

<内容（レッスンテーマと実習内容）>

*タイトルや実習について一部変更いたしました。各レッスンの内容等について追加しました。

(以下表中は全て黒字で示します。)

レッスン	タイトル、内容	レッスンで対象となる 精油、植物油、ハーブウォ ーター、芳香成分類	実習
1	アロマセラピーと精油の基礎 ～香りから広がる豊かな世界～ 1, アロマセラピーとは 2, 精油の基礎 3, 精油を学ぶ 4, 精油がからだに与える影響 5, 実習：ルームコロン（全量 20ml、精油濃度 2%）	ペパーミント ラベンダー・アングスティフォリア レモン オレンジ・スイート	ルームコロン 全量：20ml 精油濃度：2% 基材：無水エタノール、精製水 容器：20ml スプレーボトル
2	精油の化学の基礎 ～アロマセラピーのミクロの世界へ～ 1, 植物と動物の代謝のしくみ（イメージ） 2, 精油の化学の基礎 3, 精油を学ぶ 4, 実習：軟膏（全量 10g、精油濃度 1-2%）	サイプレス ジュニパー フランキンセンス ミルラ ティートウリー ・モノテルペン炭化水素類 ・セステルペン炭化水素類	軟膏 全量：10g 精油濃度：1-2% 基材：ファーストレット 3-4g、 ファースト油 6-7ml 容器：10g クリーム容器
3	アロマでスキンケア 1 ～美しいお肌のために～ 1, 皮膚についての基礎知識 2, 美しいお肌のためにできること 3, 精油を学ぶ 4, 実習：美容オイル（全量 10ml、精油濃度 1-2%）	パルマローザ ホーウッド ゼラニウム・エジプト ラベンダー・スピカ ガーニール・ジャーマン カモマイル・ローマン ・モノテルペンアルコール類 ・フロクマリン類	美容オイル 全量：10ml 精油濃度：1-2% 基材：ホホバ油 10ml 容器：10ml ボトル
4	アロマでスキンケア 2 ～ハーブウォーターでさらりと美肌～ 1, ハーブウォーター 2, 化粧品とは 3, ハーブウォーターを学ぶ 4, 実習：ハーブウォーターの化粧水（全量 20ml） 5, ヒトが芳香植物を利用してきた歴史	ガーニール・ジャーマンウォーター ラベンダーウォーター ローズウォーター ティートウリーウォーター レモングラスウォーター ペパーミントウォーター	ハーブウォーターの化粧水 （ハーブウォーター 20ml） 基材：なし 必要に応じて：グリセリン 容器：20ml スプレーボトル

5	<p>アロマバスでリラックス ～1日の終わりを心地よく～</p> <p>1, リラックスするとは ー神経系の基本：自律神経を中心にー</p> <p>2, 沐浴でリラックス</p> <p>3, リラックスのためのアロマバス（沐浴）</p> <p>4, 実習：アロマバス（全量 20ml、精油 15-20 滴）</p> <p>5, 安全なアロマセラピー実践のために</p>	<p>イランイラン プチグレン ベルガモット マジョラム パマンダー・アングステイリア ・エステル類</p>	<p>アロマバスオイル 全量：20ml 精油：15-20 滴 基材：バスオイル （乳化剤・分散剤） 容器：20ml ボトル</p>
6	<p>精油の調香 ～オリジナルの自然香水で素敵に香る～</p> <p>1, 嗅覚</p> <p>2, 香りの基礎知識と調香のヒント</p> <p>3, 調香</p> <p>4, 精油を学ぶ</p> <p>5, 実習：オードトワレ（全量 10ml、精油濃度 5-10%）</p>	<p>ローズ ネロリ ジャスミン パチュリー サンダルウッド</p>	<p>オードトワレ 全量：10ml 精油濃度：5-10% 基材：無水エタノール 容器：10ml スプレーボトル ※調香ではスポイトを使って精油をブレンドしてください。</p>
7	<p>毎日を元気に過ごすために ～風邪やインフルエンザの予防～</p> <p>1, 風邪、インフルエンザからからだを守る</p> <p>2, 風邪、インフルエンザ予防に対するアロマセラピー</p> <p>3, 実習：風邪予防&改善のためのジェル （全量 10g、精油濃度 3%）</p>	<p>ユーカリ・ラディアタ ラヴィンツアラ ローズマリー・シネール ローレル ブラックスプルー ・酸化物類</p>	<p>風邪予防&改善のための ジェル 全量：10g 精油濃度：3% 基材：中性ジェル 容器：10g クリーム容器</p>
8	<p>アロマトリートメント ～やさしい香り心地よいタッチで癒やされる～</p> <p>1, アロマトリートメント</p> <p>2, ストレス解消としてのアロマトリートメントの有用性</p> <p>3, キャリアとしての植物油</p> <p>4, 植物油を学ぶ</p> <p>5, 実習：トリートメントオイル（全量 10ml、精油 1-2 滴）</p>	<p>ホホバ油 ファーンナス油 ローズヒップ油 アルガン油 カロフィラム油 シアバター</p>	<p>トリートメントオイル 全量：10ml 精油：1-2 滴 容器：10ml ボトル *植物油 10ml のブレンド</p>
9	<p>スムーズに動けるからだになろう ～痛み、炎症へのアプローチ～</p> <p>1, 痛み・炎症は身体からのサイン</p> <p>2, メタボリックシンドローム</p> <p>3, 痛みや炎症に対するアロマセラピー</p> <p>4, 実習：痛み・炎症緩和クリーム （全量 10g、精油濃度 3-5%）</p>	<p>ユーカリ・レモン レモングラス リトセア バジル ウィンターグリーン ・フェノール系アルコール類 ・テルペン系アルコール類</p>	<p>痛み・炎症緩和クリーム 全量：10g 精油濃度：3-5% 基材：シアバター 容器：10g クリーム容器</p>

10	<p>体質改善のための精油 ～心身のバランスを整えて～</p> <p>1, 体質と体質診断 2, 体質診断を精油の選択に生かす 3, 精油と芳香成分類 4, 実習:体質改善に役立つブレンドオイル (全量 20ml、精油濃度 3%)</p>	<p>ローズマリー・カンファ ヘリクリサム ペパーミント ・ケトン類</p>	<p>体質改善に役立つ ブレンドオイル 全量:20ml 精油濃度:3% 基材:ファーンラス油 20ml 容器:20ml ボトル</p>
11	<p>抗菌アロマセラピー ～精油の抗菌作用で生活環境を整える～</p> <p>1, 身の周りの微生物 2, 微生物の繁殖を抑制する精油と芳香成分類 3, ハウスケア:家庭での活用方法を考える 4, 実習:①石けん (50g、精油 10 滴) ②抗菌スプレー (全量 20ml、精油濃度 3-5%)</p>	<p>オレガノ クローブ シナモン・カシヤ オレンジ・スイート レモン ・フェノール類 ・芳香族アルデヒド類</p>	<p>①石けん 全量:50g 精油:10 滴 基材:石けん基材 50g、 精製水 10ml 容器:なし(持ち帰り用袋) ②抗菌スプレー 全量:20ml 精油濃度:3-5% 基材:無水エタノール、精製水 容器:20ml スプレーボトル</p>
12	<p>女性のためのアロマセラピー ～妊娠、月経トラブル、更年期～</p> <p>1, 女性ホルモンとからだの働き 2, ストレス 3, 月経トラブル、更年期に役立つアロマセラピー 4, 妊娠時の精油利用について 5, 実習:ブレンドオイル (全量 10ml、精油濃度 3-5%)</p>	<p>クラリーセージ サンダルウッド パチュリー ・セスキテルペンアルコール類 ・ジテルペンアルコール類</p>	<p>ブレンドオイル 全量:10ml 精油濃度:3-5% 基材:植物油 容器:10ml ボトル</p>

※ レッスンで対象となる精油は、一部重複する(複数のレッスンで対象となる)ことがございます。