

AROMATHERAPY

# FIRST GUIDE

アロマセラピー はじめの一歩

公益社団法人 日本アロマ環境協会

info@aromakankyo.or.jp

www.aromakankyo.or.jp



お問い合わせはこちら



AEAJ  
Green Terrace  
特設サイト



イベント情報はこちら



Follow us.



本冊子はFSC認証紙を  
使用しています。  
不許複製・禁無断転載

06/2024.09





アロマテラピーを  
はじめてみませんか。

花の香りがしたり、森で深呼吸したりすると、  
とてもすこやかな気分になった経験はありませんか？

植物の香りは私たちの心と身体に  
やさしくはたらきかけます。

もし少しでも植物の香りに興味を持ったなら、きっと今が  
アロマテラピーをはじめるときなのかもしれません。

さあ、アロマテラピーの世界へ一歩、踏み入れてみませんか。

## アロマセラピーとは

### 精油を用いた自然療法

アロマセラピーとは、植物の香りやさまざまな働きをかりて、心や身体のトラブルを穏やかに回復し、健康増進や美容に役立てていこうとする自然療法です。

使用するの、植物から抽出した天然の「精油（エッセンシャルオイル）」。アロマディフューザーで香りを楽しむだけでなく、入浴やトリートメント、スキンケアなど、さまざまなカタチで生活に取り入れることができます。基本的なルールさえ守れば、誰でも気軽にはじめられます。



### 人と植物の歴史

人類は太古の昔より植物のチカラを利用してきたといわれています。紀元前3000年頃のエジプトでは、ミイラ作りのためにミルラなどの香木を用いていました。11世紀のアラビアでは、哲学者・医学者のイブン・シーナーが、バラの花から芳香蒸留水を作ったといわれています。

その後蒸留の技術は、十字軍遠征によりヨーロッパに伝わりました。16～17世紀のヨーロッパでは香りの文化が花開き、王侯貴族たちの暮らしに欠かせないものとなりました。

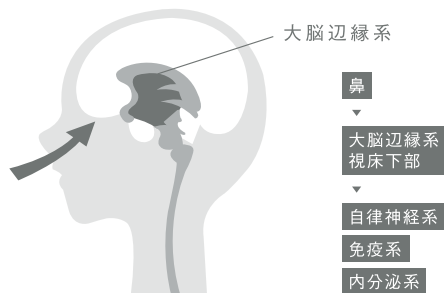
アロマセラピーという言葉が登場したのは20世紀初頭のフランス。化学者ガットフォセが実験中の事故で火傷を負った際、ラベンダーの精油を用いてその効能を自ら体験したことがはじまりとされています。以来、今日に至るまで、世界のさまざまな国や地域でアロマセラピーは多くの人たちに親しまれています。



## アロマセラピーのメカニズム

### 香りがココロとカラダに作用する経緯

五感の中で唯一脳にダイレクトに伝わるのが「嗅覚」です。香りの分子を嗅覚がキャッチすると、感情や本能をつかさどる「大脳辺縁系」や、自律神経系をつかさどる「視床下部」にその情報が伝わり、体温や睡眠、ホルモンの分泌、免疫機能などのバランスを整えます。また、アロマセラピートリートメントなどによって、精油成分が皮膚から身体に働きかけることもわかっています。



### 香りの好みは人それぞれ

嗅覚は個人差が非常に大きく、同じ香りでも感じ方は人それぞれです。どんなによいといわれているものでも、苦手な香りではリラックスできません。精油を選ぶときは一般的な作用にとらわれず、自分の好きな香りを選ぶことが第一。また、体調や気分によっても香りの好みは変わるものです。

気分に合わせて香りも変えてみてはいかがでしょうか。

## 精油について

それは貴重な植物のめぐみ

精油(エッセンシャルオイル)とは、植物の香り成分を抽出したもの。  
精油1kgを得るために、ラベンダーならその花穂を100~200kg\*、ローズなら花を3~5トン\*も必要とします。大量の原料植物から、ほんの少ししか採れない貴重なものなのです。

100%ピュアを選ぶ

アロマテラピーには100%植物から抽出された精油を使用してください。中には「アロマオイル」などの名で販売されている合成香料もありますので注意が必要です。

※AEAJ調べ。産地や生産条件などにより異なります。



### AEAJ表示基準適合認定精油

AEAJでは下記の製品情報や使用上の注意をわかりやすく表示しているか審査し、基準に達しているものをAEAJ表示基準適合認定精油として認めています。

#### 【精油製品情報】

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 1. ブランド名        | 5. 抽出方法                |
| 2. 品名(植物の名前・通称) | 6. 生産国(生産地)または原産国(原産地) |
| 3. 学名           | 7. 内容量                 |
| 4. 抽出部分(部位)     | 8. 発売元または輸入元           |

## 代表的な精油

精油（エッセンシャルオイル）にはたくさんの種類があります。ここでは代表的なものをご紹介します。



### Lavender

ラベンダー

鎮静作用があり、ストレスで緊張した心と身体をリラックスさせます。やさしい香りで、古くからスキンケアに用いられてきました。手作りコスメにもおすすめです。



### Sweet Orange

スイートオレンジ

神経の緊張を緩めてリラックスさせ、ストレスによるイライラの解消や質の高い睡眠に役立ちます。また、明るく前向きな気持ちに導く作用があります。なじみのあるオレンジの香りは、広い世代に人気があります。



### Peppermint

ペパーミント

すっきりとした清涼感のある香りが特徴。優れたリフレッシュ作用を持ち、ストレスや疲労感を和らげて眠気を抑えます。また、鼻やのどなどのコンディションを整える作用もあります。



## 精油の選び方

目的別におすすめの精油をご紹介します。  
あなたの心と身体が求める香りを見つけてください。

### 気持ちを落ち着けたい

- サンドルウッド
- ゼラニウム
- ネロリ
- フランキンセンス
- ラベンダー

芳香浴 入浴 蒸気吸入



### 風邪の予防に

- ティートリー
- ラベンダー
- ユーカリ

アロマスプレー 蒸気吸入



### リフレッシュしたい

- スイートオレンジ
- グレープフルーツ
- ベルガモット

芳香浴 足浴



### 寝付きをよくしたい

- ローマンカモミール
- ラベンダー
- サンドルウッド

芳香浴 入浴 トリートメント



### 疲れをやわらげたい

- スイートマージョラム
- ラベンダー
- ユーカリ

芳香浴 入浴 温湿布 トリートメント



### スキンケアに

- ローマンカモミール
- ラベンダー
- ネロリ
- ローズオットー
- フランキンセンス

蒸気吸入 トリートメント



### 集中力を高めたい

- ペパーミント
- ローズマリー
- レモン
- スイートオレンジ

芳香浴 蒸気吸入



### ハウスキーピングに

- スイートオレンジ
- ユーカリ
- ペパーミント
- レモン

洗濯機 掃除機 バケツなどに1滴



# アロマセラピーの楽しみ方

部屋に香らせたり、スキンケアに活用したり。  
アロマセラピーの楽しみ方は、いろいろ。

## 芳香浴

- ・ティッシュペーパーに1～2滴垂らしてデスクなどに置きます。
- ・アロマディフューザーなど、専用器具を 사용합니다。



## 沐浴・手浴・足浴

入浴時は浴槽に適温の湯をはり、5ml程度の無水エタノールに混ぜた精油を湯によくかき混ぜて入れ、肩までつかります。洗面器などを利用した手浴や足浴もおすすめです。

### 精油の使用量の目安

全身浴:1～5滴 / 半身浴・手浴・足浴:1～3滴  
※肌に刺激を感じた場合は直ちに流してください。



## 湿布

洗面器に水または適温の湯をはり、精油を1～3滴落とします。タオルを浸し、精油を含む面が内側になるように折りたたんでから軽くしぼり、湿布する部位に当てます。

※精油は水に溶けにくいので、皮膚に直接触れないよう十分注意し、湿布する時間の長さにも気をつけましょう。また、目の周りや皮膚の弱いところへの使用は控えてください。



## 蒸気吸入

お湯に精油を1～3滴落とし、立ち上がる香りの湯気を吸入します。蒸気が逃げないように、バスタオルなどをかぶってもよいでしょう。

※吸入の際は目を閉じましょう。また、精油成分が粘膜を刺激することもあるため、長時間の吸入は避けましょう。  
※飲まないように注意してください。



## トリートメント

ホホバ油などの植物油をベースに、精油を1%以下の濃度になるように混ぜたトリートメントオイルを、肌にやさしく塗布します。

※肌の弱い方は、低い濃度で試してからお使いください。



## アロマスプレー

スプレー容器(50ml)に無水エタノール少量を入れ、精油を3～20滴溶かします。水を加え、よく振って混ぜます。においが気になる所に、仕事や勉強中の気分転換に、好きな香りでもリフレッシュしましょう。

※精油の種類、部屋の広さ、お好みに合わせて滴数を加減してください。



## 精油を安全に使うために

1. 精油を直接肌に塗ったり、飲んだりしないでください。
2. 精油を目に入れないように注意しましょう。
3. 火気には十分にご注意ください。
4. 精油はお子様やペットの手の届かない場所に保管しましょう。
5. 精油は直射日光を避け、冷暗所で保管しましょう。
6. 妊産婦、お年寄り、治療中の方は、専門家にご相談の上ご使用ください。
7. 3歳未満のお子様には、芳香浴以外の使用はおすすめしません。また、3歳以上でも、大人より少ない量(2分の1程度まで)で使用しましょう。
8. ベルガモット精油やレモン精油など、柑橘系精油の中には、日光によって反応し肌に刺激を与える成分(光毒性のある成分)が含まれていることがあります。外出前や外出中に使用する際はご注意ください。



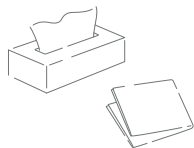
## 身近な道具ではじめられます

アロマテラピーは、精油（エッセンシャルオイル）さえあれば、特別なアロマグッズがなくてもはじめられます。まずは身近な道具で試してみてください。

### ティッシュペーパーやハンカチ 芳香浴

精油は揮発性なので、ティッシュペーパーやハンカチに香りをつけて置いておくだけで即席ディフューザーになります。デスク周りなどに置いて気軽に香りを楽しめます。

※精油によっては色の濃いものがあるので、ハンカチにシミができることがあります。



### 洗面器やマグカップ 蒸気吸入

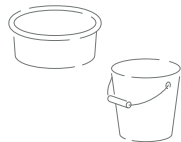
蒸気吸入には洗面器やマグカップが使えます。ただし、プラスチックを溶かしてしまう精油もあるので素材選びは慎重に。また、マグカップは間違えて中身を飲んでしまわないように注意してください。

※精油によっては粘膜への刺激が強いものがあるのでご注意ください。また長時間の吸入は避けてください。



### たらいやバケツ 手浴・足浴

大きめのたらいやバケツを手浴や足浴に使用できます。深さのあるものを選べば手首や足首までしっかり温められます。



### タオルやてぬぐい 温布

温布にはタオルやてぬぐいが使えます。肌に直接ふれるものですから、お好みの素材や厚さを選んでみてください。



あると、さらに便利なアロマグッズ

#### 素焼きのディフューザー

デスク回りなど自分の周りの空間で香りを楽しめます。

#### 電気式のディフューザー

広い空間で香りを楽しめます。  
蒸気の出るタイプは乾燥対策にも。

#### 無水エタノール

精油が付着した道具を洗うときは無水エタノールがあるときれいになります。

#### 植物油（キャリアオイル）

精油を希釈する際に使います。セルフトリートメントなどに。



もっとアロマセラピーについて知りたいときは？

AEAJ公式サイトではアロマセラピーを暮らしの中で楽しむ方法から、資格や仕事についてまでご紹介しています。



## アロマを楽しむ

アロマの基本から研究・調査までさまざまなアロマ情報をご紹介します

### アロマを楽しむ

アロマの基本から研究・調査まで

#### アロマを楽しむ

植物の香りには私たちの心と身体にやさしくはたらきます。アロマセラピーを楽しむには、自然の心を体感し楽しむことが大切です。正しい知識を持って、アロマセラピーを楽しく取り入れてみましょう。



#### アロマセラピーとは

アロマセラピーの定義や歴史、精油の心と身体に与える効果などを詳しくご紹介します。

- アロマセラピーとは
- アロマセラピーの歴史



#### 精油とは

アロマセラピーで用いる精油（エッセンシャルオイル）についてご紹介します。

- 精油とは

- アロマセラピーとは
- 精油とは
- アロマセラピーの歴史
- アロマセラピーの楽しみ方
- アロマセラピーの資格
- アロマセラピーの仕事
- アロマセラピーの検定

## アロマの資格を活かす

アロマの資格を活かす仕事や活動をご紹介します

### 資格を活かす

アロマの資格を活かす仕事や活動のご紹介

#### 資格を活かす

身につけたアロマセラピーの知識や技術を活かして、もっと活躍を深めたい。アロマの資格を活かす仕事や活動をご紹介します。アロマの資格を活かす仕事や活動をご紹介します。



#### 人に教える・伝える

認定スクールなどの講師としてアロマの知識を教える。子どもたちに対して香りを使った授業をしたり、出張としても、社会貢献活動としても活躍の場が広がります。

- 求人を探す
- 認定スクールをみる
- 資格を探す



#### 社会貢献

アロマを、社会貢献や福祉活動でのボランティア活動に活用することができます。福祉の現場でアロマセラピー活動や、個人経営に合わせた業務の提供などがあります。

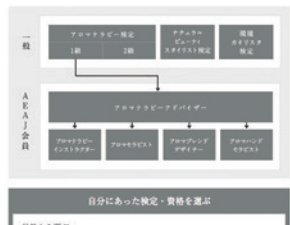
- 通信
- ボランティア
- 求人情報
- AEAJ
- アロマセラピー
- インディーズ

## 検定・資格

日本アロマ環境協会（AEAJ）主催の検定試験資格のご紹介

### アロマセラピーのスペシャリストに。

AEAJは、検定・資格制度を通じて、専門知識を持ったアロマセラピーのスペシャリストを養成しています。アロマセラピーアドバイザー、アロマセラピーインストラクター、アロマセラピストなど、検定資格による、検定の水準を高め、信頼の場を創り出すための知識や技術を身につける検定資格があります。



### NEWS

検定試験  
検定試験アロマセラピー検定  
検定試験  
検定試験アロマセラピー検定

検定試験  
検定試験アロマセラピー検定  
検定試験  
検定試験アロマセラピー検定

検定試験  
検定試験アロマセラピー検定  
検定試験  
検定試験アロマセラピー検定

検定試験  
検定試験アロマセラピー検定  
検定試験  
検定試験アロマセラピー検定

検定試験  
検定試験アロマセラピー検定  
検定試験  
検定試験アロマセラピー検定

## アロマの検定・資格

受験申込者が累計55万人にのぼるアロマセラピー検定や、プロフェッショナルな資格の情報ををご紹介します

### イベント・セミナー

イベント・セミナー

**アロマ大学**  
アロマについて幅広く学べる講座を  
開催

**AEAJグリーンハウス**  
アロマの魅力を五感で体験するAEAJ  
の最新施設  
毎年アロマワークショップやイベントを  
実施しています

**アロマの日**  
11月11日は「アロマの日」  
開催

**アロマの日**  
5月19日は「香りの日」

## アロマのイベント

アロマを体験できるイベントや、学べるセミナーなどのご紹介