【ワークシート】アロマプロダクトキャリアオイルを作ってみよう！！

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

1.テーマを決めよう！

2.精油を選ぼう！

・

・

・

3.期待する効果

4.精油（エッセンシャルオイル）の紹介

<ラベンダー>

<ティートゥリー>

<ユーカリ>

<オレンジ>

<ゼラニウム>

本教材は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、≪学校法人敬心学園　職業教育研究開発センター≫が実施した令和７年度「専門職業人材の最新技能アップデートのための専修学校リカレント教育（リ・スキリング）推進事業」の成果物です。



介護の未来　香りが五感を整える
『アロマセラピー基本のキ』実践編

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

★講義メモ★

本教材は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、≪学校法人敬心学園　職業教育研究開発センター≫が実施した令和７年度「専門職業人材の最新技能アップデートのための専修学校リカレント教育（リ・スキリング）推進事業」の成果物です。

ナチュラルセラピーアロマセラピー講座　アシスタントティーチャー授業展開表

■学 生 構　成：４～５人グループ　15～30 人を想定

■フォロー教員：１名～２名

■資料①：ハンドケアマッサージ

時間	内容	伝える内容/資料ページ数	準備物	備考
14：40 (5 分)	講座の導入 講座の目的の説明	自己紹介 ・本日の資料（ワークシート・講義メモ等）について説明をする。 **最終的に自分たちでオイルを作ることを伝える。** オイルを作るグループワークに備えて講義メモに適宜メモを取るよう伝える。	・学生用当日配布資料 ・事後ミニテスト ・事後アンケート ・PC ・進行 PPT ・スクリーン・モニター ・HDMI ケーブル ・資料①	・スクール形式の対応 ・学生はグループごとに着席している。 ・学生にはハンドタオルを 持参させる。
14：45 (５分)	キッドの説明	・キッドを開け、使うもの順に取り出すよう指示をする。 【アロマキッド】  講座の目的 介護の未来 香りが五感を整える	・アロマキッド ・精油　５本 ・オイル（シール付き） ・ビーカー1 個 ・マドラー ・ドライハーブ ・水 ・洗面器 ・お湯（ポット） ・バスタオル ・ハサミ	**＊以下の準備物に関してはグループ分用意する。** **＊以下の準備物に関してはグループ分用意する。**

		・アロマセラピー基本のキ /動画を見て質問などありますか？ /参加者さんとの距離を身近にしておきながらのスタート		
14：50 (15 分)	知識編と実践編 アロマセラピーの効果効能について	知識編と実践編 ・知識編は動画で見てきた内容についての復習を兼ねる ・実践編では香りを感じでいただきながら体感してゆきましょう アロマセラピーの効果効能について ・アロマセラピー(香り療法)とは？ 例えば・精油の瓶を見せながら ・ハーブを見せながら 植物の力について話をしていく 自然の力をあなたの生活にも ・毎日朝起きて夜までの 1 日の流れを添えながら説明していきます。 **香りについてイメージ出来るように ココは大切 ！！** 目には見えない植物の力を香り分子と表現しながら 身体にもたらす私たちに備わる身体システムについても話をしていく 脳のシステム　皮膚からのシステム香り分子(アロマセラピー)が 自己治癒力を高める		
15：05 (20 分)	アロマセラピーとは？ アロマエッセンシャルオイル(精油)の分類	アロマセラピーとは？ 芳香療法・香り療法と表現 いかにアロマエッセンシャルオイル(精油)が 心身共に効果をもたらすかを説明していく アロマエッセンシャルオイル(精油)の分類		

		花・葉・木などの抽出部位が異なり効果効能も異なる・多種多様である **・介護現場に役立つ精油５本** **ラベンダー・ティトゥリー・** **ユーカリ・オレンジ・ゼラニウム** **詳しく効果効能について語りましょう！！** ワークシートに精油の特徴を書くように伝える。	【手浴】 ・水 ・洗面器 **＊ドライハーブを入れます。** ・お湯（ポット） ・バスタオル 【アロマオイル】 ・30ml のボトル ・ビーカー ・マドラー ・精油 5 種類	・学生にハンドタオルを用意してもらう。 **【注意】** **・お湯を使うためやけどには十分に注意することを伝える。** **【注意】** **精油を入れる際、ビンを振らないこと。**
15：25 (30 分) 各体験 10 分	アロマ実践	介護現場でも役立つ精油の活用方法 ・ハーブ蒸気・手浴 実践　（10 分） **＊時間があれば吸入まで行う。90 分の展開は行わない。** ・アロマ除菌スプレー　説明 ・アロママッサージオイル 実践　（10 分） **＊30ml のボトルをグループごとに配布する。** **①ビーカーにオイルを 30ml をいれる。** **②グループごとにテーマを決める** **・リラックス** **・風邪予防** **・除菌　など・・・** **③精油を選び、何を選んだかシールに記載する。** **④ビーカーに精油は全部で６滴のみ！！** **（例えば、２種類選んだ時　３滴ずつ入れる）** **ワークシートにテーマ・選んだ精油・期待する効果を記入させ、自分達が作ったアロマオイルをグループごとに発表する。**		

		アロママッサージオイルとは？ 作ったオイルを使いセルフケアハンドケア　（10 分） セルフケアの大切さ 手当て・手の癒しについてしっかり語りましょう **オイルの量は、10 円玉もしくは、人数が多ければ少なくすることを伝える。**	【セルフハンドケア】 ・資料 ・オイル	
15：55 （15 分）	実践編 ①転倒に関わる評価 まとめ ミニテスト アンケート 片付け 授業終了	今日の授業のまとめを行う。 事後ミニテスト・アンケートを行う。	学生全員スマートフォン	・スクール形式の対応 ・学生はグループごとに着席している。

令和 7 年度「専門職業人材の最新技能アップデートのための専修学校リカレント教育（リ・スキリング）推進事業」
介護予防分科会

本教材は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、≪学校法人敬心学園　職業教育研究開発センター≫が実施した令和 7 年度「専門職業人材の最新技能アップデートのための専修学校リカレント教育（リ・スキリング）推進事業」の成果物です。