

もくじ

プロlogue アロマ迷子・アロマジプシーさんの指南書 2

第1章 多様性アロマを分析

「アロマ」の定義を見直すときが来た! 16

・伝統的アロマセラピー&現代アロマ 16

・「アロマ」の世界全体を俯瞰して自分の立ち位置を決める 18

国名別アロマとして分ける理由 21

イギリス式 アロマセラピー 22

・女性が大好き! 美容とリラクゼーションとクラフト作り 22

・絶対厳守1%濃度の訳とメリット 24



・ 醍醐味は、ホリスティックな「アロマトリートメント」…………… 27

・ ウィークポイント …………… 29

・ 本場イギリスのアロマティックメディスン …………… 31

フランス式 アロマセラピー 34

・ 物議を醸すメデイカルアロマ …………… 34

・ メデイカルアロマの重要ポイント ① 精油の品質 …………… 37

・ メデイカルアロマの重要ポイント ② ケモタイプの精油 …………… 41

・ メデイカルアロマの重要ポイント ③ 知識 …………… 43

・ メデイカルアロマ講師 …………… 46

・ メデイカルアロマの日本での取り入れ方 …………… 49

日本式アロマ 54

・ ジャパニーズアロマは最先端?! …………… 54

医療機関のアロマへの理解度 57

・ 日本人が日本でアロマをやるなら ジャパニーズアロマ …………… 59

・ アロマ開国、1%厳守 崩壊の時期?! …………… 62

・ ジャパニーズアロマの新しい取り組み	64
・ 混乱期のジャパニーズアロマ、導く求心力が必要！	66
・ 日本のアロマ資格のここがイマイチ……	68
・ 老若男女に愛される ジャパニーズアロマ	71
・ ジャパニーズアロマの歴史はメデイカルアロマ！	74
・ 日本の香り文化 ① 香道	77
・ 日本の香り文化 ② 香水	79
・ 日本産精油、植物油に期待大	81
・ 精油の蒸留は職人技の技術	83
バリエーションに富む ○○アロマ	87
・ 本やサイトによって書かれていることが違う理由	87
・ アロマの情報を整理して自分の解釈をする	89
・ ○○の部分で概要がわかる	91
・ 「香りを楽しむ」から「嗅覚療法」まで	93

第2章 実践メディカルアロマ

メディカルアロマの世界に入るか入らないか迷う人へ

- ・メディカルアロマのレシピ本 99
- ・インターネットで手に入るメディカルアロマの情報 102
- ・メディカルアロマの学び方 ① 独学できるのか 106
- ・メディカルアロマの学び方 ② おすすめの本 109
- ・試験官とラット、生きた人間の違いと論文の信頼性 112
- ・すべてのものは毒である。用量がそれを非毒にする 115
- ・精油を使い続けてはいけない理由 117
- ・プロが行う「コンサル」と「リフレクティブプラクティス」 119
- ・目指すは「使えて役立つメディカルアロマ」の実践家 122

エピローグ 迷子から抜け出せましたか？

124