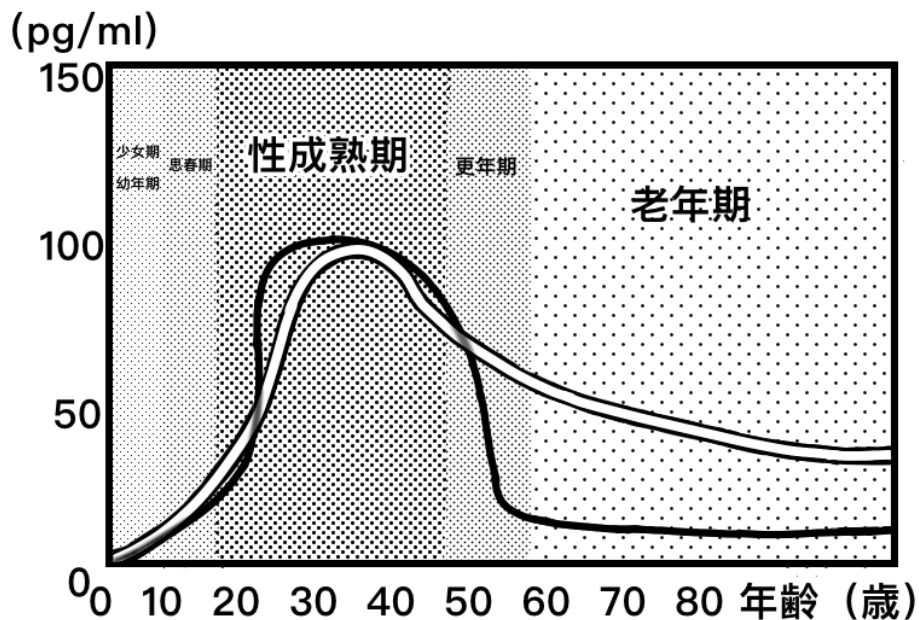


Story 1 イライラの正体～ホルモンを知って豊かに生きる～

1. ホルモン量の図から今どの辺りかを●で書き込みましょう。  
(黒線…女性ホルモン、白線…男性ホルモン)



2. 最近、身体や心の変化を感じるものがあれば書いてみましょう。

3. 心地よい香りを1本探し○を付けましょう。

イランイラン、ゼラニウム、ネロリ、サンダルウッド、ラベンダー

4. 3の精油やその他の精油から次に心地よい香りを1本選びましょう。嗅いだら下の枠に精油を書き込んでいきましょう。

【とても心地よい香り】	【どちらでもない】	【嫌い】

## 5. アロマクラフト作成

～心地よい香りでオリジナルトリートメントオイルを作成しよう～

性ホルモンは思った以上に心と身体に影響します。精油の力を借りて、上手にホルモンバランスと付き合い毎日を豊かに過ごしてみましょう。

### 【材料】

- ◇ キャリアオイル 30 cc
- ◇ 精油 6滴以下
- ◇ 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 先程、3と4のワークで選んだ精油を2本用意します。
- 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】

お風呂上りや気分転換したい時にデコルテや手首に塗ってみましょう。

【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 ホルモン量の図から今どの辺りかを●で書き込みましょう。  
ここでは、ざっくりと今の年齢での平均的なホルモン量を知ります。ただし、ホルモン量は個人差がありますのであくまで目安ということを伝えましょう。  
目的はビジュアル化することで理解を深めます。
  
- 2 最近、身体や心の変化を感じる事があれば書いてみましょう。  
身体の変化とは、生理不順、頭痛、めまい、ホットフラッシュ、寝つきが悪い、肩こり、疲れやすいなど、心の変化は、無気力、イライラ、やる気がわからないなどいろいろあります。ここでは、自分の身体、心に起きている変化にじっくり向き合う時間となります。時間があるようならグループでシェアします。
  
- 3 心地よい香りを1本探し○を付けましょう。  
どの精油もホルモンバランスなどホルモンに関係するといわれる精油です。この中から1本好きなものを選んでいただきます。
  
- 4 3の精油やその他の精油から次に心地よい香りを1本選びましょう。嗅いだら下の枠に精油を書き込んでいきましょう。  
5のクラフトのことも考え、3以外の精油も使いながら次に心地よい精油を探していただきます。(講師の方は3以外の精油でお持ちのものをご用意ください)
  
- 5 アロマクラフト作成  
キャリアオイルはどのキャリアオイルでも構いません。ただし、受講生の方にはどのキャリアオイルを使用していくのか説明をお願いします。  
精油は2種類となっていますが、それ以上の種類を入れたい受講生の方がいらした場合はそれ以上でも構いません。