

1. Course Description

アロマセラピーは植物の持つ芳香成分(精油)を利用して、心・身体・精神の健康に役立てる自然療法のひとつです。芳香成分(精油)の特性を理解し、人間をホリスティックに捉え、私たちの心身の働きにどのように作用するのかを学び、実践します。

アロマセラピーに関する基礎的な理論としては授業内容に挙げる項目、及び主要な精油(前期15種類)のプロフィールを学びます。より実践的な方法を習得するためにアロマセラピーの利用法やアロマクラフト作成などの実習を行います。主な授業形式は講義スタイルで行いますが、適宜ペアワーク、グルーワークを行いコミュニケーション能力の向上を図ります。

学習精油: イランイラン、グレープフルーツ、ジュニパーベリー、スイートオレンジ、ゼラニウム、ティートリー、パチュリ、ブラックペッパー、フランキンセンス、ペパーミント、ユーカリ、ラベンダー、レモン、レモングラス、ローズマリー

実習: 芳香浴、吸入、アロマミスト、アロマバスソルト、トリートメントアロマオイル、香りゲーム

この授業ではDPIに関する知識、態度を修得します。

2. Course Objectives

アロマセラピーに関する基礎的な理論として授業内容に掲げる項目、及び対称精油の特性を習得します。実習を通して、自分の状態をホリスティックに捉え精油を選択し、セルフケアとしてアロマセラピーを体感すること、また、活用できるようになることを目標としています。

3. Grading Policy

前期試験レポート50%

毎回授業後に提出する理解度確認のレポート10%

実習レポート20%

小テスト10%

最後の授業での課題プレゼンテーション10%

4. Textbook and Reference

Textbook

講義プリントを配布します。

授業ではデータ、画像を投影します。

Reference

「アロマセラピー検定 公式テキスト 1級・2級」 公益社団法人 日本アロマ環境協会

「アロマブレンドデザイナー 公式テキスト」 公益社団法人 日本アロマ環境協会

和田 文緒 「アロマセラピーの教科書ーいちばん詳しくて、わかりやすい!」 新星出版社

5. Requirements(Assignments)

第2回より、授業のはじめに記述式小テストを行います。復習が必須となります。

次回講義用プリントを配布しますので、予習をして授業に臨んで頂きます。

解剖生理学など関わりのある科目を復習することにより理解が深まります。

授業後レポートを提出して頂きます。内容は新たに学んだこと、感じたこと、新たな発見、疑問や質問などです。

授業内容は公益社団法人日本アロマ環境協会が実施するアロマセラピー検定2級試験に対応できる内容です。学習内容は検定2級範囲よりも広く設定しており、授業内容を理解した者は合格可能と考えます。

6. Note

第2回の授業より、授業のはじめに記述式小テストを行いますので、始業時間厳守をお願いします。

過去に配布したプリントを使用することがありますので、配布したプリントや資料は全て持参願います。

成績評価に反映されますので、遅刻や欠席の際は理由をお知らせください。

7. Schedule

- [1] イントロダクション 教員紹介 香りに親しむ(3種の精油のテイスティング)
アロマセラピー概論「アロマセラピーとは」「ホリスティックとは」「アロマセラピーの可能性」
- [2] 精油の基礎知識Ⅰ 「精油について」「精油を表現する」
精油のプロフィール1 ラベンダー
実習① 芳香浴
- [3] 精油の基礎知識Ⅱ 「植物と精油の関係」「精油がもたらす作用」
精油のプロフィール2 ローズマリー
- [4] 精油の基礎知識Ⅲ 「精油の抽出方法 (水蒸気蒸留法・压榨法)」
精油のプロフィール3 スイートオレンジ
実習② 吸入法
- [5] 精油の基礎知識Ⅳ 「精油の抽出方法 (揮発性有機溶剤抽出法・油脂吸着法・超臨界流体抽出法)」
精油のプロフィール4 ペパーミント
- [6] 精油の基礎知識Ⅴ 「精油の選びかた」「精油の保管のしかた」
精油のプロフィール5 グレープフルーツ、ユーカリ
実習③ 香りゲーム
- [7] 精油の基礎知識Ⅵ 「精油を安全に使うために」
精油のプロフィール6 レモン、レモングラス
- [8] 精油の体内吸収経路1 「嗅覚から」
精油のプロフィール7 ゼラニウム、ティートリー
実習④ 蒸気吸入

- [9] 精油の体内吸収経路2 「皮膚から」
精油のプロフィール8 イランイラン、パチュリ
実習⑤ アロマバスソルト
- [10] アロマセラピーの実践1 「アロマセラピーの利用法」「ブレンドイング」
精油のプロフィール9 ジュニパー、ブラックペッパー
- [11] アロマセラピーの実践2 「基材について(植物油)」
精油のプロフィール10 フランキンセンス
実習⑥ アロマトリートメントオイル
- [12] アロマセラピーの実践3 「基材について(水性のもの)」
実習⑦ アロマミスト
- [13] アロマセラピーの実践4 「基材について(他)」
前期試験レポート課題作成 アロマバスソルト
- [14] アロマセラピー前期内容確認グループワーク
実習⑧ 香りゲーム
- [15] 前期試験実習レポート プレゼンテーション
「精油と地球環境」
前期まとめ