



日本アロママイスタースクール



おうちサロン開業精油学A





＊ 空間アロマ

(1) アロマで空間を演出する

「アロマ」で空間をデザインする、という事。

天然の植物から抽出した精油を用いて、精油の持つデザイン性・機能性を掛け合わせて、目的やイメージに合わせて、心地よい空間をデザインすることです。

人間の嗅覚は感情に大きく影響していて、記憶にとっても重要な役割を果たします。人間の五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）のうちで得た情報は最もダイレクトに脳に伝達されます。

では、私たちにとって心地よい空間とはどういったものでしょうか？

人にはそれぞれ好みの香りがあります。それでも、人には共通して好む香りや、香りの傾向・系統があるでしょう。

人は、過去に経験した香りを懐かしんだり、無意識に好んだりする傾向があります。

どこかで嗅いだ香り、それを嗅いだ瞬間にたちまちその場に引き戻され、空間・時間・質感を感じることができます。

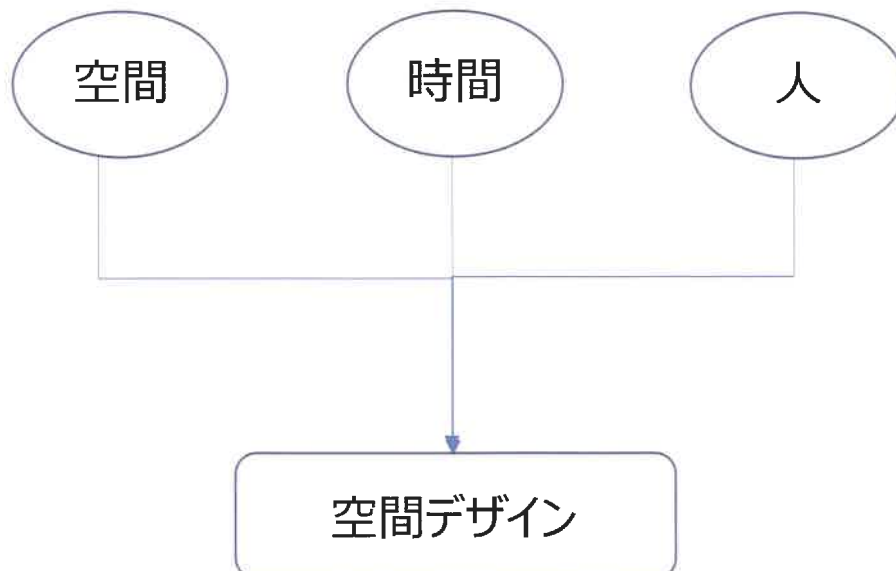
そしてその香りを作りだすことが出来れば、心や身体へのアプローチに香りはよりサポートをしてくれるのではないのでしょうか。

サロン開業を目指すとき、その香りによる演出が出来れば、よりお客様の心や身体へのアプローチに効果を上げてくれるでしょう。

そして心地よい空間には、また行きたい…あの場所に行けば気持ちや身体が楽になれる、という記憶が脳に刻まれることでしょう。

サロンのデザインやイメージ・コンセプトに合わせた香りを選び、精油の機能性を活用し、環境改善につなげていきましょう。

(2) アロマで空間を演出するポイント



＊ おうちサロン開業 精油学 ①

(3) アロマで空間を演出～（コンセプト）の決め方

空間・シチュエーション	コンセプト例
・オフィス	メンタルヘルスケア
・病院・施設	環境改善・抗菌・抗ウイルス
・ショールームや店舗	イメージ付け・イメージアップ・ブランディング
・音楽コンサート会場・展示会・発表会	演出・印象付け
・自宅 子供部屋	集中力アップ・抗菌対策
寝室	リラックス
リビング	メンタルヘルスケア
玄関	消臭・除菌
・季節（春・夏・秋・冬）	
・時間帯	

(4) 香りからイメージを感じて、膨らませていきましょう！

①香りを五感から感じていきましょう

明るい ⇔ 暗い
 暖かい ⇔ 冷たい
 やわらかい ⇔ かたい
 軽い ⇔ 重い
 甘い ⇔ 苦い



②色に例えてみましょう

	キーワード	精油
赤		
オレンジ		
黄色		
ピンク		
紫		
青		
緑		
茶		
白		
黒		

＊ おうちサロン開業 精油学 ①

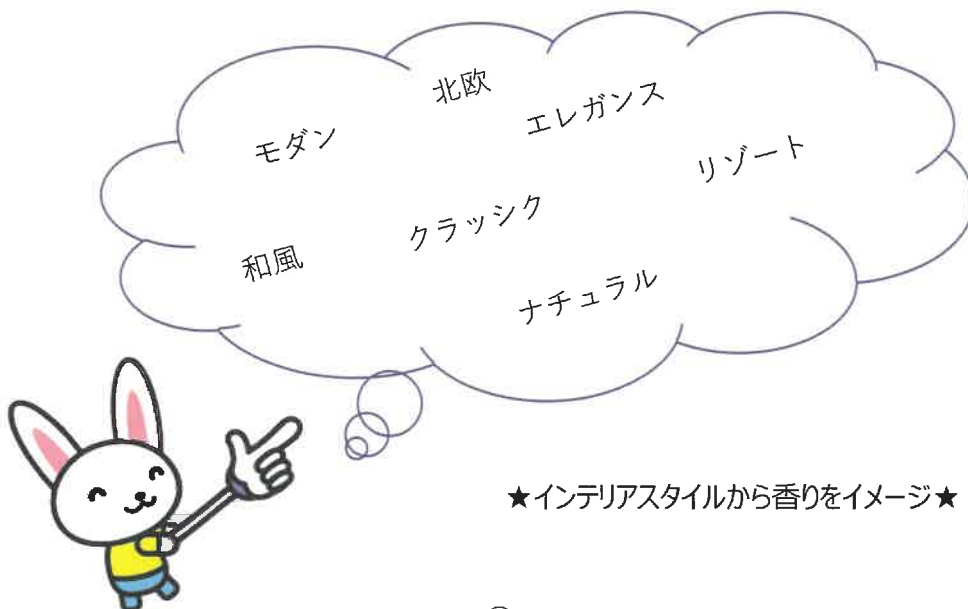
(5) アロマで空間を演出をしてみましょう

(シチュエーション) …空間 広さ 状況

(コンセプト)

(イメージング) …コンセプトに合った演出・キーワード

(香調) …香りのテーマを決める (イメージから連想される香調)



＊ アロマライフ・ホームケア



(1) 快適なアロマライフを目指す！！

「気持ちの良い朝の目覚め、昼間は活動的に働き、夜はぐっすり眠る。食事が美味しく、不快感もなく、体の調子もよい。」本来は当たり前の状態ですが、仕事・勉強・人間関係何かとストレスの多い現代人の多くが、何かしらの不調を持っているのが実情です。

現れる症状は様々ですが、その根本の原因は「生体リズムの乱れ」にあるといわれています。本来人間は、自律神経（自然に律する神経）によって、心拍・呼吸・血圧・体温等、生命活動に必要なことを一日のリズムを持ちながらコントロールしています。現代人は、生体リズムを乱しがちです。

そんな私たちの生活に、アロマテラピーは心と身体のバランスを安定させてくれ、本来の状態に戻してくれる助けを担ってくれるでしょう。

もっと身近にアロマテラピーを取り入れ、有効に利用していきましょう。

(2) ホームケアでの精油の使用についての注意事項

- ◎ 原液を皮膚に塗ったり、口に入れたりしない
- ◎ 火気に注意しましょう
- ◎ 精油を目に入れない
- ◎ 子供やペットの手の届かないところに保管しましょう
- ◎ 冷暗所に保管しましょう
- ◎ お年寄り・妊婦さん・既往症のある場合は専門家に相談しましょう
- ◎ 光毒性・皮膚刺激のある精油の使用には注意しましょう

- ◎ 手作りする場合は、清潔な道具を使用しましょう
- ◎ 作り方、分量、保存期間を守りましょう
- ◎ 使用時は、ご自身の体調に合わせて自己管理の上お使いください
- ◎ 使用中、肌や体調に異変があった場合は、速やかに使用を中止してください
- ◎ ホームケアは医療行為、治療目的としたものではありません。



(3) 実践！アロマテラピーでホームケア

アロマテラピーにはいろいろな方法があります。

目的や時間、場所などに合わせて使い分けましょう。

- ★芳香浴法（香りを嗅ぐ）…ディフューザー・ルームスプレー
- ★沐浴法…全身浴・半身浴・手浴・足浴
- ★吸入法…立ち上る蒸気とともに香りを吸い込む・フェイシャルスチーム等
- ★湿布法…目的によって温湿布・冷湿布
- ★トリートメント法…ハンドトリートメント・フットトリートメント・全身トリートメント
- ★スキンケア…手作り化粧品を作製
- ★ハウスキーピング…そうじ（消臭・抗菌・抗真菌）



＊ おうちサロン開業 精油学 ①

(4) ハウスキーピング法

キッチンにある材料と精油を使って、家中ピカピカにおそうじしてみましょう。
身体にも優しく、香りで癒されながら、家も気持ちもすっきり！明るくなるでしょう。

① ペパーミントのおそうじスプレー

(材料) 水1カップ クエン酸小さじ1 ペパーミント精油1滴 ※無水エタノール
(レシピ) スプレー容器に全ての材料を入れ、よく振って溶かして使用しましょう。
(用途) シンクの水垢、石鹼かすなどの汚れ、
家電製品のふき掃除
トイレの便座 等

※クエン酸は汚れを中和し、雑菌の繁殖を抑える作用があります。
ペパーミントの精油で消臭効果もあります。



② ティートリーのおそうじスプレー

(材料) 水1カップ ティートリー精油3滴 ※無水エタノール
(用途) お風呂の掃除の仕上げ
生ごみや排水口

※ティートリー精油の殺菌・抗菌力でカビや臭いを抑えます。

③ オレンジ精油のおそうじパウダー

(材料) 重曹1カップ オレンジスイート精油3滴
(レシピ) 容器に入れて、よく振ってから使用しましょう
(用途) レンジのふき掃除、やかんやお鍋を磨く、
換気扇などの台所の油汚れ

※洗浄力のあると言われている、オレンジの皮からとったベルガモットやレモンでも！

④ ユーカリのおそうじパウダー

(材料) 重曹1カップ ユーカリ精油3滴
(用途) 洗面台、トイレの便座、バスタブ、お風呂用品

※重曹の研磨作用と中和作用に、ユーカリ精油の殺菌作用とすっきりした香りが水回りのおそうじに最適です。



✿ おうちサロン開業 精油学 ①

(5) 環境を整えましょう！！

植物は一度根づいたら、動くことが出来ません。そのため外敵から身を守る手段として多くの精油は抗菌作用持っています。

他にも抗真菌作用（抗カビ作用）、抗ウイルス作用、消臭作用があるものなど、精油の成分には環境を整えるのによいものもたくさんあります。

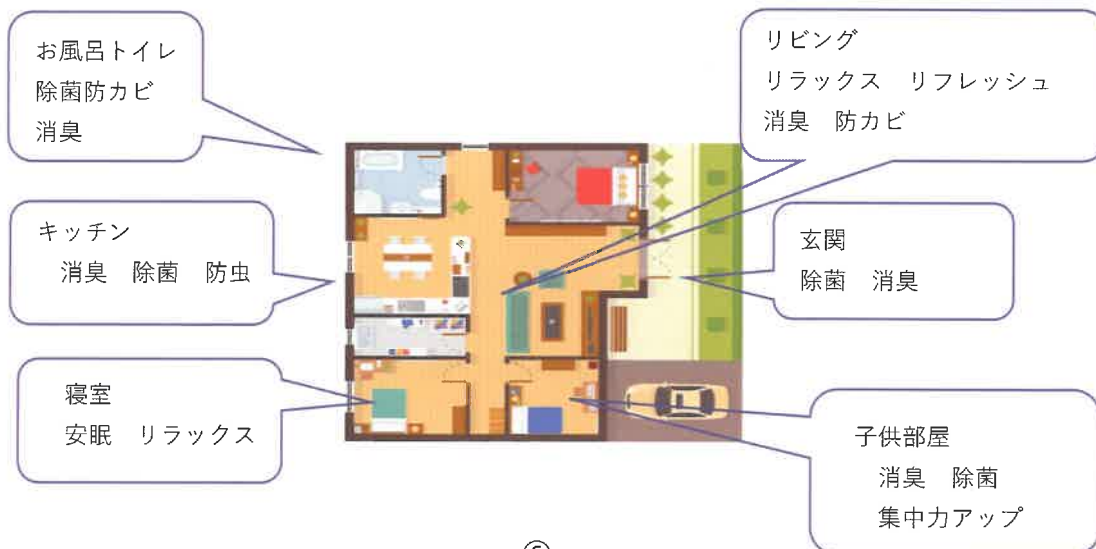
このような効果を持つ精油を掃除や家事にどんどん活用していきましょう！！

精油の汚れを落とす働きや、私たちの免疫力を高めてくれる働きも期待できます。何よりも、良い香りがあることで、いつもの掃除や家事にも楽しく前向きに取り組めて効率も上がるでしょう。



★掃除や家事に活躍する精油例

殺菌効果	サイプレス レモン ティートリー ベルガモット ラベンダー
	イランイラン ジュニパーベリー スイートオレンジ ユーカリ
	サンダルウッド など
消臭効果	サイプレス ユーカリ ゼラニウム レモングラス ミルラ
	クラリセージ ベルガモット パチュリ ローズウッド など
防虫効果	サイプレス レモングラス ティートリー ゼラニウム ラベンダー
	ユーカリ ジュニパーベリー パチュリ など
防臭効果	ラベンダー ユーカリ サイプレス ミルラ
防カビ効果	ラベンダー レモングラス ローズマリー





おうちサロン開業精油学B



＊ アロマ ビューティー & ヘルスケア

① アロマの効果を知ろう！

つらい悩みを緩和させるアロマセラピー、症状やお悩みに合わせて精油の特性を知りましょう。
「精油のプロフィール」を参考にしましょう。

それぞれの精油には、特有の成分が含まれています。精油の持つさまざまな作用によって心身に働きかけてくれます。

【精油の主な効果】

モノテルペン炭化水素類	殺菌・抗真菌・抗ウイルス・鎮痛・ステロイドホルモン様	レモン・オレンジ・グレープフルーツ
セスキテルペン炭化水素類	殺菌・消炎・抗ウイルス・抗アレルギー	カモミールジャーマン
モノテルペンアルコール	殺菌・抗感染・抗ウイルス	ラベンダー・ペパーミント・ティートリー
セスキテルペンアルコール	殺菌・消炎・抗アレルギー・ホルモン調整	カモミールジャーマン・サンダルウッド・クラリセージ
エステル	鎮静・抗けいれん・消炎	クラリセージ・プチグレン・ラベンダー
オキシイド	去痰・殺菌	ユーカリ
フェノール	殺菌・免疫力増強・皮膚刺激	クローブ
アルデヒド	消炎・抗感染・抗真菌	メリッサ・レモングラス
ケトン	粘液溶解・去痰・鎮痛・脂肪分解	ローズマリー
ラクトン	粘液溶解・日光感作	ベルガモット

★アロマセラピーは医療行為ではなく、辛い症状を緩和したり、ケアしたりするものです。
実例を挙げながら、確実にその症状である場合に取り入れていきましょう。
症状が緩和されない場合は、病院に行って医師に相談しましょう！



③ 症状別アロマの活用法



	症状	状態	ブレンド一例	自分ブレンド
メンタル編	睡眠	・寝つきが悪い・眠りが浅い ・起きれない	ネロリ&ラベンダー	
	疲れが取れない	・慢性的な疲労感	ジュンパーベリー & オレンジスイート	
	不安でやる気が出ない	・心がざわざわして不安	レモン&ユーカリ & ローズマリー	
ヘルス編	肉体疲労	・筋肉のこわばりを緩和	ラベンダー & レモン	
	身体の冷え	・代謝低下	ラベンダー & ブラックペッパー	
	身体のむくみ	・運動不足による	ゼラニウム&レモン & ローズマリー	
	肩こり・腰痛	・筋肉のこわばり	ユーカリ&ローズマリー	
	食欲不振	ストレスによる食欲不振	オレンジスイート & ブラックペッパー	
	生理痛・PMS		ラベンダー&ネロリ スイートマジョラム	
ビューティー編	美肌効果	アンチエイジング	ローズ&パロマローザ & フランキンセンス	
	ダイエット	ダイエットしてもなかなか痩せない	グレープフルーツ & ローズマリー & パチュリ	
	シミ・くすみ	角質による	レモン&ローズ	
	制汗・消臭	加齢による	ティートリー & ペパーミント	

- ★ 症状も状態によって精油の選択は変わってきます。
- ★ 「精油のお悩み別効能表」を参考にしながら、オリジナルブレンドを考えてみましょう



＊ アロマカウンセリングの基礎



カウンセリングとは？

心理学をベースに心理的な問題や悩みについて専門的なケアをするという医療の分野から発展し、教育、産業、法務関連などの専門分野の相談援助、化粧品の販売、旅行のツアーの相談なども幅広くカウンセリングとされています。

★ アロマテラピーにおけるカウンセリングとは？

アロマテラピーは、芳香療法とも呼ばれる香りを使って心と身体を整えていく療法です。ホリスティック（全体的・包括的）アロマテラピーの観点から、お客様一人一人の状態にあった精油をブレンドします。そして、カウンセリングで得た情報をもとにお客様の状態を把握して、適切なメニューを提案して、セラピストの持っている最大限の技術をお客様にパフォーマンスするための大切な時間です。

★ お出迎えからお見送りまでがカウンセリング！

カウンセリングルームでのお話だけで判断できないところもあります。ファーストコンタクト（来店時）の表情、姿勢、にもお客様の現在の状態を把握するためのヒントがあります。また、施術中の何気ないお話、施術後にでた言葉等、聞き逃さないようにしましょう。

★ お出迎えからお見送りまでの流れ（一例）

- ◎お迎え・ご挨拶
- ↓
- ◎カウンセリングシートの記入
- ↓
- ◎カウンセリング
- ↓
- ◎お着替え
- ↓
- ◎施術
- ↓
- ◎アフタードリンク・アフターカウンセリング
- ↓
- ◎お会計
- ↓
- ◎お見送り



✿ おうちサロン開業 精油学 ②

★効果的なカウンセリングをするために

① カウンセリングの心理的原則

お客様の抱える問題に対して様々な「気づき」をもたらして、自己理解をしていただくことから始まります。

◎ポイント

- ・ 傾聴 : 先入観にとらわれず、相手の話にじっくりと耳を傾けます。
- ・ 受容 : 内容について評価せず、相手の話を無条件に受け入れる。
- ・ 共感 : お客様の経験や感情を正確に受け止め、同じように感じ、理解することです。
- ・ 浄化 : お客様は、傾聴→受容→共感を経て緊張や不安など抑えていた感情が次第に解放され、リラックス感につながります。
- ・ 気づき : 精神的な浄化がなされて、初めてお客様は悩みや問題に対して自分なりの解決方法や、指導・アドバイスを率直に受け止めていきます。

この心理的原則を踏まえてカウンセリングをしてみましょう。

② 具体的なカウンセリング法

・ 施術前カウンセリング

: お客様の情報をもとに、トリートメントに入る前に、施術内容・時間・料金などをわかりやすく説明し、確認及び同意をいただきます。

・ 施術中カウンセリング

: 施術を通して、施術前カウンセリングで得られなかった詳細な情報を入手したりお客様の主訴・症状の相違点などを確認します。

・ 施術後カウンセリング

: 施術後の実感や感想をお伺いします。
施術時の状態をお伝えし、セルフケア方法をお伝えしたりします。

※ お客様の事情や意思を尊重しながら、サポートする姿勢が重要です！



＊ おうちサロン開業 精油学 ②

③ カウンセリングの環境

カウンセリングを効果的にするには、環境を整えることも大切な要素です。

お客様が落ち着いてお話しできるように、リラックスできる環境を心がけましょう

- ◎ お部屋（空間・色調など）
- ◎ BGM（曲調・音量）
- ◎ 空調（温度設定）
- ◎ 照明（お部屋の明るさ）
- ◎ 香り（リラックスできる香りの選択）

- ◎ 座る位置（距離感）
- ◎ 守秘義務の告知
- ◎ デメリットの説明



④ カウンセリング力と技術力アップへ

お客様がなにを求めて来られているか、

お話を聞いてほしいセラピストの笑顔で癒されると言うお客様も中にはいらっしゃいますが、お客様は、身体が「楽になりたい」緊張を緩和し「リラックスしたい」と思って来られるでしょう。しっかりとしたカウンセリング力 & 技術力をつけることで、どこがお疲れなのかを把握して、その箇所を施術しなければ意味がありません。実際に体を触ってみて、「本当はこちらの方が硬いのに」と思ったとしても、です。

せっかく良い技術を持っていても、見当違いなことをしていては満足していただけませんね。にっこりとした笑顔でお出迎えして、心地よい会話でリラックスし、確かな技術で満足して帰っていただくために、私たちセラピストは技術力はもとよりしっかりとしたカウンセリング力を身に付けていきましょう。

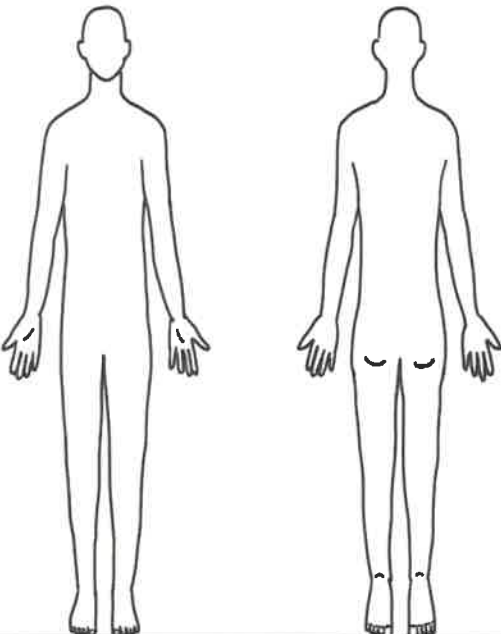


カウンセリングシート

年 月 日 記入

(フリガナ)		生年月日	年 月 日
お名前			
ご住所	〒		
ご職業		趣味	

① 思い当たる症状に○をつけてください（複数可）（痛みの具合を1～10で表現してください）

頭痛	0 _____ 10	
目の疲れ	0 _____ 10	
首	0 _____ 10	
肩こり	0 _____ 10	
腕疲れ	0 _____ 10	
背中	0 _____ 10	
腰	0 _____ 10	
尻	0 _____ 10	
太もも	0 _____ 10	
ふくらはぎ	0 _____ 10	
足裏	0 _____ 10	

② 具体的なお悩み、その他 気になることはありますか？

--

③ 本日、避けてほしいところやお怪我されているところはありますか？

--

精油	理由	結果

◎お客様に、安全で効果的なトリートメントを行うために、以下の設問にお答えください。

- ・ 体調は良好です
- ・ 体調は不調なところがある
(胃腸・肝臓・腎臓・心臓・更年期・婦人系・その他 _____)
- (禁忌事項)・ 1年以内に大きな病気・手術をした。
(_____)
- ・ アレルギーがある (_____)
- ・ 現在 服用している薬がある (_____)
- ・ 骨折や脱臼を最近した
- ・ 骨粗鬆症である ・ てんかん症である
- ・ 糖尿病である ・ その他重篤な持病を持っている (_____)
- ・ 皮膚の疾患がある
- ・ お肌が弱い (赤くなる等 _____)
- ・ 脱毛・ピーリングの経験がある
- ・ 妊娠している・妊娠の可能性がある(女性の方)
- ・ 授乳中である
- ・ 発熱がある ・ お酒を飲んでいる
- ・ 以前他のサロンに通っていた
- ・ サロンへはどれくらいの頻度で通われてましたか？
(1回のみ ・ 2~3回 ・ 定期的に通っていた)
- ・ サロンを変えた理由は何ですか？
(_____)

◎ 禁忌事項確認の上 ご理解されたうえでご署名お願いいたします。

ご署名 _____



自律神経精油学 C

おうちサロン開業精油学C

共 通



✿ アロマブレンドレッスン

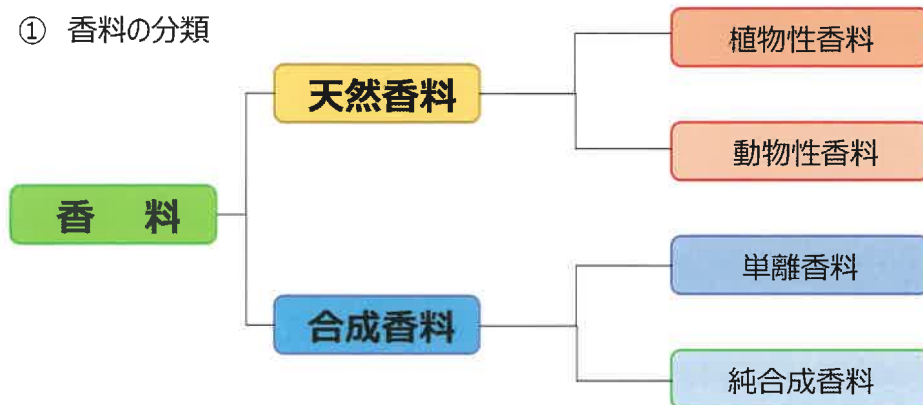
* アロマブレンド

精油を組み合わせることで、オリジナルな香りや好きな香りを創り出して、様々なシーンや目的に合わせて香りを楽しむことがアロマの魅力の1つです。想像して香りを創り出すという事を楽しんでみましょう。

今回は、30種類の精油の香りを感じるとともにブレンドの幅を広げていってみましょう。

* アロマブレンド基礎知識

① 香料の分類



② 香りの表現方法 … 香調 (どのような香りかを相手に伝えるための表現)

- ◎ 色や味覚など人間の五感による表現

- ◎ 経験に基づく表現

- ◎ イメージによる表現

- ◎ ノート・ファクターによる表現

✳ アロマブレンドレッスン

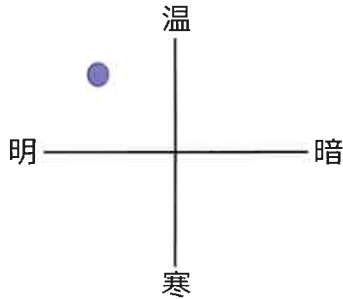
✳ アロマブレンド基本的なテクニック

lesson 1 精油のイメージを表現してみましょう

(オレンジ・スイート 精油)



◎五感による表現



- 温かい
- 明るい
- オレンジ (色)
- 甘い
- 丸い

◎記憶・学習に基づく表現

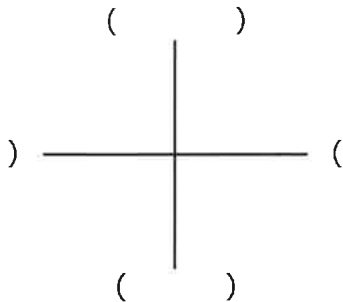
- オレンジのような香り

◎香りの系統 (ノートやブレンドファクターによる分類)

- シトラス (柑橘系)
- トップノート
- ブレンドファクター 3 (12段階中)

(精油)

◎五感による表現



Let's try!!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

◎記憶・学習に基づく表現

- のような香り

◎香りの系統 (ノートやブレンドファクターによる分類)

- _____
- _____
- _____

✿ アロマブレンドレッスン

lesson 2 精油を香りの香調に当てはめてみましょう（精油のプロフィール参照）



lesson 3 香りを組み立てるときのヒント

- ◎ヒント① 似た香調、似た印象の香りを組み合わせる
- ◎ヒント② 異なる香調、異なる印象の香りを組み合わせる
- ◎ヒント③ 香りの強さのバランスに配慮する
- ◎ヒント④ 香りの持続性を意識する

★精油のブレンドは、思いもよらない香りのハーモニーに出会える時があります。

一滴の違いで、香りの印象も変化していきます。

お客様の香りの好みをお聞きし、もちろん精油に含まれる成分の効果効能の相乗効果も考えながら一人一人のお客様に合わせたブレンドをすることでより深い満足感や幸福感を味わっていただければ幸いです。

＊ アロマブレンドレッスン

＊ アロマブレンド注意点と用具について

◎精油を扱うときの注意点（精油学・自律神経のための精油学で学習）

- ① 原液を直接皮膚につけないようにしましょう
- ② 精油を飲用しないようにしましょう
- ③ 精油が目に入らないように注意しましょう
- ④ 火気に注意しましょう
- ⑤ 子供やペットの手の届かないところに保管しましょう
- ⑥ 既往歴・妊娠中・子供・高齢者・皮膚の弱い方に使用する際は注意が必要です
- ⑦ 精油の保管には気を使いましょう
- ⑧ 光毒性・皮膚刺激などには注意しましょう



◎ブレンド精油を作成する時の注意点

- ① 部屋の換気には気を使いましょう
- ② 用途に応じた精油の選択、適切な濃度による希釈に気を付けて使用しましょう
- ③ 嗅覚は疲れやすく、デリケートな感覚です。 香りを嗅ぐときには注意しましょう

◎用具について

・ 試香紙（ムエット） … 香りを試すときに用いる紙

・ 試香紙（ムエット）の使い方

- ① 試香紙（ムエット）を準備しましょう
※自作することも可能です（厚みのある紙を適当な大きさにカットする）
- ② 試香紙（ムエット）に精油を付ける
- ③ 試香紙（ムエット）の両端を折る
- ④ 香りを嗅ぐ
※試香紙（ムエット）の先端を鼻孔に沿って近づけ断続的に2度吸い込む



✿ アロマクラフト実習



* アロマクラフトとは

「アロマ＝芳香」「クラフト＝工作物」は精油を（エッセンシャルオイル）を使用して、各種スプレーやコスメ、バスグッズなど様々なものを作ることです。

ナチュラルな素材に触れながら、作ることも使用することも癒しの時間です。
自分の好きな香りで、防腐剤などを使わない天然素材の良さを感じましょう。

* アロマクラフトを作る際の注意点

- ① 清潔な容器・器具を使う
- ② 新鮮な素材・原料を使うようにしましょう
- ③ 保存に注意して、早めに使い切りましょう
- ④ 精油の使用上の注意事項を守りましょう
- ⑤ 自己責任の原則について
※手作りの化粧品やクラフトを楽しむことは、自己責任のもとで行うのが原則です
個人で作ったものを許可なく他人に化粧品や医薬品として販売することは法律で禁止されています。

◎アロマクラフトは、自分好みの材料で手軽に楽しめるのが魅力ですが、保存料や殺菌剤を使わないため衛生面や保存には注意が必要です。
また、トラブルが起きたらすぐに使用を中止しましょう。
以上のことに特に気を付けてアロマクラフトを楽しみましょう。

* 知っておきたい法律

- ◎ 医薬品医療機器等法
※精油の効果効能をうたって販売・授与した場合

△精油を販売・説明する際は、医薬品、医薬部外品、化粧品と誤解させない

△精油の効果効能をうたうと、医薬品機器等法が適用される可能性がある

- ◎ その他
 - ①製造物責任法
 - ②景品表示法
 - ③消防法
 - ④あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律
 - ⑤医師法
 - ⑥獣医師法

✿ アロマクラフト実習

✱ アロマクラフト レシピ集

① アロマワックスバー

◎アロマワックスバーとは、火を灯さずに使うアロマキャンドルのこと

(材料 1つ分)

- ・ビーズワックス 30g
- ・精油 適量
- ・ドライフラワーなど 適量
- ・リボン or 紐 など
- ・シール

(必要準備器材)

- ・型 (モールド) ・ストロー
- ・ビーカー (紙コップ)
- ・かくはん棒 (割りばし)
- ・ピンセット (割りばし)



(作り方)

1. ワックスバーのデザインと使う精油を考えておきましょう
2. ビーカー (紙コップ) にビーズワックスを入れ、電子レンジで加熱しましょう
3. ビーズワックスが溶けたら、精油を加えましょう
4. 3を型に流し込みましょう
※型にオイルを塗っておきましょう。
5. ドライフラワーやドライフルーツなどで飾りつけしましょう
※ピンセットを使いましょう
6. ろうが冷えて固まったら型からはずしましょう！！

★ラッピングしてプレゼントにも喜ばれますよ♡

✿ アロマクラフト実習

＊ アロマクラフト レシピ集

② しっとりシアバターのハンドクリーム

◎シアバターは肌なじみもよく、
保湿性・老化防止にお肌に貼りを出してくれます

(材料 1つ分)

- ・シアバター 20g
- ・アーモンドオイル 5ml
- ・精油 適量
- ・20ml クリームケース
- ・シール

(必要準備器材)

- ・ピーカー (紙コップ)
- ・かくはん棒 (割りばし)
- ・ヘラ



(作り方)

1. シアバターをピーカーに入れて、よくかき混ぜましょう
2. シアバターがクリーム状になったら、少しずつアーモンドオイルを加えていきましょう
3. 好みの硬さになったら、精油を加えて再度混ぜてください
4. 容器に移しましょう

★容器をデコレーションしても素敵ですよ♡



✿ アロマクラフト実習

✱ アロマクラフト レシピ集

③ お風呂でリラックスバスソルト

◎ 大好きな香りでバスタイム今日の疲れを癒しましょう

(材料 1回分)

- ・天然塩 45g
- ・精油 適量
- ・ドライフラワーなど 適量
- ・袋
- ・シール

(必要準備器材)

- ・ピーカー (紙コップ)
- ・かくはん棒 (割りばし)



(作り方)









1. 精油を選びましょう
2. 付属の袋の中に天然塩と精油を加えましょう
3. よく混ぜてください
※ドライフラワーを入れても良いでしょう





- ★まとめて作って毎日楽しみましょう♪
- ★オーガンジーやお茶パックなどに入れておけばそのままお風呂に入れることができますよ

◎精油のプロフィール

②








精油名・学名	科目	抽出部位	抽出方法	系統	プランクタンク	ノート	主要成分	効果・効能	memo
レモン Grass Cymbopogon citratus(西印度) Cymbopogon flexuosus(東印度)	イネ科		水蒸気 蒸留法	ハーブ	1	トップ ミッドル	シトラール ゲラニオール メチルヘプテン	☼ 運動後セルフトリートメントを行つたところ軽いという感覚を覚え、 関節の動きや集中力アップ効果があつた	
ローズグァリユート Rosa centifolia	バラ科		溶剤抽 出法	フローラル	1	ミッドル	フェニルエチルアルコール シトロロール ゲラニオール ノロール ローズオキシサイド	☼ 香料としてシラグラナスにつかわれています	
ローズシャット Rosa damascena	バラ科		水蒸気 蒸留法	フローラル	2	ミッドル	シトロノロール ゲラニオール ノロール フェニルエチルアルコール ローズオキシサイド	☼ 女性ホルモン（エストロゲン）濃度上昇 女性特有の悩みへの活用 コラーゲン産生促進などの作用があり、 スキンケアに活用	
ネロリ Citrus aurantium	ミカン科		水蒸気 蒸留法	フローラル	2～3	ミッドル	リチロール リモネン 酢酸リチリル ネロリール ゲラニオール ノロール	☼ 燃え尽き症候群や不安感が軽減 ストレスによる低下した皮膚温度の上昇 皮膚温度低下による乾燥肌	
オレンジ・スイート Citrus sinensis	ミカン科		圧搾法	シトラス	4～5	トップ	リモネン リチロール シトラール	☼ 寝る前のリラククス・スッキリとした目覚め 前向きで明るい気持ち 肌を滑らかに整えたいときに	
グレープフルーツ Citrus paradisi	ミカン科		圧搾法	シトラス	4～6	トップ	リモネン ミルセン オクタチール ヌートカトン	☼ 脳の情報処理速度が高まる	
ベルガモット Citrus bergamin	ミカン科		圧搾法	シトラス	2～3	トップ ミッドル	リモネン 酢酸リチリル リチロール ベルガチン	☼ 睡眠の質の向上 入浴後の保湿ケア シラグラナスや化粧品に配合 湿疹などの消炎	
レモン Citrus limon	ミカン科		圧搾法	シトラス	4～5	トップ	リモネン シトラール オクタチール リチロール	☼ 短時間で抑うつ感や緊張不安が軽減 ニキビの原因となるアクネ菌の活性を抑制	

③ 精油のプロフィール

精油名・学名	科目	抽出部位	抽出方法	系統	フレンドシップカラー	ノート	主要成分	効果・効能	memo
イランイラン Gananga odorata	ハルシム科 		水蒸気 蒸留法	フローラル	2 ~ 3	トップ ミドル	リナロール 安息香酸メチル 酢酸ベンジル ゲラニオール	リフレッシュ作用が期待できます 寝つきをよくすることが示唆された報告 化粧品やフレグランスに使用されています フローラル系やオリエンタル系のブレンド	
ジュニパーベリー Juniperus communis	ヒナギ科 	球果	水蒸気 蒸留法	ウッディ	3 ~ 4	トップ	α-ピネン サビネン ミルセン テルピネン-4-オール カンフェン	副交感神経を活性化→交感神経を活性化 気分転換やリフレッシュしたいとき 取れん作用が期待できる 発汗作用や浄化作用があるとされている	
ゼラニウム Pelargonium graveolens Pelargonium odoratissimum	フクロギ科 		水蒸気 蒸留法	フローラル	3	ミドル	シトロネロール ゲラニオール リナロール ローズオキサイド	唾液中の女性ホルモン（エストロゲン）濃度が有意に上昇 香料や皮膚コンディショニング剤として化粧品に用いられる	
ティートリー Melaleuca alternifolia	フトモモ科 		水蒸気 蒸留法	ハーブ	3 ~ 4	トップ	テルピネン-4-オール γ-テルピネン テルピネンオール 1.8-シネネオール	水虫の原因菌・浴槽の黒かびに対して高い制菌作用 がとめられた	
ペパーミント Mentha pipertia	シソ科 		水蒸気 蒸留法	ハーブ	1	トップ	1-メントール 1.8シネネオール 酢酸メンチル メントン インメントン	頭痛緩和（薄めてこめかみに塗布） 体感温度を下げる 抗菌作用が期待できる。 汗や皮脂が気になる時に使用	
ユーカリ Eucalyptus globulus	フトモモ科 		水蒸気 蒸留法	ハーブ	3 ~ 4	トップ	1.8シネネオール α-ピネン リモネン	鼻詰まりが有意に軽減 花粉症や風邪の時期に体調をサポート 筋肉痛や神経痛に患部に 皮膚刺激注意	
ラベンダー Lavabdula angustifolia	シソ科 		水蒸気 蒸留法	ハーブ	3 ~ 4	トップ ミドル	酢酸リバンジエリル 酢酸リナリル ラバンジエロール リナロール	質の良い睡眠とすっきりした目覚め ストレスやわらわらげ、免疫力を高める作用が期待できる スキンケアに使用 細胞の活性化や抗炎症作用が期待できる	
ローズマリー Rosemarinus officinalis	シソ科 		水蒸気 蒸留法	ハーブ	3 ~ 4	トップ	1.8シネネオール カンファ ベルベニン 酢酸ボルニル	精神的疲労の回復 作業効率を高める 肌を清潔に保つ作用 頭皮のケア	

◎精油のプロフィール

④

精油名・学名	科目	抽出部位	抽出方法	系統	プランツプロファイル	ノート	主要成分	効果・効能	memo
カミール・ジャーズン Matricaria chamomilla	キク科		水蒸気 蒸留法	ハーブ	1～2	トップ	カズスリン ビスボロール誘導体 フェルネセン	痒みなどを和らげる働きがある	
カミール・ローズン	キク科		水蒸気 蒸留法	ハーブ	1～2	トップ	エステル類 アングリカ酸エステル類 フェルル酸	水虫の原因菌・書庫などに発生するカビの原因菌を抑える効果 空気清浄 肌のきめが整った	
Anthemis nobilis	キク科		水蒸気 蒸留法	ハーブ	2～3	ミドル	酢酸リナリル スクロオール リチロール	幸福感をもたらす強壮作用 女性特有の悩みをサポート リラククス効果が高い	
クワリセージ Salvia sclarea	シソ科		水蒸気 蒸留法	ハーブ	6～7	トップ	α-ピネン δ-3-カリン セトロール δ-カジネン	男性がリラックスできる香り	
サイプレス Cupressus sempervirens	ヒノキ科		水蒸気 蒸留法	ハーブ	4～5	ベース	α-サンタロール β-サンタロール サンタレン (インド) α-ピネン β-ピネン	咳・気管支炎 胃炎など 鎮静作用 抗炎症作用 穏やかな収れん作用	
サンダルウッド Santalum album	ヒヤクソク科		水蒸気 蒸留法	ハーブ	1	ミドル	酢酸ベンジル cis-ジャスモン ジャスミンラクトン フェイトール	気持ちを楽観的にする 身体を温める作用 風邪や咳の症状に使用	
ジャスミン Jasminum officinale	モクセイ科		溶剤抽出法	フローラル					
Jasminum grandiflorum									

(参考資料) AEAJアロマセラピー検定テキスト プラントエッセンス



精油のお悩み別効能一覧表

	肩こり	食欲UP	消化促進	風邪熱緩和	咳・鼻詰り	頭痛緩和	便秘解消	むくみ	ダイエット	ストレス解消	リラックス	リフレット	安眠	集中力アップ	婦人系トラブル	ニキビケア	デトックス	美肌	消臭	防虫
スイートマジョラム	●		●		●	●		●	●	●	●		●	●	●	●				
パチュリ							●	●	●	●						●				●
ブラックペッパー	●	●	●		●		●	●	●			●	●				●		●	
フランキンセンス		●	●	●	●					●	●	●	●		●	●		●		
ベチバー	●		●							●	●		●			●			●	
ベンズイン				●	●	●					●		●			●		●		
ミルラ		●	●	●	●					●			●		●	●				
メリッサ	●		●				●	●	●	●			●	●	●	●				●
レモングラス	●		●				●	●	●	●		●		●	●	●			●	●
ローズアブソリュート							●	●	●	●	●		●		●	●	●	●		
ローズオットー							●	●	●	●	●		●		●	●	●	●		
ネロリ		●	●				●	●	●	●	●		●		●	●	●	●		
オレンジスイート	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●			●			●	●
グレープフルーツ	●	●	●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
ベルガモット		●	●							●	●	●	●			●			●	●
レモン	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
イランイラン										●	●	●	●		●	●	●	●		●
ジュニパーベリー	●			●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
ゼラニウム								●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
ティートリー				●	●							●		●	●	●	●	●		●
ペパーミント	●		●	●	●					●		●		●	●	●	●	●		●
ユーカリ	●			●	●							●		●	●	●	●	●		●
ラベンダー	●		●	●	●			●	●	●	●	●	●		●	●	●	●		●
ローズマリー	●	●	●	●	●		●			●	●	●	●	●	●	●	●	●		●
カモミールジャーマン	●		●	●	●					●	●	●	●		●	●	●	●		●
カモミールローマン	●		●	●	●					●	●	●	●		●	●	●	●		●
クラリセージ	●		●		●					●	●	●	●		●	●	●	●		●
サイプレス	●			●	●			●	●	●	●	●	●		●	●	●	●		●
サンダルウッド	●			●	●			●	●	●	●	●	●		●	●	●	●		●
ジャスミン				●	●					●	●	●	●		●	●	●	●		●

