

あなたが道に迷い、何を選択していいか分からなくなった時「大丈夫、あなたなら!」と、そばにいてもらえたら、少し前に進めそうな気がしますませんか?今、そしてこれからのあなたの味方として、道を探すサポートをします。

おがわら としみ

小川原 寿美



職業

●コーチ ●アロマ講座講師

資格

●ICA 国際コーチ協会認定ポテンシャルコーチ
●ナード・アロマセラピー協会アロマアドバイザー

略歴

●地域：安曇野市 ●出身地：長野県

PROFILE

東京で学童館に保育士として勤務後、ボランティアでアフリカに3年間滞在。帰国後、転職が訪れる。「自分の好きな内容で、一生出来て、人にも喜んでもらえるライフワーク」を…と、探し求める中「コーチング」に出会う。

本当に自分らしい選択や決断ができるように、そして悩んでいる人の役に立ちたいと思い、学びを決心、コーチとなる。

もともと学んでいたアロマセラピーとコーチング、さらに天然石を組み合わせたオリジナルのアロマセラピー「Jumi Aroma (ジュミ・アロマ)」をつくりあげ、現在は設計事務所で勤務する一方、アロマを活用したコーチングセッション「ハートフルセッション」や、コーチングスキルを取り入れた体験型アロマ講座「香りのセミナー」等、アロマコーチ・アロマ講座講師として幅広く活動中。



好きな香り：フランキンセンス 趣味：アロマのある生活

好きな映画：グランブルー

好きな言葉：もれなくみんな幸せ

尊敬する人：両親

好きな色：光が入ってキラキラ輝いている色すべて

コーチングセッションメニュー

方法

対面

電話

Skype

●主な対応場所

松本市・安曇野市・塩尻市
長野市（コーチスクエア）

時間帯

平日

土日祝

●時間帯 平日…松本エリア 19:00～
※土日祝については別途お問合せ下さい。

料金

1回

●アロマコーチング…10,000円/90分（3ヶ月継続を基本で1～2回/月）
*特典あなたにあわせたオリジナルアロマスプレー/アロマオイル等
●パーソナルコーチング…5,000円/60分（3ヶ月継続を基本で1～2回/月）
●アロマ講座…詳細はお問合せください。

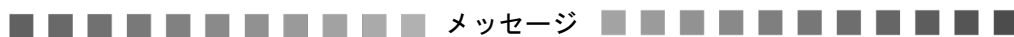
ミッション

心の声を聴かせてください。幸せになるお手伝いをさせていただきます。

パーソナル
コーチング

アロマ
コーチング





私がコーチングに出逢ったのは、自分の人生の中で大きな決断をせまられている時期でした。

何を選択したら私らしく生きられるの？
どうしたら後悔しない人生を送れるの？
私は何を大切にしたいの？
わたしは本当はどう生きたいの？

毎日悶々とした日々を送っていた時「カウンセリング」と検索したサイトで「コーチング」という言葉と出逢いました。その内容を読んでいるうちに“今のわたしにはコーチングが必要だ!!”と心のベクトルが動いたのを覚えています。

その後、コーチングを学びながらセッションも継続して受けることで、今自分が大切にしたいものが何なのか…が見えはじめ、自分と向き合うことの大切さを実感しました。

一人で考えていると考えの癖が邪魔をして、堂々巡りになってしまうことってありませんか？コーチは対話によるひらめきを活用して、思い込みを解きほぐしながら、新しい自分に気づいたり、今求めている答えのヒントを発見し、やる気を引き出すサポートをします。

私の行うアロマコーチングでは、天然の精油（アロマ・香り）を使い、今あなたが一番気になる香り（アロマ）を選んでいただくところから始まります。気になる香りには、惹かれる意味やメッセージがあります。香りの力をかりながら、新しい自分を発見し、一歩前に進むお手伝いをさせていただきます。

たくさんの精油（アロマ・香り）の中から、気になる香りを選ぶ時間は、あなたにとって至福の時間となることでしょう。

～アロマ講座実績～

「アロマを使って自分を知ろう」心美人セミナー コーチスクエア主催
「アロマの基礎を知ろう」hair make flare(美容室)様主催
「香りを使って自分を知るアロマ講座」ままcafé様主催
「中学生向けアロマ講座」ままcafé様主催
「お肌とストレスについて」某化粧品会社様主催
「α波が出るアロマについて」
「アロマを使って自分を知ろう」hair make flare(美容室)様主催
「アロマを使って直感を磨こう」ままcafé様主催
「アロマが脳にいいわけ」幼児教室エンジェルコスモ長野教室様主催
「アロマコーチングセミナー」...他

～Jumi Aroma (ジュミ・アロマ) ホームページ～
<http://www.jumiaroma.jp>