

レモングラスのすすめ

～ 私の集中力回復法 ～

重松万里 (PA会)

集中しなければ、と思っているのに集中できないときがあります。疲労が溜まっているとき、睡眠不足が続いているとき、他に気がかりなことがあるとき、あまり気のりしないことをするとき……。

そんなときは、おそらく、思い切って寝てしまったり、熱めのお風呂に入ったり、少し身体を動かしたりするのがよいのでしょう。でも、学生ならいざ知らず、社会人ともなると悲しいかな、なかなかそうはできないのが実情です。勤務時間中に机につぶして爆睡するわけにもいきませんし、ブンブンと腕を振り回しながら体操するのも周りに迷惑です。それに、仮眠や運動が許されるような恵まれた職場だったとしても、仕事が忙しい最中、悠長にそんなことしている場合ではないということも少なくありません。

だから、社会人になってからの私の集中力回復法は、もっぱらコーヒーを飲むことでした。普通するときでも最低1日5杯、集中できない日はさらに飲む回数が増えました。飲み過ぎてお腹がタポタポしてくると、今度は胃に悪いと知りつつ、思いきり濃く入れたコーヒーを飲んだりしていました。

そんな私が、レモングラスというものを知ったのは、5年ほど前のことです。レモングラスは、熱帯アジアに自生するススキの一種で、葉の香りがレモンに似ているためレモングラスというそうです。食欲増進の効果があるので、料理に使われたり、ハーブティーとして飲まれたりしていますが、私がレモングラスに興味を持ったのは、もちろん食欲が無かったから、ではありません。

レモングラスには、集中力や記憶力を高める効果があると言われています。当時弁理士試験受験生で、記憶力の衰えとコーヒーの飲み過ぎを気にしていた私にとっては、香りを嗅ぐだけで集中力や記憶力が

増すというのは、何とも魅力的な話でした。どの程度効果があるのかは正直なところ半信半疑でしたが、アロマテラピーブームでレモングラスのエッセンシャルオイル(精油)は比較的手軽に入手することができたので、だまされたと思って試してみることにしました。

小瓶の蓋を開け、おそるおそる鼻を近づけてみると、柑橘系のいいにおいがしました。レモンの香りに似ていますが、レモンよりも少し甘い感じの香りです。とりあえず好きなタイプの香りだったので、しばらくスースーと鼻から吸い込んでみると、目の奥からこめかみにかけてスキッとしてくるのがわかりました。さらに吸い込んでみると、その感覚が後頭部に行き渡り、頭が徐々に目覚めていく感じがしました。記憶力増強の効果は今ひとつはつきりしませんでした。頭がスッキリして集中力が高まるというのは実感できました。

以来、私の通勤鞆の中には、いつもレモングラスのエッセンシャルオイルの小瓶があります。期限が迫っているのに何度書き直しても上手くクレームが書けない、公報を読んでも読んでも全く内容が頭に入らないなんてときには、そっと取り出して香りを楽しみ、一気にリフレッシュして再び机に向かいます。

体質との相性もあるかもしれませんので、誰にでも効果があるかどうかわかりませんが、手っ取り早く集中力を高められたらいいのに、とお思いの方は、一度お試し下さい。

