

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） 橋本久枝

| プログラム名           | ホリスティックアロマセラピー<br>更年期、老年期      |               |              |
|------------------|--------------------------------|---------------|--------------|
| プログラムのねらい        | 体の変化、心の変化に対応する香り体験し、その使用方法を知る。 |               |              |
| 講座名・テーマ<br>学習分野等 | 学 習 内 容 等<br>( 具 体 的 に )       | 時間数<br>(分・時間) | 備 考<br>(備品等) |
| 精油とは何か           | 精油は何からできているか、芳香剤と精油の違い         | 15分           | CD           |
|                  | 使用上の注意点                        |               | 精油           |
| 芳香               | 芳香の体験                          | 15分           |              |
|                  | 一人一人の香りの変化を知る                  |               |              |
| 呼吸法              | 呼吸法による精油の変化、香りの戻し方を体験する        | 15分           |              |
| 解剖学              | 更年期、老年期に関係する臓器の位置と、役割を知る       | 15分           |              |
|                  | 香りの中でリラクゼーションを体験する             |               |              |
|                  | 各臓器のセルフヒーリング、前後の感覚の違いを体験       |               |              |
| Q&A              |                                | 30分           |              |
| 自分を労う            | 精油によって脳内ホルモンの出方が異なることを体験       | 30分           |              |
|                  | 自分自身を労っていく                     |               |              |
|                  | 今の自分に感謝を送る。                    |               |              |
|                  | 呼吸法を使い体と心を緩める                  |               |              |