

天然アロマで健康で豊かな生活を
— エアミスト作成ワークショップ —

@aroma



香りのイメージング

オイル名 _____

キーワード

■ 香りの機能性

RELAX リラックス ○ — ○ — ○ — ○ — ○ REFRESH リフレッシュ

■ 香りの印象

WEAK 弱い ○ — ○ — ○ — ○ — ○ STRONG 強い

SHARP シャープ ○ — ○ — ○ — ○ — ○ SOFT ソフト

■ カラーイメージ



■ 植物名

第3回 家庭教育学級のご報告

～育もう 親子で共に 生き抜く力～

講演テーマ 『天然アロマで健康で豊かな生活を』
エアミスト作成ワークショップ

秋晴れの清々しい空気の10月9日(火)にアロマ活用講座『天然アロマで健康で豊かな生活を』が開催されましたので、ご報告いたします。

講師の先生と31名の保護者に、社会教育指導員の方、副校長先生を交え、心地良い香りに包まれながらの和やかな講座となりました。

日時:平成30年10月9日(火) 開講 10:30～12:00

会場:砧南中学校 被服室

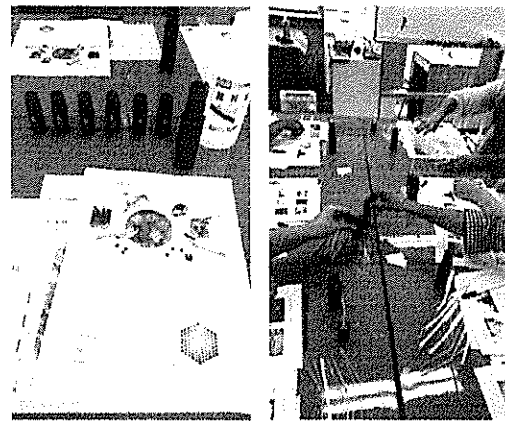
講師:アットアロマ(株) 金澤 明美 先生

参加人数:33名

オリジナルテキストとオイル



金澤先生の柔らかい語り口でアロマの世界へ



エアミスト作成実習

砧南中仕様に作成されたテキストに沿って、香りのイメージング→アロマの基本→アロマセラピーの歴史→香りが届くしくみ→簡単な楽しみ方と分すかりやすい講義が続きました。次に6種類のシーンや目的に合ったオイルを嗅いで体感し、その中から自分に合うオイルを選びエアミストを作成、マイエアミストは持ち帰りました。講義が進むにつれて、自身の嗅覚が敏感になっていくような感覚が芽生えてきました。

知識と癒しの楽しい90分間はあっという間に過ぎ、アロマに満たされた空間で、明るく和やかな雰囲気のまま閉講となりました。

☆参加された保護者の感想(アンケートよりまとめ)

参加者全員が「とても良かった」「良かった」との回答。

香りの知識を得られたことで、活用の仕方が分かった。香りに興味が出てきた。

効果効能を知り、実際に生活に取り入れるヒントになった。

香りが生活を豊かにできると改めて認識した。「香りをくゆらす」という言葉が素敵だった。

普段体験することのない様々な香りを感じ、自分の好きな香りが分かった。

好みの香りのエアミストを作ることができた。

ストレスやリラックスなど香りによって改善されることメカニズムを知れた。

など好評のご意見を多数いただきました。

このように、今まで漠然としていたり、自己流で使用していたアロマが、正しく分かりやすい知識、実際に自身の嗅覚からの体感、それを具体的にエアミストという商品を作成する過程を経て、実生活に直ぐに活用できる良い機会になったようです。思春期の子供のにおい対策、コミュニケーションサポートという中学生の子供を持つ親としてのアロマの活用方法もプラスアルファになることと思います。アロマに関してご質問などありましたら、各クラス家庭教育委員までお問合せ下さい。

今年度(平成30年度)の家庭教育学級は今回で終了となります。各回とも多くのご参加とご協力をありがとうございました。
～家庭教育学級委員一同～