

dōTERRA®

# LIVING

ドテラ・ジャパン リビングマガジン  
FALL & WINTER 2020

何より大切にしたいのは  
誰かの心に寄り添う気持ち

**平原綾香さん** (歌手)

Essential Oil Spotlight

**ドテラバランス**

**Adaptiv™**  
and the Importance  
of Mindfulness

アダプティブとマインドフルネス

**Finding Calm  
in the Chaos**

カオスな年末を乗り切る

dōTERRA  
co-impact Sourcing

**ターメリック**

黄金の手が作り出す贈り物



## C O N T E N T S

- 3 **Essential Oil Spotlight**  
dōTERRA Balance ドテラバランス
- 4 心の平安を求めて——  
Adaptiv™ and the Importance  
of Mindfulness  
アダプティブとマインドフルネス
- 6 Winter Diffuser Blends  
冬のディフューズブレンド
- 7 **Special Interview**  
何より大切にしたいのは 誰かの心に寄り添う気持ち  
平原綾香さん（歌手）
- 10 SPONSORSHIP PROGRAM  
スポンサーシップ・プログラム登録者のご紹介
- 11 **速報 REPORT**  
Special Beauty Japan  
× dōTERRA 2020 Japan Connection
- 12 Finding Calm in the Chaos  
カオスな年末を乗り切る
- 14 Essential Apple Recipes  
りんごのエッセンシャルレシピ
- 16 Molecular DOCKING  
分子結合の研究
- 17 冬を彩る手作りデコレーション  
WINTER DIYS
- 19 Idea Notebook  
dōTERRA アイデアノート
- 20 **dōTERRA co-impact Sourcing**  
Golden-Palmed Growers  
黄金の手が作り出す贈り物——ターメリック
- 24 Prime Meridian HEALTH CLINICS™  
ヘルスケアの戦略をアップデートする
- 25 **dōTERRA Healing Hands**  
10 周年を迎え、ますます広がりに続ける  
ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクト

# dōTERRA Balance

ドテラバランス (旧名: アースリズム)

落ち着きのブレンド

日々の暮らしのなかには楽しいことも嫌なこともあり、私たちの心身は  
そんな浮き沈みに大きな影響を受けています。ドテラバランスは  
ウッディでありながらフローラルの華やかさも含んだ、あたたかく奥深い香り。  
緊張をゆるめて心のバランスを整え、森に包まれるような安らいで幸福な気分をもたらします。

**ブラックスプルス**：心を解放するグラウンディングのはたらき

**カンファリーフ**：気を落ち着け、内面への意識を高める

**フランキンセンス**：瞑想を促して心を開き、静かな高揚へと導く

**ブルータンジー**：怒りをやわらげ、自制心を取り戻す助けに

**ジャーマンカモミール**：ピリピリした気を静め、本来の力を引き出す

**オスマントス**：華やかな香りで、重圧から逃れて心を軽やかに

## HOW TO USE 使い方

### 芳香

- ほっと心を落ち着けるために、ディフューズして
- おやすみ前にも起床時にもおすすめ

### 塗布

- ココナッツオイルで希釈済みなので、足裏や首筋、背中に直接塗布して
- 不安を感じるとき、両手首につけてこすり合わせ、香りを吸い込んで



心の平安を求めて——

# Adaptiv™ and the Importance of Mindfulness

## アダプティブとマインドフルネス

心健やかな毎日のためには、季節や環境の変化に上手に適応（アダプト）して穏やかに過ごすことが重要です。その助けになるとされるのが、瞑想などによって意識を“今”に集中させる「マインドフルネス」の取り組み。有用性の大きさや科学的な裏づけが続々と明らかになり、大きな注目を集めています。

### マインドフルネスとは

マインドフルネスの理論はいたってシンプル。意識をより高いレベルにおいて身の回りの状況や自身の行動を鋭くとらえ、柔軟な対応を可能にするというものです。特に意識せず自然にできる人もいますが、練習すれば誰もが身につけられます。眠っている能力を引き出すための実践方法をご紹介します。

#### 1 Breath: 呼吸

マインドフルネスは、人間の生物としての基本的な活動に注意を向けることから始まります。普段無意識にしている呼吸を、効果的に行うように意識するのです。いつ息を吸い、どのように吐き出しているのかにすべての意識を集中することで、自身の存在に対する意識を高めることができます。



#### 2 Meditate: 瞑想

瞑想にはさまざまな方法がありますが、いずれも落ち着きの

あるバランスの取れた心理状態を目指しています。重要なのは、集中、観察、意識にフォーカスした状況に身を置くことです。落ち着いて静かな場所に座り、何時までなど時間を区切って呼吸に集中します。自らの意識がいつ、どこに向かうのかに注意を払いましょう。



#### 3 Move: 動作

マインドフルネスには、心と身体のつながりという要素も含まれます。身体活動を組み合わせることで自己に対する感覚がより鋭くなり、効率よく全身の健康を目指すことができます。ヨガはそもそも心と身体をつなげる行為であり、臨床研究では、定期的なヨガの習慣が心理的な QOL（生活の質）の向上に役立つことが示唆されています<sup>1</sup>。ポーズをとるたびに心の動きに注意を向け、次の動作に移るときには、心身のつながりと呼吸を意識しましょう。





## マインドフルネスのルーティーンに アダプティブを取り入れる

平穏ブレンド・アダプティブは、日々さまざまな重圧に囲まれる私たち現代人のためのブレンドオイルです。心落ち着く香りは、マインドフルネスのお供にぴったり。芳香利用のほかにも、塗布に便利なドテラ アダプティブタッチ、内側から落ち着きをサポートするアダプティブ カプセルもご用意しています。上手に取り入れて呼吸、瞑想、動作に取り組み、生涯にわたる心身の健康を目指しましょう。



## マインドフルネスの科学

マインドフルネスがもたらすメリットは、現代科学における注目の分野のひとつ。研究データベース「PubMed」の掲載例が1997年の12件足らずから約500件へと大きく増加<sup>2</sup>するなど、広く研究されており、たとえば2019年には、メンタルヘルスとQOLを表す指標において、マインドフルネスの恩恵を示す強力なエビデンスが得られたと報告されています<sup>3</sup>。さらに、マインドフルネスによるリラクゼーションが全体的な健康に及ぼす影響についても、各地で研究が進められています<sup>4,5</sup>。

自分ひとりで取り組むマインドフルネスにも、助けとなるものがあります。たとえば現在、米国の成人の約3分の1が瞑想を指南するモバイルアプリを使用している<sup>6</sup>そうです。また、音楽を聴くことで脳内をニュートラルに導き、集中と調和を促すことができる<sup>7</sup>とか、アミノ酸の一種・GABAの摂取やエッセンシャルオイルの香りが、心の落ち着きを得るために有用である<sup>8,9</sup>、といったエビデンスや研究報告が示されています。

### 参考文献

1. Bazzano, A., et al. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81-89.
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> にて検索
3. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 15, 285-316.
4. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24 (5), 486-504.
5. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51 (2), 199-213.
6. Zantal-Weiner, A. (2018). Million-dollar mindfulness: How many people use meditation apps? Hubspot. <https://blog.hubspot.com/marketing/million-dollar-mindfulness-meditation-apps>
7. Sridharan, D., et al. (2008). A critical role for the right frontoinsulaire cortex in switching between central-executive and default mode networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105 (34), 12569-12574.
8. Yoto, A., et al. (2012). Oral intake of  $\gamma$ -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks. *Amino Acids*, 43 (3), 1331-1337.
9. Soto-Vasquez, M., & Alvarado-Garcia, P. (2017). Aromatherapy with two essential oils from *Satureja* genus and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7 (1), 121-125.

# Winter Diffuser Blends

## 冬のディフューズブレンド

北風の季節は、おうちでぬくぬく過ごしたいですね。あたたかな香りがくつろぎの時間を演出し、気になる外敵に負けず健やかに過ごす力になります。

### Home for the Holidays

ホリデー・ホーム

|          |     |
|----------|-----|
| フランキンセンス | ●●● |
| オレンジ     | ●●  |
| シナモンバーク  | ●   |

### Sleigh Bells

ジングルベル

|                 |     |
|-----------------|-----|
| オレンジ            | ●●● |
| ペパーミント          | ●●  |
| サイプレス           | ●●  |
| ホリデージョイ (限定販売品) | ●●  |

### Frosted Forest

凍てつく森

|          |     |
|----------|-----|
| ダグラスファー  | ●●● |
| シダーウッド   | ●●  |
| ジュニパーベリー | ●   |

### 'Tis the Season

冬がやって来た

|          |    |
|----------|----|
| シベリアンファー | ●● |
| カシア      | ●● |
| オレンジ     | ●● |

### Bundle Up

ぬくもりに包まれて

|         |     |
|---------|-----|
| シダーウッド  | ●●● |
| ウィンドリズム | ●●● |
| シナモンバーク | ●●  |

### Spiced Cider

スパイス・サイダー

|         |     |
|---------|-----|
| オレンジ    | ●●● |
| シナモンバーク | ●●  |
| クローブ    | ●●  |
| ジンジャー   | ●   |

### Wonderland

ワンダーランド

|           |     |
|-----------|-----|
| ペパーミント    | ●●● |
| ベルガモット    | ●●● |
| サイプレス     | ●●  |
| ウィンターグリーン | ●   |

### Mid-Winter Boost

真冬の元気

|        |     |
|--------|-----|
| オンガード  | ●●● |
| シダーウッド | ●●● |

AYAKA  
HIRAHARA



GOTERRA LIVING

# 平原綾香

さん(歌手)

## 何より大切にしたいのは 誰かの心に寄り添う気持ち

2003年に「Jupiter」でデビューして以来、その唯一無二の歌声で人々を惹きつけ続けている平原綾香さん。歌手として躍進を続けるかたわら、近年はミュージカルの世界にも活躍の場を広げています。そんな平原さんに、お仕事への思いや香りのある生活、力を入れているというチャリティー活動などについてお話をお伺いしました。

ひらはら・あやか 2003年歌手デビュー。04年レコード大賞新人賞や05年日本ゴールドディスク大賞特別賞などを多数受賞。20年2月、森崎ウィンさんとのデュエット曲「MOSHIMO」がミャンマーで大ヒット。9月、DVD「平原綾香THE LIVE2020 CONCERT TOUR 2019」を発売。11月には主演ミュージカル「ビューティフル」が再演に。

撮影／八木虎造

# 本番前、アロマの 香りに癒やされて 人の心に寄り添う歌を 届けたい



誰かを想って考え込んでしまう時も  
アロマの香りが癒やしてくれる

「私、もともと香りが大好きなんです。コンサートツアーの合間に『大分香りの博物館』を訪れて調香体験をしたこともあるほどなんですよ」

笑顔と同じ、人をふわりと包み込むような柔らかく美しい声で平原さんは言います。

「同じ香りでも、香水とアロマセラピーは違いますよね。香水は自分の香りとして外に向けて発するもの。一方、アロマは自分の内側にしみこんでいくものだと思うんです」

そんな平原さんとドテラの出会いは、美容家の山野愛子ジェーンさんがきっかけだったそう。

「コンサートツアーやミュージカルの楽屋に、山野さんが差し入れとしてドテラオイルをくださったんです。『とってもいいエッセンシャルオイルがあるから』って」

それまでもアロマセラピーやエッセンシャルオイルには触れていたものの、ドテラとの出会いによって、その真髄が初めてわかった気がすると言います。

「地震や豪雨といった災害が立て続けに起こり、多くの人が辛い思いをしているなか『自分に何ができるのだろう』と考え込んでしまうことが増えました。そんな時、大好きなイージーエアの香りを嗅ぐんです。柔らかな香りにすごく癒やされるし、いかにも息づかいが心地よくなりそうな名前も魅力的ですよ。先日出演した音楽番組でも、楽屋で嗅いでいたんですよ。アロマがなくても生きてはいけるけれど、心が息苦しいと感じるとき、そのままですのとアロマに癒やされて乗り切るとでは全然違うので、知らないのはすごく損だなと思います」

ほかにも、フランキンセンスを香らせてバスタイムを楽しんだり、オンガードのソフトジェルを毎日欠かさず摂るなど、ドテラは暮らしに溶け込んでいるそうです。



誰かを想って行動すれば  
いつも以上に力を発揮できる

平原さんが歌を届けるうえで大切にしているのは「共感」。ドテラにも同じ志を感じ、親近感を覚えると言います。

「そうした心があるからこそいい製品ができるのだと思いますし、それが使う人にも伝わって、製品が誰かの人生の一部になっていくのでしょうか。歌や音楽も同じだと思います。以前は完璧に歌えなければダメだと思っていましたが、私にとっての完璧が聴く人にとってもそうとは限らないし、完璧に歌えたから必ず心に響くとも限らないですよ。それに気づいて、少し楽になりました。意味のないことで悩んでいたなって(笑)」

そして行き着いた答えが「自分より人のことを考え、寄り添う」ことでした。その確信をさらに深めたのが、2019





年のラグビーワールドカップ。味の素スタジアムで行われた開幕戦で国歌斉唱の大役を担った時のことでした。

「あくまでもラグビーが主役ですから、私がそんなに注目されているとは思わなくて、全然緊張しなかったんですよ。『どんな人でも緊張するので大丈夫ですよ』と言われてもピンとこなくて『もっと緊張したほうがいいのかな』と思ったほど(笑)。その時考えていたのは、以前訪問した岩手県釜石市で出会った人たちのこと。東日本大震災の被害の話や復興への想いととも『ワールドカップが開催されるのが嬉しくて仕方がない』という声を聞いたのを思い出して『釜石の皆さんは今、喜んでいるだろうな』って。そっちに気持ちが向いていたおかげで、余計なことを考えず歌に集中できたんでしょうね」

多くの人々の想いをのせた、日本初開催のラグビーワールドカップ。そのスタジアムに響く荘厳な歌唱は大きな話題となり、称賛が集まりました。

「あの時、誰かを想って取り組むと何百倍もの力が湧いてくるのだと実感しました。そして、聴いた人一人ひとりに『自分のことを歌っているんだ』と感じてもらえるような歌が届けられたのかなと思います」

### 大好きなミャンマーの子どもたちに自らの手で届けたプレゼント

歌を通して人々の心に寄り添い続ける平原さん。2015年には、チャリティーコンサートの収益をさまざまな方面に寄付する「平原綾香 Jupiter 基金」を設立しました。

「デビュー当時からチャリティーコンサートなどに参加させていただく機会が多く、いつかは自分でも主催したいと思っていました。東日本大震災などさまざまな災害が起こったこともあり、ようやく行動しようと決意できたんです」

寄付先のひとつが、ミャンマーの児童養育施設「Dream Train」です。平原さんとミャンマーとの縁は深く、首都ヤンゴンで行われるイベント「ジャパン・ミャンマー・プエドー」には16年、17年、20年と出演。同20年、ミャンマー出身の森崎ウィンさんとデュエットした楽曲「MOSHIMO」を配信リリースし、現地のテレビドラマの主題歌として大ヒットを記録しました。

「ミャンマーの人たちは、みんな心優しくて大好き。『最後のフロンティア』といわれて注目を集め、世界中から大企業が続々と進出する一方、開発から取り残されて電気すらない生活をしている人も数多くいるんです。それなのにスマートフォンは普及していて、ソーラー発電で充電して使っている。すごいですよね。そんなこの国のために何かできないかなとずっと思っていたところに、Dream Train のことを知ったのです」

今年1月には、プレゼントを携えて自ら現地を訪れ、ドテラが提供した製品も届けていただきました。

「スペシャル・ビューティー・ジャパンを主催するジェイソン・ハンコックさんが紹介してくださったんです。社会貢献に力を入れているドテラの皆さんだから、すぐに理解して助けてくださって、とても嬉しかったです。衛生環境が整わない地域も多いので、オイルはもちろん、石鹸や化粧品などもとても喜んでもらえました」

誰かを想い、活動を続ける平原さん。新型コロナウイルスの感染拡大で多くの制約を受ける日本で新たに「MOSHIMO Project」を立ち上げました。さまざまな人に夢を語ってもらい、そのサポートをしていくものです。

「考えることも大切ですが、それ以上に行動することが必要。今は感染拡大防止に努めなければいけない時期ですが、少しでも人々の心に寄り添う方法はあるはず。多くの人の夢を叶えるお手伝いをしていきたいですね」



#### ミュージカル「ビューティフル」

自身の音楽活動の原点として力を入れるミュージカル。歌手キャロル・キングの半生を描き、2017年に好評を博した舞台の再演で、再び主演(ダブルキャスト)を務める。

2020年11月5日(木)～28日(土)  
東京・帝国劇場

# SPONSORSHIP PROGRAM

## スポンサーシップ・プログラム登録者のご紹介

スポンサーシップ・プログラムは、各界で活躍するパフォーマーやアスリートの方々に応援するドテラ・ジャパン独自の広報活動です。



好きな  
製品

- ◆ ジュニバーベリー
- ◆ サンドルウッド
- ◆ ドテラパッション

### 佐藤 康恵さん *Yasue SATO*

心を解放してくれたアロマの香りに感動！  
親子で楽しみながら、日々を大切に暮らしていきたい

エッセンシャル アロマティクスを初めて嗅いだとき、心の奥から解放されるような感覚になったのを覚えています。生産者やオイルの品質に対する真摯な考えにも感動しました。それ以来オイルをフル活用していて、お仕事の稽古場や楽屋などでは、ディフューズやスプレーで大活躍。我が子も香りのある暮らしが大好きです。女優として、母として、もっとオイルを使いこなせるように、本格的にアロマセラピーを学びたい。「好きこそものの上手なれ」の精神で、日々楽しんでいきたいです。

俳優・モデル

14歳からモデルとして活動し、『Olive』『non-no』『an an』等、多くのファッション誌の表紙を飾る。女優デビューとなった主演映画『バウンス ko GALS』(1997) でヨコハマ映画祭・新人賞を受賞。以後、CM、映画、ドラマ、舞台など幅広く活動。2014年に結婚、翌年第一子を出産し、現在二児の母。特技はクラシックバレエと日本舞踊、趣味はアクセサリー作り。



### 山田 栄子さん *Eiko YAMADA*

やっと出逢えた、安心して使えるエッセンシャルオイル  
大地を癒やす植物の力の偉大さを教わりました

もともと漢方を愛用していたので、自然のもので対処するというドテラの考え方に共感し、すっかりハマってしまいました。特にオンガード製品は、家や外出先でミストを使ったり、また声を使う仕事なのでど飴代わりにビーズを噛んだり、重宝しています。感染対策が大変な舞台公演でも、ディフューズで消毒薬の匂いが和らぐとたいへん好評でした。夫や息子はディープブルーがお気に入り。穏やかに明るく和を保ち、前向きな空気を広められるように、香りの力を取り入れていきます。

声優・俳優・洗足学園音楽大学 特別講師

1979年「赤毛のアン」のアン役でデビュー。「太陽の使者 鉄人28号」(80~81年) 正太郎役、「キャプテン翼」(83~86年) 岬役、「ざわざわ森のがんばりちゃん」(96年~) お母さん役など、少女から大人の女性、少年、敵役まで幅広い役柄を演じ、映画や海外ドラマの吹替も多数。演劇版「赤毛のアン」(2014年~) でマリヤ役を務めるなど、舞台や朗読にも精力的に取り組む。

好きな  
製品

- ◆ PHOSSIL ミネラル カシス
- ◆ ドテラバランス
- ◆ ディープブルーラブ



好きな  
製品

- ◆ オレンジ
- ◆ アロマタッチ
- ◆ ヨガコレクション

### AYAさん *HONEY WAXX AYA*

自分らしく、楽しく、心の突き動かされるままに  
たくさんの愛とともに、思いきり欲ばって生きていきます！

私は感覚人間なので、ハートが震える瞬間をととても大事にしています。ドテラは生徒さんに教えてもらい、一瞬でお気に入り。ヨガのクラスなどでいつも使っていて、すごく癒やされています。身体を使う仕事なので、ミネラルもいつも飲んでますよ。私は自分の仕事が好きだし、そうやって楽しく仕事をする姿は、家族のためにもなっていると思います。6歳の娘の応援が、私のパワーの源。これからも、太陽と海とアロマのパワーをもらいながら、一度きりの人生を走り抜けていきます！

ダンサー・ヨガインストラクター

幼少期からバレエを学び、中学生で本格的にダンスに取り組む。セクシーでパワフルなガールズヒップホップに惹かれ、HONEY WAXXを結成。プロダンサーとしてMINMI、HOME MADE家族、感覚ピエロなど多くの音楽PVやライブに出演する。2011年より趣味だったヨガを本格的に学び、指導者としても活躍するほか、海を愛するオーガニックなライフスタイルも注目を集めている。



# Special Beauty Japan

dōTERRA | 2020 JAPAN CONNECTION

2020年9月24・25日にオンラインで開催された今年のコンベンション「ジャパンコネクション」。2日目には、スペシャル・ビューティー・ジャパン(SBJ)\*とのコラボレーションによるスペシャル映像が配信されました。

\*知的障がいなどを抱える少年少女や若者による、日本初のファッションショー。ドテラは2019年より、公式スポンサーとして全面的に支援している。

## Special 1

### 早見優さん× Dream Team コラボライブ!

障がいをもつ子どもたちを交えたチアダンスチーム「Dream Team」をバックに、早見優さんが、アイドル時代の大ヒット曲「夏色のナンシー」を熱唱。はつらつとしたダンスに早見さんのヘルシーな魅力がさらに輝き、大いに盛り上がりました。



## Special 2

### ドテラ大好き! な4人のトークセッション

SBJを主催するジェイソン・ハンコックさんの司会進行で、早見優さん、セイン・カミュさん、山野愛子ジェーンさんとドテラについて、またSBJについて語り合いました。皆さんのドテラ愛がビシバシ伝わる貴重なトークとなりました。

山野愛子ジェーンさん  
(山野美容専門学校校長)

ステージに立つときも  
ディフューザーが  
スモーク代わり(笑)

僕の身体はジムと  
ドテラのスキンケア &  
サプリでできてるんだ!

ジェイソン・ハンコックさん  
(俳優・タレント)

サンリズムでウキウキ  
気分♪ オレガノも  
ディフューズするよ

セイン・カミュさん  
(俳優・タレント)

早見優さん  
(歌手・タレント)

ディーアブルーラブは  
つけた瞬間  
ガンバルゾって思えるの

A festive Christmas scene featuring a family of three. A young girl with long brown hair, wearing a white long-sleeved shirt and light grey pants, is perched on the shoulders of a man with dark hair, wearing a brown sweater. She is holding a gold star ornament and reaching towards the top of a Christmas tree. The man is looking up at her with a smile. A woman with long brown hair, wearing a dark blue sweater with white polka dots, is also looking up at the tree. The Christmas tree is decorated with red and gold ornaments and lights. The background is a bright, white interior with a large window. A green pine branch hangs from the top of the frame.

# *Finding Calm in the Chaos*

カオスな年末を乗り切る

何かと多忙な年末年始は、イライラの種もいっぱい。  
育児にビジネスに大忙しの米国トップリーダー ジェナ・ランメルさんが、  
ホリデーシーズンを楽しく乗り切るアイデアをお伝えます。

## 年末年始のイライラ、どう対処していますか？

一日の始まりには**ドテラ ローズタッチ**をつけて瞑想し、心のバランスを整えます。慌ただしい年末年始こそ、常に平常心で“今”に集中することが重要なのです。そのまま集中して仕事にかかり、午前中にその日やるべきことの準備を済ませるようにしています。

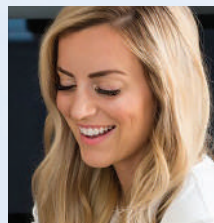
瞑想で得られた心のバランスを保つために、日中も胸もとと**ローズタッチ**を塗布しています。**ドテラバランス**も一日中使用します。手首などにつけておくと、いつでも香りを楽しめて大好き。車でも、コットンなどに垂らして送風口に挟んでおくとあつという間に香りが車内に広がって、みんなすぐに心を落ち着けることができますよ。気分を盛り上げる**タンジェリン**も、一日を明るく過ごせるお気に入りの香りです。

パーティーやギフト、買い物などがめじろ押しのこの時期は、毎日がまるでカオスのよう。巻き込まれてしまうと、“今”を感じることができなくなります。今すべきことを楽しみ、また自分のために十分な時間をかけることを忘れないで。だからこそ、私は親しい人たちにエッセンシャルオイルを贈りたいのです。オイルはすぐに使えて、暮らしに役立てることができます。たとえばバスソルトやバスボムに加えるなどして、セルフケアを楽しんでもらいたいと思います。

## 4人のママであるジェナさんおすすめのキッズブレンドは？

**キッズコレクション**は全部大好き！ユニークでシンプルなのにこのシリーズは、子どもにオイルを使うことに抵抗を感じる人にも、素晴らしい解決策になると思います。息子は学校に**ドテラシンカー**を持って行って、テストなどの前につけているそうです。私は**ドテラストロンガー**も大好きで、毎日子どもたちに塗ってあげています。おかげで毎日がとても楽になりました。

私自身は長年使って慣れているから、いろいろなオイルを楽しく試すことができるし、使いたいとき使いたいようにフレキシブルに使えるのがオイルのいいところだと思います。た



*Jenna Rammell*

ジェナ・ランメル  
(プレジデンシャルダイヤモンド)

米国ユタ州在住。ホリスティックな栄養や健康にまつわる情報をブログやSNSで発信し、Instagramのフォロワーは16万人を誇る。特に、簡単で健康的な料理レシピは大人気。4人の子どもを育てるママでもある。

たとえば、**アーボビテ**と**レモン**と**フランキンセンス**のブレンドなんて、ヘルシーで大好き。でも、いつどんなオイルを使えばいいのかわからないという人もたくさんいるでしょう。それだとハードルが高く感じてしまいますよね。**キッズコレクション**は「集中できないときは**ドテラシンカー**」「ゆっくり寝たいから**ドテラレストフル**」など使い方がわかりやすいから、初めての方にぴったり。オイルに親しみ、使い慣れることができます。

## 忙しい年末年始、モチベーションを維持するためには？

やることが山ほどあるこの時期、全部をちゃんと覚えておくのは難しいので、TODOリストを作ってもれなく終わらせるようにしています。いつでも前進し続けるエネルギーを与えてくれるのは、**ドテラバランス**。地に足をつけてしっかり立つための助けになります。人は、混乱すると浮き足立ってフワフワしてしまうもの。その状態を脱して、しっかりと大地に根ざしたいものですね。**ドテラバランス**にも含まれる針葉樹系オイルは、私のお気に入りのひとつ。極寒の北極圏でたくましく育つ**シベリアンファー**は、力強い香りで、忙殺されそうな日々のなかでも自分をコントロールする助けになってくれます。

## Jenna's favorite holiday diffuser blend:

### ジェナのおすすめディフューズブレンド

#### ホリデー気分を盛り上げるブレンド

シナモンバーク



サイプレス



クローブ



カシア



クリスマスにイチオシの  
ブレンドオイル

ホリデーピース\*

#### 心落ち着くホリデーブレンド

ホホワイトファー\*\*



シベリアンファー



ユーカリプタス



\* 限定販売品

\*\* 販売終了。お持ちでない方はシベリアンファーを増量するか、ダグラスファーなど他の針葉樹系オイルをご使用ください。

# Essential Apple Recipes

## りんごのエッセンシャルレシピ

冬はりんごの美味しい季節ですね。欧米では古くから「1日1個のりんごが医者をつぶす」といわれ、愛されてきました。そのまま食べるのはもちろん、バラエティ豊かなアレンジレシピで冬の食卓にあたたかな彩りを添え、健やかに過ごしてください。

### Apple Cardamom Bread アップル・カルダモン ブレッド

#### 材料(大きめのパウンド型1本分)

- りんご…小玉2個 または 大玉1個
- ペカンナッツ…1カップ弱(お好みのナッツでもOK)
- A**
  - 卵…2個
  - プレーンヨーグルト…1カップ強
  - 砂糖… $\frac{2}{3}$ カップ
  - 食用ココナッツオイル…大さじ2
  - バニラエッセンス…
  - 小さじ1(バニラオイル4~5滴でもOK)
  - カルダモンオイル…1滴
- B**
  - 小麦粉…2カップ強
  - ベーキングパウダー…小さじ2
  - 重曹・塩…各小さじ $\frac{1}{2}$
  - ブラウンシュガー… $\frac{1}{3}$ カップ
- C**
  - バター…大さじ2
  - 牛乳または豆乳…大さじ1

#### 作り方

1. オーブンを160℃に予熱しておく。りんごは皮をむいて食べやすく刻む。
2. **A**・**B**を別々のボウルに入れて混ぜ合わせ、**A**に**C**を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
3. 2にりんごと刻んだナッツを加えてざっくり混ぜ合わせ、バター(分量外)を塗った型に注ぎ入れる。
4. オーブンで約1時間焼く。串に生地がつかなくなれば焼き上がり。
5. 小鍋に**C**を合わせ、かき混ぜながら火にかける。
6. 沸騰したらふたをして1分ほど煮立たせ、4に回しかける。

### Apple Cider アップルサイダー

#### 材料

- りんご…小玉8~10個または大玉4個
- 砂糖… $\frac{2}{3}$ カップ
- 水…適量
- シナモンスティック…4本  
(シナモンパウダー 適量でもOK)
- オールスパイス(ホール)…大さじ3  
(パウダー 適量でもOK)
- オレンジオイル…2滴

#### 作り方

1. りんごを4つに切って大鍋に入れ、砂糖を振りかけてかぶるまで水を注ぐ。
2. シナモン、オールスパイスを加えて火にかける。
3. 沸騰したらそのまま煮立て、水が減ったらりんごがかぶるまで足しながら1時間ほど煮た後、火を弱めてさらに2時間煮込む。
4. 火からおろし、オレンジオイルを加えて冷ます。
5. 粗熱が取れたら目の細かいざるかガーゼでこす。残ったりんごはマッシャーなどでつぶし、ガーゼで果汁を搾りきる。
6. 冷蔵庫で保存し、必要な分だけ温めていただく。

## Apple Tarts アップルタルト

### 材料

りんご…3個  
卵…1個  
小麦粉…200g  
バター…140g  
塩…小さじ½  
酢…小さじ½  
冷水…50ml

レモン汁…大さじ1  
シナモンパウダー…小さじ1  
**A** グラニュー糖…大さじ1  
塩…少々  
クローブオイル…1滴

### 作り方

1. オーブンを185℃に予熱する。室温に戻したバターと小麦粉、塩を合わせ、豆粒大に固まるまで指でよく混ぜ合わせる。
2. 別のボウルで卵、酢、冷水を混ぜ、1に加えて手で軽く混ぜ合わせる。
3. 打ち粉(分量外)をして薄く延ばし、タルト型に敷き入れて、4の間冷蔵庫で休ませる。
4. りんごを薄くスライスし、Aを混ぜ合わせてかける。
5. タルト型を取り出してりんごを少し重なるように並べ、少量の溶かしバター(分量外)をはけで表面に塗る。
6. オーブンで約1時間焼く。生地がきつね色になり、りんごに火が通ったら焼き上がり。15分以上置いて落ち着かせてからいただく。

## Baked Apple Crumble ベイクドアップル・クランブル

### 材料

りんご…2個  
小麦粉…大さじ2  
オートミール…大さじ6  
ブラウンシュガー…大さじ2  
バター…大さじ2  
シナモンバークオイル…1滴  
ホイップクリームまたは  
アイスクリーム…適量

### 作り方

1. オーブンを185℃に予熱する。
2. りんごを半分に切り、ナイフかスプーンで丸く芯を取る。
3. ボウルに小麦粉、オートミール、ブラウンシュガーを入れて混ぜる。
4. 別のボウルにバターを入れて電子レンジなどで溶かし、シナモンバークオイルを加えて混ぜる。
5. 4をかき混ぜながら3にゆっくりと注ぎ、よくからめる。
6. 5をりんごの穴に詰めるように盛り、オーブンに入れて30分間焼く。
7. 焼き上がったら5分以上置いて落ち着かせ、お好みでホイップクリームかアイスクリームを添えていただく。

※イメージとして米国製品を使用しています。

※レシピは米国本社が考案したものの翻訳です。日本では分量や温度などに調整が必要な場合もありますのでご注意ください。

# Molecular DOCKING

## 分子結合の研究



今、エッセンシャルオイルの利用は大きく広がり、多くの人々がそのはたらきを正確に知りたいと思っています。ドテラの科学研究ネットワークは、生物学的アプローチによる画期的な成果を生み、その答えを見つけ始めています。オイルの優れたメリットや能力を明らかにすることで、品質向上や新たな使い方の提案につなげ、市場における CPTG オイルの信頼性に大きく貢献しているのです。

### より深い研究へ

エッセンシャルオイルが有益であることは明らかですが、ドテラの科学者たちは、なぜ、どのようにしてそうなるかについて理解を深めようとしており、そのためにより深い領域にまでフォーカスしています。調べれば調べるほど新たな疑問が湧き出す、興味深い分野であります。分子結合やプロテオミクス（タンパク質の大規模研究）など、分子レベルでの作用を調査する手法がすでに編み出されており、それはオイルの研究としてだけでなく、科学の世界全体にとっても新しい発見として注目を集めています。

### 新たな研究手法

現在ドテラでは、インシリコ（コンピューターシミュレーションによる研究）における分子結合の研究が行われています。インシリコ研究は、培養細胞や生体での研究に先立って短期間・低コストで考察できる優れた手法で、分子結合による分子間の相互作用を明らかにするための非常に有益なアプローチです。

分子結合の研究では、エッセンシャルオイルの成分と細胞内のタンパク質との相互作用をあぶり出す特別なプログ

ラムと指標が使用されます。それにより、オイルがどのようにしてターゲットとするタンパク質と相互に作用するかを観察し、はたらきをより明確に理解することができるのです。

### 新しいメリットを得るために

技術の進歩により、合成物質や混ぜ物を加えて天然のエッセンシャルオイルに似せた製品を作ることが容易にできるようになりました。プロテオミクス試験で得られたデータは、そうした異物をより高いレベルで検出することにも役立てられます。また、オイルの新たなメリットを見出し、使用モデルやブレンド法の改善にもつながるのです。

私たちは日々研究を重ね、革新的な事例を生み出し続けています。現在も複数のプロジェクトが進行中で、近いうちに論文などの発表を通じてその成果をお知らせできるでしょう。深淵なるエッセンシャルオイルの経験に秘められた複雑な科学的パズルは、今まさに解き明かされようとしています。そこから得られた知見によって、オイルに対する全体的な理解を深めるだけでなく、CPTG オイルの高い品質、純度、有用性をより強く裏づけ、将来の製品開発を後押しすることが期待されています。

冬を彩る手作りデコレーション

# WINTER DIYS:

ホリデーシーズンのお部屋の飾りつけに、また季節のご挨拶に添えるささやかな贈り物として、あなたのセンスが光る簡単手作りアイテムをお試しください。

香りの贈り物を  
ひと工夫で華やかに

## Oil Bottle Gifts

オイルボトルギフト

用意するもの:

- ・贈りたいエッセンシャルオイル  
(装飾に使う場合は空きボトル)
- ・お好みの布地(約12cm四方)
- ・麻ひもまたはリボン
- ・厚手の両面テープ
- ・(お好みで) 飾りパーツ



作り方:

1. ボトルの底に小さく切った両面テープを貼り、布地の中心に貼りつける。
2. 布地の四隅を順にボトルの上部に向けて引き上げ、ひもかリボンをボトルの首に結ぶ。
3. しわを伸ばして形を整え、リボン結びにしてお好みでパーツをつける。

オイルを垂らして食卓にあたたかな彩りを

## Wool Coaster

ウールコースター

用意するもの:

- ・フェルトやウールの布地
- ・布用接着剤
- ・(お好みで) 飾りパーツ

作り方:

1. 布地を2枚同じ形にカットする。
2. 2枚を接着剤で貼り合わせる。
3. お好みの飾りパーツを貼りつける。



毛糸と空きボトルで作るミニツリー

## Winter Trees

ウィンターツリー

用意するもの:

- ・お好みのサイズの空きボトル
- ・毛糸
- ・未カットの木ダボ
- ・ウッドコースターまたは同形の木片
- ・ガラス用接着剤
- ・木工用ボンド
- ・マスキングテープ
- ・やすり
- ・キリ
- ・(お好みで) 飾りパーツ

作り方:

1. 空きボトルの表面と底裏にやすりで傷をつける。  
ダボは5~10cm程度にカットする。
2. ボトルの口の内側にも1ヵ所傷をつけ、ガラス用接着剤で毛糸の端を接着してマスキングテープで固定する。
3. ボトルの周りに毛糸をきつく巻きつけていく。ゆるみ防止のため、数周ごとに木工用ボンドを点々とつける。
4. 底まで巻いたら折り返し、ボトルの上部に達したら徐々に先細りにして木のような形にする。好みの形状・ボリュームになるまで、もう1往復程度繰り返す。
5. ボトルの底裏のくぼみを埋めるようにガラス用接着剤を盛り、ダボを垂直に接着して完全に固まるまで置く。
6. コースターにキリで穴を開け、木工用ボンドを詰めて、ボトルに接着したダボを差し込む。
7. 星などお好みのパーツで飾りつける。



※傷のついたボトルで手を切らないように、軍手などをご使用ください。

※用意するもの・作り方は米国本社ものの翻訳です。できるだけ日本で手に入る道具や材料に翻案していますが、調整が必要な場合もありますのでご注意ください。



Welcome to dōTERRA!!

Online

# プロダクトセンター ワークショップ開催中!

今、ドテラのショールーム、プロダクトセンターでは、エッセンシャルオイルを使った手作りワークショップをオンラインで開催しています。無料&予約不要でどなたでもご参加OK!  
Zoomの他に、InstagramやFacebookでも同時中継♪皆様のご参加をお待ちしております。

本社から  
生配信!



セルフフェイシャルトリートメント



東京に行けなくても  
Zoomで学ぶことが  
できて嬉しいです♪



ディフューズ以外の  
使い道がわかったので、  
もっと使ってみます



自分で開くのは  
不安だったけれど、  
これなら大丈夫そう!

## Line up (一例です)

- クッキング:  
タピオカドリンク、フルーツいなり、キャロットラペ etc.
- お掃除・生活雑貨:  
ひんやりスプレー、柔軟剤、お掃除スプレー etc.
- 美容アイテム:  
美肌クリーム、リップスクラブ、バスボム etc.
- ワークショップ開き方講座
- キッズ向け



スペシャルワークショップ

思わずおかわり♪  
ママの10分クッキング



セインさんと  
学び!

2020年9月26日(土)に配信されたスペシャルワークショップでは、ゲストにセイン・カミュさんをお招きし、簡単に本格的な料理を学びました。セインさんの軽妙なトークに終始大爆笑。オイルを適量出すコツや知られざる製品情報など役立つアイデアも満載で、とても有意義な時間になりました。



スケジュール・ご参加はこちら  
<https://doterra-info.jp/media/pcenter/>



# Idea Notebook

dōTERRA アイデアノート

エッセンシャルオイルを上手に活かして  
香り豊かで健やかな毎日を！  
公式 Facebook で大好評をいただいた記事から  
お役立ちアイデアをシェアします。

放っておくだけでしっとり美味しい  
**簡単ヘルシーなサラダチキン**

19,498  
reach

塩こうじ大さじ2に**オレガノ**、**バジル**、**ローズマリー**いずれかを1〜2滴混ぜ、  
鶏むね肉1枚と一緒に耐熱袋に入れて  
よくなじませます。沸騰した湯に沈め、  
火を止めて30分以上放置するだけ。  
※オイルの量はお好みにより加減してください。

キレイを保って長〜く愛用したい  
**ディフューザーのお掃除**

37,033  
reach

規定量の水に酢を小さじ1杯程度加え、数分間  
ディフューズ。綿棒に酢をつけて細かい部分の  
汚れを落とし、水分を拭き取って乾燥させます。

香りをお供に楽しいドライブを！  
**即席カーディフューザー**

12,898  
reach

水80mLに小さじ1杯程度の**オンガード  
クリーナーコンセントレート**を溶かし、  
ペーパータオルを浸せば、即席  
お掃除シートに。ふた付の食品容器  
などに保存して、気になるところを  
サッとひと拭き。

※必要に応じて乾拭きや水拭きをしてください。

気軽にちょこちょこ使えて便利♪  
**手作りお掃除ウェットシート**

20,193  
reach

**ドテラスバリプレニッシング ボディバター**  
に、好きなオイルを1〜3滴加えてパ  
ワーアップ。おすすめは、森の香りの  
**ジュンパーベリー**、リラックスできる**ラベン  
ダー**、気分の上がる**ゼラニウム**など。

※化粧品カテゴリのオイルをご使用ください。

コットンボールなどにお好きなオイルを数滴  
垂らしてエアコンの吹き出し口に挟めば、風に  
乗って香りが車内に広がります。運転中ぼんや  
りするときには**ペパーミント**、こもった空気には  
**ビュリファイ**、行楽気分を盛り上げるなら  
**ウインドリズム**などがおすすめ！



ドテラ エッセンシャルオイル

検索

<https://facebook.com/doterrajp>



※アクセス数は、2020年11月5日現在のデータです。

※製品の使用上の注意をよく読み、使い方に沿ってご使用ください。

※手作りの化粧品等は、1週間程度で使いきることをおすすめします。



# Golden-Palmed Growers:

黄金の手が作り出す贈り物



地平線の向こうに見えるユートピアは  
近づこうとするたびに遠ざかり、  
どれだけ進んでもたどり着くことができません。  
でも、だからこそ私たちは前に進むことができます。  
ユートピアはそのためにあるのです。

——エドゥアルド・ガレアーノ

(ラテンアメリカの近代史を編集したウルグアイ人ジャーナリスト)



## A SOURCING STORY

ネパール南部のサングラムプールは、インドとの国境地帯に位置する小さな農村。川沿いの平野に広大な農地が基盤の目のように広がり、「黄金のスパイス」と呼ばれるターメリック（ウコン）を多くの農家が栽培しています。色素が染みついて琥珀色に染まった彼らの手は、ターメリックを扱う者の証です。

### 叶わぬ夢を追う苦難の年月

サングラムプールのターメリック農家の仕事は、収穫だけでは終わりません。市場の需要に応えるために洗浄、煮沸、加工と、出荷準備に膨大な時間を費やさなければならないのです。それだけ手間ひまをかけても、小規模農家は往々にして不安定な市況に振り回されがちで、大規模業者に比べて低い値をつけられることも少なくありません。

そんなサングラムプールで長年経済的ストレスと闘ってきた農家の一人が、ラメクワル・サハです。彼とその妻は、農業ビジネスを軌道に乗せて、子どもたちの就学に差し支えない程度の経済的安定を得たいと夢見ていました。

彼は、夢を叶えるため、隣人から小石だらけの小さな一角を借りてターメリックの種を蒔きました。数々の困難を乗り越えて月日は過ぎ、いつしか平均 1t もの収量を誇るまでになったのです。それなのに、スパイスの市場は巨大す

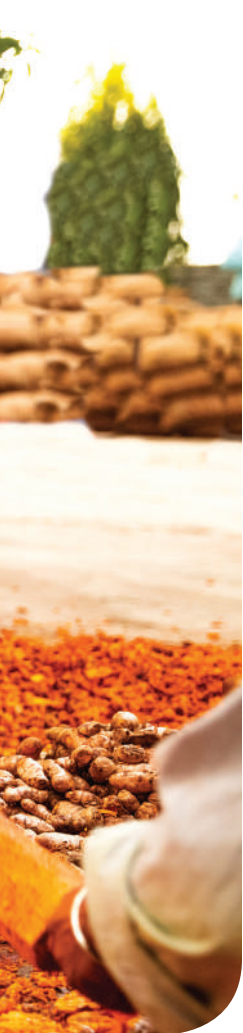
ぎてこの程度の成功では歯が立たず、8 人いる子どもたちを全員学校に通わせるのに十分な収入は得られませんでした。サハ家は経済的苦境に立たされてしまいます。

### もう一人じゃない

ラメクワルのような地元の小規模農家の多くは、流れを変えるための強力な助けを必要としていました。果たしてそれは、ドテラのコ・インパクトソーシングのパートナーシップというかたちでやって来たのです。ドテラは、それまでのやる気を削ぐようなシステムに代わる公正な代替案を提案し、ラメクワルは誠意をもってそれに応えようとしていました。

### 新たな黄金の輝き

ドテラから派遣された原料調達のエキスパートは、ラメクワルたちが直面する課題を把握し、取引におけるストレス



を軽減するために理想的な関係を築いていきました。農家には出荷前の洗浄、煮沸、乾燥をせずにそのまま納品してもらい、そういった蒸留の下準備は地元の女性たちに外注するのです。これは、地元にはほとんどなかった公正な賃金での雇用機会にもなります。

ドテラのソーシングパートナーとなったラメクワルは、生産の拡大に時間と労力を集中できるようになりました。ドテラが買い上げを保証しているため、毎年悩まされてきた相場変動とも無縁になり、収穫に見合った報酬をタイムリーに手にすることができます。シーズンごとの収量は1tから40tへと急増し、収入は25%も増加しました。経済状態が安定し、これまでは計画すらできなかった将来への投資の余裕もできてきました。品質の良い作物を作れば、信頼できるパートナーが適正な価格で買い上げてくれる。そう信じられるから、自信をもって生産を拡大していけるのです。

## もうひとつの大きな収穫

爆発的な生産向上と増収は、サハ家の将来像を大きく変えました。なかでもラメクワルとその妻にとって嬉しいのは、8人の子どもたち全員が学校に通えることです。献身的な父親である彼にとって、ターメリック農業は、子どもたちの未来に向けた希望の種です。それは、日焼けて黄金色に染まった手がつくり出した贈り物なのです。



力強くスパイシーな香りで毎日いきいき

## ターメリック *Curcuma longa* (食品添加物)

大地を感じさせるあたたかな香りが前向きでいきいきとした感情を促し、健やかなめぐりを整えて、若々しく健康的な身体づくりを応援します。

- ・カレーやエスニック料理のアクセントに
- ・ウコンサプリと一緒に摂ってパワーアップ
- ・朝のディフューズで一日を前向きにスタート



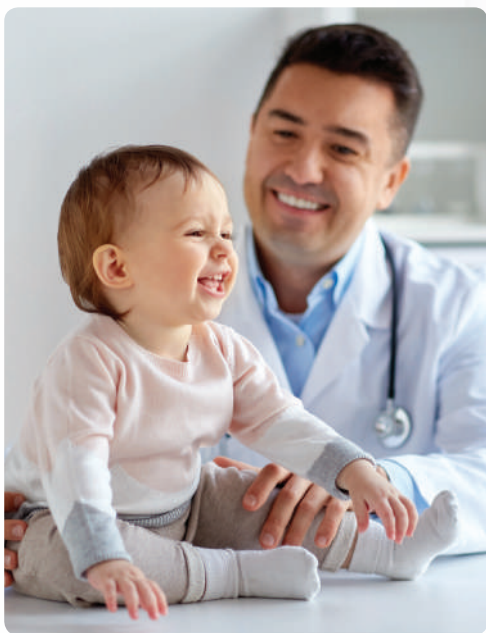


# Prime Meridian

HEALTH CLINICS™

## ヘルスケアの 戦略を アップデートする

朝、子どもが熱っぽく、お腹が痛いと言ってきたとします。小児科医に電話をしても、今週中は予約でいっぱい。救急病院に駆け込めば、満員の待合室で不安なまま長時間待たされ、よく知らない医師にほんの数分診察してもらっただけで帰される——これが、米国で多くの人が経験する医療の現実です。



米国のプライマリケア（初期医療）施設での  
平均待ち時間：19 分  
平均診察時間：7 分  
診察予約までの平均待ち日数：24 日

### 私たちは変えてゆける

ドテラは、健康に関する基本理念に基づいてこの問題に取り組みます。その始まりが、「子午線」を意味するプライムメリディアン・ヘルスクリニック。患者本位で受診しやすく低コストの医療を目指し、世界のヘルスケアの主軸そのものの変革を目指す医療機関です。

2019 年 4 月に開業したプライムメリディアンは、米国ユタ州プレザントグローブにあるドテラ本社グローバルキャンパスの真向かいに位置する、約 3,800㎡のプライマリケア施設です。待ち時間が長い、予約が取りづらい、診察にかかる時間がほとんどないという今の医療の現実に対処するとともに、ドテラ・ウェルネスピラミッドに基づく統合的なアプローチを導入。熟練の専門スタッフによる医療サービスとともに、エッセンシャルオイルを取り入れた新しいヘルスケア体験を提供し、医療の常識を覆す新たなスタンダードを築き上げようとしています。

### 理想のヘルスケアを目指して

プライムメリディアンのビジョンは 4 点。1. 西洋医療とホリスティックケアの両面からアプローチ 2. 低コスト 3. アクセスしやすい 4. よりよい健康状態の回復を目指す。そのために、さまざまな専門分野に精通した素晴らしいスタッフを迎え、あらゆる角度から健康問題の根源にアプローチする幅広いサービスを提供します。きっと患者の健康、幸福、QOL（生活の質）に貢献できることでしょう。

### 安心の体制で新しい診療体験を

プライムメリディアンでは、個々の症状にフォーカスしすぎることなく、予防的でホリスティックな立場から問題に対処しています。さらに、シンプルな料金体系によって医療費削減に取り組み、事務作業を減らして、医師が患者と向き合う時間を確保できるように努めます。

プライムメリディアンなら、子どもが急に体調を崩しても、すぐに電話でかかりつけ医に連絡できます。医師はすぐにできる応急手当を教えてくれ、その日のうちに予約が取れて、ほとんど待つことなく信頼のおけるスタッフに診てもらうことができます。そして医師はあなたの話に耳を傾け、子どもが良くなるように熱心に助けてくれるのです。

プライムメリディアンは、グローバルキャンパスの他にも米国各地に 3 院 \* の開業実績があります。これからも、米国内外のより多くの場所への展開を目指していきますので、どうぞご期待ください。

健康への道はここから始まる

### プライムメリディアン・ ヘルスクリニック

米国ユタ州のドテラ本社前に、2019 年に開業した統合医療クリニック。西洋医療と代替医療の融合を目指し、医師による診察・治療のほか、アロマセラピーをはじめさまざまな療法を取り入れた医療サービスを提供している。料金はサブスクリプション方式で、ライフスタイルや健康状態に合わせてプランを選択。手頃な料金設定で、ドテラユーザーやスタッフはもちろん、地域住民にも安心な医療を提供している。



<https://pmhclinics.com>

\* テネシー州ナッシュビル、アリゾナ州フェニックス、ユタ州セントジョージ

※本記事は米国本社における取り組みを紹介したもので、日本での事業や当社製品の効果・効能を表すものではありません。



dōTERRA  
healing hands

2020年4月、ドテラ・ヒーリングハンズ基金 (HHF) は10周年を迎えました。エッセンシャルオイルを通じて世界を変える、というドテラのミッションの一環として設立され、恵まれない人々にただ施すのではなく、自立するための力をもたらし (エンパワー) 取り組みを続けてきました。

#### これまでの寄付総額

約 **3000** 万ドル以上  
(米国本社の実績累計)

#### 十 数百万ドル

(各国支社による独自活動の実績)

#### 実施した国・地域

**76** カ国 + **47** 州  
(米国本社の実績累計 / 終了を含む)

#### 影響を与えた人数

年間 **53** 万 **8555** 人  
(2019年実績)



**ソーシャル・ティーハウス** ブルガリア  
喫茶店での職業体験やカウンセリングを通して若年層の就業を支援する



**デイズ・フォー・ガールズ** 141カ国  
女性の尊厳と安全を守るため、発展途上で生理用品を配布し、衛生教育を実施



**サナアグ総合病院** ソマリランド  
地域初の本格的な医療機関として、住民 50 万人に医療アクセスの機会をもたらす



**ヒーリングハンズ・アートセンター** タイ  
アートセラピーを通し、人身取引により被害に遭った少女の回復を図る施設



**ウェル・ドリンク・トゥ・ザット** ネパール  
4 基の貯水槽を建設し、清潔な飲料水と農業用水を確保



**エンジェル・ライダーズ** ルワンダ  
子どもが乗りこなせて悪路も走行できる車椅子 300 台を寄贈

## Operation Black Mamba

### ブラックマンバ作戦



ケニアの首都ナイロビ。アフリカ有数の大都会の真ん中で、白昼堂々奴隷市場が開かれていました。売られている少女たちは、就職の斡旋など甘い言葉に騙されて連れてこられ、多くは国内や中東で奴隷労働や性労働に従事させられます。そんな状況に立ち向かったのが、HHF の提携団体 Freedom Now Africa (FNA) です。

2019 年、隣国ウガンダの少女 14 人を保護。それをきっかけに調査が始まり、犯罪組織によってシステム化された巧妙な人身取引のしくみが明らかになりました。FNA は慎重に調査を重ねて詳細を突き止め、救出計画を立てます。

「ブラックマンバ\* 作戦」と名づけられたその計画は、両国の警察や行政も交えた一大プロジェクトとなり、8 ヶ月後の 2020 年 1 月 12 日、ついに実行に移されました。警察とともに救出チームが突入し、一瞬で制圧。保護された 96 人の被害者は、

半数近くが未成年\*\* でした。

被害者の救済には、心の回復が不可欠です。今回は HHF の資金によって、96 人全員がセラピーなどアフターケアを受けられました。きわめてまれなことです。今、彼女たちは笑顔を取り戻して前向きに過ごしており、今後はコ・インパクトソーシングや他の団体の経済的支援で自立へと導くことができるかもしれません。

さらに、組織の手口が詳しく判明し、予防の対策もできるようになりました。標的にされやすい少数民族の貧しい村々は、予防教育に力を入れています。また、収集した情報は警察や検察の捜査にも活用され、組織の撲滅やテロ組織とのつながりの打破に貢献しています。

人身取引という根深く恐ろしい犯罪を撲滅し、誰もが自ら選んだ労働で公正な収入を得られる世の中にするために。地域に力をもたらし HHF の挑戦は続きます。

\* アフリカのサバンナに生息する毒蛇。細身で非常に長く、動きは俊敏で強い毒をもつ。

\*\* 原文では「children」。なお、ケニアの成人年齢は 18 歳。

## dōTERRA International News

ドテラ本社の最新情報をお届け！

### 米国のがん治療センターに ドテラの運営するケア施設が開業

2020年10月、米国ケンタッキー州に開業したセント・エリザベスがん治療センター内に、ドテラ統合腫瘍学センターが開業。がん患者とその家族がくつろげる設備と専門スタッフを備え、アート・音楽療法、鍼治療、瞑想などのケアを受けられます。2021年1月の本格稼働を予定しています。



### ドテラがアロマ業界で初めて RIFM の賛助会員に承認

2020年6月、ドテラは世界の香料産業をリードするRIFM (香粧品香料原料安全性研究所) の賛助会員に承認されました。アロマセラピー・エッセンシャルオイル企業として初の快挙。天然化合物に関する知見を交換し、品質基準の確立など香料業界全体の発展にも携わっていきます。



### コロナ対策で寄付金の 3 倍寄付 わずか 2 週間弱で 75 万ドルを達成

2020年4月8日より、ローズハンドローション等の売上額に基づく3倍マッチングキャンペーンを実施。2週間足らずで25万ドルが集まり、75万ドルの寄付を行いました。寄付金は、新型コロナ対策の最前線で治療にあたる医療・救急スタッフに贈る装備品キットに充てられました。



※上記情報はすべて、ドテラ・インターナショナル (米国本社) が米国内の法規に基づいて実施している事業の報告であり、ドテラ・ジャパンで行っている事業や、当社製品の効果・効能を表すものではありません。

# Activity Report 2020

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、ボランティア活動やイベントの自粛が続くなか、主に製品や物資での支援を続けてきました。寄付やメッセージなどでご協力いただいた皆様には、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 1月 ミャンマーの児童養護施設支援に協力

平原綾香さんが自身の基金で支援する施設「Dream Train」を訪問する際、ドテラからも製品を提供し、お持ちいただきました。思春期の少女少女も多く、良い香りのスキンケア・ヘアケア製品が好評だったそうです。

## 2～3月 ダイヤモンド・プリンス号緊急支援

日本で最初に新型コロナの集団感染が起きたクルーズ船に届ける製品の寄付を募りました。WAがスタッフとして乗船していたために急遽決定し、1日のみの受付にもかかわらず多くの物資が集まりました。また、乗客だった米国のWAが福島県で隔離入院となった際、交流のあった地元のWAの皆様が物心ともに支援されました。



## 4～5月 医療機関等に支援物資を提供

感染拡大に伴う医療物資不足を受けて、会員・スタッフから防護服代わりのレインコートやマスク、体温計等の寄付を募りました。集まった物資は、要請のあった医療機関や過去に訪問した介護施設、東京都医師会にお届けしました。



## 6月 青少年福祉センターにバスバーを寄付

福祉施設で手洗い石鹸が不足しているとの報を受け、東京都内で児童養護施設や青少年向けの自立援助ホーム等を運営する団体に、バスバー 160 個を寄付しました。

## 7～8月 令和2年7月豪雨ほか 緊急支援

復旧作業に必要な古タオル等の寄付を募りました。タオル約 2 万 5000 枚、軍手 5000 組が集まり、現地 WA の協力を得て、福岡・熊本をはじめ全国の被災地にお届けしました。7 月末には、日本赤十字社に義援金も送りました。



## 9月 スペシャル・ビューティー・ジャパン 2020

5 月から延期となっていた知的障がいの子どもや若者たちのコンテストが、9 月 20 日にオンラインイベントとして開催。ランウェイウォークに代わって、写真家・レスリー・キーさんによるフォトセッションが行われました。ドテラは公式パートナーとして、資金や製品提供でサポートしました。来年は運営もお手伝いできますように…。



## FLASH NEWS

### 10～11月 ソーシングトリップ in 高知

エンパワー・クラブで入賞された WA の皆様が、日本国内のオイル生産地である高知・四万十エリアを訪問。密を避けるため 4 班に分かれ、ユズオイル・ヒノキオイルの蒸留所見学や清流下りなどを楽しむ一方、養護施設に寄付する製品の袋詰め作業などにも参加しました。



### 11月14・15日

### スペシャル・ビューティー・ジャパン沖縄

全国展開の第一歩として、沖縄大会を開催！コンテストの上位入賞者は、2021 年の東京大会への出場権が得られます。ドテラも引き続き、パートナーとして全面的に支援していきます。



世界中の人々に健康的な暮らしと繁栄を!



ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクト



ドテラ・ヒーリングハンズ基金は、ドテラ・インターナショナル(米国本社)が運営する慈善活動団体。すべての人々が幸せで健康的な生活を送ることのできる世界を目指して 2010 年に設立され、2012 年に正式に米国の NPO 団体として認可されました。エッセンシャルオイルの原材料生産地を中心とした世界各地で、さまざまな慈善団体と連携して活動を展開しています。運営資金はすべてドテラが負担し、皆様から寄せられた寄付金は全額が支援活動に充てられています。

公式 Web サイト(英語のみ)では世界中で活動する WA の皆様のプロジェクトもご紹介しており、プロジェクトを選んで寄付したり、WA の皆様のご自身の活動を登録して寄付を募ることもできます。

<https://doterrahealinghands.org>



#### 主な活動実績(米国本社)



##### 井戸の整備

安全で衛生的な生活用水を提供し、女性や子どもが従事させられていた過酷な水くみ労働から解放します。



##### 少額融資

発展途上国の貧困地域で起業を目指す人々に無担保・低金利で融資を実施し、地域の経済的自立を資金面から支えています。



##### 学校・病院の建設

満足な医療を受けられずに亡くなる人々や、教育の機会がないために貧困から抜け出せない子どもたちを救います。



##### 女性教育

低い地位に苦しむ途上国の女性たちの安全と尊厳のために、布ナプキンを贈り、衛生教育をおこなっています。



##### 災害支援

大規模災害の発生時には、義援金や緊急物資の提供、WA の皆様の活動支援などさまざまな活動をおこなっています。



##### 人身取引撲滅運動

途上国はおろか、米国内でも頻発する子どもの人身取引。誘拐された子どもを救出、保護する活動を支援しています。

## Empower Japan Project

### ジャパンプロジェクトに寄付する

右記の製品を購入いただくと、売上金が全額寄付されます。



2,400 円  
ドテラ ホープタッチ



2,000 円  
ローズハンドローション



1,500 円  
ジャパンヒーリングハンズTシャツ

※すべて税込の WA/WC 価格です。

※ジャパンプロジェクトでの振込等による寄付の受付は終了しました。今後は製品購入による支援をお願いいたします。

dōTERRA®

doTERRA CPTG Essential Oils Japan 合同会社  
〒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 9:00～17:30 (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

オフィシャルサイト [https://doterra.com/JP/ja\\_JP](https://doterra.com/JP/ja_JP)  
マイドテラオフィス <https://mydoterra.com>  
dōTERRA TIMES <https://doterra-info.jp>  
(お問い合わせもこちらから)

LM-20210120\_v2



ADAPTIV™ *Coming Soon*

アダプト  
過酷な現実にしなやかに適応  
折れない心をはぐくむ平穏ブレンド

近日発売予定 ※発売日は決まり次第 dōTERRA TIMES にてお知らせします。

アダプティブシステム(3点セット) 製品番号 60215292 12,100円 PV: 85.00

アダプティブ(15mL) 製品番号 60210259 5,500円 PV: 45.00

[成分] オレンジ/ラベンダー/コバイバ/スベアミント/マグノリア/ローズマリー/ネロリ/スイートガム

ドテラ アダプティブタッチ(10mL) 製品番号 60210263 3,000円 PV: 25.00

[成分] ココナッツオイル/オレンジ/ラベンダー/コバイバ/スベアミント/マグノリア/ローズマリー/  
ネロリ/スイートガム

アダプティブカプセル(30粒) 製品番号 60210262 5,800円 PV: 37.00

[エッセンシャルオイル] ラベンダー/コリアンダー/オレンジ/フェネル  
[その他成分] アヒフラワールオイル/GABA/ゼンブリン他

詳しくはこちら



※価格はすべて税込のWA/WC価格です。