

香育を取り入れた授業の研究

—アロマセラピーの可能性を考える—

はじめに

代はいろいろな香りにあふれている。同じ香りでも好ましいと思う人もいれば、悪臭と思う人もい目に見えないし触れるものでもないのに、感情に働きかけることがある。生活の中でとても身近な効果的な効用や正しい扱い方を知り、家庭科のさまざまな分野で活かすことができると考え、こーマを設定した。

研修計画

令和5年5月23日(火) 研究協議・テーマの決定

令和5年7月31日(月) 研修会 [会場: 千葉南高等学校 被服室]

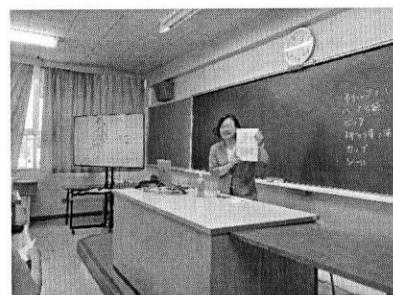
・講師: マロウズハウス香りの教室 太田 久美子 氏

研修内容

アロマセラピーの可能性を考える～家族のためのアロマセラピー～

医者は、ハーブ(香草)やアロマ(香り)を使って人の心と体を整えていた。例えば、ラベンダーや擦り傷の手当てに使い、香りを嗅ぐことで副交感神経を優位にしてリラックスしていた。この香った療法「アロマセラピー」を家族のためにこのような場面で活かすことができると考える。

- ①赤ちゃんのいる家族のための心と身体の癒し
- ②習い事をする子どもの心と身体のケアのために
- ③自分ケアのための手作り化粧品として
- ④高齢の家族のためのケアで心と体を健やかにする
- ⑤ボランティア活動など社会に役立つ自己形成 など



アロマセラピーのはなし～アロマセラピーの大切なところ～

鼻は香りによって、いろいろな情報をキャッチしたり、気持ちを変えたりすることができる。この「香る成分」にはそれぞれ個性があり、その個性が効能効果である。芳香成分は、直接大脳辺縁系へ届くと血液循環により全身をめぐる2つのルートで人の体の恒常性に関わる。感情をつかさどる大脳に直接届くルートにより、過去の体験や記憶によっては香りの好き嫌いにも関わってくる。また、今比べて濃度の高い香りを使っている商品が多い。自分では気づいていないが周囲への不快の原因になっているかもしれない。特に香りに敏感な高校生などの若者は扱い方も考えなければならない。

香育について

香育とは植物の恵みである精油(エッセンシャルオイル)の香りを通して、五感の一つ「嗅覚」に意識を向け、豊かな感性や柔軟な発想力を育むとともに、人と植物の関わり、自然の大切さを伝えるものである。



(4) アロマで自己分析

4つの香り(ラベンダー、オレンジ、ローズマリー、レモン)を嗅いで、一番好きな香りから自己分析を行った。

(5) セルフケア体験

ハンドセルフケアを香りなしと香りありで行った。

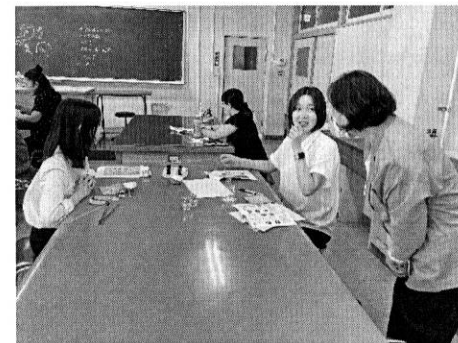
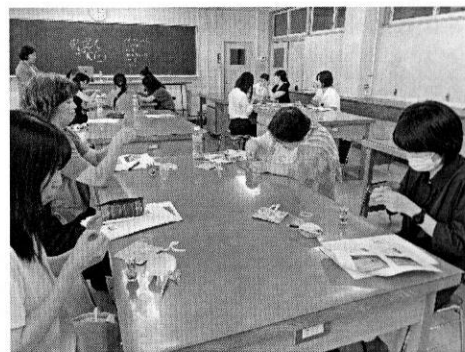
セルフケアの方法

- ①外側面の軽擦3回
- ②内側面の軽擦3回
- ③外側面の親指による強擦。橈骨側、腕の真ん中、尺骨側。1回
- ④中手骨を親指側から親指でのアプローチ
- ⑤小指側から親指へ。関節の揉捏
- ⑥仕上げの外側面の軽擦

触れること、触れられることでオキシトシンが脳から出ている。このホルモンは、愛着ホルモンと言われていて、触ってもらう人よりも触る方が多く出ている。

(6) ネイルオイルを作ろう

一番好きな香りでネイルオイルを作った。できあがったネイルオイルを使って指先のセルフマッサージを行い、自分自身に触れることで心地よさを感じながら触れることの大切さを体感した。



4 考察

香りや触れることの大切さを学び、家庭科の幅や奥行きを改めて考えさせられる講義だった。様々な分野で様々な視点で取り入れることができるので、新しい視点での授業展開を考えていきたい。また、自然のものを見直してもっと安全に快適に暮らす工夫を自分自身も行い、心にゆとりを持って生徒にも接することが大切である。

5 おわりに

今回の研修で、生活と香りの関わりを改めて知ることができた。まずは自分自身で香りの効用を実践しながら、授業へ活用していきたい。

最後に、この研修の準備や講義・実習にご尽力いただいたマロウズハウス香りの教室の太田先生、アシスタントの小林さんに深く感謝申し上げます。