

# アロマ授業の導入によるファッション教育の拡大

今 井 裕 子

## The Expansion of Fashion Education by the Establishment of the Aroma Class

Yuuko IMAI

**Key words** : 芳香 Aroma, ファッション教育 fashion education, トータルファッション total styling

### 1. はじめに

被服は人間の生活と切り離せないアイテムで、ファッションは生活を豊かにすることができると考えており、ファッションがもつ可能性をいかに引き出し、発展させることができるのかを模索している。特に、本学のコミュニティ生活学科は、地域総合科学科という他の大学に類を見ない新しい学科に位置づけられているので、地域とのかかわりを視野にいれ、近接あるいは遠隔している領域との総合を図ることが可能で、従来のファッションの枠を超えた内容を創造できる環境にあるといえる。

また、ファッションにおいて、「第一の皮膚」といわれるビューティー領域への関心は、「第二の皮膚」といわれるアパレル領域への関心と同様の高まりを示すようになってきている。ヘアメイク、フェイスマイク、ネイル、エステ、アロマセラピーなどがこれにあたる。ファッション教育を狭義にとらえず「広く展開すること」が、今の時代に必要なファッション教育であると考えてるので、本学科において、これらビューティー領域の内容を、ファッション教育の一科目あるいは一項目に導入して、広義のトータルファッションと位置づけることを提案したい。

これらの提案を実践するためには、専任教員間の連携を図り、どの内容をどの授業に組み入れるのか、新たに担当できるものは何かを検討し、さらに研修や研究を継続する必要がある。また、従来のファッション領域に無かった専門的知識や技能を要する場合は、専門家をゲストティーチャーやアドバイザーとして招聘

する必要も出てくる。科目間や教員間の連携による授業内容の充実が、ファッション教育全体の相乗効果を高め、ファッション教育の領域の拡大・発展に繋がると考える。

著者は本学教育の将来構想として、アロマを授業科目として導入できる可能性を求めてきた。その一環として、2003年9月からアロマコーディネータ養成講座(NHK文化センター)を受講している。また、2004年7月1日アロマセラピー検定1級に合格し、同年9月1日にアロマセラピーアドバイザーの資格を取得した(社団法人日本アロマ環境協会)。

本研究は、アロマに関する授業科目が新設可能かどうか明らかにすることを目的とした。授業新設のためには、学習者の興味やニーズに応えることが要求される。そこで既存授業の一部に授業研究を組み込み、学生のアロマへの興味・関心、知識取得・学習意欲の程度、実生活への有用性、資格取得の希望などについて、検討することとした。

さらに、授業効果をあげるため、ティームティーチング(以下、T-Tと略する)導入についても検討することとした。今回は、著者が主指導者として授業を展開するとともに、授業コーディネーターとしての役割を担い、他の教員を副指導者として同席していただく方法を用いた。

### 2. 授業研究について

#### 2-1 授業研究科目

新設する場合は、授業科目「アロマを楽しむ」(案、演習1単位)を構想している。今回は試行授業として、

「アロマセラピーの実践」と題し、3回の授業研究を行った。この授業は授業科目「ファッションリサーチ」（1年生後期，担当：田中美貴）のうち3回分を割いていただいた。

## 2-2 授業研究の目的

香り（ここではアロマと称する）は、人間生活の身近に存在しているが、意識的に体感することにより、香ることの楽しさを味わうことができる。また、アロマは使い方によってアロマセラピー効果をもたらすことを理解させる。知識としては、香りの原料や分類、たしなみ方などを習得させる。さらに、資格取得への意欲を促すことを、授業の目的とした。

ファッションは、自己を表現したり、心身ともに快適にしたりできる。ここで学習した‘アロマ’を身にまとい、トータルファッション、ビューティー領域、さらには生活空間にまで活用して、快適に生活することを期待したい。

## 2-3 授業担当

「アロマセラピーの実践」の授業企画と主授業者は、著者（本学助教授今井裕子）が行った。

T-T 副指導者は、本学教授 田中美貴先生に担当していただいた。T-T 副指導者との授業打ち合わせは、事前に、授業日毎の学生配布用プリントを渡すとともに、概要を知らせた。

## 2-4 授業研究実践

### 2-4-1 受講学生

本学平成16年度1年生 18名

### 2-4-2 授業計画と内容

(1) 第1回目：平成17年1月14日

テーマ：アロマセラピーの由来について

内容：①アロマセラピーの由来と主な精油の香りによる分類について（講義）

②5種類の精油のかぎ分け（演習）

教材：配布プリント内容

- 1) アロマセラピーとは
- 2) 精油成分の効き方について
- 3) 精油の薬効について
- 4) 香りの分類
- 5) 香りを楽しもう（演習）

アロマ材料：精油，アロマブリーズ，スポイト

精油は、アロマセラピー2級検定対応の10種

類（写真1）を教材見本とした。このうち5種類を演習用に使用した。計量には専用のスポイトを使用した。アロマを少人数グループで嗅ぐために、芳香器アロマブリーズ（写真2）を用いた。

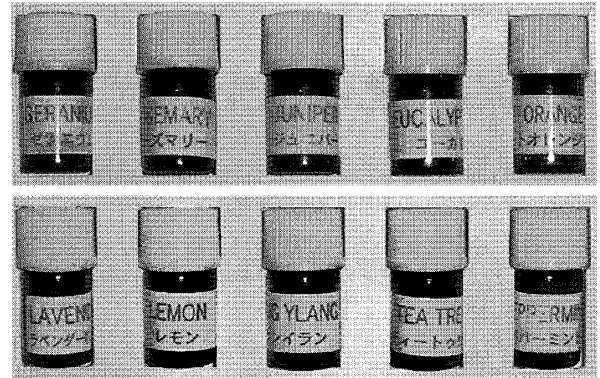


写真1 精油セット

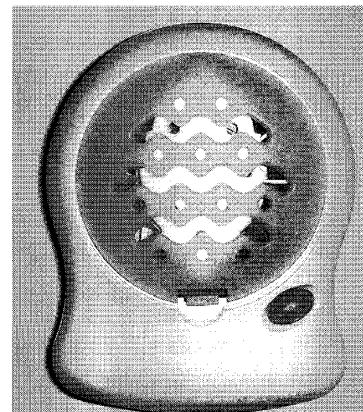


写真2 アロマブリーズ

(2) 第2回目：平成17年1月21日

テーマ：香りの楽しみ方とホームケア

内容：①香りの楽しみ方について（講義）

②アロマバスを楽しむバスソルトづくり（演習）

教材：配布プリント内容

- 1) アロマセラピーの活用法について
- 2) ホームケア12の活用例
- 3) 沐浴について
- 4) バスソルトを作ろう（演習）

材料：精油，岩塩，荒塩，スポイト

(3) 第3回目：平成17年1月28日

テーマ：アロマセラピーにおける基材とその選び方

内 容：①アロマテラピー用の基材と選び方（講義）  
②蜜蝋クリームを使ったハンドマッサージ（演習）

教 材：配布プリント内容

- 1) アロマテラピー用基材について
- 2) 蜜蝋について
- 3) 蜜蝋クリームの作り方
- 4) ハンドマッサージに挑戦（演習）

材 料：精油，蜜蝋クリーム，スポイト

### 2-5 授業新設の可能性の検討方法

授業新設の可能性のうち、1) 学生のアロマ授業への興味・関心およびニーズを把握するため、授業最終日に、記名自由記述アンケートを実施した。

学生が回答した文章をもとに、①アロマ授業への興味・関心は、アロマへの興味・関心、知識取得の満足感、アロマ演習の満足感、アロマの有用感、使用したアロマ強さへの不快感の5つの観点から、②アロマ授業のニーズについては、授業新設への期待、資格取得の希望の観点から分析した。

また、2) アロマ授業の理解度を把握するため、授業最終日に、32点満点の筆記試験を課した。

アンケートおよび試験内容は、次のとおりである。

#### 「アロマテラピーについて」アンケート内容

- 1) アロマの授業を受けた感想を聞かせてください。
- 2) アロマテラピー検定に興味がありますか。今後、授業として立ち上げるかどうか検討していますので、ぜひご意見をきかせてください。

#### 「アロマテラピーの実践」試験内容

- A. 次の空欄に適切な語句を記入してください。(配点5点)
  1. アロマとは( )，セラピーとは( )という意味で、アロマセラピーとは、この2つを合わせた言葉です。  
( 略 )
- B. 次の精油の楽しみ方は何法でしょうか。( )に番号を記入してください。(4点)
 

( ) 身体に非医療行為としてのマッサージを行うことで、身体へやさしく塗布していく  
( 略 )

語群：①湿布法 ②蒸気吸入法 ③以下略
- C. 次の場合には、どんな精油が効果的でしょうか。代表的なものを1つあげてください。(4点)
 

寝つけないとき ( )

気持ちを落ち着けたいとき ( )  
( 略 )

D. 次の説明文で正しいものには○，間違っているものには×をつけてください。(6点)

( ) 精油を薄めるキャリアオイルとしては、ホホバ油、オリーブ油などがあげられます  
( 略 )

E. 次の空欄に適切なものを選び、番号を記入してください。(12点)

|   | ハーブ系 | 柑橘系 | フローラル系 | エキゾチック系 | ウッドイー系 | スパイス系 |
|---|------|-----|--------|---------|--------|-------|
| a |      |     |        |         |        |       |
| b |      |     |        |         |        |       |

a: 1. かんきつ類のさわやかな香り 2. 以下略

b: ①イランイラン，サンダルウッド，パチュリ ②以下略

## 3. 結果と考察

### 3-1 授業への興味・関心

アロマ授業への興味・関心について、学生の回答文をまとめ、表1に示した。

アロマテラピーに対する学生の興味については、「もともと興味があった」「興味がわいた」などの回答があり、77.8%の学生が興味を示している。

アロマテラピー演習については、88.9%が満足しており、演習内容の記述は香りが10名、バスソルトが5名、ハンドマッサージが7名など具体的であり(複数記述)、それぞれ印象が強く残っているといえる。

アロマの有用感も88.9%が抱いていた。アロマテラピーでは、講義だけでなく、ハンドマッサージやバスソルトといった第1の皮膚にかかわる演習を含めることが効果的であることが分かった。

なお、アロマの香りへの不安感を記述した学生が27.8%いた。アロマの学習では、精油を吸入することが基本であるが、今回の演習では濃度が濃かったため、初心者にとっては刺激が強く、不安を感じたものと考えられる。初心者には、香りの濃度を低くする工夫と、換気に配慮が必要であることがわかった。

### 3-2 アロマ授業のニーズ

アロマ授業のニーズのうち授業新設について、83.3%が期待を抱いており、強い反対意見は無かった。特に、香りを楽しむ方法や生活に役立つアロマ活用の授業を期待する意見が多く、生活の幅を広げる教養としての受講を期待していることがわかった。アロマテ

表1 アロマセラピー授業の興味・関心とニーズ

|                     | 回答内容   | アロマ授業への興味・関心 |             |             |             |            | アロマ授業のニーズ   |            |
|---------------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|
|                     |  | アロマへの興味      | 知識取得の満足感    | 演習の満足感      | アロマの有効感     | アロマの強さの不安感 | 授業新設への期待    | 資格取得の希望    |
| 1                   | 匂いによってこんなにもいろいろな効果をもたらせるのだから、アロマセラピーってすごいと思いました。いろいろと香りを楽しめる人になりたいと思いました。興味がありました。高校の時に友達がずっと睡眠不足に悩んでいたのを、それを助けるお手伝いができるようになるかなと思ったからです。   | ○            | ○           | ○           | ○           |            |             |            |
| 2                   | アロマは香りを楽しめるだけでなく、入浴剤として使って、体をリラックスさせたりできるので、3回だけの授業だったけど、良いことを教わったなあと思いました。授業として立ち上げても良いと思いました。タメになると思うし、3回習っただけで、今まで、あまり興味はなかったけど、興味がありました。   | ○            | ○           | ○           | ○           |            | ○           |            |
| 3                   | 興味がないことではなかったの、たのしかった。アロマではないが、部屋にお香セットを買ってみた。<br>職業にしていけるわけではないので検定には興味はない  | ○            |             | ○           | ○           |            |             |            |
| 4                   | 香りについて学べたのは楽しかった。でも、毎日何かの香りにふれていると、自分にそのにおいがしみつきそうで、ちょっと心配になりました。ハンドマッサージは気持ちよかったです。<br>検定をとりたいてはいいけど、あまり難しくない検定なら、受けてみたい。   |              | ○           | ○           |             | ○          | ○           | ○          |
| 5                   | アロマはどういうものなのかな全然知らなかったけど授業を受けてみて、アロマは生活の中ではかかせないものだなと思いました。バスソルトを実際に使ってみるといい気分になりました。ほのかに香りがしてリラックスすることができました。<br>検定の興味は今のところない。自分が生活の中で役立てるぐらいの知識が良い。   |              | ○           | ○           | ○           |            | ○           |            |
| 6                   | 今まであまり知らなかったけど、アロマはとても奥が深そうでした。自分の役に立つことをたくさん勉強できたのでよかったです。これからの自分の生活の中に取り入れていきたいと思いました。マッサージについてももっと詳しく知りたかったです。<br>検定を受けられる授業があるなら、とってみたいと思う。  | ○            | ○           | ○           | ○           |            | ○           | ○          |
| 7                   | もともと興味があったので少しでも勉強できてよかったしマッサージも気持ちよかったです。リラックスもできるのいいです。<br>私は香水とか、アロマキャンドルとか好きなので、勉強をもう少ししたい。だから授業としてあっても楽しいと思います。   | ○            |             | ○           | ○           |            | ○           |            |
| 8                   | 今まで興味がなかった分野だったけど、やってみると奥が深いと思いました。庭などにはえているハーブ類にも少し興味が生きました。香りによって効果が違うので、あなどれないと思いました。<br>授業は楽しかったですが、検定をうけるまで、のめりこめそうになかったです。でも、それなりに勉強すると形になりそうだと思います。   | ○            | ○           | ○           | ○           |            | ○           |            |
| 9                   | 1回目の授業のときはおいきつくて大変でしたが、楽しかったです。アロマはあまり好きじゃなかったけど、いろいろ教えてもらっているんなら仕方あるんだなあと思い、自分にあうものを見つけたいと思いました。<br>アロマセラピーの検定まではいかなくても、知っているって役立つと思う。  | ○            | ○           | ○           | ○           | ○          | ○           |            |
| 10                  | 少し香りが強くて気分が悪くなったりもしましたが、すぐくたまる授業だったと思いました。また、今日のハンドマッサージはとても気持ちよくて、またやりたいという気持ちになりました。<br>私は香りに少し弱いので、いろいろなおいをかいでるうちに気分がわるくならないか心配ですが、検定をうけてみたいなあとはちょっとだけおもいました。   |              | ○           | ○           | ○           | ○          | ○           | ○          |
| 11                  | においはキツかったけどハンドマッサージがとても楽しかったしきもちよかったです。少しでもアロマがよかった。お風呂に入れるのも作れてよかった。<br>少し興味があります。やってみたいです。   | ○            | ○           | ○           | ○           | ○          | ○           |            |
| 12                  | 私は、普段香りの強いお店などに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりするのですが、今回、わずか3回ではありましたが、香りのことがよくわかり、アロマのことも好きになりました。香りが強すぎるのは苦手ですが、香りでもリラックスをすることを家でもやってみようと思います。バスソルトは、香りが強すぎるかなと思いましたが、それをたためらっていたのですが、使ってみると、体がとても温まったように思います。楽しい授業でした。<br>検定はわかりませんが、授業として立ち上げれば、さらにアロマの楽しみ方がわかるのでやってほしいです。 | ○            | ○           | ○           | ○           |            |             |            |
| 13                  | においだけでもいろいろな効果があったとてもびっくりしました。今まではあまりアロマには興味がなかったけれど少し興味がありました。楽しかったです。<br>検定までは興味がありませんが、授業にしたなら楽しく、リラックスしながらできるからいいと思います。  | ○            | ○           | ○           | ○           |            | ○           |            |
| 14                  | 私はあまり香りが得意ではないので、香水をつけたりするともほとんどないし、アロマもやったことはありませんでした。でもやさしい香りだったら大丈夫だし、香りによっていろいろな効果があってもおもしろいかなと思いました。それに一言にアロマといってもバスソルトやハンドマッサージとかで、香りを楽しむという方法もあって、驚きました。3回とも楽しい授業でした。<br>興味はあるけど、私はもっといろいろな香りに大丈夫な人にならないとダメだなあと思います。  | ○            | ○           | ○           | ○           |            |             |            |
| 15                  | 香り、アロマセラピー自体が苦手なので毎回授業中に気分が悪くなってしまいましたが、最後のハンドマッサージはとても楽しかったです。家に帰って母親にしてあげたいと思いました。<br>検定はどんなものか分からないので何とも言えません。ただ、今アロマセラピーなどの医療機関を使わない療法が流行なので、持っていて損ということはないように思えます。  |              |             | ○           | ○           | ○          | ○           | ○          |
| 16                  | 香りによって体の調子や気分を調えることができるのでアロマの力は大きいと思いました。自分でも色々やってみようと思います。<br>アロマの知識をもっておくことによって、自分だけでなく人にもリラックスさせてあげられるので検定などをとるのもいいと思います。   | ○            | ○           |             | ○           |            | ○           | ○          |
| 17                  | アロマに興味があったので役に立ちました。前、アロマセットを買っていたけど使っていなかったけど3回の授業で学んだ事をいかしてまたやってみようと思いました。<br>検定までは受けようとは思いません。でも授業でやるのはいいと思います。   | ○            | ○           | ○           | ○           |            | ○           |            |
| 18                  | きつい香りやいい香りがあったし知らないことが知れた。機会があったらまたやってみたい。<br>授業としてはやってもいいと思うがまだなんともいえない。けどちょっとは興味があるかも  | ○            | ○           |             |             |            | ○           |            |
| 回答人数(上段:人)と割合(下段:%) |  | 14<br>77.8%  | 16<br>88.9% | 16<br>88.9% | 16<br>88.9% | 5<br>27.8% | 15<br>83.3% | 5<br>27.8% |

ラピーの授業を開設した場合、受講生を確保できると考える。

さらに新設を期待している学生のうち33.3%は、アロマセラピー検定を受けてみたいと記述しており、資格取得への意欲をもっていた。

### 3-3 アロマ授業の理解度について

アロマセラピー試験の結果を表2に示した。

18名の受講生の得点は、30点以上が8名、25点以上8名、24点1名、17点1名で、平均点は28.3点と高得点であり、かなり理解したといえる。

表2 アロマセラピー試験の得点

| 得点合計     | 人数 |
|----------|----|
| 17       | 1  |
| 24       | 1  |
| 25       | 1  |
| 26       | 1  |
| 27       | 2  |
| 28       | 1  |
| 29       | 3  |
| 30       | 2  |
| 31       | 4  |
| 32       | 2  |
| 平均点 28.3 |    |
| 受講人数     | 18 |

### 3-4 T-T 授業について

一般に行われている授業研究では、教室後方に特別席を設け、参観者やあらかじめ依頼した助言者が進行状況や内容等をチェックし、授業終了時に感想やアドバイスを提供することが多い。

本授業では、T-T 副指導者は、学生と同席して授業担当者が行う授業を受け、説明がわかりづらいときには、挙手して質問をする形式をとった。授業後、授業者に感想やアドバイスを提供した。

著者の授業は、学生にわからないことがあれば、その場で質問することを勧めている。今回の授業では、T-T 副指導者の質問に誘発され、学生からの質問も活発であった。一例として、バスソルトの使い方について学生から「どのようにお風呂に入れるのですか」という質問を受けた。バスソルトは、入浴剤と同様、お湯をはったバスタブに入れてよく溶かす扱いをするで

あろうと考えていたが、正確に指示する必要を再認識した。

また演習も、T-T 副指導者の支援をうけて円滑にすすめることができた。今回の副指導者は共同研究者でアロマに関しての知識があったことも要因と考えられる。T-T を仕組む場合は、授業担当者と同程度の専門知識をもっていることが理想である。さらに、学生が混乱している様子を的確に把握し、適切な質問ができる力量も望まれる。

## 4. 新設授業内容の提案

提案する新設授業では、香りを楽しみ、香りに対する興味を引き出すため、導入編としてアロマセラピーの効用を知らせることにした。

次いで、基礎知識と演習を組み合わせ、毎回新しいアロマの知識習得と体験ができるよう工夫した。発展として、生活空間での楽しみ方を取り入れた。

この演習で扱うアロマは、アロマセラピー検定2級の受験を想定して、指定精油を対象とした。

### 「アロマを楽しむ」演習1単位の授業内容

- 第1回 アロマへの招待
- 第2回 香りの歴史、アロマセラピーの効果
- 第3回 香りの原料と分類演習
- 第4回 香りの立ち方とかぎ分けクイズ
- 第5回・第6回 香りを楽しむグッズづくり
- 第7回 お香をくゆらせる
- 第8回 精油のタイプと効能
- 第9回 アロマのセルフトリートメント
- 第10回 ハンドマッサージ
- 第11回 ハンドマッサージテスト
- 第12回 バスソルトでリラックス
- 第13回 トータルビューティー・香りダイエット
- 第14回 生活空間での楽しみ方
- 第15回 検定に向けてのアドバイス

## 5. ま と め

授業科目「アロマを楽しむ」(案)新設の可能性を探るため、「アロマセラピーの実践」と題し3回にわたって授業研究を行った。その結果、身の回りの香りやアロマに興味を持っている学生が多数存在する事が明らかとなった。アロマに関する授業では、生活の幅を広げる教養として期待していることがわかった。アロマの授業を開設した場合、受講生を確保できると考える。

## 6. 要 約

ファッション教育を拡張するため、「アロマ科目」の新設可能性を検証することを目的とした。

試行授業「アロマセラピーの実践」（講義と演習，3時間）を実践し，その後に試験とアンケートを行った。

多くの学生が，アロマに興味を抱き，有用感も持っていた。

生活の幅を広げる教養としてアロマの授業を希望する学生が多いことが分かった。

## 謝 辞

広島文化短期大学 平成16年度 学術研究高度化推進—共同研究—(I ビューティー領域の研究 ①ネイルケア研究 ②アロマセラピー研究 II ファッショ

ン領域における起業システムの研究)の一環として行った。

## 参 考 文 献

- 田中 美貴：広島文化短期大学平成16年度学術研究高度化推進経費—共同研究経費計画書（研究課題別）共同研究の目的
- 林 伸光編：アロマセラピー検定テキスト1級 日本アロマ環境学会
- 林 伸光編：アロマセラピー検定テキスト2級 日本アロマ環境学会
- 佐々木 薫：香りでダイエット 池田書店
- 沖田恵美編：香りの本 扶桑社
- 吉井友季子：女医がすすめるアロマスキンケア マキノ出版

## Summary

The purpose of this study was to verify that “the aroma class” is great potential for newly-established to expand fashion education.

“The practice of the aromatherapy” (a trial aroma class lecture and practice, three hours) was practiced, and an examination and a questionnaire were done after last class.

Many students had great interest in the aroma and held it is useful for their life.

It found that there were many students who hoped for learning of the aroma as a culture which extended the width of the life.