

---

(社) 日本アロマ環境協会 (AEAJ) アロマテラピー検定 1 級・2 級対応

誰も教えてくれなかった  
AEAJ アロマテラピーアドバイザー認定教室・  
講師のための講義テキスト・虎の巻  
「2008 年 6 月改訂版・新テキスト」完全対応



アロマテラピー教室   
Natural Herb ナチュラルハーブ

## はじめに

はじめまして。

アロマテラピー教室「Natural Herb ナチュラルハーブ」代表講師の原 奈緒美と申します。

「誰も教えてくれなかった！AEAJ アロマテラピーアドバイザー認定教室・講師のための講義テキスト・虎の巻」（以下「講義テキスト・虎の巻」）をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

この「講義テキスト・虎の巻」は、私自身が「日本アロマ環境協会(AEAJ)アドバイザー資格」取得のために勉強した経験と、約6年間講師として(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)認定のアロマテラピーアドバイザー教室の現場で講義を行ってきた中で、「アロマテラピー講師向けにこんな講義用テキストがあったらいいなあ…」と思うようなテキストです。

例えば、

- ・ これから自宅で教室を開きたいと考えている方
- ・ 既にアロマテラピー講師として活躍されている方
- ・ アロマサロンやエステティックを開業されている方
- ・ 近くにアロマテラピーアドバイザー認定校・教室が無く、独学で勉強される方
- ・ アロマテラピーの勉強を趣味として、さらに深めていきたい方。

を対象に作成しました。

アロマテラピーで独立したい、アロマテラピーで現在の仕事を充実させたい、アロマテラピーを深く楽しみたい、方々が、その入り口として「アロマテラピー検定 1 級・2 級」を基礎から学ぶ、または講義していただくために、この「講義テキスト・虎の巻」を作成いたしました。

この「講義テキスト・虎の巻」を活用していただいて、アロマテラピーの世界を存分に楽しんでいただければ幸いです。

## 本書の特長

この「誰も教えてくれなかった！AEAJ アロマテラピーアドバイザー認定教室・講師のための講義テキスト・虎の巻」（以下「講義テキスト・虎の巻」）は、「試行錯誤」の過程から生まれ、そして実際の「講義」の中で育まれました。

日本アロマ環境協会（AEAJ）の「アロマテラピー検定1級・2級」の出題範囲は、協会から発行されている「アロマテラピー検定テキスト1級・2級」の内容です。

しかし、実際に「アロマテラピー検定1級・2級」向けの講義してみると、協会発行のテキストだけでは説明しにくい箇所が多い、と感じていました。

また、生徒さんからも「アロマテラピー検定テキスト1級・2級」をベースにして勉強を進めると、それだけでは理解して納得がいくレベルに達し難いといった意見が多くありました。

加えて、試験合格のためだけの試験勉強に偏ってしまうと暗記中心になってしまい、本来のアロマテラピーを楽しみたいということから少し離れてしまうことも多々あります。

この「講義テキスト・虎の巻」は、協会テキストをもっと深く理解できるように詳しい解説を加えて改善・補強したものです。

Natural Herb ナチュラルハーブでは、「アロマテラピーを楽しみながら学ぶ」をモットーにして、アロマテラピー検定対策の講義を進めてきました。

今までの講師経験の中で、生徒さんから「分りにくい」、「覚えにくい」と言われていた箇所や、会話の中での「ちょっとした質問」、「小さな疑問」など、数多くのポイントを盛り込んだ内容になっています。

この「講義テキスト・虎の巻」は、それらのポイントに対して、生徒さんに“判り易くする、覚え易いようにする、理解し易いように”を心がけて作成しました。まさに「生徒さんの生の声」そのものを生かされているのです。

その内容は、講義用テキストとして生徒さんに検定試験のポイントを素早く理解してもらうことに重点を置き、丁寧に構成しました。

また、実際にアロマテラピー教室に通えなくても、この「講義テキスト・虎の巻」で勉強すれば、他の参考書・問題集にはない、細かなポイントによって、より深く内容を理解することができます。

「誰も教えてくれなかった！AEAJ アロマテラピーアドバイザー認定教室・講師のための講義テキスト・虎の巻」の主な特長は、下記の通りです。

- 1級・2級を同日受験、もしくは1級のみを受験することを前提にしています（1級の試験内容は、2級の内容を含むからです）。
- 協会テキストでは別々の1級・2級の内容を Natural Herb ナチュラルハーブが独自に編集して、構成を1本化しました。
- 協会テキストの中でさらに詳しい説明が必要と思われる箇所をピックアップして、丁寧に図・絵柄で分りやすく説明しています。

- 重要なポイントが直ぐわかるように、赤文字で目立つようにしています。
- 実習してもらうように、項目・内容に合わせて、「活用してみよう♪」コラムを随所に盛り込んでいます。
- 文体は、講義シナリオとしてそのまま実際に話せるように“話し言葉”を使っています。難しくなりがちな専門的な言い回しをやさしくしています。

さらに、この「講義テキスト・虎の巻」をベースにして講義した場合、期待できる副次的な効果として、

- 1級・2級の重複部分を構成し直し1本化してあるので、講義カリキュラム・講義時間を内容を損なうことなく大幅に短縮することが可能になります。
- 講義時間の短縮によって、効率性は格段に向上しますので、講師ならびに生徒さんの負担が大幅に軽減されます。
- 講義中に時間的な余裕が生まれ、生徒さんとの質問・疑問に应答するなどの今まで以上にコミュニケーションができるようになります。

2008年6月には、(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)の検定テキストが「2008年6月改訂版」として全面改訂されました。2009年5月実施の「第20回・アロマテラピー検定」より、新テキストの内容が試験範囲となりました。それに伴い、この「通勤中も勉強できる! 便利なアロマテラピー検定対策ドリル」も新テキストに完全対応したものとして全面的に改訂し、2009年3月より販売を開始しております。

## ※この「講義テキスト・虎の巻」が1級・2級を一本化している理由

協会の1級・2級のテキストが別になっているので、2級を受験してから1級を受験する段階を踏まなくてはいけないと思っていられる方は多いと思います。

また、教える講師の方も“協会の2級・1級を別々になっているのだから、きっとその通りに教えなければならない”との先入観にとらわれてしまっているかもしれません（講師ご自身もそう教えられたから仕方がないかもしれませんが）。

実のところは、同時に勉強されたほうが効率的なのです。

今までの生徒さんのお話の中で、皆さん有りがちのは、「2級の方が1級より難度が低く合格し易いのでは…」と思い込んでしまい、2級だけ受験したほうが良いのでは？」という点です。

しかし、2つの級の難度は変わりなく、1級試験の内容には2級の試験内容全てを含んでいるので、1級・2級を別々に勉強することはとても効率の悪い勉強の仕方です。

また勉強方法についても同様に“2級を勉強してから1級へ進むのが良い”と思っている方は多いと思いますが、実は同時に勉強されたほうが効率的なのです。

Natural Herb ナチュラルハーブは、(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)の協会テキストの1級・2級の内容をどの様に構成したら最も効率良く勉強できるか？また教えることができるかを徹底的に分析しました。

その結果、生まれたのがこのナチュラルハーブの「講義テキスト・虎の巻」です。この「講義テキスト・虎の巻」は、1級・2級を効率的に勉強できるように構成し、一本化にしました。

教えられる側の生徒さんは、仕事をもちながら、主婦業をこなしながらなど、忙しい中で勉強をしなくてはならない方たちにとってもスムーズに理解し、勉強できるようにできます。

また当然、教える側の講師の方は、生徒さんの理解度が高まる上に講義のカリキュラム構成や時間的なプレッシャーが軽くなるというとても大きなメリットがあります。

---

### 「誰も教えてくれなかった！」

**AEAJ アロマテラピーアドバイザー認定教室・講師のための講義テキスト・虎の巻」**

特定商取引に基づく表記は、こちらです。

➡ <http://aroma-kentei-kyouzai.biz/article/131386933.html>

ご購入画面ページは、こちらです。

➡ **【ダウンロード版】** <http://www.infotop.jp/order.php?id=22526>



## 【例2】年表

時代	人名	地名 職業	著書	活動内容
BC. 460～377年 紀元前4世紀 頃	ヒポクラテス	ギリシャ 医師	ヒポクラス全集	それまでの呪術的な 手法を退け、病気を科 学的にとらえました。 医学の基礎を築き、 「医学の祖」と呼ばれ ています。
BC. 373～287年 紀元前3世紀 頃	テオフラストス	ギリシャ 哲学者	植物誌	アリストテレスの弟 子 植物の分類、系統だっ た研究を行いました。 「植物学の祖」と呼ば れています。

### 3. 「精油学各論」は表で一覧表示

試験範囲である“30種類の精油”の特性を覚えるのは、最も大変な作業です。

そこで、各精油の「香りの印象」、「科名」、「抽出法」、「産地」、「成分」、「精油の特性」、「ホームケア一活用法」を一覧表にしました。

もっとも覚えるのに苦労する精油学各論の重要部分をシンプルにまとめ、一目で理解できるようにしています。

精油の特性は協会発行のテキストでは、文章で書いてあり、表組みされていないために頭の中で整理するのが大変です。

この「講義テキスト・虎の巻」は一覧で表示されているので、分りやすく、頭の中で整理し易いように作成しました。

精油名 (学名)	科名	種類	産地	抽出 部位	精油 製造 法	成分	特性	活用法
イランイラン Cananga Odorate  リラックス  ホルモン	バン レイ シ 科	高木	フィリピン マダガスカル コモロ	花	水蒸 気蒸 留法	・リナロール ・ゲラニオール ・酢酸ベンジル ・安息香酸メチル	・イランイランは「花の中の花」という意味をもっている。 ・フィリピンなどの熱帯の気候で育つ。 ・女性性を解き放ち、喜びや官能的な高揚感、安心感、受容性を与える。 ・緊張からくる過呼吸、心拍数スローダウンに。 ・皮脂分泌のバランスとる作用、収れん作用(脂性肌のスキンケアや頭皮、毛髪のケアに)。 (注) ・過度使用は頭痛、吐き気に教われることがあるので、注意してください。 ・濃厚な強い香りですので、十分に薄めてご使用ください。	・寝つきをよくしたい。 ・月経に関する問題に。



## 5. 香をあてる問題について

香りを当てる問題は、とにかく香りを嗅いで覚えるしかありません。

香り当ての練習をするにあたって、出題される精油 18 本を購入するのは価格面からかなり負担が大変です。検定試験対策用の香りキット(アロマ入門セット)が市販されていますので、こちらがお得です。

この香りキット(アロマ入門セット)の精油量は少量ですが、出題される香り全てがセットされているので、試験対策にはとても便利です。

参考：

- ・ 「生活の木」アロマ入門セット 検定 1 級対応
- ・ 「生活の木」アロマ入門セット 検定 2 級対応
- ・ カリス成城
- ・ 天の香り など。

---

**「誰も教えてくれなかった！**

**AEAJ アロマテラピーアドバイザー認定教室・講師のための講義テキスト・虎の巻」**

特定商取引に基づく表記は、こちらです。



<http://aroma-kentei-kyouzai.biz/article/131386933.html>

ご購入画面ページは、こちらです。



**【ダウンロード版】** <http://www.infotop.jp/order.php?id=22526>

【参考ページ】

6. 別売の「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル」と2冊を同時にご利用になるととても便利です。



(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)1級・2級対応  
「通勤中も勉強できる！  
便利なアロマテラピー検定対策ドリル」  
「2008年6月改訂版」完全対応

アロマテラピー検定1級・2級を受験される初心者・独学で勉強される方向けにやさしく作っています。  
試験直前対策の切り札にもなります！

すぐに使える「ダウンロード版」は「PDF ファイル」形式、「印刷・冊子版」はコンパクトな「B5」サイズの2タイプをご用意しました。

【ダウンロード版】 3,150 円(税込)  
【印刷・冊子版】 3,675 円(送料込・税込) ※部数限定

この「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル」は、

- ・ 日本アロマ環境協会のテキストに準拠して、試験合格に的を絞りたい方
- ・ 日本アロマ環境協会のテキストだけでは、知識が整理しにくい方
- ・ 試験に出る要点だけをまとめて、集中して学習したい方
- ・ 近くにアロマテラピーアドバイザー認定校・教室が無く、独学で勉強される方
- ・ 通勤、通学時間を利用して勉強されたい方
- ・ お仕事や子育てに忙しくて教室へ通えない方

を対象に作成しました。

時間のない方が少しでも時間があるときに、サクサクとドリルの穴埋めをしていながら、内容をスムーズに理解し暗記できるようになっています。

●商品の詳細説明ページ

<http://aroma-kentei-kyouzai.biz/article/131409644.html>

併せてご利用になれば、より一層便利です。

2008年6月には、(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)の検定テキストが「2008年6月改訂版」として全面改訂されました。2009年5月実施の「第20回・アロマテラピー検定」より、新テキストの内容が試験範囲となりました。それに伴い、この「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル」も新テキストに完全対応したものとして全面的に改訂し、2009年3月より販売を開始しております。

【参考ページ】

● 「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル」を併用したおススメの勉強方法

- ① 「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル」(以下「アロマテラピー検定対策ドリル」)の空白を埋めてみます。

日本アロマ環境協会発行の「検定テキスト」とこの「講義テキスト・虎の巻」に併せて、「アロマテラピー検定対策ドリル」の空白を埋めみましょう。

協会テキストだけでは試験に出題される要点がわかりにくいので、「講義テキスト・虎の巻」の赤文字部分と「アロマテラピー検定対策ドリル」を重点的にジックリ暗記しましょう。ココで基礎をシッカリ覚えましょう。

(ドリルでの一例)

芳香浴法

「左側」 必ず試験に出題される重要ポイントやキーワードを空欄にした問題形式です。

芳香浴法とは精油を (A) \_\_\_\_\_ し、香りを楽しむ方法です。

精油量は部屋の (B) \_\_\_\_\_、(C) \_\_\_\_\_ 性、香りの (D) \_\_\_\_\_ などを目安に多少加減します。

「右側」 解答を即座に“同じ目線”で確認できるように同列で併記してあります。

(A) 拡散

(B) 広さ (C) 通気、

(D) 強さ

- ② 「アロマテラピー検定対策ドリル」の右側・正解欄を見ないで、空白部分を解答してみましょう。

- ① で要点を把握し、暗記できたでしょうか？

さあ、ドリルの空白の部分を「講義テキスト・虎の巻」を見ないで解答してみましょう。

- ③ ②で解答できなかった苦手部分を再び解いてみましょう。

「講義テキスト・虎の巻」を見ないで答えられたでしょうか？

いくつか答えられなかった問題があったと思います。

その苦手部分すべてが解答できるようになるまで、何度も繰り返して覚えましょう。

「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル」

詳細な商品説明ページは、こちらです。



<http://aroma-kentei-kyouzai.biz/article/131409644.html>

ご購入画面ページは、こちらです。



【ダウンロード版】 <http://www.infotop.jp/order.php?id=21249>

— コンテンツ —

はじめに	… 2
目次	… 3
本書の特長	… 11
本書の使い方	… 14
著作権につきまして・使用許諾契約書	… 21
注意事項・免責事項・禁止事項	… 22
序章 アロマテラピー検定試験について	… 24
日本アロマ環境協会（AEAJ）とは	
アロマテラピー検定とは	
アロマテラピー検定と資格制度について	
アロマテラピーアドバイザー資格取得までの流れ	
受験資格	
検定試験実施日	
受験料	
検定試験の出題数と試験時間は？	
どんな出題形式？	
合格基準	
香りあて問題の出題法	
検定試験の出題範囲のまとめ	
第1章 アロマテラピーの基本的な使い方と安全のための注意	… 29
● アロマテラピー利用法	… 30
芳香浴法	
沐浴法	
吸入法	
沐浴法の作用について	
● 安全のための注意（精油を安全に使うために守っていただきたいこと）	… 37
大切な注意事項	
お年寄り、既往症のある方のための注意	
妊婦のための注意	
乳幼児、お子様のための注意	
精油によく似た商品について	
光毒性について	

<b>第2章 精油についての基本的なことから</b>	… 43
● 日本アロマ環境協会の「精油」の定義	… 44
● 精油の特徴的な性質	… 44
● 精油のもととなる植物の芳香物質	… 46
● 精油の製造法	… 49
水蒸気蒸留法	
圧搾法	
油脂吸着法	
揮発性有機溶剤抽出法	
超臨界流体抽出法	
● 精油抽出法一覧	… 54
● 精油の作用	… 56
 <b>第3章 アロマテラピーの基材</b>	… 59
● アロマテラピー基材	… 60
● 植物油	… 62
スイートアーモンド	
オリーブ油	
マカデミアナッツ油	
ホホバ油	
植物性スクワラン	
● 水の基材	… 63
ミネラルウォーター	
芳香蒸留水	
● その他の基材	… 64
アルコール	
ミツロウ（蜜蝋）	
クレイ	
グリセリン	
塩	
重曹	
クエン酸	
ハチミツ	
● アロマテラピー利用法	… 70
トリートメント法	
ハンドトリートメント	
セルフスキンケアについて	

● セルフスキンケア（手作り化粧品）	… 74
スキンケアの基礎知識	
<b>第4章 アロマテラピー、ハーブの歴史</b>	… 79
● 植物が育んだ「生命」	… 80
● アロマテラピーの源流（先史時代～古代）	… 81
死者に花をたむけたネアンデルタール人	
ミイラに芳香植物を利用したエジプト人	
植物の利用法	
アーユルヴェーダ	
ソロモン王とシバの女王の逸話	
ヒポクラテス	
テオフラストス	
アレキサンダー大王の東方遠征とヘレニズム文化	
クレオパトラと香料	
新約聖書の逸話	
プリニウス	
皇帝ネロ	
ディオスコリデス	
ガレノス	
本草学	
● 香料、植物療法の発達	… 93
精油蒸留法と錬金術	
イブン・シーナ	
サレルノ医科大学	
ハンガリー王妃の水	
十字軍遠征と東西文化の交流	
大航海時代の幕開け	
● ハーバリストたちの活躍	… 99
ジョン・ジェラード	
ジョン・パーキンソン	
ニコラス・カルペパー	
占星術と惑星の関係	
ケルンの水	
貴族の贅沢と香水	
近代科学、合成香料の始まり	
● アロマテラピーの登場と普及（20世紀～現在）	… 107
「アロマテラピー」の命名	

アロマテラピーの学術的研究	
アロマテラピーの実践	
ホリスティック・アロマテラピー	
アロマテラピーの多彩な展開	
日本でのアロマテラピーの紹介	
「日本アロマテラピー協会」の設立	
「社団法人日本アロマ環境協会」の設立	
アロマテラピーの定義	
● 「アロマテラピーの歴史」年表	… 113
● 重要人物一覧	… 116
<b>第5章 精油のプロフィール</b>	… 119
● 2級・10種	… 120
イランイラン	
オレンジ・スイート	
ジュニパー	
ゼラニウム	
ティートリー	
ペパーミント	
ユーカリ	
ラベンダー	
レモン	
ローズマリー	
● 1級・20種	… 126
カモミール・ジャーマン	
カモミール・ローマン	
クラリセージ	
グレープフルーツ	
サイプレス	
サンダルウッド	
ジャスミン	
スイートマージョラム	
ネロリ	
パチュリ	
ブラックペッパー	
フランキンセンス	
ペチパー	
ベルガモット	

	ベンゾイン	
	ミルラ	
	メリッサ	
	レモングラス	
	ローズアブソリュート	
	ローズオットー	
	● 精油成分の薬理作用	… 136
第6章	アロマテラピーと環境	… 137
	● 植物と共に生きていた私たちの歴史	… 138
	地球という美しい星	
	植物が作り出した環境	
	自然と一体になった日本人の暮らし	
	人が作った豊かな自然「里地里山」	
	都市化近代化による「便利で快適な暮らし」	
	● いま、地球が抱える様々な難題	… 140
	「快適・便利」の代償	
	生態系の危機	
	● 一人ひとりができることから始めよう	… 146
	ライフスタイルを見直す	
	協会の取組み	
	● アロマ環境について	… 150
	環境キーワード	
第7章	香りが脳に伝わるルートについて	… 156
	● アロマテラピーのメカニズム	… 157
	精油が心身に作用する経路	
	嗅覚から脳へ伝わる経路	
	脳のしくみと働き	
	大脳	
	脳幹	
	嗅覚の生理メカニズム	
	大脳辺縁系とアロマテラピー	
	心身とアロマテラピー	
第8章	精油成分が血液から全身に伝わる3つの経路	… 169
	● 血液から全身へ伝わる3つの経路	… 170
	血液循環による経路	

血液から伝わる3つの経路

第9章	ストレスに負けない健康学	… 175
●	アロマセラピーのための健康学	… 176
	栄養と健康	
	5大栄養素	
	糖類（炭水化物）	
	タンパク質	
	脂質	
	無機質（ミネラル）	
	ビタミン	
	食物繊維	
	1日に必要なエネルギー	
	運動と健康	
	運動による効果	
	1日に必要な運動量と健康づくりに役立つ運動	
	休養・睡眠と健康	
	睡眠とは	
	脳の眠りと身体の眠り	
	睡眠の質と量	
	生活習慣病とその予防	
	高血圧症	
	動脈硬化	
	脂質異常症（高脂血症）	
	糖尿病	
	痛風	
●	女性の一生と健康	… 206
	新しい生命を育み、健康を守る女性ホルモン	
	女性ホルモンの減少と生活習慣病	
●	心のストレス	… 210
	健康をおびやかすストレス	
	ストレスを上手にコントロールするには	
第10章	アロマセラピーの法律問題	… 212
●	精油、植物油、アロマ関連グッズなどに関する法律	… 213
	（薬事法、製造物責任法、消防関連法）	
●	トリートメントなどアロマセラピー行為に関連する法律	… 216
	（医師法、あはき法、獣医師法）	

第11章	アロマテラピーアドバイザーの心得と実践	… 217
	● アロマテラピーの資格制度	… 218
	● アロマテラピーアドバイザー資格取得までの流れ	… 219
第12章	そのまま使える生徒さん向け「ワークシート」	… 221
	● アロマテラピーの利用法	… 222
	● 沐浴法の作用について	… 225
	● 精油（香り）の扱い方に注意が必要な人	… 227
	● 植物にとっての精油の役割	… 228
	● 精油の作用	… 229
	● 精油抽出法一覧	… 231
	● アロマテラピーの基材	… 232
	● アロマテラピーの歴史	… 241
	● 精油のプロフィール	… 245
	● ホームケアの活用例	… 260
	● 精油成分の薬理作用	… 262
	● アロマテラピーと環境	… 263
	● 嗅覚から脳へ伝わる経路	… 267
	● 神経系と脳のまとめ	… 268
	● 血液から伝わる3つの経路	… 269
	● 5大栄養素	… 270
	● 健康づくりのための運動指針 2006	… 271
	● 運動の種類	… 271
	● 2つの眠り	… 272
	● 主な生活習慣病	… 273
	● 女性ホルモン	… 274
	● PMSとは？	… 275
	● 更年期に現われる症状	… 276
	● アロマテラピーの法律	… 277
第13章	実習「セルフスキンケア」	… 278
	● 手作り化粧品を作るうえでの注意	
	化粧水	
	バスフィズ	
	トリートメントオイル	
	クレイパック	
	バスソルト	

## ミツロウリップクリーム

第14章 参考資料・講義カリキュラム	… 286
●アロマテラピー検定講座のカリキュラム	
●講座日程【2009年05月度検定の対策講座の一例】	
あしがき	… 289
●おわりに	
●著者プロフィール	
●お問い合わせ先	
●参考書籍	

---

**「誰も教えてくれなかった！  
AEAJアロマテラピーアドバイザー認定教室・講師のための講義テキスト・虎の巻」**

特定商取引に基づく表記は、こちらです。

 <http://aroma-kentei-kyouzai.biz/article/131386933.html>

ご購入画面ページは、こちらです。

 **【ダウンロード版】** <http://www.infotop.jp/order.php?id=22526>