

Story2 自由に人生をつくるということ～自由を豊かに生きるために～

1. 自由って何でしょう。あなたにとっての自由を書いてみましょう。

2. 自由のメリット、デメリットを考えてみましょう。

メリット	デメリット

3. 自由に人生をつくるために必要なこと

4. 自由に人生をつくるサポート精油たち

✧ イランイラン

✧ サンダルウッド

✧ ジャスミン Abs.

✧ シダーウッドアトラス

✧ パチュリ

✧ ベチバー

✧ フランキンセンス

✧ ローズ Abs.

## 5. アロマクラフト作成

～自由に生きる土台をつくるトリートメントオイル作り～

自由に生きるには、心の土台を作っておくことが大切です。今回はデコルテに塗布するトリートメントオイルを作成してみましょう。

### 【材料】

- ◇ キャリアオイル 30 cc
- ◇ 精油 6滴以下（2種類）
- ◇ ビーカー 1個
- ◇ ガラス棒 1本
- ◇ 空容器 1個
- ◇ ラベルシール 1枚

### 【作り方】

- ① ビーカーにキャリアオイルを30cc量ります。
- ② 精油を2種類選びます。（4の精油は必ず1本選びましょう）
- ③ 精油が合計6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「トリートメントオイル」「精油名と滴数」「日付」を書いて容器に貼ったら完成。

### 【使い方】

寝る前にデコルテに塗ります。

【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】＊1～3は講師も意見をまとめておきましょう。

- 1 自由って何でしょう。あなたにとっての自由を書いてみましょう。  
ここでは、少し時間をとって考えていただきます。(10分程度)その後、グループなどでシェアします。
- 2 自由のメリット、デメリットを考えてみましょう。  
1でシェアした後に、自由にメリット、デメリットを考える時間を作ります。(5分程度)その後、グループでシェアします。グループがいくつかある場合は、グループごとに発表していただきホワイトボードなどにまとめ、みなさんで意見をシェアします。
- 3 自由に人生をつくるために必要なこと  
ここでも時間を作り考えていただきます。(5分程度)その後、グループにてシェアします。
- 4 自由に人生をつくるサポート精油たち  
自由に人生を作るには、心の土台、軸がしっかりしている必要があります。この精油はそれをサポートする精油です。簡単なメンタルに届く精油の意味です。
  - ・イランイラン…女性力アップ。才能開花。
  - ・サンダルウッド…身体と心を一致させ今を見つめ軸を作る
  - ・ジャスミン Abs. …愛情を与えて心の土台を作る。
  - ・シダーウッドアトラス…ぶれない芯を作る。
  - ・パチュリ…グラウンディングする。(＊グラウンディング…地に足を付ける)
  - ・ベチバー…グラウンディングする。
  - ・フランキンセンス…過去から解放する。
  - ・ローズ Abs. …愛情を与え自己肯定感を高める。
- 5 アロマクラフト作成  
ここでは、4の中から必ず1本選び軸と土台を作るトリートメントオイルを作成します。精油は4以外の精油もお持ちであればご用意いただき、4からの1本とブレンドして使いやすくします。4の中から2本選ばれても構いません。デコルテに塗布する理由は、ハートチャクラであることと、香りやすいためです。キャリアオイルは自由ですが、クラフトを作成するときにはキャリアオイルの種類、特徴などを説明しましょう。