

おススメ使用法

- ① 芳香浴 芳香器に精油 5~10滴 (お部屋の広さに合わせて)
- ② 吸入法 1滴、ハンカチなどに垂らして吸い込む
- ③ 入浴 大さじ1杯の天然塩に精油5滴を混ぜる ※柑橘系は要注意!
- ④ オイル塗布・オイルマッサージ 大人 植物油10cc 精油2~6滴 1%~3%濃度

身体のケアにおススメ精油

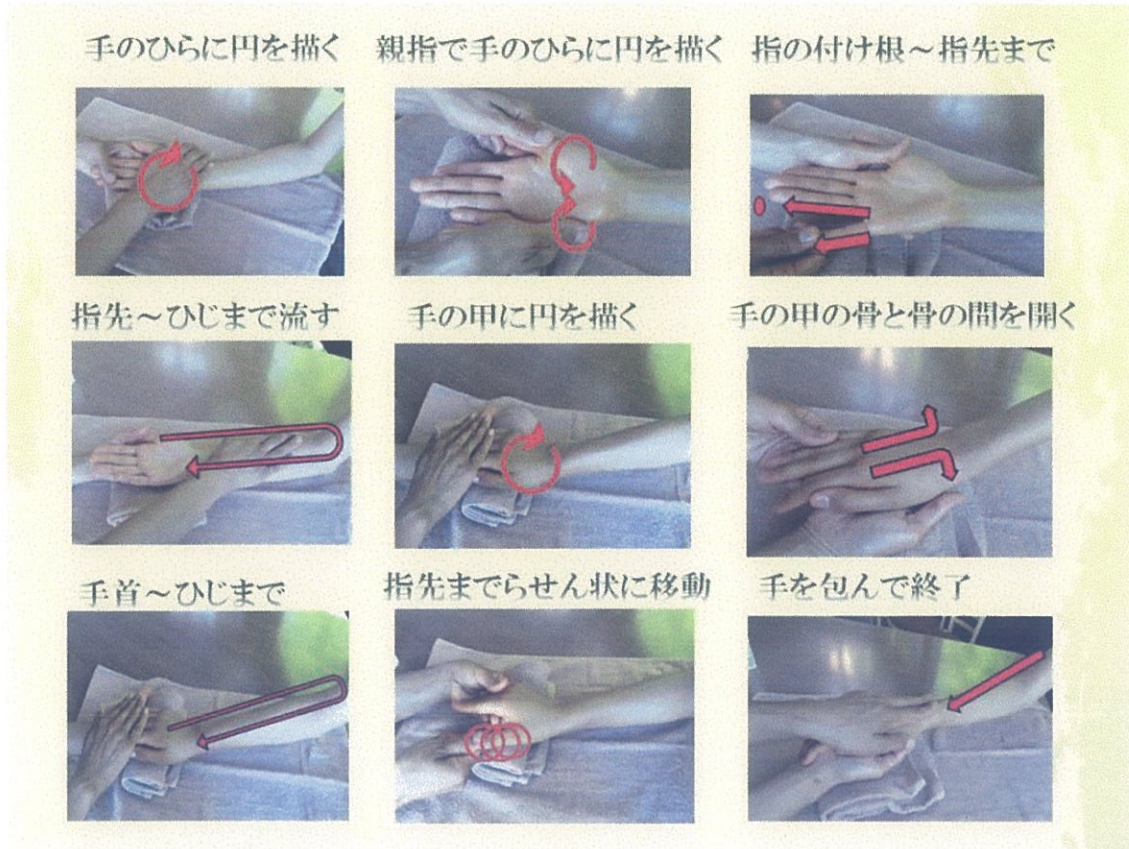
- ★吹き出物 ティートリー
- ★身体のだるさ ローズマリー
- ★頭痛 ラベンダー、ペパーミント
- ★首や肩のコリ スイートマジョラム、ローズマリー
- ★よく眠れない ラベンダー、イランイラン
- ★胃痛や下痢、便秘など オレンジ、カモミール・ローマン、ラベンダー
- ★アレルギー対策 カモミール・ジャーマン、ティートリー



心のケアにおススメ精油

- ☆興奮した神経を静める ラベンダー、カモミール・ローマン、サンダルウッド
- ☆落ち込んだ気持ちを高める オレンジ、ゼラニウム、イランイラン
- ☆集中力・やる気を高める ローズマリー、ペパーミント、レモングラス

ハンドマッサージ実習



皮脳同根 皮膚(肌)と脳は同じ根を持つという意味

ご質問がありましたら: feel@purana.com アロマセラピー・プラナー 小林玉枝



(家庭数)

平成 28 年 10 月 14 日
明正小 PTA 会長 高取亮太
明正小家庭教育学級委員長 古藤万里子

平成 28 年度 第二回家庭教育学級 開催報告

清秋の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

去る 9 月 29 日(木)に本校ミーティングルームにて第二回家庭教育学級を開催致しました。講師には小林玉枝氏をお招きし、「子育てに活かすアロマメンタルマネジメント」というテーマで講演して頂きました。

<講演概要>小林先生は、アロマセラピー、コーチング、アーユルヴェーダ、瞑想法、ヨガ哲学、催眠療法などを学び、そのスキルを活かしセラピストとして活動されています。講演の最初に 5 分間の呼吸法による瞑想が行われ、参加者全員が気持ちを落ち着けてから、ご自身の子育て経験も交え、アロマメンタルマネジメントとは何か、またアロマの活用法を分かりやすく説明して下さいました。

お勧め使用法

- ① 芳香浴 芳香器に精油 5~10 滴(お部屋の広さに合わせて)
- ② 吸入法 精油 1 滴、ハンカチなどに垂らして吸い込む
- ③ 入浴 大匙 1 杯の天然塩に精油 5 滴を混ぜる(肌の弱い人は柑橘系の精油に注意)
- ④ オイル塗布・オイルマッサージ 大人は植物油 10 cc に精油 2~6 滴(濃度 1%~3%)

お勧めの精油 ~資料より一部抜粋~

頭痛：ラベンダー、ペパーミント

よく眠れない：ラベンダー、イランイラン

首や肩のコリ：スイートマジヨラム、ローズマリー

集中力・やる気を高める：ローズマリー、ペパーミント、レモングラス



講演の最後には参加者が 2 人 1 組となり、先生お手製のオイルを使用したハンドマッサージ実習を行いました。先生の朗らかなお人柄もあり和やかな雰囲気の中で講演が進み、アロマの香りとマッサージにより参加者全員が心身の疲労度が軽くなったと笑顔で会場を後にし、大盛況の講演会となりました。委員一同、心より感謝致します。

<アンケートより>参加人数…42 名/アンケート総数…37 名

- ・心が元気になり、笑顔になれました。 ・アロマの良い香りにとっても癒されました。
- ・ハンドマッサージが気持ち良くて、ぜひ子供にもやってあげたいと思いました。
- ・子供とふれあうきっかけになりそうです。
- ・ハンドマッサージの実習もあり、とても気持ち良かったです。 ~他、多数~

以上