

アロマセラピー2

科目ナンバー 7B105
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挙げます。アロマオイルトリートメントによるセルフケア、及び卒業後の社会生活や職場においてアロマセラピーを活用できるように、ケーススタディー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、精油のブレンドの幅を挙げます。アロマクラフト作成と実習を行います。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、グループディスカッション、プレゼンテーション、ゲーム・テスト作成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: 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、クレイパック、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

実習①～③はペアワーク、実習④～⑥はプレゼンテーション、実習⑨はグループワークを行います。

この授業ではDP1に関する知識、態度を修得します。

2. 授業の到達目標

前期授業「アロマセラピー1」を基礎として、アロマセラピーの科学的なデータを参考に、精油の持つ心理的、身体的、生理的、美容的な作用を実践的に学び、肉体的疲労、精神的疲労、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こと、及び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、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。

3. 成績評価の方法および基準

後期試験レポート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①～③レポート作成とプレゼンテーション10%

小テスト・課題20%

授業への参加度(実演、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)10%

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」に行くと同時に、全体フィードバックは授業のはじめ口頭にて、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—いちばん詳しく、わかりやすい!」 新星出版社

中学・高校時保健体育教科書

オープンエデュケーション リソース<https://www.aromakankyo.or.jp/basics/>

公益社団法人 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、復習(60分)が必須となります。

毎回の授業教材は、事前に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。

毎回授業後に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. その他履修上の注意事項

アロマセラピー2はアロマセラピー1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。

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。

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いたします。また、課題内容の確認や質問もこちらからお受けします。

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. 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—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」

- 【第2回】 アロマセラピー概論—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
- 【第3回】 精油の理解を深めるⅠ 「香りが持つ3つの属性」「ブレンドイング」
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
- 【第4回】 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
- 【第5回】 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 トリートメント法・アロマトリートメントオイル作成
- 【第6回】 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
- 【第7回】 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
- 【第8回】 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⑦ 自分自身のストレスケア
- 【第9回】 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⑧ クレイパック
- 【第10回】 アロマセラピー 植物と香りの歴史
実習⑨ 香りゲーム作成
- 【第11回】 アロマセラピーをアドバイスする一方法と実践(実演・ペアワーク)
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
- 【第12回】 ケーススタディー1(ペアワーク・グループワーク)
ロールプレイングによる実践とフィードバック
- 【第13回】 ケーススタディー2(記述式)
後期試験レポート課題 アロマトリートメントオイル作成
- 【第14回】 ケーススタディー3 (グループワーク)
身近な方へのアロマセラピーケア グループで考え発表
後期実習レポート プレゼンテーション準備
- 【第15回】 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