

3. アロマクラフト作成～豊かな人生を歩むためのフレグランス作成～
人生の豊かさ、豊かな生き方は人それぞれです。先程考えた将来なりたい姿が現実になるよう香りを使って導いていきましょう。

【材料】

- ◇ 無水エタノール 5 cc
- ◇ 精油 10 滴以下
- ◇ ビーカー 1 個
- ◇ ガラス棒 1 本
- ◇ 空容器（香水用アトマイザーボトル） 1 個
- ◇ ラベルシール 1 枚

【作り方】

- ① ビーカーに無水エタノールを 5 cc 量ります。
- ② なりたい姿をイメージしてそれに合う精油を 3～4 種類選びます。
- ③ 精油が合計 10 滴以下になるように①に入れてかき混ぜます。
- ④ 空容器に③を入れます。
- ⑤ ラベルシールに「フレグランス」「精油名と滴数」「日付」を書いて容器に貼ったら完成。
- ⑥ 熟成させるために冷暗所に約 1 ヶ月置いておきましょう。

【使い方】

身にまといしっかり香らせたい場合は手首や耳の後ろに、ほんのり香らせたい場合は足首などに付けましょう。

【使用期限】 1 か月

【注意事項】

- 使用する際はよく振ってから使用しましょう。
- 光毒性のある精油（ベルガモット、グレープフルーツ、レモンなど）を使用した場合は、日中の使用は避けましょう。
- 肌に塗って違和感（ピリピリ、かゆみなど）を感じたらすぐに洗い流しましょう。（次の日になっても引かない様子であれば皮膚科を受診しましょう）

【講師手引書～講座のポイント】

- 1 みなさんにとっての豊かさとは何ですか。
ここでは、自分にとっての豊かさとは何かを考えていただきます。その後、グループでシェアします。豊かさは人それぞれ、シェアするとき他の受講生の方の意見を否定したりしないように伝えてからシェアを始めましょう。

- 2 人生を豊かに生きるために必要な3ステップ
 - ① 今の状況、役割、姿は？
今の状況や役割、姿を再確認していただきます。

 - ② 将来なりたい姿、状況は？
夢や目標、なりたい理想の姿など自由に書いていただきます。○年後といったように期限を区切るのもいいでしょう。

 - ③ ①から②になるために必要なことは？
ここは具体的に挙げていただきます。例えば、今は学生で、将来は海外で活躍する仕事がしたいといった場合、TOEICで○点をいつまでに取るために、英会話に通う。テキストを○回いつまでに繰り返す。などです。

- 3 アロマクラフト作成
ここでは、なりたい自分をイメージして精油を選び香りを使うことで導いていきます。香りを使ってなりたい姿になりきり近づいていくといった感じです。フレグランス（香水）ということで精油濃度も高いため使用は狭い範囲にとどめるよう伝えましょう。熟成させるのに作成してから1ヶ月かかります。そのあたりも考慮して講座日程を組み込んでいきましょう。
空容器は香水用アトマイザーボトルと記載していますが、スプレータイプだと広範囲にでることもあるためロールオンのようなタイプでも構いません。