

JAMHA 認定資格を活かして活躍する方を紹介する有資格者インタビュー。  
第4回は、京都・京田辺と滋賀・箱館山の2拠点で、ハーブのある暮らしを提案している「箱館山ハーブ&アロマ」青木エリさん。長年教育の現場に立ってきた経験が、今の活動にどのようにつながっているのか、その想いをうかがいました。

## 「大人から元気に」を育てる 新しい人生のかたち

Profile

### 青木 エリ AOKI ERI

元小学校校長。教育現場に27年間勤務後、2025年3月に早期退職。現在は京都・京田辺と滋賀・箱館山の2拠点で活動し、ハーブ・植物療法を通して「大人から元気に」をテーマにした場づくりに取り組んでいる。JAMHA 認定ハーバルプラクティショナー。



—— メディカルハーブに興味をもち、資格を取得しようと思ったきっかけを教えてください。

**青木さん（以下敬称略）** 最初はアロマから入りました。資格を学んでいる知人の姿を見て、「私もやってみようかな」と思ったのがきっかけです。そこから植物に触れる機会が増え、自然とハーブのほうにも惹かれていきました。在職中でしたが、まずハーバルセラピストを取得し、その後シニアハーバルセラピスト、プラクティショナーと続けて学びました。植物を育てる前に、まず知ることから始めた、という感じですね。

—— 27年間の教育現場での経験と、ハーブの学びが重なったと感じた瞬間はありましたか？

**青木** コロナ禍の頃、自分自身の体調も崩し、心身のバランスを崩される先生方や、疲れ切った保護者の方の姿を多く目にしました。その中で、大人が元気でいられることの大切さを、改めて強く感じるようになったんです。一方で、植物の力に触れることで、少しずつ自分自身が整っていく感覚もありました。「今度は、大人が元気になる場所をつくりたい」——それが、退職を決意

した理由の1つです。

—— 植物を育てる中で、教育と通じる部分を感じることはありますか？

**青木** 植物を育てるといのは、初めてのことばかりで、毎日が発見の連続です。日常の暮らしの中で、少しずつハーブを育てているのですが、目をかけてあげると、本当に小さな変化にも気づくんですね。でも、意外と手をかけすぎると枯れてしまうこともあるし、逆にほったらかしにしていたほうが、その場所に合っていれば見事に育つこともあります。難しいなと思いつつも、子育てや教育ととても似ていると感じます。



見守ること、信じること、必要な時にだけ手を差し伸べること。植物から、改めてその大切さを教えてもらっている気がします。

—— 教育現場での経験は、現在の活動にどのように生きていますか？

**青木** 参加される方の年齢や目的、その日の表情を見ながら、「今日はこのハーブを紹介してみよう」「この方にはリラックスできる時間が必要だな」と感じ取り、内容を少し変えることもあります。それは、教室で子どもたちを見てきた時間が、今も続いているような感覚です。資格を学んだことで、「なぜこのハーブがよいのか」を根拠をもって伝えられるようになったことも、大きな変化でした。資格はゴールではなく、扉のようなものだと感じています。



—— 新しい一歩を踏み出そうとしている読者の方へ、メッセージをお願いします。

**青木** 新しい一歩を踏み出す時は、不安もあります。でも、扉を開いてみると、思ってもいなかった景色や出会いが必ず待っています。

私自身、27年間の教育現場を離れ、植物と向き合う道を選びましたが、今は「本当に幸せだな」と感じながら日々を過ごしています。すぐに答えが出なくてもいい。小さな変化に気づきながら、信じて見守りながら進んでいく。それでいいのだと、植物からも教えてもらいました。

迷いながらも、一歩踏み出してよかった。そう心から思っています。



Information

### 箱館山ハーブ&アロマ (滋賀・箱館山教室 / 京都・京田辺教室)

滋賀・箱館山エリアと京都・京田辺の2拠点で活動するハーブ教室です。JAMHA ハーバルセラピストの認定教室でもあり、植物蒸留会や年間講座を通して、植物と暮らす時間の豊かさを伝えています。箱館山拠点は2026年4月オープン予定。心と体を整える植物のある暮らしを提案しています。

- 京都・京田辺教室 / 京都府京田辺市大住ヶ丘2-15-6
  - 滋賀・箱館山教室 / 滋賀県高島市今津町日置前4388-22
- <https://www.hakodateyama.org/>