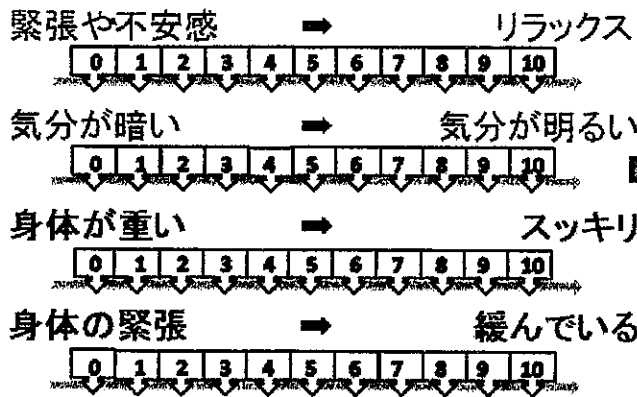
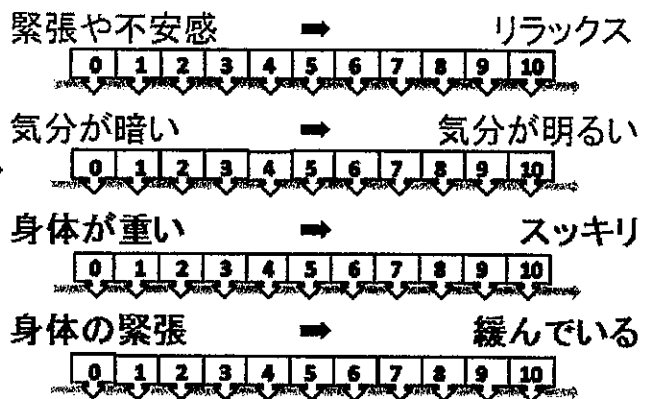


心身の状態は！？



ハンドマッサージ後の状態は！？



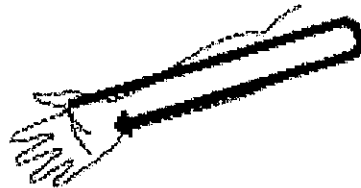
どんな変化を感じましたか？

ハンドマッサージ手順

手の甲～ひじまで流す



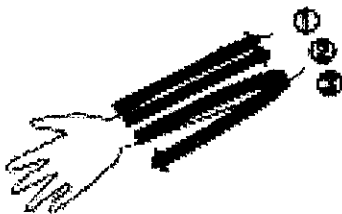
手のひら～腕の内側まで流す



腕の内側を親指で3本流す



腕の外側を親指で3本流す



手の甲を親指で3回開く
手首を親指で3回円を描く



手の甲の骨と骨の間を
親指で手首まで流す



指の関節を円を描いて指
先まで移動



手のひらを親指で3回
円を描いてほぐす



手のひら～腕の内側
手の甲からひじまで流し
手のひらを包み込んで終了



平成 29 年 11 月 27 日

生涯学習・地域・学校連携課 社会教育係

原田 武司様 土橋 悟様

緑丘中学校 PTA 会長 秋元 知子

家庭教育学級委員長 今泉 志津

第 3 回家庭教育学級報告書

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、保護者の皆様には、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、11 月 25 日(土) に第 3 回家庭教育学級を開催いたしました。世田谷区教育委員会 社会教育指導員の土橋 悟先生、校長先生、副校長先生、保護者と生徒のみなさん 41 名（うち生徒 2 名）にご出席いただきました。内容の一部を簡単にご紹介させていただきます。

テーマ「手作りアロマで心と体をリフレッシュ」

講師 アロマセラピスト 小林 玉枝 先生



～アロマセラピーとは…～

精油を用いた自然療法。香りを嗅ぐことにより心と体に働きかけます。

～効果～

香りにより集中力を高めたり、ホルモンのバランスにも影響を与えることができます。

～ハンドマッサージのポイント～

相手を思いやる気持ちを大切に、自分も楽しんで行うことが大切です。

【感想】

- *初めての経験でしたのでとても楽しかったです。
- *香りの効果を知ることができて我が家にも取り入れてみたいと思いました。
- *体が温かくなり心もとてもリラックスできました。
- *ストレスだらけの娘を癒してあげたいと思います。
- *分かりやすく説明してくださりありがとうございました。
- *身体だけでなく、心も非常に癒されました。今なら子どもに優しくできそうです。
- *小林先生の「嗅ぐだけです」というお話に試しやすくなりました。
- *受験を控え緊張感が高まってきているので、リラックスできるようにしたいです。
- *ニキビケアに使ってみようと思いました。
- *ゆったりとした気分になれて心地よさを感じられました。

～講師からの一言～

大人も子どももいそがしい現代ですが、日常生活の中で香りを取り入れるだけでリラックスしたりリフレッシュしたりと心地よい時間を過ごすことができます。ぜひ、アロマセラピーをご家庭で活用して心や体のゆとりにつなげていただきたいと思います。

Q&A

★子どもがすっきり起きるためのアロマの香りはありますか？

→ペパーミント、ローズマリー、レモンなどがおすすめです。

★香りが嫌だと感じていても効能があるのでしょうか？

→精油の薬理効果はありますが、リラックス効果は期待できないかもしれません。

★今日のオイルは何を使用しましたか？

→マカデミアナッツオイル 30ml オレンジ・スイート2滴 ラベンダー3滴

★手荒れに良いアロマオイルはありますか？

→カモミール、ネロリ、ローズ、フラキンセンス、ラベンダー