テキスト内容［アロマ・アドバイザーコース］

■アドバイザーで学ぶ精油など

精油：40種類　植物油：6種類　ハーブウォーター：6種類　を学びます

◎レッスン1／アロマテラピーと精油の基礎
［香りから広がる豊かな世界］
＊アロマテラピーについて
＊精油について
＊香りがからだに働きかけるメカニズム
＊精油を学ぶ
＊実習：ルームコロン

◎レッスン2／精油の化学の基礎
［アロマテラピーのミクロの世界］
＊芳香分子とは何か？
＊精油の化学
・モノテルペン炭化水素類
・セスキテルペン炭化水素類
＊精油を学ぶ
＊実習：軟膏

◎レッスン3／アロマでスキンケア1
［美しいお肌のために］
＊お肌（皮膚）の構造と役割
＊お肌の状態に合わせた精油の選択
＊精油の化学
・モノテルペンアルコール類
・フロクマリン類
＊精油を学ぶ
＊実習：美容オイル

◎レッスン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］
＊化粧品とは？
＊ハーブウォーターの基礎知識
＊ハーブウォーターを学ぶ
＊実習：ハーブウォーターの化粧水

◎レッスン5／アロマバスでリラックス
［1日の終わりを心地よく］
＊沐浴
＊神経系の基本（自律神経を中心に）
＊リラックスとは？
＊安全なアロマテラピー実践のために
（法律、精油の禁忌・注意など）
＊精油の化学
・エステル類
＊実習：アロマバスオイル（アロマ入浴剤）

◎レッスン6／精油の調香
［オリジナルの自然香水で素敵に香る］
＊香り・調香の基本
＊嗅覚
＊精油を学ぶ
＊実習：オードトワレ

◎レッスン7／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］
＊風邪やインフルエンザなどの感染症について
＊精油を利用した予防や改善
＊精油の化学
・酸化物類＊ハーブウォーターを学ぶ
＊実習：風邪予防＆改善のためのジェル

◎レッスン8／アロマトリートメント
［やさしい香りと心地よいタッチで癒される］
＊アロマトリートメントとは？
＊植物油について
＊植物油を学ぶ
＊実習：トリートメントオイル

◎レッスン9／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］
＊痛みと炎症
＊筋肉と骨格
＊精油の化学
・フェノールメチルエーテル類
・テルペン系アルデヒド類
＊精油を学ぶ
＊実習：痛み・炎症緩和クリーム

◎レッスン10／体質改善のための精油
［心身のバランスを整えて］
＊ヒポクラテスの体質分類
＊体質に合う精油の判断
＊精油の化学
・ケトン類
＊精油を学ぶ
＊実習：体質改善に役立てるブレンドオイル

◎レッスン11／抗菌アロマテラピー
［精油の抗菌作用で生活環境を整える］
＊微生物について
＊精油の化学
・フェノール類
・芳香族アルデヒド類
＊精油を学ぶ
＊実習：石けん＆抗菌スプレー

◎レッスン12／女性のためのアロマテラピー
［妊娠、月経トラブル、更年期］
＊女性ホルモンとからだの働き
＊精油の化学
・セスキテルペンアルコール類
・ジテルペンアルコール類
＊精油を学ぶ
＊実習：ブレンドオイル