

# アロマテラピーの ここが難しい! こんな授業が受けない!



アロマテラピーを学び始めた人たちは、アロマテラピーにどんな印象をもっているのでしょうか。また、学んでいく中で難しく感じるのはどの分野であり、どんな授業を望んでいるのでしょうか。未来のセラピストたちの実態を知るために、スクールでアロマテラピーの基礎を学ぶ生徒さんにご協力いただき、アンケート調査を実施しました。薬剤師であり、アロマテラピースクールの講師も務める吉田節子さんが結果を考察します。

文・吉田節子

今回アンケートを実施したのは、郊外に立地したアロマテラピー、ハーブ商材を扱う店舗を兼ねた開店9年目のスクールである。スクール生一人ひとりを丁寧に指導することに重きを置いており、少人数制を敷いている。

アンケート回答者は、アロマテラピーを学び始めて1〜12カ月のスクール生である。年齢層と性別は30代〜50代前半の女性が全体の75%であった。男性は約20%と比較的多い特徴がある。仕事を持つ人の職業の内訳は看護師・薬剤師など医療系の仕事は50%で、その後は保育・福祉関連、リラクゼーション関連と続く。また男性に関しては美容関係や雑貨店の経営者が多く見受けられた。

**Q.** アロマテラピーを学ぼうと思ったのはなぜ?

**A.** 「癒しの分野で注目され、将来的にも可能性が高いと思ったから」(30代男性)

回答は大きく3つに分かれた。一番多かったのは「興味・関心があった」で約44%。その中身は実に多様で、「以前からハーブに興味があつて派生した」、「生活に癒しを取り入れる一手段として」、「偶然立ち寄ったショップで勧められた」などだが、その根底にはアロマテラピーが将来的に見て有望な分野であり、今学んでおくべきである

との考えがあるようだ。

次に多かったのが「健康・セルフケアに役立てたい」(約31%)。これには自身がアロマテラピーを行うことにより癒され、健康になった事例から習得したいと考えるようになった方が多いようだ。「薬以外で効果のあるものを模索していたどりに着いた」、「自分ではなく人を癒せる手段を身につけ、社会貢献したい」などの意見もみられた。

3つ目は「仕事に役立てる・自身のスキルアップのため」であり、25%を占めた。特に実際に店舗を経営している男性からは圧倒的に多い見解であり、サービス業・販売業に新たな展開として癒しのエッセンスを取り入れることを目的としているようだ。

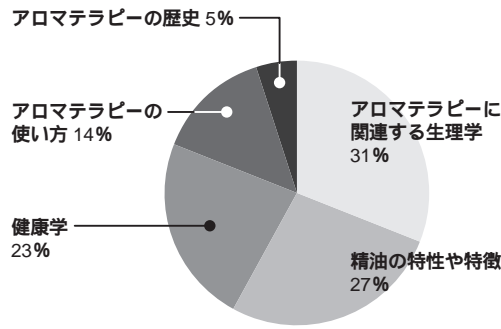
**Q.** アロマテラピーを学んで何が変わった?

**A.** 「自然の力・生命のパワーのすばさを感じるように」(30代女性)

回答は個人差が大きかった。比較的多かったのは「精神的なリラクゼーションを意識して感じるようになった」というもので、仕事をもっている人に男女問わず多く見受けられた。

また、「アロマテラピーを通じて自身を取り巻く環境に配慮するようになった」という回答もあった。普段使用している洗剤や化粧品などが環境や人体

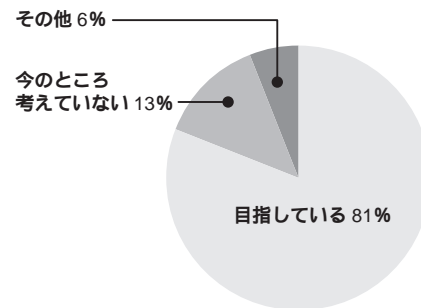
図1 アロマセラピーの学習内容の中で学ぶのに苦労している分野



「アロマセラピーに関連する生理学」、「精油の特性や特徴」の分野に苦手意識が高い。いずれも生物学的・化学的な知識を必要とする分野である。また、アンケート調査の中で提示した項目には左記の他に「アロマセラピーの安全な利用法」、「精油とは何か」、「関連法規」があるが、今回のアンケートではこれらの項目を難しいと答えた回答者は見られなかった。

に及ぼす影響について考え、より自然志向的な考えをもつようになったスクール生もいるようである。他にも、「自然療法や予防医学に興味を持った」、「香り」というものをより意識するようになった」、「化学成分や生理機能の見聞が広がり、科学的な考え方ができるようにになった」などの意見があった。アロマセラピーのもつ多様な顔に気づき、その奥深さにスクール生個人の性格・資質があらわれて実際に様々な気づきを得ようとしているように思えた。

図2 アロマセラピー講師やセラピストを見据えた上位資格の取得を目指しているか



8割を超える回答者が資格取得を目指しているという結果となった。さらに資格取得を望む人の9割弱が、将来的にアロマセラピーに関連する職業につきたい、もしくは現在の自分の職業に広がりをもたせるためにアロマセラピーを活かしたいとしている。

**Q.** アロマセラピーの学習内容で学ぶのに苦労している点は？

**A.** 「化学が苦手で、精油の含有成分の理解ができない」(50代女性)

複数回答で苦手もしくは難しいと感じている箇所にチェックしてもらった形式をとった。

中でも特に難しいと認識されているのが「アロマセラピーに関連する生理学」の項目であった(図1参照)。精油

が嗅覚を通じて脳へ伝わったり、トリートメントにより皮膚から吸収される経路など、解剖生理の知識も必要となるこの分野に、多くのスクール生たちが苦手意識をもっているようだ。次に多かった項目が「精油の特性や特徴」と「健康学」であった。

「精油の特性や特徴」については、暗記することが多いとの回答が大半だ。若干のフィールドワークを加えてはいるものの、机上での説明が主なスクールでは、全てをまんべんなく覚えることは困難に感じるようである。特に、なじみが薄く思い入れのない精油については産地・効能・効果までを覚えるには、相当の苦勞を要することが想像できる。また、精油の化学成分名を暗記しにくいとの意見もあり、化学に対する苦手意識の反映とも考えられる。

「アロマセラピーに関連する生理学」と「健康学」については、暗記する以前に理解するのに時間が必要という意見が多い。人体の機能についてもとと苦手意識をもっている人が多いようである。いざ学び始めると奥深く、知識の整理が大変だという回答が寄せられた。また、全体的に比較的簡単であると受け取られている分野は「関連法規」の項目であった。

余談だが、アロマセラピーの資格試験に出題されることがある香りあて問

題に、苦惱の色を浮かべる生徒も多いが、焦らず落ち着いて「日々練習してきたのだ」という自信を持って答えることがうまくいく一番の秘訣だ。自身自身の深いところに意識を向けて言い聞かせると、次第に嗅神経も研ぎ澄まされてくるものである。

**Q.** どんな授業や教材をのぞむ？

**A.** 「ハーブ園での野外学習」(30代女性)

アロマセラピーを学ぶ上で受けてみたい授業については、大きく2つの意見が目立った。1つは「精油を使った製品やブレンドの傑作レシピを教えてほしい」というもので、約44%だった。もう1つは「野外学習・実践の場の提供」で約19%となった。

やはり多くのスクール生は、学んだ知識を活かして実際の生活につなげたいという意欲を強く持っている。アロマセラピーを日々の生活に取り入れる新たな方法や、ボランティア活動などにつながる一つの形を、授業の中で目に見えるように提示するといったことも今後のスクールには求められるようになるだろう。

教材については、「解剖生理学について全般を知る必要があるのは承知しているが、もう少しわかりやすく親切なもの



アロマセラピー講師やセラピストを

**A.** 「はい。現在試験に向けて勉強中です」(20代女性)

**Q.** 上位資格の取得を目指さず?

「辞書がほしい」との意見も寄せられた。説した教材がほしい」、「ラテン語読みの大半の生徒が「重苦しく考えなければいいですね」と言ってくれます。この言葉が何よりの糧になる。

また、「こんなときにどんな精油を利用するか」と具体的に知りたい」、「メーカー別のエッセンシャルオイルについて解説した教材がほしい」、「ラテン語読みの大半の生徒が「重苦しく考えなければいいですね」と言ってくれます。この言葉が何よりの糧になる。

「素敵な贈り物」

「手放したくないもの」

「生活に潤いを与えるスパイス」

アンケートの集計をしながら、私にとってアロマセラピーとは何だろうか、ふと自問してしまっただけで、御協力頂いたスクールの方々と生徒の皆様にごこの場を借りて厚くお礼を申し上げます

いと共に、スクール生の皆様には今のこの初心をどうか忘れないで欲しいと思

う。この先、一人一人のアロマセラ

ピーがどんな形で広がっていくのか、心からその内なる可能性にエールを送

っている。

私にとってアロマセラピーとは「私

が生涯追っていくべき学問」である。

「今の職業に関連づけたい」としている

多くの生徒にとって、現在アロマセラ

ピーは職業に直結した学問だという認

識であることがよくわかる。また「そ

のためにも早く資格を取りたい」との

メッセージが多く書かれていることも

印象的であった。

見据えた資格取得を考えているかにつ

いては、約81%のスクール生が「何ら

かの資格取得を考えている」としてい

る(図2参照)。本アンケートはすでに

スクールに通っている方を対象として

いることもあり、上位の資格を目指し

ていきたいという意識の高さが見て取

れる。また、上位資格を目指すかどう

か迷っていると同答した具体的な理由

としては、金銭的な理由が大きな割合

を占めていた。

また、将来アロマセラピーに関連す

る職業に就きたいかどうかについて、

約88%が「関連する職業に就きたい」

「今の職業に関連づけたい」としている

多くの生徒にとって、現在アロマセラ

**A.** 「自分自身を知る入口」(30代女性)

**Q.** 今のあなたにとってアロマセラピーとはズバリ何?

「この問いに関しては一人として同じ答えはなかった。以下に一部を紹介しておく。」

私にとってアロマセラピーとは「一生かけてしたいこと」

「一生かけてしたいこと」



吉田 節子さん

vitamin aroma 試験研究会代表。日本バランス育児協会設立。薬剤師。薬用植物学を専攻。ハーブなど薬用植物に多大な関心を持ち、様々な自然療法を研究

している。現在は、アロマセラピースクールの化学・生理学の講師として活躍中、わかりやすい授業で好評を博している。著作に『アロマセラピーインストラクター試験・アロマセラピスト学科試験に一回で合格するための問題集』(弊社刊)がある。