



第 016 号 2020 年8月 13 日 石杜朝子

コロナ禍の癒しを求め

コロナウイルス感染症 (COVID-19) の流行による危機的状況や閉塞感はいつまで続くのか、多くの人がコロナ疲れを感じているのではないのでしょうか。アメリカでは 3 人に 1 人が鬱病や不安を感じる症状を訴えている (昨年の 3 倍以上) とのことですが、日本も同じような状況だと思います。

ストレスや不安を解消するにはいろいろな方法があり、人それぞれだとは思いますが、私はハーブやアロマでストレスを解消しております。

私はハーブ苗と土をネットで購入し、パセリ、ローズマリー、ミント、バジル、レモングラスなどを手始めにベランダのプランターに植えてみました。自家製ハーブたちはお茶に料理 (モヒートなどのお酒にも) にと大活躍で、特にパクチー (コリアンダー) は昨今の流行から、私の供給分では需要が間に合わず、母も妹も参戦し、母に至っては種から育て、プランターに収まりきれず、庭の家庭菜園までにパクチーは浸食していきました。あの独特な匂いは癖になるのでしょうか。

また、ハーブから派生するところのアロマ精油は免疫力アップや除菌作用などが期待でき、コロナ禍で除菌スプレーの品薄時はウオッカとユーカリ、ティートリー、ラベンダーの精油などで作ってみました。これからは更年期? などの症状に併せて、アロマオイルをブレンドしてみようと思います。

石杜朝子 (大学職員)