
メディカルアロマイストラクター資格認定試験

統合医療とアロマセラピー

1 メディカルアロマセラピー入門

カリキュラム概要

「統合医療の定義」を中心に、『統合医療』とは何か、また『メディカルアロマセラピー』にはどのような目的や可能性があるのかを学習する。

到達目標

統合医療、メディカルアロマ、補完・代替医療にはどのようなものかという定義及び概要を理解する。

学習内容

- ① 統合医療の定義
- ② メディカルアロマセラピーとは
- ③ メディカルアロマセラピーの実践方法
- ④ 様々な補完・代替医療

2 精油の基礎知識 1

カリキュラム概要

アロマセラピー実践のために必要な精油の基本的な事柄を学習する。

到達目標

精油の持っている特性、基本的な事柄を理解する。

精油製造法の種類、工程を学び、製造方法の違いによる精油成分の違いを理解する。

学習内容

- ① 精油の定義
- ② 精油の特徴
- ③ 植物にとっての精油の働き
- ④ 精油の抽出方法 ◎水蒸気蒸留法 ◎圧搾法 ◎揮発性有機溶剤抽出法

3 精油の基礎知識 2

カリキュラム概要

アロマセラピーに用いる精油には、求められる標準品質がありますので、品質の違いを理解し、客観的評価に基づいて精油を選ぶようにしましょう。誤った方法で使用すると「危険因子」となり得ます。精油を安全に使用する為にも、側面ともいえる「毒性」をきちんと理解をする。

到達目標

精油の品質の違いを理解し、客観的評価に基づいて精油を選べるようになる。

精油の「毒性」をきちんと理解し、精油を安全に使用する事が出来るようになる。

学習内容

- ① 精油の品質
- ② 精油の選び方
- ③ 精油の薬理作用
- ④ 精油の安全性

4 アロマセラピーのメカニズム

カリキュラム概要

精油は、芳香浴、吸入、トリートメントなどの方法で利用されますが、使用方法が異なると精油の吸収経路や生理・薬理作用などにも違いが生じます。精油を安全かつ効果的に使用するためにも、精油の吸収経路を理解しておくことが大切です。ここでは、精油がどのような経路を経て人体に作用するのか、解剖生理学的な面から学習します。

到達目標

精油の伝達経路と心身への作用、注意点を理解する。

学習内容

- ① 経鼻吸収による2つの経路（嗅覚系と気道系）
- ② 皮膚から全身へ伝わる経路
- ③ 消化器から全身へ伝わる経路

5 大切な注意事項

カリキュラム概要

注意が必要な対象者、精油の希釈濃度の計算方法、保管方法等の注意事項について学ぶ。

到達目標

精油を使用する際、知っておくべき危険性を理解し、安全にアロマセラピーを実践する。

学習内容

- ① 注意すべき対象者
- ② 希釈濃度
- ③ 保管場所・保管期限について
- ④ パッチテスト

6 関連法規

到達目標

関連法規をきちんと理解し、法律に接触しない安全なアロマセラピーを実践する。

学習内容

- ① 医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（医薬品医療機器等法）
- ② 製造物責任法（PL法）
- ③ 消防関連法
- ④ 医師法
- ⑤ あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師等に関する法律（あはき法）
- ⑥ 獣医師法

7 アロマセラピーの歴史

到達目標

植物療法からアロマセラピーへ、そしてメディカルアロマセラピーへ移行していく世界の流れを学び、メディカルアロマセラピーの可能性や発展について理解する。

学習内容

- ① 時代の流れ

8 キャリアオイル（植物性油性基材）

到達目標

キャリアオイルの分類、特徴等を正しく理解し、使用目的や使用者の肌にあったものが選択出来る。

学習内容

- ① キャリアオイルの分類 ◎油脂 ◎液体ワックス ◎炭化水素
- ② 脂肪酸 ◎飽和脂肪酸 ◎不飽和脂肪酸
- ③ 代表的なキャリアオイル
 - ◎スイートアーモンド ◎ホホバ油 ◎マカダミアナッツ油 ◎オリーブ油 ◎カメリア油（椿油）
 - ◎植物性スクワラン油 ◎小麦胚芽油 ◎月見草油 ◎アボガド油
- ④ 浸出油（インフューズドオイル）◎カレンデュラ油 ◎セントジョンズワート油

9 その他の基材

到達目標

その他の基材の特性・使用方法を理解し、使用目的や使用者の肌にあったものが選択出来る。

学習内容

- ① 無水エタノール
- ② 水性の基材
- ③ 蜜蝋
- ④ 天然塩
- ⑤ クレイ
- ⑥ グリセリン
- ⑦ 重曹
- ⑧ クエン酸

10 化学成分からみる精油

到達目標

精油に含まれる成分の分類と特性を理解出来るようになる。

学習内容

- ① 構造による分類とその特徴
- ② 官能基による分類とその特徴
- ③ シナジー効果とクエンチング効果

1 1 アロマセラピーのホームケア

到達目標

基本的なアロマセラピーの利用法について、方法、特徴、注意点を理解し、体調、体質などへの配慮、場面にあった実践をする事が出来る。

学習内容

- ① 芳香浴法
- ② 沐浴法
- ③ 吸入法
- ④ 湿布法
- ⑤ トリートメント法

制作実習

- ① ルームスプレー
- ② オードトワレ
- ③ シャンプー&リンス
- ④ ハーブバスソルト
- ⑤ フェイスローション
- ⑥ クレイパック
- ⑦ スキンクリーム
- ⑧ トリートメントオイル

1 2 メンタルアロマセラピー

到達目標

日頃のストレスから自己を解放してあげることが目的とし、『心の病気』を予防する一つ的手段として、日常生活にアロマセラピーを積極的に取り入れていく事が出来る。

学習内容

- ① メンタルアロマセラピーの定義
- ② 心のストレスと健康
- ③ ストレスコントロール

1 4 コミュニケーション法

到達目標

「配慮の仕方」「聴く技術」を身につけて、ホスピタリティを実践する為のコミュニケーションの重要性を理解する。

学習内容

① コミュニケーション法

◎ 観察する

相手の表情や言葉に耳を傾けると、その人を理解するヒントが見え隠れしていることに気が付きます。このヒントを感じ取ることに、まずは集中してみるのが大切です。

◎ 傾聴の技術

クライアントがリラックスした状態で話ができる環境を作ることが大切です。

② 傾聴の技術

③ 「閉ざされた質問」と「開かれた質問」

④ ホスピタリティ

⑤ 留意すべき事項

1 5 補完・代替療法への応用

到達目標

どのように用いるのかを的確に判断する事が出来る。

学習内容

① 実践する上で把握すべき点

② コンサルテーションを行う上での確認事項

精油学Ⅰ～Ⅲ

到達目標

精油の基本的な特徴を理解し、伝える事が出来る。香りの特性を理解、体感するとともに、有効な活用方法を提案出来る。

学習内容

精油学Ⅰ 対象精油 10 種類

スイートオレンジ	ゆず	マジョラム・スイート
グレープフルーツ	ベルガモット	クラリセージ
レモン	ラベンダー	フェンネル
ゼラニウム		

精油学Ⅱ 対象精油 10 種類

ホーリーフ	レモングラス	バジル
ティートリー	ペパーミント	ジュニパーベリー
ユーカリ・グロブルス	ローズマリー	ジンジャー
ユーカリ・シトリオドラ		

精油学Ⅲ 対象精油 10 種類

イランイラン	カモマイル・ジャーマン	フランキンセンス (乳香・オリバナム)
ネロリ	ひのき	サンダルウッド (白檀)
ローズ Abs / ローズ オットー	ひば	ベンゾイン (安息香)
カモマイル・ローマン		

精油の基本情報【以下の項目を学ぶ】

◎植物名 ◎学名 ◎科名 ◎抽出部位 ◎抽出方法 ◎主産地例 ◎成分

◎特徴 心への働き

◎特徴 からだへの働き

◎特徴 肌への働き

◎使用上の注意

香りの特徴（ノート、強さ、系統、特性）

メディカルハーブ

学習内容

- ① ハーブの定義
- ② ハーブの保管方法
- ③ ハーブティーの入れ方
 - ◎ドライハーブの場合 ◎フレッシュハーブの場合 ◎アイスハーブの場合
- ④ ハーブの歴史
- ⑥ ハーブの栽培
- ⑦ ハーブの利用法
- ⑧ 関連法規について
- ⑨ ハーブのプロフィール（対象 30 種類）

*** テストの対象となるハーブ 30 種類

ジャーマンカモミール	レモングラス	マリゴールド	オレンジピール	リンデンフラワー	カルダモン
ハイビスカス	ローズヒップ	レモンバーベナ	レモンピール	レモンバーム	シナモン
ペパーミント	ワイルドストロベリー	ラズベリーリーフ	エキナセア	パッションフラワー	ジンジャー
マロウブルー	ローズマリー	ダンディライオン	エルダーフラワー	セージ	ジュニパーベリー
ラベンダー	ローズレッド	ユーカリ	ネトル	スペアミント	フェンネル

心理学

学習内容

- ① 無意識・自我
- ② コンプレックス
- ③ トラウマ
- ④ レムとノンレム睡眠
- ⑤ うつ病
- ⑥ PTSD
- ⑦ パニック障害
- ⑧ 統合失調症
- ⑨ ADHD
- ⑩ 恐怖症
- ⑪ パーソナリティ障害
- ⑫ 依存症
- ⑬ 摂食障害
- ⑭ 性同一性障害
- ⑮ ドメスティックバイオレンス

カウンセリング学

学習内容

- ① カウンセリングとは何か
- ② カウンセラーに必要なものは
- ③ 基本的な心構え
- ④ 投影法
- ⑤ カウンセリングの基本手順 アセスメントについて
- ⑥ 来談者中心療法
- ⑦ 認知療法
- ⑧ 行動療法
- ⑨ グループカウンセリング
- ⑩ グループエンカウンター
- ⑪ プレイセラピー
- ⑫ 家族療法
- ⑬ 箱庭療法
- ⑭ ピアカウンセリング
- ⑮ ゲシュタルト療法
- ⑯ 催眠療法
- ⑰ グリーフカウンセリング

脳神経学

学習内容

- ① 幻覚と幻聴
- ② 記憶の仕組み
- ③ 記憶の障害

基礎医学

学習内容

- ① 医学で使う体の呼び方
- ② 細胞
- ③ 循環器
- ④ 免疫系
- ⑤ 呼吸器系
- ⑥ 消化器系
- ⑦ 神経系
- ⑧ 感覚器系
- ⑨ 内分泌系
- ⑩ 泌尿器系
- ⑪ 外皮系
- ⑫ 生殖器系