



# アロマクラフト を作ろう！

- こねこねせっけん
- かんたんアロマストーン



# アロマテラピーとは



アロマ = 自然しぜんの良よい香かおり



セラピー = 治療ちりょうほう法

つまり、  
自然しぜん療りょう法、植物しょくぶつ療りょう法と  
自然療法、植物療法と  
いいかえられます

# アロマテラピー

アロマ専門店でないお店では、精油ではなく、合成化合物の場合があります。本物の精油かどうか確認しましょう！



せいゆ = しょうぶつ はな は ね と  
精油 = 植物の花、葉、根などから摂れる

かお てんねん せいぶん  
香りのする天然の成分



せいゆ くすり こころ からだ  
精油は薬ではありません。心と体のバランス

て だす  
を手助けします。

# アロマセラピーのちゅうい点



アロマクラフトでは濃度のうどがとても大事です。

- 精油せいゆの原液げんえきでの使用 **×**！ 1%以下に薄めうすて。

たとえば…、

- 植物油しょくぶつゆ 5ml に精油せいゆ 1 滴
- せっけんなど固形では、5g に 1 滴

げんえき ひら

原液が皮膚や目についたら、すぐに洗いましょう！

# アロマセラピーのちゅうい点



こうどくせい ちゅうい  
光毒性に注意！

- レモン、ベルガモット、グレープフルーツの精油せいゆ→**フロクマリン**  
ちやくせつひふ じがいせん しきそしんちやく  
直接皮膚につかったあと、紫外線にあたると、**赤くなる、色素沈着**
- 12～24時間は日光を避けましょう。  
じかん にっこう さ
- 香りをかくだけなら、問題なし。  
かおり もんだい
- 「**ベルガプテンフリー**」→こうどくせい せいぶん め光毒性の成分を抜いてある。

# アロマセラピーのちゅうい点



## お子さんへの使用

- 3歳未満は精油の使用を避ける
- 3歳以上でも薄い量から始める



## 妊婦さんの使用

- 香りを楽しむのは○
- 体への使用は△



精油によっては避けた方が良いものもあるので、**専門家に相談を。**

# アロマセラピーのちゅうい点



パッチテストをしましょう！

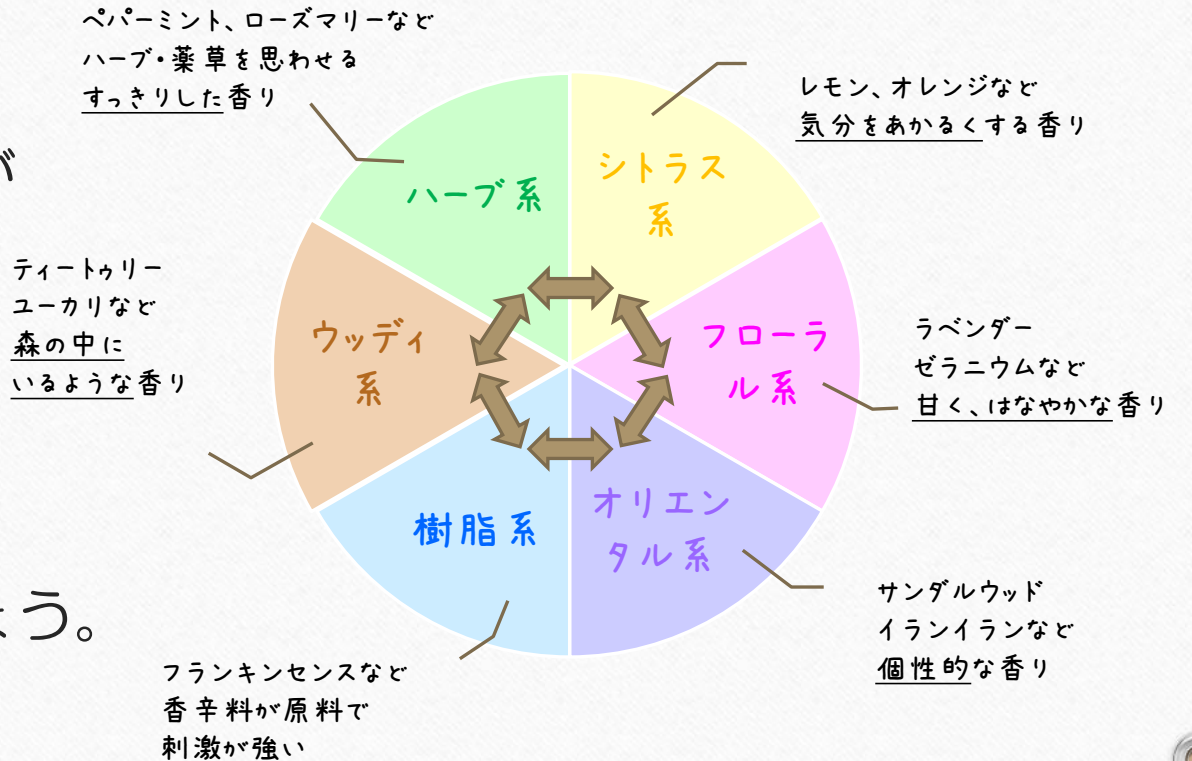
- 植物油+精油1滴 ⇒ ひじの内側につけ、24時間おく
- かゆみ、発疹がでたら…⇒石鹸でよく洗い流す、精油の使用は控える

体質は一人ひとり違います。不安があれば作ったせっけんなど少量を  
肘の内側に少し使用してみて、テストをしてからご使用ください。

# かお あいしょう 香りの相性

● **同じグループ内、隣り合った**  
グループ同士の精油は香りの相性が  
よいといわれています。

● 好みの香りであれば、  
リラックスの助けになるはずです。  
好きな香りを楽しく選んでみましょう。





せっけん素地、精油  
レッドクレイは、  
『生活の木』などの  
アロマ専門で取り  
扱っています。

## よういするもの

100円ショップ  
で買えるよ

### こねこねせっけん（1個）

- そじ せっけん素地 40g
- せいゆ この てき 精油（お好みのかおり） 5～10滴
- はちみつ 小さじ1/2
- ねっとう 熱湯 7～8ml
- レッドクレイ ぱい マドラー1杯

### かんたんアロマストーン

- せきふん 石粉ねんど 1つ
- かた の ぼう いろいろな型、伸ばす棒
- え ぐ しょくべに 絵の具や食紅
- いろいろなかざり、トッピング
- ストロー
- ひも、リボン

じっけんしてみよう！

---

動画を見ながら実際にやってみよう。