

科目名 Subject	アロマテラピー Aromatherapy		教員名	青木 和美	
開講年次	2	開講時期	前期	単位	1 単位
必修／選択	必修	授業形態	演習	時間	30時間
実践的教育	○				
主な学習効果	知識・技能	思考力・判断力	表現力	主体的行動力	ホスピタリティ・コミュニケーション力
	◎	△	○	△	○
科目の概要	人は心地良い香りを嗅ぐとき、気持ちが落ち着き、リラックスしたり、意欲的になったりします。このような効果を私たちを取り巻く環境に応用しているのがアロマテラピーです。 現在、このアロマテラピーは美容やサービス業、医療、福祉そして個人のホームケアなど様々な分野で取り入れられています。ここでは、アロマスプレーやミツロウクリーム作りなどの実習を楽しみながら、実践できるアロマテラピーの知識を身につけます。そして自らの美容や健康維持のために、また美容・エステティック業界で活用できるようにアプローチします。				
授業の目標	アロマテラピーは、ホリスティックな観点から行う自然療法です。 ①個人のリラクゼーションやリフレッシュに役立てる。 ②美と健康を増進し、身体や精神の恒常性の維持と促進を図る。 ③身体や精神の不調を改善し正常な健康を取り戻す。 これらを目的に、実習を交えながら、基本的知識を身につけ、個人の日常生活、そして美容サービスとして活用できる技術を身に付けることができる。社団法人アロマ環境協会の「アロマテラピー検定1・2級試験」及び「ナチュラルビューティスタイリスト検定」に合格する能力を習得できる。また、アロマテラピーを生かせる課題を発見し、調査・研究・発表することを通して、研究心を養い、あらゆる課題に自信を持って対応できる、プレゼンテーション能力を習得できる。				
時間外学習 (予習・復習)	(1) 基本知識を復習することにより検定試験に備えます。毎回30分くらいの復習が必要です。 (2) 実習記録：実習で作った作品を使用・実践し、実習記録を作成する。トータルで105分くらいの時間が必要です。 (3) グループによる調査研究発表の課題について、調査・研究・発表資料作成・及び研究報告書の作成。トータルで9時間以上の時間を要します。				
教科書・教材	教科書	アロマテラピー検定公式テキスト1級2級・監修亀岡弘他・A E A J・2019年改訂			
	教材	教員作成プリント・実習教材を適宜配布			
	使用設備・備品	実習室を使用 ・ノートパソコン、プロジェクター、DVD使用			
	参考文献	ナチュラルビューティスタイリスト検定公式テキスト・アロマテラピー検定公式問題集			
評価方法	1. 授業態度10% 2. 課題発表40% 3. 期末試験50%				
	なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。				
学生へのフィードバックの方法					
	グループごとに調査研究へのアドバイス及び実習指導を行います。				
履修上の注意	調査・研究費用が100～500円程度必要です。 検定試験は1 1月に行われますが、必須ではありません（別途受験料6,480円、香りキット代等が掛ります）。				
本科目履修と関連する資格	資格名	公益社団法人アロマ環境協会 「アロマテラピー検定2級1級試験」及び「ナチュラルビューティスタイリスト検定」に合格できる程度の学力を履修します。			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第1回	オリエンテーション アロマテラピー概論 実習：五感に注目してみる	アロマテラピーの意味や定義を理解し、説明できる。	復習（30分程度）
第2回	精油の基礎知識-1 実習：香りのイメージレッスン	精油の特性を理解し、安全に使用する方法について述べることができる。	復習（30分程度）
第3回	精油の基礎知識-2 実習：バスソルトを作る	精油の作用、精油の抽出方法を説明できる。	復習及び実習記録作成（45分程度）
第4回	アロマテラピーのメカニズムと安全 実習：アロマ重曹。	精油の吸収経路を理解し、適切な使用方法を選択できる。	復習及び実習記録作成（45分程度）
第5回	アロマテラピーの実践法-1 実習：芳香浴～湿布法	アロマテラピーの基材と用具を的確に使い、香りの活用法を提供できる。	復習及び実習記録作成（45分程度）
第6回	アロマテラピーの実践法-2 実習：セルフトリートメント	より適切な精油を選択し、アロマテラピーを恒常性の維持に役立てられる。	復習及び実習記録作成（60分程度）
第7回	アロマテラピーヘルスケア 実習：ルームフレグランス	ストレスコーピングに精油を活用できるようになる。ＱＯＬに合わせたルームフレグランスが作れる。	復習及び実習記録作成（45分程度）
第8回	アロマテラピービューティー グループ調査研究のテーマを検討 実習：ミツロウクリーム	アロマテラピーを美容に生かし活用できるようになる。研究テーマを決定。ミツロウクリームを作れる。	実習記録作成及び発表の為に調査・研究（120分以上を要する）
第9回	美齢学に生かすアロマテラピー グループ調査研究	「美齢学」にアロマテラピーを生かす方法を提案、実行できる。	発表の為に調査・研究（120分程度を要する）
第10回	ワークショップ 実習：トリートメントジェル	健康管理に役立つアロマテラピーをアドバイスできる。ＴＰＯに合わせたトリートメントジェルを作れる。	実習及び実習記録（30分程度） 発表の為に調査・研究（60分以上）
第11回	アロマテラピーの歴史 実習：オーデコロン	アロマテラピーがどのように発展してきたかを理解して説明できる。オーデコロンを作れる。	復習及び実習記録（60分程度） 研究試作・実験（60分以上）
第12回	グループ研究・発表準備	発表テーマに沿った的確な資料を作り、準備できる。	研究発表「レジュメ」又は「配布プリント」作成（60分以上）
第13回	調査研究発表	調査研究発表により、アロマの知識だけでなく、表現・プレゼンテーション能力を身につけ発表できる。	研究報告書の準備（60分以上）
第14回	アロマテラピーの関連法規 研究報告とこれからの課題	関連法規を守り、安全なアロマテラピーを提供できる。学んだ事を振り返り、さらなる探究心を持てる。	研究報告書作成（60分程度）
第15回	総括	アロマテラピーのポイントを復習し、授業内容と検定試験1級の問題を関係づけることができる。	なし

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第 1 6 回			
第 1 7 回			
第 1 8 回			
第 1 9 回			
第 2 0 回			
第 2 1 回			
第 2 2 回			
第 2 3 回			
第 2 4 回			
第 2 5 回			
第 2 6 回			
第 2 7 回			
第 2 8 回			
第 2 9 回			
第 3 0 回			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第 3 1 回			
第 3 2 回			
第 3 3 回			
第 3 4 回			
第 3 5 回			
第 3 6 回			
第 3 7 回			
第 3 8 回			
第 3 9 回			
第 4 0 回			
第 4 1 回			
第 4 2 回			
第 4 3 回			
第 4 4 回			
第 4 5 回			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第46回			
第47回			
第48回			
第49回			
第50回			
第51回			
第52回			
第53回			
第54回			
第55回			
第56回			
第57回			
第58回			
第59回			
第60回			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第 6 1 回			
第 6 2 回			
第 6 3 回			
第 6 4 回			
第 6 5 回			
第 6 6 回			
第 6 7 回			
第 6 8 回			
第 6 9 回			
第 7 0 回			
第 7 1 回			
第 7 2 回			
第 7 3 回			
第 7 4 回			
第 7 5 回			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第76回			
第77回			
第78回			
第79回			
第80回			
第81回			
第82回			
第83回			
第84回			
第85回			
第86回			
第87回			
第88回			
第89回			
第90回			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第 9 1 回			
第 9 2 回			
第 9 3 回			
第 9 4 回			
第 9 5 回			
第 9 6 回			
第 9 7 回			
第 9 8 回			
第 9 9 回			
第 1 0 0 回			
第 1 0 1 回			
第 1 0 2 回			
第 1 0 3 回			
第 1 0 4 回			
第 1 0 5 回			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第106回			
第107回			
第108回			
第109回			
第110回			
第111回			
第112回			
第113回			
第114回			
第115回			
第116回			
第117回			
第118回			
第119回			
第120回			

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第 1 2 1 回			
第 1 2 2 回			
第 1 2 3 回			
第 1 2 4 回			
第 1 2 5 回			
第 1 2 6 回			
第 1 2 7 回			
第 1 2 8 回			
第 1 2 9 回			
第 1 3 0 回			
第 1 3 1 回			
第 1 3 2 回			
第 1 3 3 回			
第 1 3 4 回			
第 1 3 5 回			