

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
アロマセラピー Aromatherapy		2年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	演習	選択	(特になし)	2年次
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
特になし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
特になし				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
栃木美保	なし	特になし		授業中に指示します
授業の概要				
アロマセラピーは植物の精油を用いて、心身や精神の恒常性の維持、美と健康を増進する目的がある。自然の香りを楽しみながら植物の特質を深く理解し、心身の健康と地球環境への意識向上を図る。				
授業の目標				
①植物の精油の理解と安全な精油の使い方を学習し、様々な利用法を身につけ、色々な分野で活用できるようにする。②アロマセラピーの歴史、地球環境について学習し、歴史の認識と環境に対する意識を深められるようにする。③健康な身体づくりの基礎知識を学び、メンタルヘルス、ストレスケアにアロマセラピーを役立てられるようにする。④アロマセラピー検定を受験する知識を得る事ができるようにする。				
授業の方法				
精油を安全に使う基礎知識、利用法、歴史、地球環境、健康等の講義。芳香浴の方法、精油のブレンド方法、トリートメントの実習など、知識と活用法の習得を図る。				
学習の成果（学習成果）				
安全な精油の使い方を学び、具体的な利用法、活用法を身につける事ができる。アロマセラピーの歴史、地球環境への深い認識をもつ事ができる。健康な身体づくりの基礎知識を学び、心身の健康のためにアロマセラピーを役立てる事ができる。アロマセラピー検定2級、1級を受験する知識を得る事ができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	授業内容の説明 香りに親しむ 香りからのイメージ			
第2回目	アロマセラピーのメカニズム 精油の基礎知識			
第3回目	精油プロフィール①イランイラン、オレンジS、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、グレープフルーツ、サンダルウッド、ジャスミン、ジュニパーベリー			
第4回目	精油プロフィール②Sマジョラム、ゼラニウム、ティートリー、ネロリ、パチュリ、Bペッパー、フランキンセンス、ベチバー、ペパーミント、ベルガモット			
第5回目	精油プロフィール③ベンゾイン、ミルラ、メリッサ、ユーカリ、ラベンダー、レモン、レモングラス、ローズabs、ローズオットー、ローズマリー以上検定対応精油について香りを体験しながら学ぶ。			
第6回目	アロマセラピー利用法 ルームスプレー作り			

第7回目	アロマテラピー利用法 トリートメントオイル作り
第8回目	トリートメントの注意、活用について トリートメント実習
第9回目	アロマテラピーと健康 食生活 ストレスとメンタルヘルス ライフステージ等
第10回目	アロマテラピーの歴史①先史時代から古代、現代にいたるまでの、植物と人間とのかかわりを中心に歴史を振り返る
第11回目	アロマテラピーの歴史② アロマテラピーと地球環境 バスソルト作り
第12回目	アロマテラピーと地球環境
第13回目	アロマテラピーに関する法律 検定試験、資格について
第14回目	小テスト（検定問題対応形式の体験）及び活用法などについてのレポート
第15回目	授業を振り返り、各自の利用法や意識の変化を話し合う 精油ブレンド実習

成績評価の方法と基準

評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	30%	授業に集中し、講義、実習ともに意欲的に取り組む。積極的に質問をし、より深く学ぶ姿勢がある。
レポート	20%	講義内容を把握し、精油の安全な利用法の知識を身につけている。ホームケアや様々な分野での活用法を考え、提案できている。
調査報告書		
小テスト	50%	講義、演習内容の要点を理解し、安全な精油の使い方、特徴などの知識がある。歴史の知識、環境への意識向上が見られる。健康な身体作りの基礎知識が備わっている。検定問題出題方法を体験する。
試験		
発表内容（態度含む）		
その他		

教科書と参考図書

アロマテラピー検定公式テキスト1級（テキスト代金、材料費は自己負担とする）I

履修上の留意点・ルール

目的意識を持ち、積極的に授業に臨む事。 授業の進行、他者に迷惑になる行為、私語は禁止。 遅刻厳禁。 授業中携帯使用禁止。