**確　　認　　書**

　私（受講者）が協力者に行うアロマテラピートリートメントは、医師法、あはき法等の関

　連各法令に違反するものではありません。以下の事項について確認し、了承いたします。

1.カルテ演習において作成するカルテは、（公社）日本アロマ環境協会（以下AEAJ）が行うカルテ演習の目的にのみ利用されるものであり、それ以外の目的（協力者への開示を含む）での利用は禁止されていること。

2.私が協力者に行うアロマテラピートリートメント、その他の行為およびカルテの記載内容について、AEAJは、何らの保証をも与えるものではなく、協力者との間に生じた一切の紛争について責任を負わないこと。

以上

西暦　　　年　　月　　日

受講者名

**カ ル テ 提 出 書**

提出日　　　　　年　　　月　　　日

AEAJ会員番号　　　　　　　　　　　　　提出者氏名

　　　〒

住所

電話　　　　-　　　-　　　　　　　　　　生年月日　西暦　 　　年　　 　月　　 　日

カルテ作成期間　　　　　年　　　月　　　日　〜　　　　年　　　月　　　日

提出カルテ数　ボディのみ　　　　　件　ボディ＆フェイス　　　 　　件　全　　　 　　件

協力者数　　　　　　　　　名　ボディ＆フェイスを行った協力者数　　　　　　　　名

提出書類（提出前に確認し□にチェックを入れてください）

□確認書、カルテ提出書（本紙）□協力者一覧表　□承諾書　□協力者サイン

□協力者シート　□アロマテラピートリートメントシート　□総合評価

資格申請条件

□アロマセラピスト学科試験合格済（学科合格日　　　年　　月　　日）

協力者一覧表

（トリートメント日順に記入のこと）

AEAEAJ会員番号

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | トリートメント日 | 協力者名 | 部　位(該当に☑) | |
| 1 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 2 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 3 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 4 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 5 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 6 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 7 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 8 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 9 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 10 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 11 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 12 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 13 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 14 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 15 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 16 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 17 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 18 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 19 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 20 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 21 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 22 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 23 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 24 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | ☑ボディ＆フェイス | □ボディ |
| 25 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 26 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 27 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 28 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 29 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |
| 30 | 〇年〇月〇日 | チョメチョメ | □ボディ＆フェイス | ☑ボディ |

**承　　諾　　書**

私（協力者）は以下について理解し、アロマテラピートリートメントを受けることを同意、承諾します。

1．アロマテラピートリートメントでは、コンサルテーションとトリートメントが行われること。

2．協力者の基本条件（下記）を満たしていること。

①健康な16歳以上の男女　②皮膚に精油と植物油を使用できる

③60分以上の全身のボディトリートメントおよび仰臥位で10分以上の顔面全体のフェ

イストリートメントを快適に受けることができる

④軽擦法、強擦法、揉捏法、圧迫法などの手技を用いることができる

⑤医師の治療を受けていない

⑥医師の指示による医薬品を使用していない

⑦アロマテラピートリートメント当日の健康状態は良好であり、発熱、感染、痛み、運

動の制限、皮膚トラブルなどがない

⑧妊娠していない　⑨産後3カ月以上経過している

3．アロマテラピートリートメントは受講者が資格取得を目的に行うものであること。

4．実施日に行うアロマテラピートリートメントは、医療行為、医業類似行為ではないこと。

5．同トリートメントにより生じた受講者と私（協力者）の間に生じた問題に（公社）日本アロマ環境協会（以下AEAJ）は一切責任を負わないこと。

6．同トリートメントに基づき作成したカルテはカルテ演習の目的のために使用すること。

7．AEAJおよび認定校、受講者は同カルテを上記6の目的以外に利用しないこと。

8．AEAJおよび認定校、受講者はカルテの内容を一般に公表しないこと。

以上

西暦　　　年　　月　　日

協　力　者　署　名

受講者名

AEAJ会員番号

協力者サイン

（トリートメント後にサインをもらう）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号　　２１５７０６８９　氏名　　　末永　准子

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 協 力 者 名　　　　　　　　　　　　　　　　　　様　　　トリートメント回数　全　　　回 | | |
| 回数 | 実　施　日 | 氏　　　名 |
| 1 | 年　　月　　日 |  |
| 2 | 年　　月　　日 |  |
| 3 | 年　　月　　日 |  |
| 4 | 年　　月　　日 |  |
| 5 | 年　　月　　日 |  |
| 6 | 年　　月　　日 |  |
| 7 | 年　　月　　日 |  |
| 8 | 年　　月　　日 |  |
| 9 | 年　　月　　日 |  |
| 10 | 年　　月　　日 |  |

協力者シート

AEAJ会員番号　　　　　　　　　　　　　氏名

|  |  |
| --- | --- |
| ふりがな  協力者名  男　・　女　　　　　　　年　　月　　　日　生　　歳 | 初回／　　　年　　月　　日  期間／　　年　月日 ～ 年 月日  回数／　　　　　全　回 |
| 協力者住所 | |
| ＜協力者に関する事がら＞  ○人物像  体格が良く、肥満傾向があるが、明るく元気な様子  ○社会歴  ○○から○○へと転職されている。  デスクワークが多い。仕事が多忙で常に緊張している様子。難しい案件も抱え、目や神経を使う仕事が多い。多忙で休みがあまりとれないことを嘆いている。  ○生活習慣  中毒ではないが飲酒の習慣がある。  食生活の栄養的なバランスに問題がある。  睡眠が浅く、それを自覚しているので、昼寝の習慣がある。  ○既往症  年に　○○にあい、完治しているものの、肩甲骨付近には違和感を感じている。  そのせいか、寒くなると多少うずくような気がするそうだ。  ○最近の健康状態  アルコールと糖質過多の食習慣や運動不足を改善して、健康的な生活習慣を心掛けていて、検診の結果肝機能や、血糖などの数値は徐々によくなっていて、注意、警戒レベルを脱している。  ○アロマテラピーの経験と理解度  全く経験も知識もない。  ○特記事項  特になし。 | |

アロマテラピートリートメントシート

第　１　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
|  | |  |
| 本日の主訴 | 疲労感と　特に腰部の疲れを感じている。 | |
| 主訴の詳細 | デスクワークが多く、同じ姿勢を続けていることで血行が悪くなっていると感じている。  特に腰がだるいという。筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　肝機能、血糖値等の体調の確認を行い、再度アロマトリートメントの確認と同意をえた。） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスできることを目的とする。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  柑橘系が好きということなので、ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 全体的に疲れを和らげてもらえるよう軽擦を中心としたトリートメントを行い、伏臥位ではふくらはぎ、大腿部を軽擦し、足の裏の圧迫は圧迫箇所や圧の程度の確認をしながら行った。  背部は肩から、腰部、臀部上部までの両手掌による軽擦でリラックス効果を促進した。  また気になるところの腰部周辺は、多めの強擦を施した。  仰臥位では、下肢、頸部、前胸部、腹部は軽擦を中心に行い、上肢も軽擦を主に、手掌は両拇指で交互に圧迫と強擦した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  伏臥位背部トリートメントの途中で寝てしまい、気持ちよくトリートメントを受けることができた。  香りが気に入り、癒された。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　デスクワークが多いので、できるだけこまめに立って、腰をひねるなどのストレッチをするようアドバイスをした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　３　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
|  | |  |
| 本日の主訴 | リフレッシュしたい。 | |
| 主訴の詳細 | 退職し、時間的に余裕ができて、以前のような緊張状態はないが、季節の変わり目でもあり、生活の変化等で、腰はだるいという。筋肉をほぐし、リフレッシュしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（肝機能、血糖値等の体調の確認を行い、再度アロマトリートメントの確認と同意をえた。　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リフレッシュすることを目的とする。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  特に希望はなかったので、リラックスとリフレッシュできるようにラベンダー精油を４滴とペパーミント２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 全行程にわたり、日頃の疲れが癒されるように軽擦を中心としたトリートメントを行った。伏臥位では背部、腰部、大腿部をやさしく軽擦し、肩や、首のこりがあったので、多めの強擦を施した。足の裏の圧迫は圧迫箇所や圧の程度の確認をしながら行った。背部は肩から、腰部、臀部上部までの両手掌による軽擦でリラックス効果を促進した。  仰臥位では、下肢、頸部、前胸部、腹部は軽擦を中心に行い、また気になるところの腰部周辺は、多めの強擦を施した。上肢も軽擦を主に、手掌は両拇指で交互に強擦した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  伏臥位トリートメントの途中で寝てしまい、トリートメントのほとんどは覚えていない。  気持ちよくトリートメントを受けることができた。背中はもう少し圧を加えてもらってもいい。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　猫背ぎみの姿勢が気になったので、スマホ等を扱うときはできるだけ、前傾姿勢にならないようアドバイスをした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　２　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
|  | |  |
| 本日の主訴 | 背部、腰部の疲れを感じている。 | |
| 主訴の詳細 | デスクワークが多く、同じ姿勢を続けていることで血行が悪くなっていると感じている。  寒いと肩甲骨の特に右側にコリがあるので、筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（肝機能、血糖値等の体調の確認を行い、再度アロマトリートメントの確認と同意をえた。　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしていただくことを目的とする。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  柑橘系の香りが好きということで、ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 前回と同様、リラックスしてもらえるよう軽擦を中心としたトリートメントを行い、伏臥位では踵からふくらはぎ、大腿部を軽擦した。腰部や肩甲骨周辺は、多めの強擦を施した。血行が悪いようだと訴えていたので、圧迫箇所を確認しながら足の裏の圧迫を行った。背部は肩から、腰部、臀部上部までの両手掌による軽擦でリラックス効果を促進した。  仰臥位では、下肢、頸部、前胸部、腹部は軽擦を中心に行い、下肢は多めの強擦を施した。上肢も軽擦を主に、手掌は両拇指で圧迫をゆっくりした。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  伏臥位背部トリートメントの途中で寝てしまい、気持ちよくトリートメントを受けることができた。  前回と同じ香りであるが、香りに癒された。  が気に入り、癒された。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　外食が多く、食生活に偏りがあるようなので、野菜多めに摂取するようアドバイスした。 | | |

総合評価

　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号　　２１５７０６８９　氏名　　　末永　准子

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 協力者名 |  |  |  |  |  |
| 各回で学んだこと、総合評価  トリートメントは間をおいての３回であったが、いつも好意的にトリートメントに臨んでくれ、アロマトリートメントの癒しの効果を実感されたようだ。  回を増すごとに明らかな変化はなかったものの、男性にもこのような癒しのリラックスを目的としたトリートメントは大きな効果と需要はあるのではないかと思われた。  ご本人も、一般的には費用の面や、女性的な分野であると思われているので、積極的にトリートメントを受けたいとは思っていないが、今回協力者としてトリートメントを受けた結果、多少考えが変わった面もあり、これからの男性への需要に期待できるのではとのご意見もいただいた。  　ただ、小柄な私にとっては、立ち位置や体重移動など勉強になることは多かったが、体格のいい男性のトリートメントはかなり体力がいるというのを実感した。もっと圧力をかけてもみほぐしてもらいたい箇所もあったようであるが限界がある。本来のトリートメントの目的はリラクゼーションであることを理解してもらう説明と同意が必要である。しかし男性のセラピストが増えることも期待したい。  いずれにしても、指圧やあんまとの違い、とりわけ軽擦によるリラックス効果も心地よいと感じておられ、ほぼ気持ちよく寝ておられたので本来の目的は達したのではないかと安心した。  総じて、所謂「ゆるい」需要が多いことは意外な一面であったが、トリートメントとあんまや指圧等との差別化を前面に掲げた方がアロマトリートメントの価値を納得できる。  「世間的よくあるもみほぐしのチェーン的なサロンとどう差別化していくかだね」という貴重な意見も伺い、トリートメントの技量もさることながら、アロマトリートメントでクライアントに何が得られるかという視点での説明やコンサルテーションの需要はさらに必要になると思った。    また毎回思うことだが、ある程度すでに信頼関係にある協力者が相手であるが、実際は、初対面とのクライアントとの信頼関係の構築に、かなりの労力を要する。  　彼は○○の仲間であるので、ある程度の信頼関係はすでにできているが、男性なのでコンサルテーションには緊張を要した。世間的な○○ため、色々躊躇したことも多いが、結果的には取り越し苦労であり、快諾してくれたことに感謝している。  毎回、精油についてのリクエストはほとんどなかったので、多くの人に馴染みのある精油、ラベンダー、オレンジ、ペパーミントを使ったが、ブレンドした香りも気に入ってもらえてアロマテラピーに興味を持たれて喜んでくれたことが素直にうれしかった。 | | | | | |

協力者シート

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | |
| ＜協力者に関する事がら＞  ○人物像  やや神経質であり、まじめで仕事に関してのこだわりが強い。痩せ気味である  ○社会歴  ○○である。趣味も多く、自由業なので、日常的には適度な仕事量をこなしている。  仕事には熱意と情熱があるが、時々スランプに陥り、気分の転換がうまくできないというジレンマを抱えている。  座業が中心で細かい作業のため、目や、神経を使う。  母親の介護にも熱心であるが、かなりストレスは感じていると思われる。  ○生活習慣  健康には気を使っているので、特に問題のない生活習慣である。  運動の習慣もある。  食生活も栄養的なバランスを考えているが相対的にはタンパク質は不足しがちである。  睡眠時間も充分であるが、母親の体調に左右されることが多い。  ○既往症  特にない。若い頃痔疾を患っていたので、排便習慣には気を使っているのが、現在は完治しており、問題はない。  ○最近の健康状態  特に問題はない。  ○アロマテラピーの経験と理解度  全く経験も知識もない。  ○特記事項  特になし。 | |

アロマテラピートリートメントシート

第　１　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
|  | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 疲労感があり、　特に首肩が凝っている | |
| 主訴の詳細 | 同じ姿勢を続けていることで血行が悪くなっていると感じている。  特に首や肩のこりがある。また腰も少し緊張している。  筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらうことが目的である。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  ハーバル系が好きなので、ラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスしてもらえるよう伏臥位では下肢から、上肢、背部、腰部、臀部上部に軽擦を施した。特に踵からふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し、また気になるところの首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの揉捏を施した。仰臥位では下肢から、上肢、　頸部、腹部、前胸部に軽擦を施し、首筋の凝りに耳下腺から鎖骨の方向への軽擦を反復した。  顔面では、クレンジングの後ホットタオルで血行を促し、乾燥する季節なので、顔面には特に油分と水分の補給と摩擦がなく刺激にならないようにした。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  特に首筋のトリートメントが、気持ちよい。香りについては特に意見はない。むしろ無臭が良い。  オイルのにおいは気にならない。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　外へ出かけることが苦手なので、適度に気分転換をするようにアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　２　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 疲労感と首肩の疲れがある。 | |
| 主訴の詳細 | 特にストレスは感じていないが、目と神経を使う細かい作業のためか、首肩のコリが慢性化している。一度のトリートメントでは改善できない。  筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらうことを目的にする。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  前回同様　ラベンダー精油を４滴とカモミールローマン２滴（０,５％希釈濃度）加えた | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスが主目的なので、伏臥位では、下肢から、上肢、背部、腰部、臀部上部に密着した軽擦を行い、特に踵からふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し、血行を促進させ、慢性的な疲れを感じる首肩は、多めの揉捏を施した。仰臥位では、下肢から、上肢、　頸部、腹部、前胸部の軽擦を施し、鎖骨から腋窩に向けて、両手掌でらせんを描くようにゆったりとした軽擦を施した。  顔面はクレンジングの後ホットタオルで血行を促し、首筋は腋窩リンパ節へ流すような軽擦を施した。乾燥気味なので強い刺激にならないようにゆるい軽擦を心掛けた。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  特に首筋のトリート面が、気持ちよいらしい。香りについては特に意見はない。寒いので電気敷布を使用したのが良かった。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　首のコリをほぐすストレッチを提案した。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　３　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 特にはないがリラックスしたい。 | |
| 主訴の詳細 | 前回のリートメントで首肩の疲れが多少改善されたようであり、特に主訴と言われるものはない。ただ、手足の若干の冷えなど血行が悪くなっていると感じている。  筋肉をほぐし、血行をよくし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、血行を促進してリラックスしてもらうのが目的。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  リラックスしたいとの要望があったので、ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスしてもらえるようゆったりした軽擦を心掛け、伏臥位では、足首から座骨までの下肢全体を、両手掌を交互に動かし軽擦し、上肢では、特に指全体を拇指と示指ではさみ丁寧に軽擦した。  背部、腰部、臀部上部も軽擦を施し、寒い季節なので、皮膚表面温度を高めるよう心掛けた。  仰臥位も同様下肢から、上肢、　頸部、腹部、前胸部にわたり、軽擦を施し、真皮層の血行やリンパ液の流れが促進されるように心がけた。  顔面はクレンジングの後ホットタオルで皮膚温度を高め血行を促し、さらに叩打法で血行と新陳代謝を促した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  あまり積極的に感想は言わないが、トリートメントは気持ちがよく、乾燥気味の季節であるが、顔がすべすべになり、調子がよいと喜ばれた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　自己責任の範囲での使用の同意を得たので、手作りのシアバタークリームをプレゼントした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　４　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：  場所：　総所要時間　　　１３　時０　分　～　　１５　時　３０　分  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　１０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 同じ姿勢の細かい作業が多く首肩が疲れている | |
| 主訴の詳細 | 寒いので血行が悪くなっていると感じている。  特に首や肩のこりがある。また腰も少し緊張している。  仕事で疲れた筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらう。また乾燥気味な顔面の肌の油分を補うのが目的。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  特に要望はないが、リラックスしたいとの要望があったので、ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 部屋の温度に配慮し、リラックスしてもらえるよう伏臥位では下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部と軽擦を中心に施し、踵からふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し、足裏の中央ラインを両拇指で重ねて圧迫した。また気になるところの首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの揉捏を施した。仰臥位では下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部の軽擦をし、頸部から肩の付け根に向かって両拇指で強擦した。  顔面においては、クレンジング後ホットタオルで皮膚を温め、あまり刺激にならないような軽擦を心掛け、あごから、四指をあて、示指から、小指まで順番に叩打したあと、指の腹でリズミカルに三指を用いて、叩打し軽い刺激で血行と鎮静を促した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  寒いので、電気敷布をしているが、冬場裸になることには抵抗がある。気持ちはいいらしい。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　肌は乾燥気味なので、こまめに油分と水分を補うようにアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　５　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 首肩は細かい座業で慢性的に疲れているので　リラックスしたい | |
| 主訴の詳細 | 同じ姿勢を続けていることで血行が悪くなっていると感じている。  首や肩のこりは少しある。また腰も少し緊張している。  筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらう。  慢性的になっているコリをある程度ほぐす。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  柑橘系の甘い感じで、リラックスしたいとの要望があったので、ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスしてもらえるよう軽擦を中心とした施術を行い、伏臥位では下肢からはじめ踵からふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し、下肢がむくんでいるような気がしたので、リンパ節の方向に沿って流すように心がけた。背部において気になるところの首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの強擦と揉捏を施した。上肢も主に軽擦を繰り返した。また腰部、臀部上部は仙骨部を両拇指で交互にらせんを描くように軽擦し、緊張を取り除いた。仰臥位では下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部、とも軽擦を施し僧帽筋の揉捏を施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  　モデルになるのはめんどうである。でも数回行ううちに、肌の調子はいいようで、気持ちはいい。なによりトリートメントより、作品の評価や母親の介護についての愚痴など色々な話を聞いてもらえるのがうれしい。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　　訪問客は多いが、外出できる環境を整えるようアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　６　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | リフレッシュしたい | |
| 主訴の詳細 | 出張が多くなり、多忙になっている。ストレスの自覚はないが、多少疲れている様子。  特に首や肩のこりがある。また腰も少し緊張している。  筋肉をほぐし、リフレッシュしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リフレッシュしたい。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  リフレッシュできそうな、すっきりした香りの要望があったのでラベンダー精油を４滴とペパーミント２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部軽擦を中心とした常に密着を心掛けたトリートメントを行った。特に緊張のある下腿部、大腿部をやさしく軽擦したのち、揉捏を施し、また腰部から肩にかけて両拇指で交互に揉捏し、肩甲骨周辺も、多めの強擦を施し緊張を緩和した。  仰臥位でも下肢、上肢、頸部、腹部、前胸部とも軽擦を中心に施し、脛骨の骨際を拇指で強擦、また足指の付け根から中足骨の間を拇指で強擦して血行を促した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  　久しぶりのトリートメントであるが、仕事が順調に進んでいるので、気分はかなりよい。○○も含め色々な話を聞いてあげたので感謝された。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　ハーブティーをプレゼントして、リラックスする時間を少しでも持つようにアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　７　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　分  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | リフレッシュしたい | |
| 主訴の詳細 | 寒暖差のせいで母親の調子もあまりよくなく、介護に少しストレスを感じているのでリフレッシュしたい。  筋肉をほぐし、リラックス、リフレッシュしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に疲れぎみの心身を開放し、リフレッシュしたい。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  特に要望はないので、前回と同じラベンダー精油を４滴とペパーミント２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 仰臥位、伏臥位ともリラックスできるように密着を心掛けた軽擦を中心としたトリートメントを行った。  伏臥位では下肢から、上肢、背部、腰部、臀部上部において、踵からふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し、緊張のある、仙骨部や腰部は揉捏を施し、首　肩甲骨周辺も、多めの揉捏と適度な強擦と組み合わせ、血行促進とリラックス効果を期待した。足裏の圧迫は圧の程度を確認しながら長めにした。  仰臥位では・下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部とも軽擦を施し、首筋のコリの軽減、デコルテはリンパ節の流れに沿って軽擦と揉捏を施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  健康状態に問題はない。  ＜協力者の感想＞  　気持ちがよいと感謝された。やはり、トリートメントだけではなく色々な話を聞いてもらえるのがうれしいらしい。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　忙しく意欲的に働いているが、ゆったりとした自分の時間を確保するようにアドバイスした。 | | |

総合評価

　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 協力者名 |  | 期間 |  | 回数 | 全　　７回 |
| 各回で学んだこと、総合評価  　○○だが、トリートメントの協力依頼は容易ではなかった。自由業なので、比較的時間はとりやすいし、実際はトリートメントを受けてみると気持ちがよいとの感想だったので、拒絶されることはなかったが、アロマテラピーについては懐疑的で好意的に捉えているとは言い難かった。  理由は多々あるだろうが、アロマテラピーがホリスティックな観点にたった、治療ではなく自然治癒力を引き出すといったような、漠然としたアプローチが理解しづらいのだろう。科学的な根拠となる本も数冊紹介して、説明したが、ほとんど興味を示さなかった。  　まだまだ多くの人がアロマトリートメントの目的を理解していないという指摘は素直に受け止めつつ、アロマトリートメントの目指すものが再確認できたのは収穫であった。  いずれにしても、アロマトリートメントがあくまで治療ではなくリラクゼーションを期待するものであることの同意を得ることが大事なのだと思った。  結果的には、○○の同性ならではのコンサルテーションもできて、アロマトリートメントを通して、お互いの信頼度も深まり、良い経験になったと思う。コミュニケーションやセラピーのよい手段であることも再確認できた。  そもそも裸になってもらえるというのはかなりの信頼関係が前提にないと成り立たないものだと思うが、その信頼関係の構築こそが、コミュニケーションの最大の要素であり、さらに皮膚接触がもたらす多くのメリットは科学的なエビデンスに基づいている。アロマトリートメントの奥の深さを知り、関連の書籍を興味深く読めたのも良かった。  今回、自宅以外での出張トリートメントであり、冬に始めたおかげで、室温の管理が容易ではなかった。しかも○○とはいえ、ベットの配置等に苦労した。また着替えの場所やタイミングなど、よい経験になったものの、色々な配慮が必要なので、出張の場合は、多くの制約、事前に環境要因、また経済的問題を解消しなければならないことを知った。出張はしたくないのが本音だ。  香りそのものもあまり興味がなく、むしろ無香を希望していたが、やはり馴染みのあるオレンジ系を混ぜるのが、受け入れやすいようだ。  　　トリートメントについては、最初は足の位置、体重移動や、トリートメントの順番にとらわれて早くなりがちであったが、少しずつ余裕ができ、密着を心掛けたゆっくりしたトリートメントで自分も楽になった。 | | | | | |

　　　　　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |
| --- | --- |
| ふりがな　　　　　力者名  男　・　女 | 初回／ |
| 協力者住 | |
| ＜協力者に関する事がら＞  ○人物像  　　痩せ型であるがおっとりした性格で物事に動じない。  ○社会歴  　　○○であるので、食事と健康についての知識はかなりある。  ○生活習慣  健康には気を使っているので、特に問題はない。  重くはないが喫煙習慣がある。数回辞めようとしているが、なかなかやめない。  運動の習慣はある。  食生活は栄養的なバランスを考えた献立を瞬時に計画でき調理できるので全く問題はない。  ○既往症  数年前　○○を患って手術をしているが、完治した。  ○最近の健康状態  　　　特に問題はない。季節的に鼻炎傾向がある場合は、その都度トリートメントの説明と確認、同意を得た。  ○アロマテラピーの経験と理解度  一般的な知識はあるようだ。医学的にも可能性のある分野と認めている。  ○特記事項  季節的に多少鼻炎傾向がでるが、症状は軽く、アロマトリートメントは可能であるとの本人からの申し出があった。このことについて、アロマトリートメントは医療行為、医業類似行為ではない旨の説明と確認を再度行い、同意は得ている。トリートメントを受ける際の特別な配慮についても、特段の必要はない旨の同意と確認を得ている。  トリートメント中には鼻づまりなどで仰臥位の体位や時間などが負担にならないかの配慮と確認を行ったが、特に体調の問題はなかった。 | |

アロマテラピートリートメントシート

第　１　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 特になし。 | |
| 主訴の詳細 | リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　鼻炎の症状の確認を行い、アロマトリートメントの説明と同意をえた。　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしたい。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  精油の好みは特にない。リラックスを期待してラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部において、リラックスに重きをおいた軽擦を中心としたトリートメントを行い、頸部、背部の肩　肩甲骨周辺において、硬く緊張している部分は強擦により、深部組織への刺激を与えてこりをほぐし、老廃物の吸収及び排泄を促すようにした。  仰臥位では、下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部において、リラックスを主とした軽擦を施した。  顔面においては、化粧はしていないが、クレンジングを行い、ホットタオルで皮膚の血行を促進させ、ほぼ軽擦によるトリートメントを施し、油分と水分の補給と摩擦がなく刺激にならないようにした。首筋とデコルテの圧迫は希望に応じた個所と圧を心掛けた。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  かなり気持ちがいいらしい。香りも心地よいらしい。リラックスできた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　喫煙をやめるテクニックについてアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　２　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　１０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 特になし。リラックスしたい。 | |
| 主訴の詳細 | 読書が趣味で、前傾姿勢をとりがち。  筋肉をほぐし、リラックスしたいということである。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（鼻炎の症状の確認を行い、アロマトリートメントの説明と同意をえた。　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、リラックスしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  精油の好みの希望はないので、リラックスを促すラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では、主に下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部において軽擦を中心におこない、リラックスできるよう足底の中央に両拇指を重ねて長く持続的に圧迫し、神経や筋肉の機能を抑制、鎮静化させた。また前回猫背気味が気になっていたので、背部　首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの強擦と揉捏を施した。  仰臥位も同様、下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部において軽擦を中心に行い、手掌の圧迫で鎮静効果を期待した。顔面はクレンジングの後、ホットタオルで血行を促したのち、軽擦を中心に行い、新陳代謝とリラックス、リフレッシュの効果を促した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちがいいらしい。香りもいいらしい。リラックスできた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　○○の多い職場なので、○○の好み等について付け加えた。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　３　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　トリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　１０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 特になし。 | |
| 主訴の詳細 | 筋肉をほぐし、リラックスしたいということである。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　鼻炎の症状の確認を行い、アロマトリートメントの説明と同意をえた。　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  精油の好みはないので、リラックス、鎮静を促すラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では下肢は、踵からふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し多少のこりがみられる首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの揉捏を施した。上肢手掌は両拇指で交互に揉捏し、新陳代謝を促した。また背部、腰部、臀部上部もリラックスしてもらえるよう軽擦を中心としたトリートメントを行い、肩甲骨周辺は強擦を加え、血行を促した。  仰臥位においても下肢、上肢の軽擦に加え、　足指の中足骨間の溝の強擦で深部組織に作用したリラックス効果を促した。頸部、腹部、前胸部も鎖骨、僧帽筋周辺、胸鎖乳突筋を揉捏しこりをほぐした。顔面は、クレンジングの後、ホットタオルで皮膚を温め、血行を促し、全体に軽擦を施し、リラックス効果を期待し神経と筋肉の鎮静化を促す叩打法を行った。  顔面は軽擦を主にしてリラックスを促し、新陳代謝を活発にさせる。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  いつも気持ちがいいらしい。トリートメントを楽しみにしている。香りも心地よいらしい。リラックスできた | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　喫煙は本人も辞めようとしているらしく、代替となるものについて話した。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 特になし。 | |
| 主訴の詳細 | 前傾姿勢をとりがち。  筋肉をほぐし、リラックスしたいということである。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　鼻炎の症状の確認を行い、アロマトリートメントの説明と同意をえた。　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  精油の好みはないので、リラックス効果を期待してラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 前回より、背中の筋肉が柔軟になってきているような気がするので、伏臥位の下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部において、引き続き、リラックスを促す軽擦を中心としたトリートメントを行い、首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの強擦と揉捏を施した。  仰臥位でも下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部において、軽擦を施し、手首から腕全体に揉捏を施して、新陳代謝の活発化を促すようにした。また、長く持続的な圧迫を手掌に施すことで、鎮静化とリラックスを促した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちがいい。香りも心地よい。猫背がやや改善してきたような気がするらしい。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　アロマテラピーを○○にも取り入れたらどうかと提案した。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　5　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　ィトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 少し鼻炎気味なので、緩和したい。 | |
| 主訴の詳細 | 多少アレルギー症状が出てきているので緩和したい。  前傾姿勢が多いので猫背気味。  筋肉をほぐし、リラックスしたいということである。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（鼻炎症状の確認を行い、本人申し出で、トリートメント可能であるが、再度詳細と説明を行い、同意をえた。　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  鼻通りの改善を期待して、ラベンダー精油を４滴とティートリー２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では、下肢から、上肢、背部、腰部、臀部上部にわたり、リラックスしてもらえるよう軽擦を中心としたトリートメントを行い、踵からふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し、肩から、臀部上部まで脊柱に沿って両手掌同時に軽擦肩甲骨際を両拇指で強擦し、コリをほぐし血行を促進させた。  　仰臥位では、足首から大腿部にかけて軽擦と揉捏を施し、頸部、前胸部にかけては僧帽筋に四指、鎖骨より上に拇指を当て両手同時に揉捏を施し筋肉をもみほぐした。腹部は大腸の流れに沿った強擦を加え、手掌はゆっくりとした圧迫を施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  　特に問題はない  ＜協力者の感想＞  鼻の通りが幾分改善して気持ちがいい。香りもよくリラックスできた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　入浴時に、浴槽に精油をティートリーやラベンダーなど5滴入れることを提案した。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　６　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　６０　分・フェイストリートメント　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 特にない。 | |
| 主訴の詳細 | 筋肉をほぐし、リラックスしたいということである。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　鼻炎の症状の確認を行い、アロマトリートメントの説明と同意をえた。　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  リラックス効果を期待して、ラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスしてもらえるよう全行程とも軽擦を中心としたトリートメントを行った。伏臥位では下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部を軽擦中心で行い、前回のトリートメントで幾分改善したが、前傾姿勢になりがちで硬めな背部や首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの強擦と揉捏を施した。また足の裏を母指球で行う強擦を行い、両手掌を用いて体重をかけながらの移動で強擦を行った。また肩こりが気になるところの肩、肩甲骨周辺は両手掌で交互に軽擦と揉捏を施した。仰臥位では下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部、を行う中で、手掌を両拇指で圧迫し、指全体の軽擦でリラクゼーション効果を期待した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちがいいらしい。香りも心地よいらしい。リラックスできた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　入浴時に浴槽に精油を５滴入れるよう提案した。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　７　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　　分  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 特になし | |
| 主訴の詳細 | 筋肉をほぐし、リラックスしたいということである。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（鼻炎の症状の確認を行い、アロマトリートメントの説明と同意をえた。　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  リラックス効果を期待してラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では、下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部において、リラックスを意識したゆったりした軽擦を中心としたトリートメントを行い、足裏の圧迫や踵からふくらはぎ、大腿部の強擦、また気になるところの肩、腰部や肩甲骨周辺は、多めの揉捏と強擦を施し、心身共にリラックスできるよう心掛けた。  仰臥位でも　下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部に主に軽擦を施し手掌の両拇指による強擦で、深部組織への刺激を促し、コリの原因となっている硬くなった組織の軟化を期待した。首から肩、上肢にかけては、リンパ節の方向に揉捏を施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちがいいらしい。香りも心地よいらしい。リラックスできた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　ただの炭酸水が好きでほとんどお茶を飲む習慣がないが、ハーブティーをすすめてみた。 | | |

総合評価

　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 協力者名 |  | 期間 |  | 回数 | 全　　７回 |
| 各回で学んだこと、総合評価  　○○なので、アロマトリートメントの率直な意見が聞けると思ったが、いつも「気持ちいいよ　いいんじゃない？」程度の感想なので、張り合いはない。しかし、本当に気持ちよさそうにしているし、協力してくれるので、助かった。  ○○で、読書が趣味で自然科学にも興味があるので、博識である。健康と栄養、運動との関わり、免疫賦活作用のある物質など、自然治癒力を引き出す民間療法にも一定の素養があり、アロマトリートメントの価値も認めている。  国家的にも保険診療を減らすべく健康寿命を延ばすことが課題で、予防医学に力を入れるような保険診療報酬の形になっているそうなので、病院側もそのような活動もしているとのだという情報をえた。その点でもアロマテラピーは将来性があるのではと言われた。  　○○として患者に生活指導をしているので、聞けば、色々なことを教えてもらえるが、どちらがクライアントなのかわからないような会話になってしまうことが多かった。今後もクライアントから、専門的な知識を聞かれることもあるだろうから、科学的な根拠のある説明ができることは大切なことである。  　顔面のトリートメントも嫌がらずに受けてもらったが、意外な気持ちよさにいつもウトウトしていた。○○にもきっとフェイシャルも含めてアロマトリートメントの需要は増えているのでは？という見方をしていて、「十分仕事として通用するので頑張って働け」と言われて、素直に激励されていると受け取った。    また個人差はあるだろうが、○○の肌は意外にキメが細かく美しいのに驚いた。若い頃から化粧をしている○○の肌が荒れているのが気になっていたので、スキンケアの基本を知識として知っておくのは、男性共々若々しい肌を維持するためには必須要素だと感じた。  猫背気味であった姿勢は、回を重ねるごとに多少改善されているような気がしたのも大きな収穫であった。これには伏臥位が関係していて姿勢の改善に効果があるのではないかと思われる。本人も自覚して気を付けているようであった。    香りの好みはほとんどないが、甘ったるいものより、ハーバル調のものが好まれた。季節の変わり目でアレルギーも出やすい時期はティートリーなども好まれた。 | | | | | |

協力者シート

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号　　２１５７０６８９　氏名　　　末永　准子

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | |
| ＜協力者に関する事がら＞  ○人物像  親切な人柄で、面倒見がよく社交的で、友人が多い。  高校時代は陸上部だったので体力もある。  ○社会歴  ○○に勤務している。  ○○関係の多種多様な資格を取得して、職場のリーダーとして重責を負っているので、ストレスも多い。しかし、物事をいつも前向きにとらえている。逆境に強い人というイメージだが、様々な人生の苦難を乗り越えたおかげで強くなったと本人は言っている。ストレスを力に変える習慣が身についていて、学ぶべきところが多い。    ○生活習慣  健康には気を使っているが、多忙なのでストレスフルになることも多い。  特に運動の習慣はないようなので、太り気味を気にしている。  加工食品や外食産業の増加と、発達障害の増加の相関を力説していて、食生活は特に気にしている。  ○既往症  特にない。  ○最近の健康状態  良好である。  ○アロマテラピーの経験と理解度  心理セラピーの資格をもっていて、ある程度理解している  ○特記事項  特になし。 | |

アロマテラピートリートメントシート

第　１　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　　分  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　１０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 特にないがリラックスしたい | |
| 主訴の詳細 | 特にないが、しいていえば、立ち仕事が多かったので腰が少し緊張している。  筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。  たるみがちな肌が気になっている。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 下肢を中心に筋肉をほぐし血行を促進し、リラックスしてもらうのが目的。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  特に希望はないが、リラックス効果を期待してラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では、下肢から、上肢、背部、腰部、臀部上部にわたり、リラックスしてもらえるよう軽擦を中心としたトリートメントを行い、筋肉の緊張が見られる下肢は両手手掌を用いて体重をかけ、筋肉を刺激しながら強擦を施した。また足裏の圧迫は圧の程度を確認しながら丁寧に圧迫した。  仰臥位においても、下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部は主に軽擦を施し、緊張の見られる腰部は両拇指による圧迫と揉捏をゆっくり行った。  顔面は、クレンジングの後ホットタオルで血行を促し、軽擦を主に刺激にならないようなトリートメントを心掛け、全体的な引上げを意識した四指による叩打と中指による圧迫を施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  特に背部の脊柱起立筋の指圧が気持ちがよいとのこと。香りも気に入り大変癒された。  アロマテラピーの良さを知った。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　　顔面が乾燥気味だったのでこまめに油分と水分を補給するようにアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　２　回目　協

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　分  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　１０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  アロマトリートメント |
| 本日の主訴 | 多忙だったので、リラックスしたい | |
| 主訴の詳細 | 年度末で忙しく、パソコン仕事も多かったので、疲れている。  首、肩、腰が少し緊張している。  筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックスしてもらうのが目的。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  特に希望はないが、リラックスと、季節の変わり目なので、免疫賦活効果を期待して、ラベンダー精油を４滴とティートリー２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では、下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部において、リラックスしてもらえるよう軽擦を中心としたトリートメントを行い踵からふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し、また気になるところの首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの強擦と揉捏を施した。仰臥位でも下肢から、上肢、　頸部、腹部、前胸部において軽擦を施し、首筋にかけて耳下腺から鎖骨の方向へ腋窩リンパ節に向かって軽擦を反復した。  顔面では、クレンジングの後ホットタオルで血行を促し、乾燥する季節なので、特に油分と水分の補給と摩擦がなく刺激にならないようにした。顔面は特にたるみが気になるようなので、血行と新陳代謝を促すよう、適度な叩打と揉捏を施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  首筋のストレッチが気持ちよかったとのこと。前回肌がしっとりしてよかったとのこと。  香りも気に入り大変癒され、リラックスできた。カモミールティーが美味しかった。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　　目や口周りが乾燥しがちなので、保湿に気を付けるようアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　３　回目　協

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 多忙なので、リラックスしたい | |
| 主訴の詳細 | いつも多忙を極めているので筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部を中心に首や肩　腰の緊張をとり、むくみがちな下肢の血行をよくし、心身ともにリラックスしてもらうのが目的。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  特に希望はないが、気分転換とリラックスを目的として、ラベンダー精油を４滴とゼラニウム２滴を（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスしてもらえるよう伏臥位では下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部と軽擦を中心に施し、うっ血しやすい下肢は、確認しながら適度な揉捏を施し、足裏の中央ラインを両拇指で重ねて長く持続的に圧迫し、神経や筋肉の機能を抑制、鎮静化させた。  また緊張の見られる首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの揉捏を施した。  仰臥位でも下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部は軽擦を中心に行い、頸部から肩の付け根に向かって両拇指で強擦した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。健康状態は良好である。  ＜協力者の感想＞  リラックスできてよかった。香りのブレンドが好まれた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　　引き続き、保湿に気を付けるようアドバイスした。 | | |

総合評価

　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 協力者名 |  | 期間 |  | 回数 | 全　　３回 |
| 各回で学んだこと、総合評価  　○○である。仕事が多忙なのに、とても協力的に関わってくれた。それどころか、いつもリラックスさせてもらいありがたいと逆にお礼を言われ恐縮した。また他にも職場の友人を紹介してくださって、ありがたかった。  　○○とはいえ、緊張したが、さらに信頼に答えるためにトリートメントの予習をして頑張ることができた。  　色々注文や、改善点例えば、部屋の雰囲気や照明レイアウトといった細かいところもアドバイスをいただいて次回に備えてすぐ改善することができた。   * ○○に勤務している関係で、色々なセラピーの勉強をされ、心理カウンセラーや精神医学療法的な資格をもっているので、関連した専門知識も伺うこともできた。   　毎回トリートメント後にその関係の話で親密度が増して、自分自身もマインドフルな実習となった。また自然治癒力を引き出す民間療法にも造詣が深く、アロマテラピーにも大変興味を示され、勤務先の上司にも紹介していただいた。そして施設で蒸留をしないかと誘われたり、アロマテラピーを通して様々なつながりができていることが、とてもうれしく大変な収穫であった。  学生時代は陸上部で地区の記録をもつほどのアスリートだったが、現在は運動不足と多少の肥満傾向を気にしながらの協力であり、抵抗があったはずだか、意外な気持ちよさにいつもウトウトされていた。    高齢になると肌の悩みも多くなるが、美しい肌を維持するにはどうするかという話は尽きず、スキンケアの科学的な情報をかなり学習できた。トリートメントでは血行を促進し、むくみを改善して顔面の筋肉に適度な刺激を与えることでターンオーバーが改善されるというのを多少実感されたようだ。仕事も多忙で、どうしてもスキンケアを怠りがちであるが、日頃の保湿と紫外線防止、また年齢に応じた油分の補給がいかに大切かをお互い肝に銘じた。  アンチエイジング学会というのがあるそうで、これも彼女からの情報であるが、お互い良い刺激となって知識は増えたが、生活習慣等での実践しなければ意味がない。これからは、些細なことから、美と健康の維持に取り組もうとお互い合意したのも心強い支えとなった。    香りのブレンドも時間がなく色々試してはないが、ブレンドすると全然印象がちがって面白いねと言ってもらえて、香りの調合の意欲も沸いた。 | | | | | |

協力者シート

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | |
| ＜協力者に関する事がら＞  ○人物像  誠実で明るく、豪快でバイタリティにあふれる人である。  お酒にも強く、体力もある。タフな人という印象をうける。  ○社会歴  ○○のベテランで職場の後輩である。  生徒のことを最優先して、手を抜かず、誠心誠意粘り強く教育に情熱を傾けている様子が伝わってくる。  職場ではリーダーとしての重責を負っているし、家庭的には受験生を抱えストレスも多い。ただし、苦労や悩みも屈託なく話しながら持ち越すことなく自己完結している。    ○生活習慣  多忙なのでストレスフルになることも多いが、色々なストレス解消方法をもっていて、ため込まない。  特別な運動の習慣はないが、普段からよく動き、体力は充実している。  食生活では、野菜不足が懸念され、若干バランスに欠く。  喫煙は常習というほどではないが、習慣化している。  ○既往症  特にない。  ○最近の健康状態  良好である。  ○アロマテラピーの経験と理解度  ほとんど経験も知識もない。  ○特記事項  特になし。 | |

アロマテラピートリートメントシート

第　１回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：  ） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特にない |
| 本日の主訴 | 特にないがリラックスしたい | |
| 主訴の詳細 | 職場の悩みを相談したい。  多忙なので、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | コンサルテーションでは傾聴を心がけ、下肢を中心に筋肉をほぐし血行を促進し、リラックスしてもらうのが目的。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  特に希望はないが、リラックスを促すラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では、下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部において軽擦を中心におこない、リラックスできるよう足底を両拇指で重ねて長く持続的に圧迫し、神経や筋肉の機能を抑制、鎮静化させた。また、緊張の見られる下肢は両手掌を用いて体重をかけ筋肉を刺激しながら強擦し、両手掌全体で揉捏した。  仰臥位も同様、下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部において軽擦を中心に行い、手掌の圧迫で鎮静効果を期待した。  顔面はクレンジングの後、ホットタオルで血行を促し、軽擦を中心に新陳代謝とリラックス、リフレッシュの効果を促した。乾燥する季節なので、摩擦がなく過度な刺激にならないようなトリートメントを心掛けた。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  トリートメント10分後には。寝息を立てて寝ており、ほとんど覚えていないくらいリラックスできた。  香りも気に入り、アロマテラピーの良さを知った。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　　ストレスは多そうなので、喫煙以外の方法でストレス回避した方がいいとアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　２　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　１０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | リラックスしたい、相談に乗ってもらいたい | |
| 主訴の詳細 | 考えが煮詰まっているので自分を開放して、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部や下肢を中心に筋肉をほぐし血行を促進し、リラックスしてもらうのが目的。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  特に希望はないが、リラックスできるラベンダー精油を４滴とカモミール２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 前回と同様、リラックスしてもらえるよう軽擦を中心としたトリートメントを行い、伏臥位では踵からふくらはぎ、大腿部を軽擦したのち、多少緊張のある下腿部は多めの強擦と揉捏を施した。また圧迫箇所を確認しながら足の裏の圧迫を行った。背部は肩から、腰部、臀部上部までの両手掌による軽擦でリラックス効果を促進した。仰臥位では、下肢、頸部、前胸部、腹部は軽擦を中心に行い、上肢も軽擦を主に、手掌は両拇指による圧迫と強擦を施した。  顔面では、クレンジングの後ホットタオルで血行を促し、乾燥する季節なので、顔面には特に油分と水分の補給と摩擦がなく刺激にならないような軽擦を主に施し、血行と新陳代謝を促すよう、適度な叩打と揉捏を施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  前回と同様トリートメント10分後には。寝息を立てて寝ており、ラックスできた。  香りも気に入り、アロマトリートメントは定期的に受けたい。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　　ハーブティーをプレゼントして、多忙だが、ゆっくりめの自分の時間を持つようにアドバイスした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　３　回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：  （内ボディトリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　１０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  特になし |
| 本日の主訴 | 気分が多少安定しないのでリラックスしたい | |
| 主訴の詳細 | 相談事を聞いてもらいリラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | コンサルテーションでは、傾聴を心がけ、下肢を中心に筋肉をほぐし血行を促進し、リラックスしてもらうのが目的。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  リラックス効果を期待してラベンダー精油を４滴とカモミールローマン精油２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスしてもらえるよう伏臥位では下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部と軽擦を中心に施し、疲れ気味の下肢を両手掌全体で強擦し、大腿部は揉捏を施し、足裏の中央ラインを両拇指で重ねて圧迫した。また気になるところの首　肩　腰や肩甲骨周辺は、多めの揉捏を施した。仰臥位では下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部の軽擦をし、頸部から肩の付け根に向かって両拇指で強擦した。  顔面においては、クレンジング後蒸しタオルで皮膚を温め、あまり刺激にならないような軽擦を心掛け、あごから、四指をあて、示指から、小指まで順番に叩打したあと、指の腹でリズミカルに三指を用いて、叩打し軽い刺激で血行と鎮静を促した | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  トリートメント後まもなく寝ており、リラックスできた。香りも気に入り、アロマトリートメントの気持ち良さを知った。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  　　自分のキャリアを信じて仕事は気長に取り組むようにアドバイスした。 | | |

総合評価

　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 協力者名 |  | 期間 | 日 | 回数 | 全　　３回 |
| 各回で学んだこと、総合評価   * 勤務年数が長いので転勤希望を出したが、転勤先に対して悩みすぎて５ｋほど痩せたそうだ。   　わたしには、普段からエネルギッシュに活動している豪快な人というイメージが出来上がっていたが、意外な一面もあるものだと、人の内面など簡単にわかるはずはないと言うことを改めて教えられた。多くの人が、印象とか、先入観などバイアスで見ているものである。本質は別のところにあるというのが、話していてよく分かった。   * ○○は職場の後輩であるが、私のことを大変○○してくれていて、今回のトリートメントも喜んで引き受けてくれた。さらに開業すれば、是非行きたいと言ってくれて、嬉しかったが、半面期待に応えようとプレッシャーを自分に感じた。それは、よい緊張感であり、色々な相談をしてくれたのが、信頼してくれている証だなと嬉しかった。しかし私は人の悩み事をじっと聞くことがただでさえ苦手なのだが、ただひたすら聞くというのは、本当に難しいものだと実感した。ただし、　話しただけで、問題の解決方法は、クライアント自身が本来持っているというのは本当だった。 * 傾聴がいかに大切であるかということだと思うが、できるだけ、問題の本質の顕在化に焦点を当てるように言葉を選んでできるだけ聞くことに注力した。   　それにしても、こんなことで人は悩むのだなと自分の若いころを思い出して複雑な気持ちで聞いたのだが、別に命の危険が迫っているわけではないのに、現代人の悩みやストレスとは概してそういうものだということもよくわかる。最近職場でも次々に若い人がメンタルを病んで、休職しているが、健康にとってメンタル的な安定が、いかに重要なものであるかがよくわかる。  今回悩みがあって痩せたということであるが、トリートメントではすぐ寝て本当にリラックスできているようであった。回を重ねるごとにリラックスすることで前向きに物事をとらえられるようになり、心身の健康を取り戻されたように思う。  　そしてそのことに気づかせてくれるアロマテラピーの緩やかなアプローチに多くの可能性を感じた。     * ４０代の女性の肌は実にきめが細かく美しい。身体もハリがあって若い。そこを褒めたたえて、維持するようにアドバイスできるのはうれしいことだ。 * 香りのリラックス効果についてもトリートメントする側、される側に同等の心地よい効果がもたらされ、ホリステックに働きかけるというアロマテラピーの本質を実感できた。 | | | | | |

協力者シート

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 協力 | |
| ＜協力者に関する事がら＞  ○人物像  ごく標準的な、○○な男性。物事に動じず、我が道を行くというタイプ  ○社会歴  完全退職し、自分の余生を自分のために楽しんでいる。現在は孫の誕生をひたすら心待ちにしている様子。  起床、食事、睡眠、運動、趣味の草取り、ウォーキングといった日常の生活がほぼ健康的に習慣化されており、予定外のことはほぼ取り組まない。自分には「何のストレスもない」と常日頃から言っている通り、ノンストレスの楽しい毎日を過ごしているように見える。  毎日昼頃に同窓の友人が訪ねてきて、お茶を飲んで、たわいのない社会的コミュニケーションをとっている。完全に自立していて、他の家族のこともほとんど気にしていない。  ○生活習慣  飲酒と喫煙の習慣がある。  食生活は管理栄養士が栄養的なバランスを考えているので好き嫌いは多少あるが、快食快便で問題はない。  ○既往症  若い頃蓄膿の手術で予後が悪く、匂いがわからないと言っているが、完治している。  ○最近の健康状態  喫煙習慣はあるが、食事や運動に気を使い健康的な生活習慣を心掛けている。  検診の結果は良好。  ○アロマテラピーの経験と理解度  全く経験も知識もない。  　　　○特記事項  　　　特になし。 | |

アロマテラピートリートメントシート

第　１　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　トリートメント　　　６０　分・フェイストリートメント　　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  　特になし |
| 本日の主訴 | 肩こりで湿布薬を貼っているので、その個所をほぐしてほしい。 | |
| 主訴の詳細 | 肩こりは慢性化している。筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リフレッシュしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  柑橘系の香りが好きらしい。ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスしてもらえるよう全工程とも軽擦を中心としたトリートメントを行った。伏臥位では下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部を軽擦中心で行ったが、足の裏を母指球で行う強擦を行い、両手掌を用いて体重をかけながらの移動で強擦を行った。また肩こりが気になるところの肩、肩甲骨周辺は両手掌で交互に軽擦と揉捏を施した。  仰臥位では下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部、を行う中で、手掌を両拇指で圧迫し、指全体の軽擦でリラクゼーション効果を期待した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちよくトリートメントを受けることができた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  同じ姿勢をしないように、肩こり予防に肩甲骨周りをストレッチするようアドバイスをした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　２　回目　協

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  　特になし |
| 本日の主訴 | 特にない | |
| 主訴の詳細 | 単調な生活であるが、肩こりは慢性化している。筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リラックス、リフレッシュしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  柑橘系の香りが好きらしい。ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では、下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部において、リラックスを意識したゆったりした軽擦を中心としたトリートメントを行い、前回気に入ってもらえた足裏の圧迫や踵からふくらはぎ、大腿部の強擦、また気になるところの肩、腰部や肩甲骨周辺は、多めの揉捏と強擦を施した。  仰臥位でも　下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部に主に軽擦を施しつつ、上肢の橈骨外側と内側の強擦と手掌の両拇指による強擦で、深部組織への刺激を促し、コリの原因となっている硬くなった組織の軟化を期待した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちよくトリートメントを受けることができた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  同じ姿勢をしないように、肩こり予防に肩甲骨周りをストレッチするようアドバイスをした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　３　回目　協

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  　特になし |
| 本日の主訴 | 特にない | |
| 主訴の詳細 | 肩のコリがトリートメントでかなり楽になってきているが慢性化している。筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リフレッシュしたい。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  柑橘系の香りが好きらしい。リラックスしたいとの要望があったので、ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では下肢、背部、腰部、臀部上部、上肢の順に行い、リラックスしてもらえるよう軽擦を中心としたトリートメントを施した。特に仙骨から脊柱に沿って背部全体を両手掌で軽擦し、肩甲骨周辺は強擦と揉捏を施した。  仰臥位では下肢の軽擦と、足底の中央ラインの両母指球による圧迫で血行やリンパ液の流れを促進活性化することを期待した。また頸部は耳の下から鎖骨に向かい拇指で揉捏しこわばった筋肉を柔らかくして新陳代謝を促進させた。上肢、腹部、前胸部も軽擦を主に施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちよくトリートメントを受けることができた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  同じ姿勢をしないように、肩こり予防に肩甲骨周りをストレッチするようアドバイスをした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　４　回目　協

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  　特になし |
| 本日の主訴 | 特にない　リラックスしたい | |
| 主訴の詳細 | 庭仕事で腰が多少凝っている。筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リフレッシュしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  リラックスしたいということでラベンダー精油を４滴と馴染みのあるスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| リラックスしてもらえるように、伏臥位では、下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部において軽擦を中心としたトリートメントを行い、特にトリートメント初めに足首から座骨までの下肢全体を両手掌で皮膚の知覚神経を刺激して安心感をもたらし、リラックスやリフレッシュなど精神面に働きかけるようにした。幾分緊張気味の背部と腰部では、強擦も交え、筋肉や筋肉を強くさすり、深部組織への刺激をもたらすようにした。  仰臥位でも下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部にわたり、軽擦を中心に行い、手掌を両拇指で中央から外側へ交互に揉捏し、適度な刺激と新陳代謝の促進を期待した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちよくトリートメントを受けることができた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  同じ姿勢をしないように、肩こり予防に肩甲骨周りをストレッチするようアドバイスをした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　５　回目　協

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日： | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  　特になし |
| 本日の主訴 | 特にない | |
| 主訴の詳細 | ○○とのレクレーションで少し疲れている。筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リフレッシュしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  馴染みのある香りがいいらしいので、ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部にわたる全行程でゆるやかな軽擦を中心としたトリートメントを行い、踵からふくらはぎ、大腿部はやさしく軽擦し、知覚神経を刺激してリフレッシュ効果を期待した。また気になるところの肩、腰部は、新陳代謝が促されるようゆっくりとした多めの強擦と揉捏を施した。足の裏は適度な圧迫を箇所を確認しながら行った。仰臥位も同様下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部に軽擦を施し、大腸の流れに沿って、四指を重ねて強擦した。また、頸部から肩の付け根に向かって強擦を適度に繰り返し、深部組織への刺激を与え、凝りをほぐした。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちよくトリートメントを受けることができ、気分が良い。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  同じ姿勢をしないように、時間を区切って体を伸ばすストレッチするようアドバイスをした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　６　回目　協力者名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　　　　６０　分・フェイストリートメント　　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  　特になし |
| 本日の主訴 | 特にないがリフレッシュしたい | |
| 主訴の詳細 | 寒いので、多少こわばった筋肉をほぐし、リフレッシュしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 背部と腰の緊張をとり、心身ともにもみほぐし、リフレッシュしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  柑橘系の香りが好きらしい。リラックスしたいとの要望があったので、ラベンダー精油を４滴とスィートオレンジ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 伏臥位では、下肢、上肢、背部、腰部、臀部上部にわたり、リフレッシュ効果を期待した、ゆっくりとした軽擦を中心としたトリートメントを行い、特にからふくらはぎ、大腿部をやさしく軽擦し、こりのある、肩、肩甲骨は両拇指で強擦を施し、血行促進を促すためメリハリのあるトリートメントを施した。  仰臥位では、下肢、上肢、　頸部、腹部、前胸部、にわたり軽擦を中心に足の裏は適度な圧迫を箇所の確認をしながら行った。また両手掌は強擦と揉捏と圧迫を適度に行い、リフレッシュとリラックスの効果を期待したトリートメントを心掛けた。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  気持ちよくトリートメントを受けることができた。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  塩分を控えるように食生活のアドバイスをした。 | | |

アロマテラピートリートメントシート

第　７　回目　協

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実施日、場所、時間 | | その他のアロマテラピー利用法 |
| 実施日：　　　　　　ートメント　　０　分） | | （利用法、時間、精油名、滴数、部位）  　特になし |
| 本日の主訴 | リラックスしたい | |
| 主訴の詳細 | サイクリングや釣りで疲れた肩、足腰の筋肉をほぐし、リラックスしたいという期待がある。 | |
| 本日の健康状態  （該当に☑） | ☑1.禁忌に該当していない　☑2.医療機関、処方薬の服用がない  ☑3.痛み、運動の制限、その他の身体症状（だるさ、風邪気味、花粉症、皮膚トラブルなど）がない　☑4.月経中ではない  特記事項（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| 本日のアロマテラピー  トリートメントの目的 | 疲れを癒し、心身ともにリラックス、リフレッシュしてもらう。 | |
| トリートメントオイル  ・精油名、滴数、選択理由  ・植物油名、植物油量、  希釈濃度 | □ボディトリートメント　□フェイストリートメント（該当部位に☑） | |
| スイートアーモンドオイル　６０ｍｌ  寒暖差でのどの調子の改善を期待して、ラベンダー精油を４滴とユーカリ２滴（０,５％希釈濃度）加えた。 | |
| トリートメント内容 | | |
| 全体的に密着を意識した軽擦を中心にトリートメントを行い、伏臥位では下肢の踵からふくらはぎ、大腿部を強擦、揉捏し、上肢、背部の肩、腰部や肩甲骨周辺は、コリに応じた強擦を施した。また臀部上部では、仙骨部を両拇指で交互にらせんを描くように軽擦した。足の裏は適度な圧迫を行った。  仰臥位では、下肢、特に足背部の軽擦と足指の付け根から中足骨と中足骨の間を強擦することで、間接周辺のこりをほぐし、硬くなった組織を柔軟にして新陳代謝を促すようにした。また上肢、頸部はリンパ節の流れに沿ったトリートメントをおこなった。腹部、前胸部においても軽擦と適度な強擦を施した。 | | |
| ＜トリートメント後のコンサルテーション＞協力者の体調確認：☑皮膚や体調に問題なし  体調等の問題はない。  ＜協力者の感想＞  身体が軽くなった気がする。 | | |
| 生活習慣のアドバイス、ホームケアの提案  姿勢に気を付けて過ごすようにアドバイスをした。 | | |

総合評価

　　　　　　　　　　　　AEAJ会員番号

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 協力者名 |  | 期間 |  | 回数 | 全　　７回 |
| 各回で学んだこと、総合評価  　○○後○○せず、自宅で大半を過ごしている。家族に迷惑をかけないように健康には気を使い、喫煙と毎日晩酌はするが、規則的な生活習慣をもっている。母親も○○になるが、一人暮らしで、誰の助けも借りず健康的な生活を思っているので、たぶんその遺伝子を引き継いでいると思われる。  考え方は儒教的であるが、その考えを他人に極端に押し付ける風ではなく、多少ぼやきはするが人に対しては柔軟に対応できるので、アロマテラピートリートメントは快く引き受けてくれた。また家事もできる範囲で率先し、そういう物事に対する柔軟さと愚痴ももらすところが健康の秘訣なのだろうと見習いたいと思う。  ほぼ毎日１時間程度ウォーキングや運動習慣があるせいか、筋肉はしっかりついている感じがする。またこまめに動いているようなので所謂ADLの能力も高い。毎日のように訪れる友人も似たような運動習慣があるので、お互い励みになっているようだ。たわいのない、元気のいい会話も健康の秘訣なのだろう。精神面でも安定している。  ただ、肩こりは慢性化しているようなので、サロンパスを愛用している。しかし、背中の揉捏をすることでずいぶん楽になるようだ。継続的なトリートメントを期待している。　また足裏の圧迫が気に入っているようで足のツボが身体のどの部位と関連があるとか色々知っているようだ。  概して西洋医学的なものより、本来持っている免疫機能を活性化して、健康状態を保つ予防的、東洋医学的なアプローチが気に入っていると見えて、アロマテラピーもその一つとして認識してくれた。  アロマというと、やはり、美容的な印象が強いので、女性専科のように思われがちだか、男性も気持ちのいいものだと思ったらしく、今後の男性への需要が期待できる分野であると感じた。ただ、協会の雑誌をみても会員も圧倒的に女性が多いのでそこが残念な気もした。男性のことはやはり男性が一番よくわかっていると思うので、これからは、どんどん男性も取り組んでほしい業界である。  男性と女性で体感温度が違うので、室温の調整は参考になった。 | | | | | |

作成上の注意点

・協力者一覧などはエクセルで管理した方が、ソートしやすくて便利。

・施術というような医療的な言葉はNG

・具体的に書く