

# アロマセラピー1

科目ナンバー 7B104  
専門基礎 選択 2単位

蘭川 貴子

## 1. 授業の概要(ねらい)

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。授業形式は対面講義で行いますが、ペアワーク、グループワーク、プレゼンテーションを行いコミュニケーション能力の向上や自主性や協調性を育むことを図ります。

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

実習②④ではペアワーク、実習⑤⑥⑦ではプレゼンテーション、実習⑧ではゲーム制作を行います。

この授業ではDPIに関する知識、態度を修得します。

## 2. 授業の到達目標

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、記述、口頭説明できるようになること。

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すること、心と身体のセルフケアとしてアロマセラピーを体感すること、また、日々の生活で活用できるようになること。以上を目標としています。

## 3. 成績評価の方法および基準

前期試験レポート40%

毎回授業後に提出する理解度確認の受講レポート10%

実習①～⑧レポート作成とプレゼンテーション20%

小テスト・課題20%

前期試験レポートのプレゼンテーション10%

フィードバック方法は提出書類に記述にて、LMS課題は「学生へのコメント欄」に個別に行うと同時に、全体フィードバックは授業の始め口頭にて、及びLMSコンテンツ項目に記載します。

## 4. 教科書・参考文献

教科書

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。

参考文献

「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、わかりやすい!」 新星出版社

オープンエデュケーション リソース

<https://www.aromakankyo.or.jp/basics/>

公益財団法人 日本アロマ環境協会HP

「アロマを楽しむ アロマの基本から研究・調査まで」

## 5. 準備学修の内容

第2回より、授業のはじめに記述式小テストを行いますので復習(60分)が必須となります。

毎回の授業教材は、前もってLMSに掲載されます。LMSの教材を予習(60分)して授業に臨んで頂きます。

ほぼ毎回実習課題など何らかの宿題(60分)が示されますので、提出期限までに行い、提出できるようにしてください。

解剖学、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。

毎回授業後受講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。学修内容は検定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. その他履修上の注意事項

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。

双方向型授業としてLMSの課題機能を、自主学習支援としてLMS、コミュニケーションツールとして、LMS掲示板、コースメッセージ機能を用います。受信既読確認の要請がある際には必ず返信をお願いします。また、課題内容の確認や質問もこちらからお受けします。

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. 授業内容

- 【第1回】 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」
- 【第2回】 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
- 【第3回】 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 ペパーミント
- 【第4回】 精油の基礎知識Ⅲ 「精油の抽出方法 (水蒸気蒸留法・圧搾法)」  
精油のプロフィール3 スイートオレンジ  
実習② 吸入法

- 【第5回】 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 ローズマリー
- 【第6回】 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
- 【第7回】 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
- 【第8回】 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
- 【第9回】 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
- 【第10回】 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
- 【第11回】 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
- 【第12回】 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
- 【第13回】 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
- 【第14回】 アロマセラピー前期内容確認グループワーク  
前期実習レポート プレゼンテーション準備  
実習⑧ 香りゲーム
- 【第15回】 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