

1. Course Description

「アロマセラピー1」にて学習した基礎理論の確認をするとともに、さらにアロマセラピーの活用できる場面を拓けます。アロマオイルトリートメントによるセルフケア、及び卒業後の職場においてもアロマセラピーを活用できるように、ケーススタディとやロールプレイングを取り入れ、他者にアロマセラピーをアドバイスできることをねらいとしています。接遇マナーを身につけ、他者をホリスティックに捉え精油を選び利用法を伝えることを習得します。

授業内容に挙げる項目、及び主要な精油(後期15種類)のプロフィールを学び、精油のブレンディングの幅を拓けます。アロマクラフト作成と実習を行います。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、グループ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: クラリセージ、サイプレス、サンダルウッド、ジャーマンカモミール、ジャスミン アブソリュート、スイートマージョラム、ネロリ、ペチパー、ベルガモット、ベンゾイン、ミルラ、メリッサ、ローズ アブソリュート、ローズ オットー、ローマンカモミール

実習: 吸入、アロマバーム、クレイバック、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DPIIに関する知識、態度を修得します。

2. Course Objectives

前期授業「アロマセラピー1」を基にして、精油の持つ心理的、生理的、美容的な作用をより実践的に学びます。自然療法であるアロマセラピーを日常的に自分自身の心身の健康と美容に役立てることができるようになること、将来においてホームケアや医療や美容に関わる領域でアロマセラピーを応用できるようになることを目標としています。具体的にはアロマセラピーの科学的なデータを参考に、精神的疲労、肉体的疲労、免疫系・内分泌系の体調不良、ストレスマネージやスキンケアに活用できるようになることです。

3. Grading Policy

後期試験レポート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10%

授業への参加度(ロールプレイングやグループワークの積極的参加を含む)20%

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
中学時保健体育教科書

5. Requirements(Assignments)

第2回の授業より、授業のはじめに理解度確認ワークを行いますので、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。

毎回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。

解剖生理学や滑剤・粧材に纏わる内容は他科目の復習を行うことにより理解が深まります。

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1級試験に対応できる内容です。学習内容は検定1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

後期は前期授業内容を習得していることを前提にしております。

前期からの配布プリントを持参願います。

第2回の授業より、授業のはじめに理解度確認ワークを行いますので、始業時間厳守をお願いします。

授業日程によっては第12回、第13回、第14回の内容が入れ替わることがあります。

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ー前期のおさらい1
「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」「精油について」「精油を安全に使うために・保管のしかた」「アロマセラピーの利用法」 |
| [2] | アロマセラピー概論ー前期のおさらい2
「体内吸収経路」
精油のプロフィール11 ベルガモット、ネロリ
実習① 香りゲーム |
| [3] | 精油の理解を深めるⅠ 「香りが持つ3つの属性」「ブレンディング」
精油のプロフィール12 ミルラ、ベンゾイン
実習② 香りゲーム |
| [4] | 精油の理解を深めるⅡ 「精油の化学と特性・作用」
精油のプロフィール13 クラリセージ、ジャーマンカモミール、ローマンカモミール、
実習③ 吸入法 |

- [5] アロマセラピーとヘルス&ビューティーケアⅠ 「食事・運動」
精油のプロフィール14 スイートマージョラム、ジャスミン アブソリュート
実習④ アロマトリートメントオイル
- [6] アロマセラピーとヘルス&ビューティーケアⅡ 「休養・睡眠」
精油のプロフィール15 サンダルウッド、サイプレス
実習⑤ アロマバスソルト
- [7] アロマセラピーとヘルス&ビューティーケアⅢ 「内分泌系の不調とセルフケア」
精油のプロフィール16 ローズ アブソリュート、ローズ オットー
実習⑥ アロマバーム
- [8] アロマセラピーとヘルス&ビューティーケアⅣ 「ストレスマネージ」「さまざまな不調へのセルフケア」
精油のプロフィール17 メリッサ、ペチパー
実習⑥ 自分自身のストレスケア
- [9] アロマセラピーとヘルス&ビューティーケアⅤ 「スキンケア」「市販の化粧品・滑剤・粧剤の成分と精油」
実習⑦ クレイバック
- [10] アロマセラピー 植物と香りの歴史
実習⑧ 年表作成
- [11] アロマセラピーをアドバイスする一方法と実践
施術者の接遇マナーとコミュニケーションスキルを学ぶ
- [12] ケーススタディー1
ロールプレイングによる実践とフィードバック
- [13] ケーススタディー2
記述式
前期試験レポート課題作成 アロマトリートメントオイル
- [14] ケーススタディー3
身近な方へのアロマセラピーケア
グループで考え発表
- [15] 後期試験実習レポート プレゼンテーション
「アロマセラピーに関わる関連法規」
後期のまとめ