

2019年 E.A.P.M. Japon 春期講座 講義予定表 5月11日～7月6日(全9回)

日時	講義内容	MEMO
5月11日 (第1回)	<p><b>アロマセラピーとは</b></p> <p><b>第1章 エッセンシャルオイルの基礎知識</b></p> <p>エッセンシャルオイルとは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エッセンシャルオイルの定義</li> <li>・ 植物にとってのエッセンシャルオイル</li> <li>・ エッセンシャルオイルの性質 — 水と油のモノサシ —</li> <li>・ エッセンシャルオイルの化学的な定義</li> </ul> <p>エッセンシャルオイルの品質と表示について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 100%天然であるとは</li> <li>・ 抽出方法と含有成分</li> <li>・ 検査(官能試験、GC/MS 分析)</li> <li>・ 学名、産地、生育条件、蒸留部位、特性成分</li> </ul>	<p>代替医療としてのアロマセラピーの考え方を学びます。</p> <p>アロマセラピーを安全かつ効果的に行うには品質の確かなエッセンシャルオイルを正しく使うことです。 アロマセラピーのためのエッセンシャルオイルの性質と品質について学習します。</p>
5月18日 (第2回)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 分析表の読み方</li> <li>・ 芳香蒸留水(フローラルウォーター)</li> </ul> <p><b>第2章 エッセンシャルオイルの適正な吸収経路と薬量学</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エッセンシャルオイルの安全性、禁忌</li> <li>・ エッセンシャルオイルの吸収経路</li> <li>・ メディカルアロマセラピーのための投与方法と薬量</li> <li>・ セルフケアのための投与方法と薬量</li> <li>・ ブレンドの目的と濃度</li> <li>・ 料理、製菓への応用</li> </ul>	<p>品質の確かなエッセンシャルオイルを見極めるための検査や分析表の読み方を学びます。 また、芳香蒸留水の性質についても学びます。</p> <p>芳香浴やマッサージだけがエッセンシャルオイルの安全な吸収経路だと思いませんか？ エッセンシャルオイルに含まれる成分の性質と使用目的に適した吸収経路とは何かについて学びます。 また、お料理やお菓子にエッセンシャルオイルを用いて、より美味しくヘルシーに仕上げる方法 Cuisine Aromatique® を学びます。</p>

<p>5月25日 (第3回)</p>	<p><b>第3章 芳香分子の化学種</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 芳香分子と化学構造</li> <li>・ モノテルペン類</li> </ul>	<p><b>第4章 エッセンシャルオイルのモノグラフ</b></p> <p>レモン スイートオレンジ マンダリン シベリアモミ</p>	<p>エッセンシャルオイルにはたくさんの芳香分子(成分)が含まれています。その性質を知ることがアロマセラピーの第一歩です。化学はとっつきにくい部分もありますが、アロマセラピーに必要な部分だけをわかりやすく解説します。アロマセラピーを体系的に学ぶ礎となります。</p> <p>芳香分子をいくつかの化学種に分けて性質を学んでいきます。</p> <p>化学種とそれに該当するエッセンシャルオイルを一つのユニットにして講義を進めます。</p>
<p>6月1日 (第4回)</p>	<p><b>第3章 芳香分子の化学種</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ モノテルペノール類</li> </ul>	<p><b>第4章 エッセンシャルオイルのモノグラフ</b></p> <p>ティーツリー ゼラニウム ペパーミント マジョラム セイロンシトロネラ パルマローザ ローズ ネロリ</p>	<p>モノテルペノール類は多くのエッセンシャルオイルに含まれるメジャーな芳香分子です。</p>
<p>6月8日 (第5回)</p>	<p><b>第3章 芳香分子の化学種</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ オキサイド類</li> </ul>	<p><b>第4章 エッセンシャルオイルのモノグラフ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ローズマリー・シネオール (処方研究: 肝臓の疲労)</li> <li>・ ローズマリー・ベルベノン</li> <li>・ ユーカリ・ラジアタ (処方研究: 小児の気管支炎)</li> <li>・ ラヴィンサラ</li> </ul>	<p>ここからは処方研究がはじまります。なぜこのエッセンシャルオイルがブレンドされるのか、という根拠について、各々のエッセンシャルオイルの成分とその作用特性から明らかにしていきます。</p> <p>科学的な根拠に基づくアロマセラピーを実践するための基軸になる部分です。</p> <p>ブレンドオイルを各自作ります。</p>

		<p>(処方研究 1:風邪予防)  (処方研究 2:免疫力アップ)  (処方研究 3:風邪のケア)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ニアウリ</li> <li>・ ローリエ</li> </ul>	
6月15日 (第6回)	<p><b>第3章 芳香分子の化学種</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酸類</li> <li>・ エステル類</li> <li>・ エーテル類</li> <li>・ アルデヒド類</li> </ul>	<p><b>第4章 エッセンシャルオイルのモノグラフ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 真正ラベンダー(野生ラベンダー) (処方研究:スキンケアローション)</li> <li>・ ラバンジン(2種)</li> <li>・ ビターオレンジ・リーブス(プチグレン)</li> <li>・ ローマンカモミール (処方研究:ストレス)</li> <li>・ ウインターグリーン</li> <li>・ バジル (処方研究:ストレス)</li> </ul>	
6月22日 (第7回)	<p><b>第3章 芳香分子の化学種</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ケトン類</li> <li>・ ジテルペノール類</li> </ul>	<p><b>第4章 エッセンシャルオイルのモノグラフ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ユーカリシトリオドラ (処方研究:肩凝り・寝違え)</li> <li>・ レモングラス (処方研究:リンパドレナージュ)</li> <li>・ シナモン (処方研究:疲労困憊)</li> <li>・ スパイクラベンダー (処方研究:筋肉痛)</li> <li>・ セージ</li> <li>・ システ(口)</li> </ul>	<p>処方研究も徐々に複雑になっていきます。  また、代替できる他のエッセンシャルオイルはないか？ 加えたら、さらにブレンドがよくなるエッセンシャルオイルはないか？ 配合比率は？ など、テキストに記載されているレシピではなく、オリジナルブレンドも考えてみてください。  ブレンドオイルを各自作ります。</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ クラリセージ (処方研究: 生理痛)</li> </ul>	
6月29日 (第8回)	<b>第3章 芳香分子の化学種</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ セスキテルペン・アズレン・ジテルペン類</li> </ul>	<b>第4章 エッセンシャルオイルのモノグラフ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ イランイラン (処方研究 1: フェイシャルケア) (処方研究 2: セルライト) (処方研究 3: ボディケア) (処方研究 4: スカルプケア)</li> <li>・ サイプレス (処方研究: 脚のむくみ)</li> <li>・ ジンジャー (処方研究: 胃痛)</li> </ul>	テキストに掲載されているレシピを軸に、各自がオリジナルブレンドを考え、ブレンドオイルを各自作ります。
7月6日 (第9回)	<b>第3章 芳香分子の化学種</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ セスキテルペノール類</li> <li>・ フェノール類</li> <li>・ ジオン類</li> <li>・ ラクトン類</li> <li>・ フタライド類</li> <li>・ 含窒素化合物</li> <li>・ 含硫黄化合物</li> </ul>	<b>第4章 エッセンシャルオイルのモノグラフ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャロット・シード</li> <li>・ ユーカリグロブルス (処方研究: 痰を伴う咳)</li> <li>・ タイム・チモール</li> <li>・ タイム・リナロール</li> <li>・ オレガノ (処方研究: 膀胱炎)</li> <li>・ クローブ</li> <li>・ ヘリクリサム (処方研究: 手足の冷え、しもやけ)</li> </ul>	芳香成分とその集合体であるエッセンシャルオイルの性質や特徴を両方向から捉えながら、より完成されたブレンドができるように、いままでの講義を振り返りながらマッサージオイル、ローション、芳香浴用ブレンドなど、用途別のブレンドのルールとコツを学びます。 ブレンドオイルを各自作ります。

		<p>* ブレンドのルールとコツ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ マッサージオイル</li><li>・ ローション</li><li>・ 芳香浴用ブレンド など</li></ul>	
--	--	---	--

注) 講義の進行状況、質疑応答等によって予定が前後したり、変更になる場合があります。