクター・ヒル

# Dr. Hill

Dr. デイビッド・ヒル

ドテラ 創業役員  
最高医療責任者 / 科学諮問委員長



米国版『LIVING MAGAZINE』の大人気コーナー！

ドテラの顔ともいえるドクター・ヒルが、誰もが抱くエッセンシャルオイルについての疑問にお答えします。

Q:

**ターメリック（ウコン）エキスは健康食品として有名ですが、エッセンシャルオイルにはどんなメリットがありますか？**

A:

伝統あるウコンエキスとエッセンシャルオイルはまったく別物で、オイルにはまた違った強力な健康サポートのはたらきがあります。だからこそ私は、CPTG 基準を満たすターメリックオイルの供給源を見つけようと、強い信念をもって取り組んできました。

ターメリックオイルには、若々しくイキイキとした身体づくりや健康的なめぐりをサポートする可能性があるという実験結果があり、ウコンエキスの成分・クルクミンのはたらきを助けることもわかっています。スパイシーで力強く豊かな香りは、落ち込んだ気分を盛り上げ、ハツラツと元気な気持ちに導いてくれます。きっと、皆さんにとって頼れるオイルのひとつになると思いますよ。



**エッセンシャルオイルをもっと幅広くセルフケアに活用するため、おすすめの情報源を教えてください。**

エッセンシャルオイルのはたらきへの理解を深めるには、「研究」と「経験」という2つのアプローチがあります。外からの刺激にどう反応するかは、人それぞれ異なるもの。経験によって、科学的知識とは異なる結果が得られることもあるかもしれません。ですから、まずは実際に使ってみて、実体験に基づいた自分のための日常使用モデルを作ってみましょう。

エッセンシャルオイル業界を科学でリードするドテラは、皆さんのオイルの活用と学びのため、「化学成分ホイール」というツールを開発しました。最新版は大幅に拡充された、いわば“究極のホイール”。『ブレンドの科学と技術 - ブレンドブック -』に掲載されていますので、オイル使用のガイドとしてご活用ください。



**アロマタッチ テクニックは、従来のアロマトリートメントとどう違うのですか？**

私はアロマタッチの開発者であるとともに、経験豊富なカイロプラクティック・ドクターでもあります。そんな私がアロマタッチに熱意を注ぐのは、自分が開発したからというだけではなく、受け手としても施術者としても、身をもってそのメリットを体験したからにはほかありません。従来のアロマトリートメントは、しっかり力を込めて施術することで、リラックスや健康維持に役立てようとするものです。一方アロマタッチは、やさしいタッチと一定のリズムを保ちながら、決まったフローでエッセンシャルオイルを塗布し、全身のバランスを整えて心身を健やかに保つことを目指します。受け手と施術者双方に幸福感と心のつながりをもたらす、身体的にも感情的にも幅広いメリットを得ることができるのです。パワーに満ちたそのはたらきは、スタッフや認定トレーナーの皆さんの努力のおかげで科学的な検証が進み、急速にシェアが広がっています。とても喜ばしいことです。



アロマテラピーは  
暮らしの中に溶け込んでいます

# 早見 優さん

(歌手・タレント)

歌手や女優、タレントとして活躍しながら母として二人の娘を育ててきた早見優さん。アロマテラピー好きとしても知られ、家庭生活にも積極的に取り入れているという早見さんに、エッセンシャルオイルのある豊かな暮らしについてお話を伺いました。



# 大切な人たちとの時間を香りが

## アロマセラピーを学んでいて よかったと実感

早見さんにとって日常生活に欠かせないアロマセラピー。その出会いは、長女を妊娠している時だったそう。「ロンドンに住む友人から、アロマセラピーに関する本が送られてきたんです。植物の持つ力などについて読んだら、すごくしっくりきたんですよね。さっそくボウルにお湯を張り、ラベンダーのエッセンシャルオイルを数滴垂らして香りを嗅いでみました。すると、まるで美味しいものを食べた時のように心が満たされたんです」

もともと嗅覚が鋭かったこともあり、香りやアロマセラピーに興味を湧いたと言います。

「嗅覚って、記憶に直結していますよね。香りから『祖母の家の匂いに似てるな』とったり、『そういえばあんな映画を観たなあ』と思い出したり…。デビュー以来ずっと分刻みのスケジュールを続けてきたせいか、妊娠して余裕ができたなら落ち着かなくて(笑)。何か始めようかなと思った時、アロマセラピーが気になったんです」

勉強を始めるとすぐ夢中になり、出産までの間に「アロマセラピー検定1級」を取得したほどの熱の入れよう。学んだ知識は、今も実生活で積極的に活用しています。「ジメジメした夏場は、出かける前にペパーミントのエッセンシャルオイルをディフューズしておきます。帰宅した時、涼しげな香りがするととても気持ちいいんですよ。冬はあたたかな香りのクローブとオレンジをブレンドします。エッセンシャルオイルには香水とは違った魅力がありますよね。お花が咲いたかのように、自然な香りが空間にふわっと広がるのが大好きです」

さらに、エッセンシャルオイルはご家族とのコミュニケーションツールにもなっているそう。

「リフレクソロジーも学んだので、よくキャリアオイルに数滴垂らしてマッサージしてあげるんです。9年前に亡くなった父がガンで入院した時も、オイルをベッドの周りにスプレーしたり、自分でブレンドしたオイルでマッサージしてあげたりしていました。父も喜んでくれて、アロマを学んでいてよかったなと思いましたね」

現在、ズンバ\*のインストラクターとしても活躍している早見さん。受け持ちのレッスンには必ず、オイルをブレンドしたスプレーを2種類作って持っていきます。「レッスン後、『気分を落ち着かせたい人はこちらをどうぞ』『明るい気分を保ちたい人はこっち』なんて言いながら、生徒さんと一緒に香りを楽しんでいます」



本社プロダクトセンターのワークショップに飛び入り参加されて、皆びっくり！楽しく学んでいただきました。



# 豊かにしてくれるんです

## 友人たちが運んでくれた ドテラとの出会い

エッセンシャルオイルをこよなく愛する早見さんは、ドテラ製品の愛用者でもあります。

「出会ったのは数年前のこと。アメリカの友人からクリスマスギフトとして送られてきたんです。エッセンシャルオイルって、メーカーや産地によって香りが全然違いますよね。ドテラは初めて嗅いだ瞬間に『大好きな香りだ!』と思って、すぐ友人に連絡してどこで買えるのか聞いたんです。でも、会員制だから買うことはできないと言われて、その時は諦めたんですよ」

ところが数年たって、意外な縁がドテラとの再会をもたらしました。「1年前、このリビングマガジンに登場された俳優のジェイソン・ハンコックさんとお茶をした時、『今日、アロマのお仕事をしていたんだ』とオイルを見せてくれたんです。

それを見て『あ〜、それ知ってる!!』って」

それこそが、あの時探し求めたドテラのエッセンシャルオイルだったのです。

## 生産者も消費者も幸せにする ドテラに共感

ジェイソンさんの紹介でドテラにつながった早見さん。製品の香りの良さや品質の高さももちろんのこと、企業としての姿勢にも共感してくださっています。

「どこの国のどの地域で、どんな方が原料の植物を育てているのかなど、生産過程がとても透明ですよね。また、多くの地域で女性を雇用して経済的自立を助けたり、慈善事業を行ったり、そうした取り組みも素敵ですね」

早見さんご自身も、子どもたちにワクチンを届ける活動を長く続けているそう。生産者の生活とユーザーの生活のどちらにも変化をもたらそうとするドテラの思いに、心通じるものがあるようです。

そんな早見さんに、数あるドテラオイルで特にお気に入りの製品を尋ねると、悩んだ末、ペパーミント、オレンジ



フランキンセンスの3本を挙げてくれました。

「ペパーミントは春先から夏にかけて、スプレーにして持ち歩いています。暑い季節にシュッとひと吹きすると、気持ちいいんですね。オレンジはディフューズもいいし、マッサージオイルにもいいですね\*\*。フランキンセンスは

本当に大好きで、よくコットンに染み込ませてバッグに入れてあります。バッグを開けるたびにいい香りが楽しめて、でも自分以外の人にはわからないので、近くに香りが苦手な方がいても迷惑がかからなくておすすめですよ」

いくつもの顔を持ち、公私ともに充実した日々を送る早見さん。忙しくても元気に過ごす秘訣は「しっかり寝て、好きなものを食べ、よく笑うこと」だそうです。

「忙しくてゆとりがなくなってくると、つい呼吸が浅くなりがち。そんな時はいったん立ち止まって、深呼吸するんです。気分転換できて、スッキリしますよ。その時にいい香りも一緒に感じられると、ちょっと得した

気分になります。アロマセラピーとは、これからも長く付き合っていきたいですね」

### はやみ・ゆう

グアム、ハワイで育ち、1982年に歌手デビュー。バイリンガルアイドルとして「夏色のナンシー」などがヒット。上智大学比較文化学部日本文化学科卒業。アロマセラピー検定1級、ワインエキスパート、ZUMBA®インストラクター等の資格を保有。2018年4月デビュー35周年記念アルバム「CELEBRATION」発売。

NHK WORLD「Dining with the Chef」(金 14:30 ほか)、NHKラジオ第1「深夜便ビギナーズ」(毎月第3 ㊤ 23:15 ~) 出演中。



### 丸美屋食品ミュージカル『アニー』

大恐慌下の米国を舞台に、孤児アニーや仲間たちの活躍を描くミュージカル。早見さんは、孤児院の院長ハニガン役で初の悪役に挑戦します。

4月27日(土)~5月13日(月) 東京・新国立劇場 中劇場(終了)  
8月1日(木)~8月6日(火) 大阪・シアター・ドラマシティ  
8月30日(金)~9月1日(日) 名古屋・愛知県芸術劇場大ホール  
ほか

\*ズンバ(ZUMBA®): 南米コロンビア発祥の、ダンスを取り入れたフィットネスプログラム。

\*\*「オレンジ15mL」は食品添加物です。化粧品の製品は、「アロマタッチキット」で購入いただけます。

# 13 uses for dōTERRA<sup>®</sup> Fractionated Coconut Oil

ドテラ ココナッツオイルの13の使い方



## ココナッツオイルとは？

精製されたココナッツオイルは、室温で固まり酸化の影響を受ける物質が取り除かれています。精製の過程では、化学物質は使われません。ドテラのココナッツオイルは精製されていて、室温で液体の状態を安定的に保ちます。精製されたものには多くの利点があり、精製されていないものより長く保存できること、嫌な匂いを発することなく光による劣化や高温による影響を受けにくいことなどが挙げられます。軽くてさらさらした質感で、クレンジングのはたらきもあり、スキンケア製品の基材やキャリアオイルとして広く使用されています。

## 精製ココナッツオイルの利点

- ◆ 軽くさらさらとした質感
- ◆ 乾燥した肌になじみやすい
- ◆ エッセンシャルオイルを希釈することで肌への刺激を穏やかに

## 美容や身体のケア

### 1 ヘアトリートメント

濡れた髪にココナッツオイルを塗布して、頭皮と髪をマッサージします。くしで髪をとかしてオイルを均等になじませ、シャワーキャップをかぶって髪を包み込み、30分おきます。シャンプーで髪を洗い流した後、コンディショナーで整えてください。

### 2 輝く髪に

手のひらに数滴のココナッツオイルを取り、髪全体に軽くのばします。

### 3 メイクのクレンジング

数滴をコットンや綿棒に染み込ませたり、手のひらに取ってメイク落とし。

### 4 足のケア

ラベンダーオイルを加えて足全体やかかとのマッサージ。

### 5 肌をなめらかに

ココナッツオイルのみ、もしくはエッセンシャルオイルを混ぜて湯船に入れたり、入浴後の保湿オイルとして。

### 6 爪のケア

乾燥の気になる爪や、マニキュア前のケアに。

### 7 オイルトリートメント

エッセンシャルオイルを希釈して、アロマタッチなどのオイルトリートメントに。

### 8 エッセンシャルオイルを希釈

お子さまや敏感な肌にエッセンシャルオイルを使用する際の、キャリアオイルとして。

## 家庭内で

### 9 革製品に

清潔な布に染み込ませて革製品を磨き、美しい仕上がりに。

### 10 木製家具のツヤ出し

1/3カップにつきレモンオイルを20～25滴加え、さらに1/2カップの水を加えます。材料をよく混ぜ合わせたら、ふきんや雑巾に少しづつ取り、表面を磨きます。

※レモンオイルがプラスチック容器を溶かす場合があるため、ガラス製の容器をお使いください。

### 11 絵筆や化粧筆のクリーナーに

絵筆の洗浄には、ココナッツオイルにレモンオイルを。化粧筆には、さらにティートリーオイルを加えます。ココナッツオイル大さじ2にエッセンシャルオイル10滴程度を混ぜ、30秒ほど浸すと汚れをやさしく落とせます。

## その他

### 12 車のダッシュボードのクリーナーとして

雑巾やふきんに加えてサッと拭き、ダッシュボードに輝きを。

### 13 クレヨン落としに

クレヨンの落書きをココナッツオイルで拭いて、10分置いたらきれいな布で拭き取ってください。

dōTERRA®

# Yoga Collection

ヨガコレクションは、ヨガの探求を深め、身近な人々とシェアするのに最適なツールです。この製品を通して自分の中心に焦点を当て、地に足をつけ、本来の自分自身を見つけましょう。

dōTERRA

## Anchor ドテラアンカー®

満ち足りたおだやかな気分で、前に進む勇気を持てるよう促します。前向きな行動に必要な、安定した心理基盤を整えます。

配合オイル

- ◆ ラベンダー
- ◆ シダーウッド
- ◆ フランキンセンス
- ◆ シナモンバーク
- ◆ サンドルウッド
- ◆ ブラックペッパー
- ◆ パチョリ
- ◆ ココナッツオイル

- オイルに合うヨガポーズ -



dōTERRA

## Align ドテラアライン®

自分自身を受け入れ、信頼し、心の柔軟さを高めます。自身の調和とおだやかな前進を促します。

配合オイル

- ◆ ベルガモット
- ◆ コリアンダー
- ◆ マジョラム
- ◆ ペパーミント
- ◆ ゼラニウム
- ◆ バジル
- ◆ ローズ
- ◆ ジャスミン
- ◆ ココナッツオイル

- オイルに合うヨガポーズ -



dōTERRA

## Arise ドテラアライズ®

幸福感と挑戦する勇気をもたらします。ゴールを目指し、パフォーマンスを向上させる前向きな心の状態へと導きます。

配合オイル

- ◆ レモン
- ◆ グレープフルーツ
- ◆ シベリアンファー
- ◆ メリッサ
- ◆ オスマンタス
- ◆ ココナッツオイル

- オイルに合うヨガポーズ -



### ヨガコレクション

製品番号：60207257 PV：65.00

WAWC 価格：7,690 円 参考小売価格：11,535 円

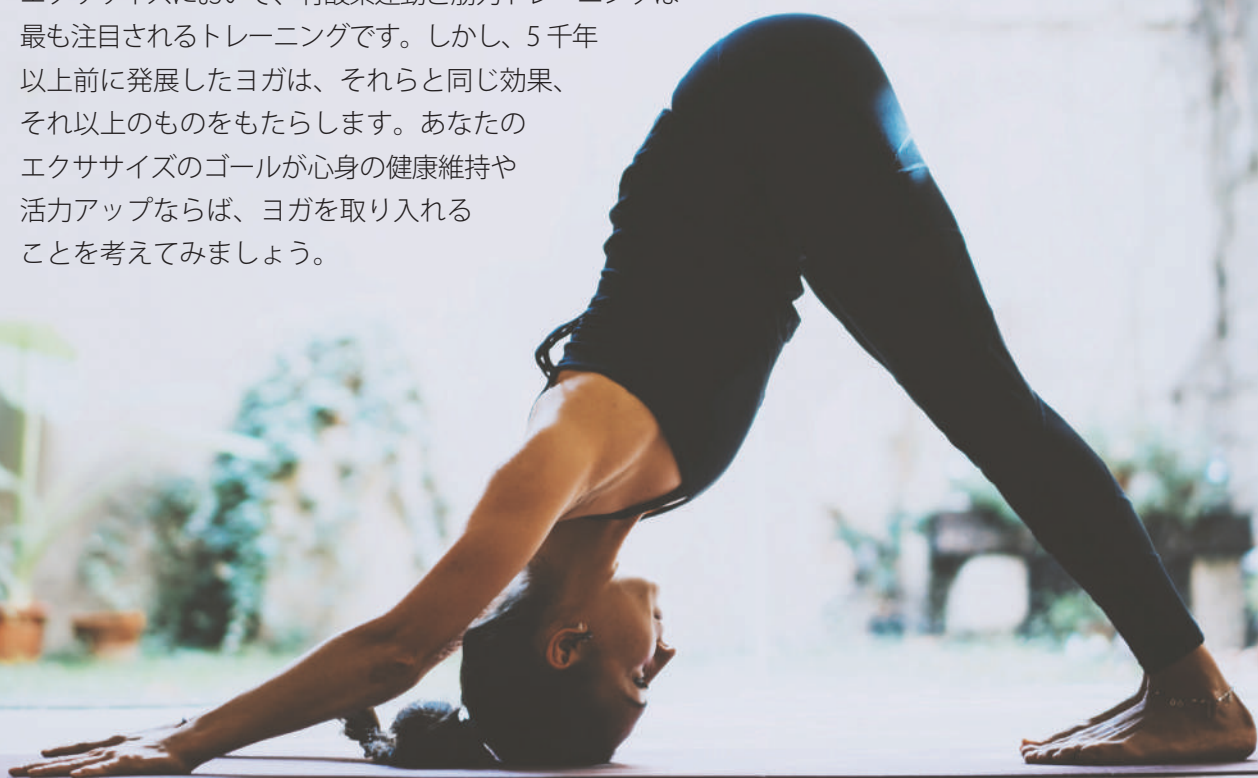
※価格はすべて税込です。

# Benefits of Yoga



ヨガのメリット

エクササイズにおいて、有酸素運動と筋力トレーニングは最も注目されるトレーニングです。しかし、5千年以上に発展したヨガは、それらと同じ効果、それ以上のものをもたらします。あなたのエクササイズのゴールが心身の健康維持や活力アップならば、ヨガを取り入れることを考えてみましょう。



## The Body 身体

ヨガのアーサナ（座法・体位）とブラーナーヤマ（呼吸法）をあなたのエクササイズのルーチンに組み込んでみませんか。人々がエクササイズをやめてしまう、もしくはスタートできない主な理由は、エクササイズに筋肉痛がともなったり、それが非常に強かったり、長期にわたったりするからです。現代のライフスタイルである座りっきりの生活が筋肉を固くさせ、動きにくくしてしまいます。ヨガは、これらの問題にはたらきかけるとも適した方法の1つです。ある研究では、ヨガは運動後の回復を促し、筋肉痛を軽減し、筋肉の柔軟性を改善することが明らかになっています。

座って生活することが多い人は、いくつかの悪影響を経験します。多くの人は、スクワットやデッドリフト（バーベルを持ち上げて行うウエイトトレーニング）のような運動を安全に行うのに必要な筋肉の柔軟性や可動性に欠け、慢性的な腰や首の痛みがあります。ヨガをすることでお尻の筋肉を使うことを助け、筋肉の不快感や不自由さを感じることなく、幼児のように楽にしゃがむことができるようになります。システマティック・レビュー\*によると、ヨガは背骨の痛みや可動域を改善するのに最適な方法であると確認されています。エクササイズには、有酸素運動も忘れないでください。ランニングマシンで長く走るのと全く方法は異なりますが、定期的なヨガによる良い生理的適応は、ランニングを行った場合と類似しているというエビデンスがあります。包括的に運動計画を立てるときに、ヨガは欠かせないものになってきました。

\*...ある事柄に対して、数多くの文献をデータの偏りをできるだけなくして分析し、その結果を統合すること。



## The Mind

### 心

ヨガのメリットは身体だけに留まりません。最もよく研究されているのは、心へのポジティブな影響です。定期的なヨガは脳への血流量を増やし、実行機能（思考や行動を制御する認知システム）とワーキングメモリ（短い時間に情報を記憶し、同時に処理する能力）の容量を向上させ、加齢にともなう認知機能低下を遅らせるという研究結果があります。近年出版された論文では、定期的なヨガは脳の構造に影響をもたらし、日々実践している人々はヨガを行っていない同年代の健康な人々と比べて大脳皮質が厚いことがわかったそうです。このメカニズムは極めてシンプルだと考えられています。大脳皮質は筋肉によく似ていて、ヨガに不可欠な著しい集中によって負荷をかけることで、パワフルになり復元力がつきます。ヨガを継続することで不安や自己認識のレベルに良い影響を与えることが研究で分かっています。ヨガは心身の健やかさと豊かさを向上させます。

## Essential Oils and Yoga

### エッセンシャルオイルとヨガ

ヨガとエッセンシャルオイルの融合はとても自然なことです。健康管理に最適なヨガと心の健やかさに役立つエッセンシャルオイル、この組み合わせはご自宅でヨガをする際にもご活用いただけます。「ヨガコレクション」はその助けとなるでしょう。「ドテラアンカー」は気持ちを安定させ、ブレンドされたパチョリやシダーウッドといったオイルが地に足をつけるサポートをしてくれます。あなたが自分自身に集中する必要があるときは、「ドテラアライン」が、平和と新しい目的意識の構築を助けてくれるでしょう。「ドテラアライズ」には前向きな気分を整えるリモネンを含んだグレープフルーツやレモン、酢酸ボルニルを含むシベリアンファアが加わり、気分を高揚させながら穏やかさをもたらすブレンドです。自分の中心への集中とインスピレーションを必要としているヨガの初心者から熟練者まで、ヨガコレクションは大きなメリットをもたらしてくれるでしょう。





馬術選手 1996年生まれ 東京都在住  
11歳より馬術を始め、2010年、全日本ジュニア総合大会に初出場で優勝。翌年には同障害大会でも優勝。座間近代乗馬クラブおよび慶應義塾大学馬術部に所属し、2016年には同大に35年ぶりの全日本大会団体入賞をもたらした。今春大学卒業。20年の東京五輪に最も近いといわれる馬術選手の一人。

#### 好きなオイル

- ◆ゼンジェスト
- ◆オンガード
- ◆ペパーミント

## 高橋 駿人さん



### 最後まで闘い抜く力を養うため、PHOSSIL ミネラルが欠かせません

今年大学を卒業し、2020年の東京五輪を目指して海外でトレーニングに取り組む予定です。アスリートにとって、体調管理はとて大切。ドテラには、そのための助けになってくれる製品がたくさんありますね。オンガードやゼンジェストは欠かせませんし、リラックスしたい時や集中したい時も香りの力を借りています。特に PHOSSIL ミネラルは普段から欠かさず飲用していて、飲んだ日と飲まなかった日では明らかに調子が違うと感じます。馬術は3日間続く過酷な競技ですが、最終日までしっかり闘うことができ、感謝です。パートナーの馬にも飲ませているんですよ。

もちろん競技にだけでなく、普段の生活でも健康管理に役立てています。周囲もオイルには関心が高く、ドテラ製品は香りが良いと評判ですよ。オイルやミネラルの力をうまく利用して、毎日の良いリズムをつくっていきたいですね。



## Sponsorship Program ドテラから世界へ！

## 高橋 慧斗さん



### 大切な愛馬のケアにもドテラを活用し、パフォーマンスが上がりました

母に勧められるまでアロマなんて聞いたこともなかったのですが、試しに使ってみたところ驚くほどよいパフォーマンスが得られ、感激しました。自分自身のケアはもちろん、大切なパートナーである愛馬のケアにもとても役立っています。特にディープブルーラブは欠かせないアイテムで、トレーニング後に使うと翌朝が全然違います。また PHOSSIL ミネラルは、身体づくりのために朝晩必ず飲んでます。厩舎の虫よけにもスプレーを手作りしていて、よく仲間に「それ何？」って聞かれるんですよ。

2017年に今の愛馬に騎乗するようになって、それまで以上に上を目指そうという気持ちが強くなりました。世界で活躍できるアスリートになるために、目下の目標は全日本大会での優勝。そのためのトレーニングとセルフケアに、ドテラ製品を役立てていこうと思います。



# Keito TAKAHASHI



馬術選手 2000年生まれ 東京都在住  
兄の駿人さんを追って12歳より馬術を始め、現在は座間近代乗馬クラブ（神奈川県）で草薙達也氏に師事。国際大会での活躍を目標に、愛馬クレヴァーウィット号と研鑽を積む日々を送る。2015年全日本ジュニア障害選手権5位入賞／16・17年国民体育大会出場／18年ユースオリンピック代表選考会準優勝ほか

#### 好きなオイル

- ◆ペパーミント
- ◆ゼンジェスト
- ◆オンガード



ジャズギタリスト・作曲家 1954年生まれ  
東京都・米国（ハワイ、ニューヨーク）在住  
大学卒業後の1980年に渡米し、84年ニューヨークでデビュー。90年に日本、92年に全米デビューも果たし、以来、日本と米国を行き来しながらバンドを中心に活動する。最新作は全編アコースティックの「HARUACO」(共作/2015年)。ジャズ史エッセイ『VOICE OF BLUE』（リットーミュージック刊）等の著書も。

好きなオイル

- ◆ フランキンセンス
- ◆ オンガード
- ◆ ペパーミント

# 高内 春彦さん



## 自由な創作の翼を広げるために、ドテラを活用して集中&リラックス

数年前、心臓手術後のリハビリにとヨガを始め、ドテラと出会いました。使い始めて若々しくなったと言われるし、昔の“あきらめない”気持ちまで取り戻せたようで、すっかりハマっています。大切なギターの手入れにもレモンオイルを愛用していて、乾燥で縮みややすい指板\*に塗ると、すぐになじんでしっとり。市販の楽器用オイルとは全然違いますよ。

去年ハワイで入院したとき、病院で当たり前のようにディフューズを推奨され、驚きました。やはり西洋文化にはオイルの長い歴史が息づいている。ジャズが広まるのに時間がかかったように、日本が追いつくには地道な努力を重ねていくしかないでしょうね。僕も長く音楽と向き合ってきて、やっと自由に音を操れるようになった気がします。たくさん演奏し、曲を作り続けられれば、きっといくつかは良いものが生まれるでしょう。今からがスタート。ドテラの力も借りながら、創作の翼を広げていきます。

\*ネックの弦を押さえる箇所。



**スポンサーシップ・プログラム**は、各界で活躍する一流のアスリートやパフォーマーの方々に応援する、ドテラ・ジャパン独自の広報活動です。ドテラ製品を愛用いただき、健やかな心身とパフォーマンスの向上にお役立ていただきながら、弊社の媒体やイベントなどさまざまな活動にご協力いただけます。

# 松森 亮さん

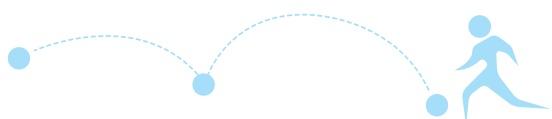


## 人と人をつなぐ香りの力がチームづくりの仕事にも活きています

サッカーチームづくりとは、人をつなぎ、地域をつなぐ仕事。よい空間をつくり出して人と人を結びつけてくれるドテラ製品も、今や大切なパートナーです。ディフューズしているだけで、みんなを虜にしまうんですからね。

アロマ自体にも数年前から注目していましたが、知人からドテラ製品をいただいて、惚れました(笑)。気持ちがスッキリして心地よく過ごせるし、毎日、何回使っても飽きがこない。仕事でも家でも、常にディフューズしています。気分や場面で香りを選んでリフレッシュする時間が、全力で仕事に立ち向かう力になっていると思います。

私の人生は転機の連続でしたが、ネガティブにとらえずに前に進んでいる証と考え、笑顔でまっすぐ向き合って生きてきたつもりです。これからも、サッカーを通じてできることに精一杯取り組み、もっともっと笑顔を広げていきたいですね。



# Akira MATSUMORI



サッカーチーム運営(ブランディング) 1977年生まれ 東京都在住  
十文字 VENTUS 等ゼネラルマネージャー

千葉・市立船橋高校サッカー部で全国優勝を経験。1996年 ジュビロ磐田に入団し、U-20 日本代表に選ばれるも2年で引退。その後ビジネスを学んでジュビロ磐田にスタッフとして戻り、15年にわたって広報等に携わる。2016年に退社後、サッカーチームの運営を支える事業を立ち上げる。

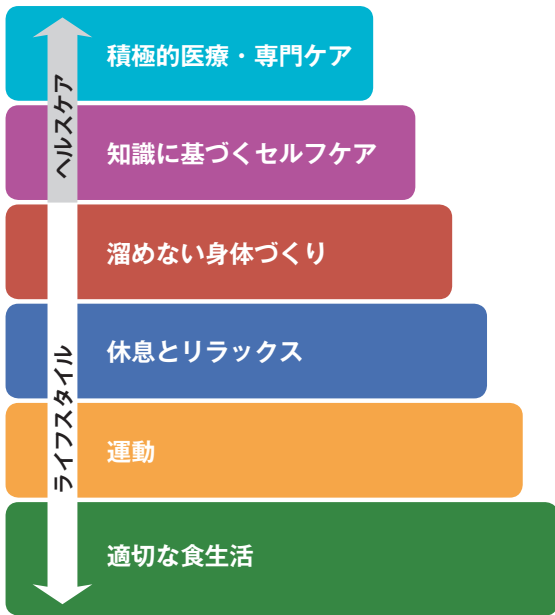
好きなオイル

- ◆ ラベンダー
- ◆ ペパーミント
- ◆ イランイラン

# DAILY HEALTH HABITS

ウェルネスライフスタイル ～ドテラ・ウェルネスピラミッドに沿ったロードマップ～

ライフスタイルを中心に据えて健康づくりに取り組むと、自然と健康維持がしやすくなります。  
ドテラ・ウェルネスピラミッドの原則に沿ったライフスタイルを維持しながら  
日常的にドテラ製品を使うことで、日々の習慣で違いをもたらしましょう。



1

## 適切な食生活

身体が必要とするものを摂ることで、いきいきと健康になるものです。まずは適切な栄養を摂ることから始めましょう。

ドテラライフロングバイタリティーパック (LLV パック) は、ビタミン・ミネラルや必須脂肪酸などの不足しがちな栄養素や内側から戦うチカラをサポートする健康成分を補い、若々しくバイタリティーに満ちた健やかな毎日のためのベース作りに役立ちます。植物由来のミネラルをおいしく摂れる濃縮タイプのドリンク、PHOSSIL ミネラルシリーズも生活に取り入れてみましょう。五大栄養素のひとつ、ミネラルは体内で合成することができませんが、人が健康を保つ上でとても大切な役割を担っているため、毎日の食事からバランスよく摂取することが大切です。PHOSSIL ミネラルには多種類のミネラルが含まれ、若々しさや美しさを保ち、健康的な毎日をサポートします。

毎日の生活で、日常的にこまめな水分補給も忘れてはいけません。レモン、ライム、グレープフルーツ、オレンジなどの柑橘系オイル\*を水や炭酸水に加えると、みずみずしくさわやかな香りでリフレッシュし、内側からのキレイをサポートしてくれます。糖質、カフェイン、脂肪分の多い食品や加工食品を減らし、新鮮な自然食品を食べるようにも心がけましょう。

2

## 運動

1日30分以上身体を動かし、適度な運動をすることを心がけましょう。エッセンシャルオイルの香りは集中力を高め、緊張感をほぐし、アクティブで強い身体をつくるサポートをします。スポーツ前もしくは後にはディープブルーを。気になる箇所にはココナッツオイルで希釈したオイルを塗布後、ディープブルーラブを重ねるとさらにすっきり。爽快感あふれる使い心地で、身体を癒してくれる快適なスポーツブレンドです。





### 休息とリラックス

睡眠と休息は心の状態を向上させ、身体が自ら回復と再生を行うための時間です。

ストレス対策のためにも、毎日一貫した就寝のルーチンをつくり、心と身体の健康ケアをしましょう。毎日のはじまりにアースリズムを足裏に1～2滴塗布すると、心おだやかに一日を過ごせます。また、就寝前にラベンダーをディフューズして心地よい眠りのサポートをしてもらいましょう。



3

4

### 溜めない身体づくり

溜め込みがちな身体を内側からスッキリさせて毎日健やかに過ごすには、柑橘系オイルにヒントがあります。柑橘系オイル\*を飲料水に垂らして毎日飲むことで、優しい自然の力で身体の中からキレイにスッキリをサポートしてくれます。

レモンオイルを使ってクリーナーやスプレーを作ればお掃除にも大活躍します。自然で安全な毎日には、オンガードシリーズもおすすめです。家中の汚れをスッキリ落とせる多目的クリーナーのオンガード クリーナー コンセントレートと衣類の汚れを強力に分解する洗濯用洗剤のオンガード ランドリー デタージェントは、いずれも天然由来の洗浄成分で安全・安心。オンガード フォーミング ハンドウォッシュでこまめに手洗いするのもお忘れなく！



5

6

### 知識に基づくセルフケア / 積極的医療・専門ケア

ドテラ・ウェルネスピラミッドの中で一番の課題であるセルフケア。自分の身体を管理し、健康習慣を決め、毎日を心地よく過ごすサポートをしてくれるオンガードのオイルは、甘酸っぱくスパイシーな香りで、身体が本来もっているはたらきを力強くサポートしてくれます。オンガードを小さなビーズの中に凝縮したオンガードビーズは、携帯に便利で手軽にオイルのメリットを摂取できる優れたもの。普段から日常的に摂取することで、季節の変わり目の体調管理にもおすすめです。ビーズに加え、ソフトジェルの摂取をセルフケアにとりいれるのもよいでしょう。オンガードのパワーは食品としてだけではなく、ハウスキーピングに至るまで、生活のさまざまなシーンで活用できます。



ライフスタイル習慣を通じて健康的な生活を送ることは、時としてコントロールできないこともあります。健康に問題があるときもないときも、医師や専門家のサポートを得てください。

ドテラ・ウェルネスピラミッドに沿ったこのロードマップを参考に、毎日の習慣にドテラを取り入れることにより、ご自身の健康習慣をつくり、生涯にわたる健康と活力を得てください。

\*食品添加物カテゴリのオイルに限ります。

# Lemon

*Citrus limon*

目にも鮮やかなレモンの果皮から抽出されるエッセンシャルオイルは、みんなが大好きなベストセラー。元気で前向きな気分に導くはたらきで知られるその香りは、世界中で愛用されています。その用途は多岐にわたり、健康維持のために摂取したり、料理や飲み物にフレッシュな香りをプラスしたりと大活躍。また、しつこい汚れを落とすはたらきにも優れ、手作り洗剤等には欠かせない存在です。



## Fun Fact 豆知識

- ・レモンはミカン科の常緑樹から採れる果実で、原産地はインド北東部のヒマラヤ山脈周辺です。
- ・近年のゲノム研究によって、レモンは、近縁種のシトロネ（丸仏手柑）とダイダイとの交雑種である可能性が浮上しています。

## レモン

### 主な特長

- ◆ 内側からのキレイや食後のスッキリをサポート
- ◆ 明るい雰囲気盛り上げ、元気で前向きな気分に
- ◆ 季節の変わり目などに摂取してスッキリ
- ◆ ナチュラルなお掃除で、空気も気分もリフレッシュ

### 生産者

イタリア南部、地中海に浮かぶシチリア島は、レモンの名産地として名を馳せる地域。それは、一家で代々果樹園を営んできた農家が受け継いできた知恵の賜物です。近年、景気後退で果樹園の閉鎖が相次ぐなか、存続の道を探る生産者たちはドテラに望みを託し、エッセンシャルオイルの原材料として提供してくれることになったのです。

## Lemon Buttercream

### レモン バタークリーム

#### 材料

バター 1/2 箱 (約 110g) 程度  
 粉砂糖 3 カップ レモン汁 大さじ 2  
 生クリーム 大さじ 1 レモンオイル 2 滴

#### 作り方

バターをハンドミキサーでクリーム状になるまで (1~2 分) 泡立て、粉砂糖を少しずつ加えてなめらかになるまでよく混ぜます。先にレモン汁とレモンオイルを混ぜ合わせてから生クリームを加え、ハンドミキサーの中速でさらに 2~3 分泡立てます。ふんわり軽いテクスチャになればでき上がり。



## Fruit and Veggie Cleanser

### 野菜・果物用洗浄剤

#### 作り方

240mL 程度のサイズのスプレーボトルに、精製水 2/3 カップ、リンゴ酢 1/4 カップ、レモンオイル 10 滴を入れてよく振り混ぜ、野菜や果物にスプレーします。2~3 分置いてすすいでください。

# Geranium

ゼラニウム

学名：Pelargonium graveolens

抽出方法：水蒸気蒸留法 抽出部位：全草

香りの特徴：華やかな甘さに青々しさを含んだ優雅な香り

ゼラニウムの香料としての歴史は古く、美容などさまざまなケアに香油が使われた古代エジプトにまでさかのぼります。以来、パワーに満ちたハーブとして広く愛用され、ビクトリア朝時代の英国では、晩餐会などの食卓に飾る習慣もあったそうです。

そのエッセンシャルオイルはスキンケアに適し、明るく透明感のある健やかな肌へと導くとして、多くの化粧品に用いられています。ローズに似た甘く華やかな香りには、たかぶった気持ちを落ち着かせ、いきいきと輝く毎日を助けるはたらきがあります。

## HOW TO USE 使い方

### 芳香

- ◆ ディフューザーに3～4滴入れて、イライラや緊張を落ち着かせて。
- ◆ フェイシャルスチームに香りを加えて、心もお肌もうるおして。

### 塗布

- ◆ 美容液や乳液に1滴加えて、うるおいに満ちた理想の皮脂バランスに。
- ◆ ゆらぎ肌のスポットケアに、1～2滴を塗布。

\* 刺激の気になる方は、ドテラココナッツオイルで希釈してください。

## FUN FACT 豆知識

フクロソウ科ペラルゴニウム（テンジクアオイ）属に分類され、美しい花は観賞用としても人気です。200種類以上の品種がありますが、エッセンシャルオイルが採れるのはわずか数種。香料産業では定番の原料として、広く栽培されています。



# SPRING CLEANING WITH ESSENTIAL OILS

## ～春の大掃除～

気分を一新して、軽やかに過ごしたいこの季節。  
エッセンシャルオイルの香りを楽しみながら、春のお掃除をしてみませんか。

### 水垢汚れのクリーナー

バスルームやキッチンなど、水を使う場所に付きがちなるこ状の水垢汚れ。くもりを取って輝きを取り戻し、さわやかな毎日を始めましょう！

<作り方>

- ・重曹 1/2 カップ
- ・水 大さじ3杯
- ・ライムオイル、レモンオイル 各10滴

材料をよく混ぜ合わせて、ペースト状にします。

<使い方>

できあがったペーストをスポンジなどにつけて軽く汚れをこすり、20分ほど置いてから水洗いします。力を入れなくても、水垢がすっきりぴかぴかに！

ライム＆レモンのすがすがしい香りは、春のお掃除にぴったりですね。

### トイレの発泡剤

いつも清潔にしておきたい場所と言えば、トイレ。ピューリファイで空気までキレイにする、トイレ掃除用の発泡剤を作ってみませんか？

<作り方>

- ・重曹 1カップ
- ・クエン酸 1/4カップ
- ・無香料の液体石鹸 大さじ1 1/2 (カスティリーヤソープなど)
- ・ピューリファイ 15滴

1. 最初に重曹とクエン酸を混ぜ、液体石鹸とピューリファイを少しずつ混ぜます。
2. しめった砂状になったら、製氷皿などの型に詰めて4時間ほど乾燥させます。型から外せば完成です。

<使い方>

トイレに入れて発泡したら、ブラシで汚れを落とします。力いらずで簡単キレイに。

※塩素系漂白剤と一緒に使用にならないよう、くれぐれもご注意ください。

※ニオイが気になるときはユーカリプタスの使用もおすすめです。

### ぴかぴか仕上げスプレー

お掃除の最後は、フローリングの仕上げ磨きをして明るいお部屋に。ココナッツオイルとエッセンシャルオイルで簡単に仕上げ用スプレーが作れますよ。

<作り方>

- ・ココナッツオイル 1/4 カップ
- ・レモンオイル 2滴

ガラス製のスプレーボトルに材料を入れて振り混ぜます。分量は必要に応じて調節してください。

<使い方>

フローリングにふきかけてサッと拭き取れば、美しいツヤを取り戻せます。木製家具や革製品にもお使いいただけます。

フローリングの清潔さを保ちたいときは、ティートリーをプラスして。木製家具にはアーボビテやシダーウッドを加えるのもおすすめです。

※フローリングに使用する際は、すべらないようによく拭き取ってください。

※色落ちしないよう、目立たないところで試してからご使用ください。



# Idea Notebook

dōTERRA アイデアノート

公式 Facebook から、これからの時季に試したいアイデアをご紹介。  
エッセンシャルオイルのお役立ち情報は以下をチェック！

f ドテラ エッセンシャルオイル  
<https://www.facebook.com/doterrajp/>

## 手作り柔軟剤

香りの強い柔軟剤はちょっと苦手…。そんな方には、エッセンシャルオイルの自然な香りが漂う柔軟剤がおすすめです。

### 用意するもの

- ・エプソムソルト 1kg 程度
- ・ラベンダー 9 滴
- ・ティートリー 3 滴
- ・レモン 5 滴

### 作り方

エプソムソルトをボウルに入れ、オイルを加えてよく混ぜ合わせるだけで完成です。オイルの種類や量は好みで調節してください。

### 使い方

洗濯物の量に応じて、1/4～1/2 カップ程度を「すすぎ」の際に加えます。ガラス容器で保管し、早めに使い切ることをおすすめいたします。

※洗濯に粉石鹸などを使う場合は石鹸カスが出やすくなるので、エプソムソルトの代わりにクエン酸をお使いください。



## エッセンシャルオイルの ミントティー

お湯やホットハーブティーにスペアミントを1滴垂らすだけで、ミントティーの味わいに。ほのかな清涼感でスーッとクールダウンできますよ。つつい冷たい飲み物に手が伸びる暑い時季に、ぜひお試しあれ！

## チョコレート×カシア アイスクリーム

いつものアイスクリームをグレードアップしませんか？市販のチョコレートアイスにカシアをプラスすれば、力強くスパイシーな香りが甘さを引き立て、シックな大人な味わいになります。お子さまには、オレンジやスペアミントのアイスクリームを。軽くさわやかな香りで、きっと喜んでもらえますよ。



## 香りのバリア

暖かくなると気になってくる迷惑な虫たち。  
香りのバリアで退散してもらいましょう！

### シンク下にクローブ

小皿などに塩を小さく盛ってクローブを5滴垂らします。キッチンのシンク下などがベストポジション！部屋の隅に置いておくのもいいですね。

### ゴミ箱にレモングラス

生ゴミなどのニオイの出る物を捨てるゴミ箱には、レモングラス3滴を。レモングラスでお掃除すれば、クリーンな状態を保ててくれます。



ブレンドオイルの素晴らしい点は、1つのシングルオイルで得られる以上のはたらきが得られること。ちょっとしたコツをつかめば、お気に入りのブレンドが作れます。香りとう用性を損なわない方法のひとつであるディフューズで、オリジナルブレンドを楽しんでみませんか。



# Diffuser Blend Master

ディフューズブレンドマスター



## ステップ1 ブレンドのはたらきを選ぶ

ブレンドからどのようなはたらきを得たいか決めましょう。リラックスした気分を高めたいですか？いきいきした気分や、モチベーションを上げるようなブレンドにしたいですか？目的に応じた空間を作りたいですか？ブレンドする目的を決めたら、シングルオイルを選ぶことがずっと簡単になります。テスト勉強のためのやる気や集中力アップ、おやすみ前に落ち着いた香りをお部屋に漂わせたいときなど、目的にかかわらず、適切なオイルを選ぶことが必要な空間づくりを助けます。

## ステップ2 オイルのグループを選ぶ

次に、作りたい香りに合うオイルのグループを選びましょう。以下のように、相性の良い香りのグループを組み合わせると、簡単に良い香りのブレンドを作ることができます。ドテラ・ジャパン オフィシャルサイトの製品説明には、香りの特徴と各シングルオイルのはたらきが紹介されています。前向きな気分になりたいときや、安らぎを感じたいときなど、目的に合ったはたらきのオイルを選びましょう。

【ドテラ・ジャパン オフィシャルサイト】  
[www.doterra.com/JP/ja\\_JP](http://www.doterra.com/JP/ja_JP)

### 相性の良い香りのグループ

- ・ミントの香りには……………ウッディー（樹木のような）、ハーベイチヤス（ハーブのような）、アーシー（土のような）、シトラス（柑橘系）
- ・フローラル（花のよう）な香りには…ウッディー、ミンティー（ミントのような）
- ・ハーベイチヤスな香りには……………ウッディー、ミンティー
- ・スパイシーな香りには……………ウッディー、フローラル、シトラス
- ・シトラスの香りには……………ウッディー、スパイシー、フローラル、ミンティー

## ステップ3 組み合わせを選ぶ

希望するはたらきを叶えてくれるオイルをいくつか見つけたら、それらを組み合わせを試みましょう。2～4つのエッセンシャルオイルのボトルのふたを開けたら、それらを一緒に手に持ち、香りをかいてみます。そうすることで、ブレンドがどのような香りになるか知ることができます。オイルを取り替えて、どの組み合わせがいいか試してみましょう。同じ香りのグループは相性がいいですが、グループにこだわる必要はありません。いろいろな組み合わせを楽しんでみましょう！

## ステップ4 ブレンドする

ブレンドしたいオイルを選んだら、ディフューザーに入れましょう。あるオイルは数滴、他のオイルは1滴にするなどして、量を調節します。それぞれのオイルをどれくらい入れるかで、ブレンドの香りが変わり、はたらきも変わります。

## ステップ5 香りを楽しむ！

ディフューズを始めたら、あなたが作り出したブレンドを楽しむ時間です。どのような香りか、空間をどのように変えるかを体感したら、次にブレンドを作るときに組み合わせるシングルオイルを変えてみたり、量を調節したりしてみましょう。

# シーンに合わせて選ぶオイルブレンド

## どんなシーンでディフューズしますか？

### 自宅

誰のためにディフューズしますか？

自分のために 家族のために 近しい友人に お客様に

どのようなはたらきのブレンドを求めていますか？

#### 気分を前向きに

- ◆◆◆ アースリズム
- ◆◆ シベリアンファー
- ◆◆◆ サンリズム

#### 気分を穏やかに

- ◆◆ ドテラフォーギブ®
- ◆ ダグラスファー

#### モチベーションアップ

- ◆◆ スペアミント
- ◆◆ ベルガモット

#### 心躍る気分

- ◆◆◆ サンリズム
- ◆◆◆ スペアミント

#### 元気づける

- ◆◆ オレンジ
- ◆◆ フランキンセンス
- ◆ シナモンバーク

#### 自宅にいるようなくつろぎを

- ◆◆◆◆ ベルガモット
- ◆◆ パチョリ
- ◆◆ イージーエア

#### 温かい気分に

- ◆ シベリアンファー
- ◆◆ オレンジ
- ◆ カシア

#### クリーンでフレッシュな空間を

- ◆ ミルラ
- ◆ ユーカリプタス
- ◆ ライム

#### お招きの気持ちをこめて

- ◆◆◆ ラベンダー
- ◆◆◆ ライム
- ◆ スペアミント

#### リラックス

- ◆◆◆ ジュニパーベリー
- ◆◆◆ ベルガモット
- ◆◆ ベチバー

#### 気分のリフレッシュ

- ◆ ペパーミント
- ◆ ウェーブリズム
- ◆◆ ドテラモチベート®

#### 平和な気分に

- ◆◆◆ ウェーブリズム
- ◆◆◆ ライム

### 仕事

仕事場はどこですか？

自宅で

- ◆ ペパーミント
- ◆ オレンジ
- ◆ フランキンセンス
- ◆ ライム

オフィスで\*

- ◆ シダーウッド
- ◆ レモン
- ◆ ローズマリー

公共の場で\*\*

- ◆◆◆ クローブ
- ◆◆◆ ティートリー
- ◆ シナモンバーク



※ティッシュやコットンに含ませて少量をご利用ください。他の方へのご配慮をお願いいたします。

## ベストな仕事ができない理由は何ですか？

仕事中的気分

#### フラストレーションがたまる

- ◆◆ ラベンダー
- ◆◆ フランキンセンス
- ◆◆ ベルガモット

#### へとへとになる

- ◆◆ ペパーミント
- ◆◆◆ グレープフルーツ
- ◆◆◆◆ ベルガモット

#### 満たされない気分

- ◆◆◆ ペパーミント
- ◆◆◆◆ グレープフルーツ
- ◆◆ スペアミント
- ◆◆ クラリセージ

#### 燃え尽きた気分

- ◆ ドテラパッション®
- ◆ ティートリー
- ◆◆ ジュニパーベリー

トラブルの発生

#### 季節の健康管理

- ◆◆◆◆ オンガード
- ◆◆ レモン
- ◆ ティートリー

#### 人間関係

- ◆◆ ドテラフォーギブ®
- ◆◆ アースリズム
- ◆◆ サンリズム

#### 冬の憂うつ感

- ◆◆ ドテラチアー®
- ◆◆ オレンジ
- ◆◆ グレープフルーツ

#### 春の落ち着かない気分

- ◆◆◆ ダグラスファー
- ◆◆ レモン





# Kenya

ケニア — 明日への希望



ケニアは、アフリカ東部のインド洋に面する国。日本の1.5倍ほどの面積で、ソマリア、タンザニア、ウガンダと国境を接しています。アフリカ随一の農業大国で、特に近年は農業開発への注力によって国土の41%以上を農地が占めるようになり、大きな経済成長の一助となりました。民主政権によって政情が安定したこともあり、数百万人の国民が貧困から解放されたといわれますが、それでもなお、健康的な生活にはほど遠い貧困地域が数多く残されています。

## 暮らしを変えるインパクト

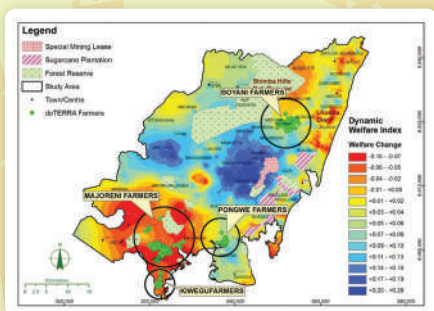
南部の海岸に位置するクワレ郡。人々の暮らしはひどいもので、特に、水汲みを担う女性や幼い子どもたちにとっては恐怖そのものでした。暴漢に襲われる危険を冒して荒地を長時間歩かなくてはならず、また川にはワニがうようよいて、子どもは格好の餌食となってしまいます。しかも、苦勞して手に入れた水は汚れていて海水も混じり、煮沸して濾過しないと飲めなかったのです。

コ・インパクトソーシングとヒーリングハンズは、この地の人々を危険な水汲みから解放するためのプロジェクトに取り組み、今では、清潔で安全な水を誰もが容易に手に入れられるようになりました。川にダムを建設して海水の流入を防ぎ、農業用の灌漑用水を確保。さらに、村に井戸を掘り、塩分の混ざらない地下水を汲み上げら

れるようにしたのです。

今、他国では当たり前とされる生活環境が、ケニアでもようやく実現しつつあります。ドテラでは、鍵のかかるトイレや浴室、地域行事や農業教育に利用できるコミュニティセンターの開設など、一見単純なようで暮らしに大きな影響を及ぼすプロジェクトにも取り組んできました。また、2017年のグローバルコンベンションでWAの皆さんが作った生理用品キットを用いて「Days for Girls」の講習を行い、さらに男性のための「Days for Men」も初めて開催。男女の身体と性的な成熟について講義し、女性を尊重するように指導しました。

農家との連携は、単なる作物とその対価のやり取りにとどまりません。コ・インパクトソーシングの一環として小規模農家の自立と成功を支援するため、GPSを活用



※米国版『Living Magazine』2019 Spring より抜粋

## 統計学による効果測定

ドテラは、オックスフォード大学監修の研究グループと共同で提携農家をモニタリングし、ドテラがこの地で展開するコ・インパクトソーシングプロジェクトの評価と、それが地域の福祉にもたらす効果測定に取り組んでいます。ケニアの1人あたりGDPは、約1,450ドル。1日あたり1.25ドル未満で暮らす人が約1,800万人にもぼり、特にクワレ郡では、住民の7割以上が貧困ラインを下回るといわれます。長年この地域で経済発展指標の測定に取り組んできた同大。ドテラのコ・インパクトソーシングチームは、データが表す郡内の経済状況を提携農家と比較し、その差異からプロジェクトによるインパクトの大きさを計っています。





「まもなくケニアでは、いろいろな可能性が実現するはず。すごくワクワクします！私たちの事業が、ケニアの人々のアイデンティティを築き、以前は想像すらできなかった未来への希望をもたらしている。これこそが貧困の連鎖を打ち破り、本当の意味で地域を盛り立てる、コ・インパクトソーシングの目指すあり方なのです」——エミリー・ライト

写真：村人みんなで井戸の開通を祝う

したデータベースを作成。担当者がバイクで農家を回ってデータを収集し、そこから得られる情報をもとに農作物の保護、植え付け、収穫などの指導を行います。農家の人々からの質問もメールで受け付けています。

ドテラでは、小規模農家だけでなく大規模な商業農園も組み合わせて必要な生産高を維持するサプライチェーンを構築し、コ・インパクトソーシング事業を実現しています。例えばランガ＝ランガという町では、約120ヘクタールのジンジャー畑を有する大規模農園がドテラ提携農家の研修モデルとなっており、すぐれたノウハウを直に観察して取り入れることができます。

農業資源の豊富なケニアにはすでに3カ所の蒸留所が整備され、将来的にはさらなる生産高アップが見込まれています。

### 忘れられた人々

風光明媚なケニアの海岸地域は人気が高く、都市の裕福な役人たちはこぞって土地を買い占めています。その一方、何世代も前からこの地に居住しているのに正式な住民登録がなく、法的な土地所有権をもたない人々が大量にいるのです。ケニアでは財産権に関する法整備が十分でなく、「忘れられた人々」と呼ばれる彼らは、住まいや農地がある日突然役人に奪われるのではないかと、いつも怯えて暮らしています。

こんな状況では、生育期間が3～5年かかるユーカリプタスなど、長期栽培の作物に投資するのは困難です。正式に地権や借地権を持つ農家はほとんどなく、誰もが合法的に土地を追われるリスクを常に抱えているのです。

### 輝かしい未来へ

彼らを支援し長期的なパートナーシップを築くために、まず土地や銀行口座の取得、そして何より政府からの認証を得る手助けに取り組んでいます。ドテラは、広大な土地を購入して期限付で農家に貸し付け、耕作しながら貯蓄について学べるしくみを作りました。収穫はドテラが買い取り、その支払いの一部を預かって積み立てます。3～4年の貸付期間のうちにエッセンシャルオイル用の作物の栽培がうまくできるようになり、土地を買い取れるだけの資産も築けるでしょう。その間には銀行口座も開設し、彼らが正式なケニア市民として認められるよう後押しする計画です。農家の多くが正当な財産所有権をもつようになれば、ドテラとの長期的なパートナーシップへの道も拓けてきます。

この地に安定と真の経済成長をもたらしたい——それが私たちドテラの使命です。そのためには、国民一人ひとりをエンパワーする（力づける）こと。それがやがて、国全体を豊かにすることにつながっていくのです。



# Empowering Change

Empowering you to make a real difference.

## 新しくなったドテラ・ヒーリングハンズの世界へようこそ！

ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクトは、ロゴやデザインイメージを一新し、新たなチャレンジを始めています。米国では新サイトがオープン。世界中で展開するプロジェクトやパートナーシップのご紹介はもちろん、WAの皆様もご自身で新たなプロジェクトを立ち上げたり、共感するプロジェクトに寄付したりできるマッチングサービスも開始しました。私たちドテラは皆様と手を携え、より良い生活、より良い家族、より良いコミュニティ、そして、より良い世界を目指していきます。



## 世界中の人々に健康的な暮らしと繁栄を！

ドテラ・ヒーリングハンズ基金は2010年に設立され、2012年に正式に米国のNPO団体となりました。エッセンシャルオイルの生産地を中心とした世界中の国々で慈善活動を展開。運営資金はドテラが負担し、寄せられた寄付金はすべて支援活動に充てられています。日本でも、ドテラ・ジャパンの運営により独自の支援活動をおこなっています。

<https://doterrahealinghands.org/> (英語のみ)

たとえば2018年には…

- 井戸 10カ所
- 学校 6カ所
- 病院・診療所 6カ所
- 少額融資 11,615ドル

会社の成長に応じて、私たちの活動も成長してきました。情熱と思いやりにあふれた世界中のWAの皆様とともに、どのようなインパクトをもたらすことができるのか。とてもワクワクしています。

—マーク・ウォルフアート ドテラ・インターナショナル創業役員、顧問弁護士

あなたの  
“癒やしの手”を  
お待ちしております！

## Way to Donate



**振込での募金**  
弊社指定の口座へ  
直接お振り込みいただけます。



**LRPの注文で**  
毎月のロイヤルティ・リワード  
注文に組み込めます。



**オーダー時に100円から**  
オンラインでのご注文時に  
1口100円から寄付が可能です。



**ローズハンドローション購入で**  
ローズハンドローションの  
売上金額が全額寄付されます。

# ドテラ・ヒーリングハンズ ジャパンプロジェクト Year Report 2018

2月

## ●「沖縄・球美の里」ボランティア（久米島）

2月27日～3月1日の3日間、福島原発事故被災者向け保養にボランティアとして参加。WA 5名、ドテラスタッフ5名が参加し、子どもたちと遊んだりハンドケアをしたりしました。お母様方にはアロマタッチケアや悩み相談、ヨガ教室などをおこないました。

### <参加者の声>

たくさんのお母さんにアロマタッチをさせていただきました。皆さん、エッセンシャルオイルがこんなに気持ちよくなって、と涙を流して喜んでくださり、私も心を動かされました。

3月

## ●「スペシャル・ビューティー・ジャパン」に協賛

スポンサーシップ・プログラムのメンバーでもあるジェイソン・ハンコックさんが発起人を務める、知的障がいのある子供や若者たちのビューティーコンテスト。ドテラは製品提供で協力したほか、当日はWAの皆様が特設ブースを設置し、来場者や出場者、スタッフにハンドケアをプレゼントしました。



4月

## ●ドテラ 10周年記念 社内ボランティア

4月25日に米国本社創立10周年を迎えたことを記念して、全世界のドテラオフィスで奉仕活動を実施。日本では、「セカンドハーベスト・ジャパン」の協力で食品寄付を行いました。スタッフ有志が自宅に眠っていた食品を持ち寄り、大型ダンボール5箱分が集まりました。

6月

## ●大阪府北部地震発生に伴う緊急支援

死者5名、負傷者423名、家屋破損1万824件と甚大な被害をもたらした震災の復興支援のため、大阪府へ100万円を寄付。また、被災によりオイルを紛失した方や被災地でのボランティア活動のため、約20万円相当の製品提供をおこないました。



7月

## ●西日本での豪雨災害に伴う緊急支援

死者227人を数える甚大な被害に対し、発生直後に日本赤十字社への義援金として100万円を寄付。9月末までに、合計80万4440円相当の製品を支援物資として提供しました。8月にはスタッフも被災地を訪問し、WAの皆様と合同で復旧作業を手伝いました。

8月

## ●2016年の熊本地震 被災地訪問

復興状況の視察のため、スタッフが熊本を訪問しました。一見、復興したかのようにも見える益城町ですが、訪問時でもまだ約2万5000人以上が仮設住宅での不自由な生活を余儀なくされていました。震災直後からずっとケア活動を続けてきたWAの皆様と合同で、ボランティア活動を行いました。

### <スタッフの声>

WAの皆様が今も支援を続けてくださっていること、とても嬉しく思います。仮設住宅に広がる良い香りに、自然と笑顔があふれていたのが印象的でした。



9~10月

## ●北海道・胆振東部地震発生に伴う緊急支援

9月6日の震災発生直後より、本社プロダクトセンターに募金箱を設置。集まった36万5574円は全額、義援金として日本赤十字社に寄付しました。また、約10万円相当の製品を支援物資として提供しました。

11月

## ●ネパールトリップ

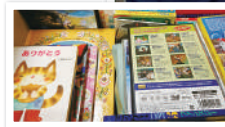
日本単独では初となるネパールへの旅を実施。WA 31名、スタッフ8名がウィンターグリーンの生産地を訪問し、学校建設プロジェクトの一環として塗装などのお手伝いをしました。また、現地の子どもたちに文房具を贈り、一緒に遊んで親睦を深めました。



12月

## ●クリスマス 社内ボランティア

スタッフ有志が持ち寄った書籍類を古本リユースボランティア「チャリボン」に買い取ってもらい、「セカンドハーベスト・ジャパン」に寄付しました。絵本をはじめ、50冊以上の書籍が集まりました。



Thanks  
for your  
donation

### 2018年 寄付金総額

|           |             |
|-----------|-------------|
| 製品売上      | 8,250,100 円 |
| 銀行振込      | 119,981 円   |
| 100円募金    | 1,121,000 円 |
| その他（募金箱等） | 656,185 円   |

合計 10,147,266 円

### 2018年 支援実績

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 沖縄・球美の里（沖縄・福島/被災児童の保養）     | 3,500,000 円 |
| たらちね（福島/放射能測定・甲状腺検査）       | 3,500,000 円 |
| チャイルド・ケモ・ハウス（兵庫/難病患者の滞在施設） | 2,200,000 円 |
| メッシュ・サポート（沖縄/ドクターヘリ）       | 600,000 円   |
| 災害緊急支援（大阪・西日本・北海道）         | 2,365,574 円 |

+製品支援約110万円相当\*

\*製品支援の金額はWA/WC 価格により換算

合計 12,165,574 円

dōTERRA®

doTERRA CPTG Essential Oils Japan  
〒 106-0031 東京都港区西麻布 3-5-5 dōTERRA Japan ビル

ドテラ・ジャパン メンバーサービス  
月～金 9:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)  
固定電話から：0800-100-0789 (通話料無料)  
携帯電話から：03-4589-2610  
FAX：03-4589-2601  
Eメール：japan@doterra.com

オフィシャルサイト  
マイドテラオフィス  
dōTERRA TIMES

[https://www.doterra.com/ja\\_JP](https://www.doterra.com/ja_JP)  
<https://www.mydoterra.com>  
<https://www.doterra-info.jp>

LM-20190628\_v2



# dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE



## Essential Eye Cream

時を刻むことを  
忘れてしまったような  
みずみずしい  
まなざし



エッセンシャルスキンケアシリーズ  
エッセンシャル アイクリーム

内容量：14g 製品番号：60203147 PV：54.00  
WA/WC 価格：6,100円 参考小売価格：9,150円  
※価格はすべて税込です。