

## アロマコーディネーター ライセンスコース講習一覧表

|           | 目的                   | 理論学習   | 実習                                | 精油の知識                       |
|-----------|----------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------|
| Lesson 1  | 精油の扱い方を知る            | アロマセラピー概要<br>精油使用上の注意事項と禁忌                           | リングテスト<br>バスソルト作成                 | オレンジ<br>グレープフルーツ            |
| Lesson 2  | 精油の生い立ちを知る           | 精油の抽出部位と作用   | ボディシャンプー                          | ベルガモット<br>レモン               |
| Lesson 3  | トリートメントオイルを知る        | キャリアオイルの役割と条件  | トリートメントオイルの作成<br>ハンド(手首→肘)トリートメント |                             |
| Lesson 4  | 精油のブレンド方法を<br>身につける  | ブレンドの比率と香りの相性  | ローションの作成<br>香りの相性                 | イランイラン<br>ジャスミン<br>ローズ      |
| Lesson 5  | 精油の香りが脳に与える<br>影響を知る | 人間の脳と嗅覚  | フェイスパックの作成                        | カモミールR<br>カモミールJ            |
| Lesson 6  | フェイストリートメントの体験       | フェイストリートメント  | フェイストリートメントオイルの作成<br>フェイストリートメント  | ネロリ<br>ヤロウ                  |
| Lesson 7  | 香りの歴史を知る             | 香りの歴史  | ハンガリーウォーターの作成                     | フランキンセンス<br>ベンズイン<br>ミルラ    |
| Lesson 8  | 精油の安定性と危険性<br>を知る    | 精油の安全性   | マウスウォッシュの作成                       |                             |
| Lesson 9  | 精油の作用と身体の<br>仕組みを知る  | 精油の作用(P139～P148)<br>「アロマに役立つ解剖・生理」                   | ヘアパックの作成                          | ティーツリー<br>ユーカリ<br>パチュリー     |
| Lesson 10 | オイルトリートメントを体験する      | オイルトリートメントと循環器系<br>リンパの流れとリンパ節<br>アロマトリートメントの禁忌とその理由 | オイルトリートメント<br>トリートメントオイルの作成       |                             |
| Lesson 11 | 香りの心理作用を考える          | ルームフレグランスと香りの心理                                      | エアフレッシュナーの作成                      | クランベリー<br>ゼラニウム<br>ラベンダー    |
| Lesson 12 | 香水の知識を深め<br>精油で作成    | フレグランスの知識  | オリジナル香水の作成                        | ペパーミント<br>マジョラム<br>ローズマリー   |
| Lesson 13 | 精油の成分を<br>類ごとに知る     | 精油に含まれる成分  | 歯磨きペースト                           | サンダルウッド<br>シダーウッド<br>ローズウッド |
| Lesson 14 | 精油の禁忌の理由を<br>成分から考える | 精油の禁忌を示す成分   | みつろうクリーム                          | カルダモン<br>メリッサ<br>レモングラス     |
| Lesson 15 | アロマセラピーに関する<br>法令を知る | アロマセラピーを業とするときに<br>知っておきたい法律                         |                                   | サイプレス<br>ジュニパー<br>ブラックペッパー  |