

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター 公式テキスト（2024年10月改訂版）

この度、アロマセラピーインストラクターおよびアロマセラピストの公式テキスト3種*の内容を再構築し、『AEAJ認定アロマセラピーインストラクター 公式テキスト』『AEAJ認定アロマセラピスト 公式テキスト』として改訂いたしました。

これからの社会で、アロマセラピーを軸として幅広く活躍するための知識を習得できるよう、各分野の有識者の監修のもと、専門的な内容をわかりやすく実践的に学べるテキストを目指しました。

* 『アロマセラピーインストラクター・アロマセラピスト 公式テキスト（共通カリキュラム編）』『アロマセラピーインストラクター 公式テキスト（独自カリキュラム編）』『アロマセラピスト 公式テキスト（独自カリキュラム編）』

■改訂のポイント

1. 各分野の専門家による監修で、正しい専門知識が身につく
2. アロマセラピーのエビデンス情報が充実（研究データや、調査結果に基づくお悩み別精油一覧などの情報を追加）
3. 身体のしくみと不調の関係が学べる
4. 専門家として、アロマセラピーを活用したケアを提案できるようになる
5. 実践的なケーススタディで、学んだ知識をアウトプットできるようになる
6. 豊富な図やイラストでわかりやすく解説
7. 【アロマセラピストの公式テキスト限定】トリートメント動画付きで実践的に手技を学べる

■章立て対応表（アロマセラピーインストラクター）

章	章タイトル	旧テキスト該当分野
1	アロマセラピーの源流を知る	アロマセラピーの歴史 [インストラクター独自]
2	植物を知る	なし
3	精油を知る	精油を深める、精油のプロフィール [インストラクター・セラピスト共通]
4	人体を知る	ストレスとメンタルヘルス [インストラクター・セラピスト共通] 解剖生理学 [セラピスト独自]
5	精油を使うー不調とアロマセラピー	解剖生理学、顔面の皮膚科学 [セラピスト独自]
6	精油を使うー痛みとアロマセラピー	解剖生理学 [セラピスト独自]
7	健康の基本	健康学 [インストラクター・セラピスト共通]
8	ケーススタディ	なし
9	アロマセラピーインストラクターとして活動する	ホスピタリティとコミュニケーション [インストラクター・セラピスト共通]

■主な変更ポイント 1/3 (2024年8月現在)

章	章タイトル	学習の目的	該当箇所	主な変更内容
	アロマセラピーインストラクターとは			<ul style="list-style-type: none"> アロマセラピーインストラクター像を刷新
1	アロマセラピーの源流を知る	植物療法の歴史をバランスよく学ぶ	アロマセラピーと植物療法	<ul style="list-style-type: none"> 「植物療法と、そのひとつであるアロマセラピーの誕生と発展の過程」に内容を変更
			古代	<ul style="list-style-type: none"> 「紀元前3000年頃の蒸留器発掘」について追加（南・東南アジア） 「紀元前2000年頃に植物を薬用に利用していた」ことを追加（日本）
			中世	<ul style="list-style-type: none"> 「6世紀頃アターの製造技術が確立」について追加（南・東南アジア） 古事記のエピソードを追加（日本）
			近世・近代	<ul style="list-style-type: none"> 「合成香料の誕生と発展」について追加（ヨーロッパ） 「一般へのアターの流行」などについて追加（南・東南アジア） 「『本草綱目』の発行」について追加（東・北・中央アジア） 「中国からの『本草綱目』の伝来と日本の本草学書」について追加（日本） 「江戸時代の香り文化の発展」について追加（日本）
			現代	<ul style="list-style-type: none"> 「官営のサンダルウッド精油の蒸留工場設立」について追加（南・東南アジア） 「ハッカやラベンダーの栽培」について追加（日本）
2	植物を知る	精油の原料である植物の特性を理解する	植物を知る	<ul style="list-style-type: none"> 新規
3	精油を知る	精油や植物油を安全かつ適切に使えるようになる	精油の産地	<ul style="list-style-type: none"> 「精油の原料植物の分布図」を追加
			さまざまな精油の抽出法	<ul style="list-style-type: none"> 「3つの水蒸気蒸留法」の説明を追加 「水蒸気蒸留法で抽出されるかんきつ類の精油」について追加 「フロクマリンフリー」の説明を追加
			官能基による精油成分の分類と特徴	<ul style="list-style-type: none"> ヒドロキシル基→ヒドロキシ基、カルボキシル基→カルボキシ基に表記を変更（テキスト全体で統一） ※「IUPAC命名法」に準じて修正
			精油の成分変化と安全	<ul style="list-style-type: none"> 「クエンチング効果」「シナジー効果」を削除 ※科学的根拠が見当たらないため
			精油のプロファイル	<ul style="list-style-type: none"> アロマセラピーの専門家を目指す上で知っておきたい精油として、「シトロネラ」「パルマローザ」「メイチャン」「ユズ」の4種を追加 ※国内で比較的入手しやすく安全性に関する情報が明確であること、30種と合わせた際の香調のバランスなどを勘案して選定 各精油の情報として、「学名の読み方」「学名の由来」「香調」「構成成分の例」などを追加 成分の一例を「特徴的な成分」として変更
			植物油の抽出法	<ul style="list-style-type: none"> 「植物油の抽出法の説明」を変更

■主な変更ポイント 2/3 (2024年8月現在)

章	章タイトル	学習の目的	該当箇所	主な変更内容
			植物油のプロフィール	<ul style="list-style-type: none"> 「アプリコットカーネル油」「シアーバター」「ローズヒップ油」を追加 ※肌への作用や使いやすさ、入手しやすさを総合的に判断 「小麦胚芽油」「月見草油」を削除 ※アレルギーや使いやすさ、保存性を総合的に判断 各植物油の情報として、「学名」「学名の由来」「主な産地」「脂肪酸組成の例」などを追加
4	人体を知る	アロマセラピーと最も親和性がある、ホメオスタシス、嗅覚、脳の基本知識を学ぶ	ストレスのメカニズム	<ul style="list-style-type: none"> ストレス、ストレス、ストレス反応の定義・関係性を見直し ストレスの分類から「心理的要因」「身体的要因」を削除 ※正しい情報に修正 ストレス反応の3つの時期のうち「疲弊期」を「疲憊期」に変更 ※正しい表記に修正
			外界の信号を察知する感覚機能	<ul style="list-style-type: none"> 「感覚伝導路の説明」を追加 「視覚」「聴覚」「味覚」の構造に関する情報を削除 ※味覚と嗅覚の関係、耳と気象病の関係など、アロマセラピーと関連する情報はコラムで補完
			嗅覚と大脳辺縁系	<ul style="list-style-type: none"> 視床下部を大脳辺縁系から除外 ※一般的な分類方法に変更
			触覚と皮膚	<ul style="list-style-type: none"> 「鋭敏な手の感覚」「触れることの力」について追加し、「タッチング論」を削除
5	精油を使うー不調とアロマセラピー	全身の機能とストレスの影響、起こり得る不調の関係性を学ぶ	神経系のメカニズム	<ul style="list-style-type: none"> 知覚神経→感覚神経に表記を変更 ※「感覚神経」のほうが主流のため
			呼吸と自律神経の関係	<ul style="list-style-type: none"> 新規
			内分泌系のメカニズム	<ul style="list-style-type: none"> 視床下部ホルモンに「プロラクチン放出ホルモン」を追加 「黄体化ホルモン放出ホルモン」を「性腺刺激ホルモン放出ホルモン」に変更 ※正しい情報に修正
			ストレスとホルモン	<ul style="list-style-type: none"> 「コルチゾール」の情報を追加
			性ホルモンとライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> 「妊娠」「出産」に関する情報を追加 不調に関する情報を充実させ、「身体の発生」は削除
			免疫の異常	<ul style="list-style-type: none"> 「アトピー性皮膚炎」の情報を追加
			頭皮と髪	<ul style="list-style-type: none"> 新規
				<ul style="list-style-type: none"> 「消化器系」「泌尿器系」を削除 ※アロマセラピーでの直接関与が困難であるため

■主な変更ポイント 3/3 (2024年8月現在)

章	章タイトル	学習の目的	該当箇所	主な変更内容
6	精油を使うー痛みとアロマセラピー	筋肉や骨の構造、神経系や循環器系との関係性、不調との繋がりを理解し、ヘルスケアやアロマセラピートリートメントに活かす	身体のつながりと不調	<ul style="list-style-type: none"> 新規
7	健康の基本	健康三原則の基礎を知る	食事	<ul style="list-style-type: none"> 各栄養素の説明を簡略化
			睡眠	<ul style="list-style-type: none"> 「オレキシン」の情報を追加 アロマセラピーと親和性の高い「睡眠」の情報を充実させ、「疲労」「休養」の説明を削除
			運動	<ul style="list-style-type: none"> 内容を全面刷新
				<ul style="list-style-type: none"> 「健康管理」を削除 ※アロマセラピーでの直接関与が困難であるため
8	ケーススタディ	6つの事例を元に、ニーズに合わせたアロマの提案ができるようになる		<ul style="list-style-type: none"> 新規
9	アロマセラピーインストラクターとして活動する	4つの実例を通して、インストラクター資格の活かし方や必要なスキルを学ぶ		<ul style="list-style-type: none"> 新規 「ボランティア論」「アロマセラピー教育」を削除 ※ボランティアや講師業に限定せず、幅広い分野で活動するための実践的な内容に刷新