



## 蓼科ハーバルノート “NARD 認定アロマ・アドバイザーコース”のご案内

蓼科ハーバルノートでは、ナード・アロマセラピー協会\*認定のアロマセラピー講座を開講しています。蓼科の美しい四季を眺めながらのレッスンです。透きとおった光や風に育てられた植物に触れ、五感を生き生きとさせて、アロマセラピーの豊かな道へとご案内します。

心身の治療、介護のひとつの選択肢として、現代の私たちは「アロマセラピー、芳香療法」を手に入れています。次代のアロマセラピーでは、使用する精油のさらなる品質と正確な情報、多くの実践の積み重ねが要求されるものと思います。

蓼科ハーバルノートでは、こうした基本をきちんとおさえた上で、机上のボトルだけではなく、そのうしろにある緑の大地を想い、植物たちに手を触れる楽しみを忘れません。「精油」は、香草を育て慈しみ、そのスピリットを大切に採集する人、それを使用する人までが、植物と自然環境を学び、理解し、大切に

使ってこそ、次の世代への素晴らしい“ギフト”となるのです。

ここで学ぶ「ケモタイプ・アロマセラピー」は、ヒーリングアーツ＝“癒しの技”のひとつです。ご自身を、ご家族を、まわりの方々の心身を支え、癒し、介護する場で、必ず役立つ方法です。

おひとりずつの思いが学習と結びつき育つよう、必要とする場所で必要とされる人になるよう、ご指導致します。少人数のクラスですから、受講の皆様の大切な時間がより豊かなものとなるよう、スタッフ一同心がけてお手伝い致します。

※ナード・アロマセラピー協会／NARD JAPAN (NARD: Natural Aromatherapy Research and Development)  
ヨーロッパでのメディカルアロマセラピーの情報発信の中心である研究機関 NARD (代表ドミニク ボドゥー／ベルギー) の情報を、日本で発信する目的で設立されました。現在、NARD は名称を College international of Aromatherapy Dominique Baudoux として活動しています。

### § アロマ・アドバイザーコース受講の皆様へ ～講座の特色～

この講座は決して難しいものではありません。初めての方にこそ、ここからスタートしていただきたいと思えます。しっかりした基礎あってこそ、学ぶ喜びは回を重ねるごとに、健やかな日常へと思いが及びます。

精油は体内に入り、様々に作用します。安全かつ正確にアロマセラピーを実践するために、使用する精油をきちんと理解することが必要です。この講座はその要求に的確にお応えできる講座です。

- ・実証に支えられたケモタイプ精油（内容成分を分析し、明示されている精油）を使います。代表的な精油40種、植物油6種、ハーブウォーター6種を丁寧に解説します。
- ・アロマアドバイザー講座を修了し、試験に合格すると、ナード・アロマセラピー協会“アロマ・アドバイザー”に認定。
- ・アロマアドバイザー資格取得後、より深く学びたい方のために当校オリジナル講座「フラワーリーダー・コース」を開講しています。また当校では現在休講中ですが、ナード・アロマセラピー協会では「インストラクターコース」も設置されています。いずれも詳細はホームページをご覧くださいか、お気軽なお尋ね下さい。
- ・精油は自然からの恵みです。ケモタイプ精油の生産量は限られたものですから、大切に無駄なく使いこなすこと、必要に応じて的確かつ自在な精油選択をお伝えします。
- ・リラックスとリフレッシュのティータイムがあります。ハーブそのものの香りを味わって戴きながら、ハーブの知識も持つことができます。
- ・修了後も受講者同士のスキルアップ、情報交換ができるよう「蓼科芳香植物研究会・“Green Soul”」を開いています。学習会やトリートメント・ボランティアなどにご参加いただくことで、知識だけにとどまらない、実践的なアロマセラピーを身につけられるようご活用いただけます。



### 講師 ● 萩尾エリ子

1976年、東京から蓼科に移り住む。  
園芸、料理、染色、陶芸、クラフトはすべて、八ヶ岳山麓の自然が師。開拓農家の家屋を借りて、ハーブショップ「蓼科ハーバルノート」を開く。'92年から'99年までレストランを併設、オープンキッチンでの優しく美しいランチは庭から、野から、畑から、その日の食材をメニューにし大切に使うことを基本とする。同時に十年かけて荒地から3,000坪のオーガニックガーデンを作る。  
諏訪中央病院のグリーンボランティア（園芸ボランティア）を興しハーブガーデンを作り、緩和ケア病棟のボランティア活動も行う。諏訪赤十字病院精神科では園芸作業とアロマケアを中心としたボランティアを行う。  
講演、執筆活動に加えて、できる限りショップで多くの方々に会い、場が育つことを喜びとする。  
著書に「香りの扉、草の椅子」（地球丸）、「八ヶ岳の食卓」（西海出版）、「ハーブの図鑑」（池田書店）など。ナード・アロマセラピー協会認定アロマ・トレーナー。

# 講座の内容

| 回  | タイトル                                 | 講義内容   | 実習内容            |
|----|--------------------------------------|--|-----------------|
| 1  | アロマセラピーと精油の基礎<br>～香りから広がる豊かな世界～      | ・アロマセラピーとは<br>・精油の基礎<br>・精油がからだに与える影響  | ルームコロン          |
| 2  | 精油の化学の基礎<br>～アロマセラピーのミクロの世界へ～        | ・植物と動物の代謝のしくみ（イメージ）<br>・精油の化学の基礎<br>・精油を学ぶ                                       | 軟膏              |
| 3  | アロマでスキンケア1<br>～美しいお肌のために～            | ・皮膚についての基礎知識<br>・美しいお肌のためにできること<br>・精油を学ぶ  | 美容オイル           |
| 4  | アロマでスキンケア2<br>～ハーブウォーターでさらりと美肌～      | ・ハーブウォーター<br>・化粧品とは<br>・ハーブウォーターを学ぶ<br>・ヒトが芳香植物を利用してきた歴史                         | ハーブウォーターの化粧水    |
| 5  | アロマバスでリラックス<br>～1日の終わりを心地よく～         | ・リラックスするとは～神経系の基本：自律神経を中心に～<br>・沐浴でリラックス リラックスのためのアロマバス（沐浴）<br>・安全なアロマセラピー実践のために | アロマバスオイル        |
| 6  | 精油の調香<br>～オリジナルの自然香水で素敵に香る～          | ・嗅覚<br>・香りの基礎知識と調香のヒント<br>・調香<br>・精油を学ぶ  | オードトワレ          |
| 7  | 毎日を元気に過ごすために<br>～風邪やインフルエンザの予防～      | ・風邪、インフルエンザからからだを守る<br>・風邪、インフルエンザ予防に対するアロマセラピー                                  | 風邪予防&改善のためのジェル  |
| 8  | アロマトリートメント<br>～やさしい香りと心地よいタッチで癒やされる～ | ・アロマトリートメント<br>・ストレスケアとしてのアロマトリートメントの有効性<br>・キャリアとしての植物油<br>・植物油を学ぶ              | トリートメントオイル      |
| 9  | スムーズに動けるからだになる<br>～痛み、炎症へのアプローチ～     | ・傷み、炎症は身体からのサイン<br>・メタボリックシンドローム<br>・痛みや炎症に対するアロマセラピー                            | 痛み・炎症緩和クリーム     |
| 10 | 体質改善のための精油<br>～心身のバランスを整えて～          | ・体質と体質診断<br>・体質診断を精油の選択に生かす<br>・精油と芳香成分類   | 体質改善に役立つブレンドオイル |
| 11 | 抗菌アロマセラピー<br>～精油の抗菌作用で生活環境を整える～      | ・身の周りの微生物<br>・微生物の繁殖を抑制する精油と芳香成分類<br>・ハウスクエア：家庭での活用方法を考える                        | ①石けん<br>②抗菌スプレー |
| 12 | 女性のためのアロマセラピー<br>～妊娠、月経トラブル、更年期～     | ・女性ホルモンとからだの働き<br>・ストレス<br>・月経トラブル、更年期に役立つアロマセラピー                                | ブレンドオイル         |

## 講座で学ぶ精油 40種

イランイラン、シナモン・カシヤ、ブラックプルーアス、ウィンターグリーン、ジャスミン、フランキンセンス、オレガノ、ジュニパー、ペパーミント、オレンジ・スイート、ゼラニウム・エジプト、ヘリクリサム、カモマイル・ジャーマン、ティートゥリー、ベルガモット、カモマイル・ローマン、ネロリ、ホーウッド、クラリーセージ、バジル、マジョラム、クローブ、パチュリー、ミルラ、サイプレス、パルマローザ、ユーカリ・ラディアタ、サンダルウッド、プチグレン、ユーカリ・レモン、ラヴィンツァラ、リトセア、ローズマリー・カンファー、ラベンダー・アングスティフォリア、レモン、ローズマリー・シネオール、ラベンダー・スピカ、レモングラス、ローレル、ローズ

## 講座で学ぶ植物油 6種

ホホバ油、ファーンアス油、ローズヒップ油、アルガン油、カロフィラム油、シアバター

## 講座で学ぶハーブウォーター 6種

ティートゥリーウォーター、ペパーミントウォーター、ラベンダーウォーター、カモマイル・ジャーマンウォーター、レモングラスウォーター、ローズウォーター

## 受講料金

### § 受講前にお支払いただく料金

受講のお申込みをいただいた後、弊社よりお送りする振替用紙にて所定の郵便口座へお振り込み下さい。  
ご入金確認後、正式に受講受付となります。

|                    |              |                               |
|--------------------|--------------|-------------------------------|
| ・アドバイザー講座・テキスト     | 17,280 円     | 講座内で主に使用する教科書です。              |
| ・ケモタイプ小事典          | 8,640 円      | 精油の成分内容や特性を理解するために必要な書籍です。    |
| ・アドバイザー講座・修了試験料    | 6,480 円      | 全レッスン終了後のアロマ・アドバイザー資格取得試験料です。 |
| ・ナード・アロマセラピー協会 入会金 | 8,640 円      | 入会および年会費（1年）です。次年度以降更新時も同額です。 |
| 合計                 | 41,040 円（税込） |                               |

### § 受講時にお支払いただく料金

|                |            |   |
|----------------|------------|---|
| ① 講座受講料        | 120,000 円  | 1 レッスン 10,000 円× 12 レッスン。                         |
| ② 講座内教材料       | 9,000 円    | 全 12 レッスン分。講座内で使用する資材や容器の料金です。                    |
| ③ 講座内実習料（精油など） | $\alpha$ 円 | 受講者の選択する精油によって異なります。<br>1 レッスン 100 円～1,000 円程度です。 |

合計 129,000 円+  $\alpha$ （講座内実習料）

お支払方法は下記のいずれかをお選び下さい。

- ・一括払い：①②は初回受講時にお支払下さい。
- ・分割払い：初回到②を、①を3分割（40,000 円× 3 回）にて講座終了までにお支払下さい。
- ※③はいずれの場合も、レッスン毎に都度お支払下さい。

### § ご用意いただきたい教材

ご購入は任意ですが、講座で参照し、理解の助けにもなりますのでおすすめします（ナード推薦図書）。

- ・『目でみるからだのメカニズム 第2版』 3,240 円 一般書店などでご購入下さい（弊社での取扱いはありません）。  
（堺章 著／医学書院 ISBN978-4-260-02776-2）

### § そのほかの料金

- ・レッスン振り替え 受講料 +8,640 円 1 レッスンにつき。受講者の都合による振り替え希望の場合。

## 開講日程・2019 年 秋

各講座の定員は 6 名です。初日は講習前の受付などを致しますので、開始時間より少し早めにお越し下さい。  
また、最終日は終了時間が遅くなる場合がございます。

| A. 金曜クラス | 10:30 ~ 13:30 (3 時間) | B. 土曜クラス | 10:30 ~ 13:30 (3 時間) |
|----------|----------------------|----------|----------------------|
| レッスン 1   | 9 月 6 日              | レッスン 1   | 9 月 7 日              |
| レッスン 2   | 13 日                 | レッスン 2   | 14 日                 |
| レッスン 3   | 20 日                 | レッスン 3   | 21 日                 |
| レッスン 4   | 27 日                 | レッスン 4   | 28 日                 |
| レッスン 5   | 10 月 4 日             | レッスン 5   | 10 月 5 日             |
| レッスン 6   | 11 日                 | レッスン 6   | 12 日                 |
| レッスン 7   | 18 日                 | レッスン 7   | 19 日                 |
| レッスン 8   | 25 日                 | レッスン 8   | 26 日                 |
| レッスン 9   | 11 月 1 日             | レッスン 9   | 11 月 2 日             |
| レッスン 10  | 8 日                  | レッスン 10  | 9 日                  |
| レッスン 11  | 15 日                 | レッスン 11  | 16 日                 |
| レッスン 12  | 22 日                 | レッスン 12  | 23 日                 |
| アドバイザー試験 | 12 月 20 日            | アドバイザー試験 | 12 月 21 日            |

## お申込みから受講まで

### 1. ご予約・お申込み書をご送付下さい。

下記の QR コードより専用フォームから、または「ご予約・お申込み書」にご記入いただき、お申し込み下さい。同内容にて FAX・お電話・E-mail でも承ります。受付は先着順です。

### 2. 弊社受付後、必要書類と振込用紙を送付致します。

テキスト代金など合計41,040円を、**8月19日(月)**までに同封の振替用紙(振込手数料はご負担下さい)にてお支払下さい。店頭でもお支払もいただけます。また、ナード・アロマセラピー協会入会申込書を FAXなどで弊社へお早めにお送り下さい。

### 3. ご入金確認後、受講受付完了となります。

### 4. 受講初日、受講料と材料料、実習料をご用意下さい。

受講料については分割払いも可能ですので、お気軽にご相談下さい。また「入学事前説明書」にご記入の上、ご持参下さい。

### ※キャンセルについて

受付後のキャンセルは、**8月17日(土)**までにお知らせ下さい。テキスト代などのご返金は可能ですが、ナード・アロマセラピー協会会費については登録・納付済みのためご返金できません。会員登録はされていますので、隔月で会報誌やご案内が届きます(登録より1年間)。

## ご予約・お申込み書

NARD 認定アロマ・アドバイザー講座を申し込みます。

申込年月日 平成 年 月 日

|                                      |   |  |  |
|--------------------------------------|---|--|--|
| お名前 (ふりがな)                           | <input type="checkbox"/> まだ NARD に入会していない<br><input type="checkbox"/> 既に NARD に入会している (会員 No. ) |  |  |
| ご住所 〒                                |   |  |  |
| TEL                                  | FAX   |  |  |
| e-mail                               |   |  |  |
| 緊急連絡先                                | ご職業   |  |  |
| 生年月日 昭. 平. 年 月 日 ( 歳)                | 性別 男・女  |  |  |
| ご希望のクラス                              | A. 金曜クラス      B. 土曜クラス  |  |  |
| 通信欄 (事前支払料金を店頭でお支払予定の方は、その旨お書き添え下さい) |   |  |  |

〔各講座のお問い合わせ・ご予約〕 TEL/FAX 0266-76-5229 (講座受付専用)  
e-mail greensoul@herbalnote.co.jp  
〒391-0213 長野県茅野市豊平 10284 蓼科ハーバルノート



お申込み専用フォーム  
<https://wp.me/P4QAwI-1QG>