

学習院「東日本大震災ボランティア」



～アロマセラピー ハンドマッサージ～

「アロマセラピーの基礎知識」「施術者としての心得」について

●アロマセラピーとは

「アロマ（芳香）セラピー（療法）」は、「精油」を使用して、こころとからだのバランスを改善し、本来の自然治癒能力や抵抗力を高める自然療法です。ストレス解消、病気の予防や病後のケア、そして、美容と健康の維持増進などのために利用されています。

●精油（エッセンシャルオイル）とは

「精油」とは、単一の植物の花・木・枝葉・果実・果皮・根茎・種子・樹皮・樹脂などから抽出された、揮発性の有機化合物です。植物のホルモン、エネルギー生命力そのものといわれ、さまざまな薬理作用と治療特性を示します。精油は、人工的に合成した物質の添加・アルコール希釈・成分除去などがなされていない100%天然の純粋な濃縮された芳香物質だけを指します。油溶性で水には溶けず、アルコール・油などに溶けます。

●オイルの取り扱いについて

- ① 練習用ブレンドオイルは、2～3週間以内に使い切ってください。
- ② 酸素・熱・湿気・日光・人工紫外線などで劣化しますので、一定温度の冷暗所で密封保存してください。
- ③ 酸化臭がする場合は、絶対に使用しないでください。
- ④ 火気厳禁。

●アロマセラピーの主な目的

- 1) 血液・リンパ液・組織液などの体液循環の促進
- 2) 関節・筋肉の機能向上、こわばりや痛みの緩和
- 3) 老化の抑制、心身に活力を与え気分を高め、リラックス感をもたらす
- 4) 記憶力、思考力、コミュニケーション力の促進

●アロマセラピーとボランティア

「精油」は、正しく利用すれば、穏やかな作用があります。

ハンドマッサージは、会話をしながら行うことができます。

肌に触れ、言葉を交わすことによる心と体の触れ合いを通して、被災者の心身の改善と QOL を向上させるお手伝いができるでしょう。

●禁忌事項

- 1) 病気治療中、血圧の異常・発熱時、食後すぐ
- 2) 皮膚疾患が認められる部位
- 3) 他

●施術者としての心得

- ① 爪は、指の先端より長くならないよう短く切りそろえ、爪専用のヤスリで爪の形を整えておきましょう。
- ② 服装は、清潔感を感じさせ、機能性のあるものを身につけましょう。
- ③ 髪の毛は清潔に保ち、長い髪の毛はまとめておきましょう。
- ④ 健康的で清潔感のあるメイクアップを心がけましょう。
- ⑤ 強い香水は避けましょう。
- ⑥ 口臭、体臭にも配慮し、お相手に不快感を与えないよう気をつけましょう。
- ⑦ 時計やブレスレット、指輪等、施術の邪魔になるアクセサリーは外しておきましょう。
- ⑧ 手指の洗浄、消毒は、セラピーの前後ともに徹底して行いましょう。

学習院「東日本大震災ボランティア」



～アロマセラピー ハンドマッサージ～

実技編「方法・ポイント・注意点」

● ハンドマッサージの方法とポイント

- 1) 軽擦法（さする）、圧迫法（おす）、強擦法（こする）を織り交ぜながら、優しく手を動かします。
- 2) 一定のリズム（ゆっくりとリズムカルに）、スムーズ（途切れることなくスムーズに）、密着、強弱、丁寧を心がけ、細心の注意を払いながら行います。
- 3) 手元だけに集中せず、ときどきお相手の眼や表情も見るようにしましょう。
- 4) 加える圧力が強すぎても軽すぎても気持ちよく感じてもらえません。マッサージ中に圧力の加減がちょうど良いか確認することを忘れないようにしましょう。
- 5) 柔軟性に欠け硬くこわばった手指を無理矢理伸長させるのは避けましょう。
- 6) 爪を立てないように気をつけましょう。
- 7) 骨の上を強く押さないよう注意しましょう。
- 8) マッサージをする方もされる方も、体が緊張して拘縮しないよう、肩の力を抜いてリラックスすることが大切です。お相手が緊張しているなど感じたら、「深呼吸して、気を楽しんでマッサージを味わってください」と、優しく声をかけてあげましょう。
- 9) 呼吸を止めないようにしながら行いましょう。
- 10) マッサージを受けながら会話を楽しみたい方もいれば、静かにマッサージを楽しみたい方もいます。会話が弾まなくても気にすることはありません。気持ちに寄り添い、丁寧にマッサージすることが何より大切です。
- 11) マッサージにより感情のブロックが外れ、悲しみ、不安、恐怖感を訴える場合があります。そのようなときは、問題に干渉したり意見を述べたりせずに相手を受け止めるようにしましょう。話に耳を傾け、心を込めて相づちを打つことが重要です。

● マッサージ中の注意点

- 1) オイル瓶のキャップをテーブルに置くときは必ず裏返して置いてください。また、使用しないときは、キャップをきっちり閉めるのを忘れないようにしましょう。

- 2) 介護・介助は専門外ですので、一切行わないようにしましょう。
- 3) 血が出ている部位には絶対に触らないよう注意しましょう。
- 4) 爪白癬、水虫、かざぶた、傷口、いぼ、擦り傷、水泡等、皮膚トラブルが認められる部位には触らないようにしましょう。
- 5) しこり、こぶ、日焼け、肌が炎症で赤く腫れている、痛みがある、血管が浮き出ている等の症状がある部位は、オイル塗布だけにし、マッサージは行わないようにしましょう。
- 6) 皮膚や爪にトラブルがある場合は、手だけ、片方の手と腕だけ、というふうに、できる部位のみマッサージを行うようにしましょう。

「学習院グリーン元気プロジェクト」東日本大震災ボランティア



～アロマセラピー ハンドマッサージ～

実技編「事前準備・進行方法」

- ① ご自宅を出発する前に準備するもの
 - ・ タオル3枚、ハンドクリーム、ボールペン、ヘアゴム（必要な場合）

- ② セラピー前日に準備すること
 - ・ 爪の長さを整える

- ③ セラピー当日、ホテルを出発するときに持参するもの
 - ・ タオル3枚、ハンドクリーム、ボールペン、ヘアゴム（必要な場合）

- ④ 現場での事前準備
 1. 手洗い
 2. 身だしなみの確認（ヘアスタイル、指輪・ブレスレット等を外しておく）
 3. 準備品のチェック（ブレンドオイル、ウエットティッシュ、ティッシュペーパー、クリップボード、アンケート用紙、ボールペン）
 4. タオルのセットアップ
タオルは、3枚準備。テーブルで行う場合は、1枚はテーブルに敷き、もう1枚は丸めて腕のサポート用として使用。残りの1枚は予備。
 5. 被災者とご自分の双方が無理のない姿勢で施術ができるか確認

- ⑤ 被災者のお迎え（本項⑤～⑧まで、所要時間は最長 30分）
 1. ご挨拶「おはようございます。こんにちは。こんばんは。」
 2. 自己紹介「本日ハンドマッサージをさせていただきます●●と申します。どうぞよろしく願いいたします。手と腕にオイルを塗布して行うマッサージとなりますが宜しいですか？」
 3. アンケートにご記入頂き、体調・皮膚の状態を確認する。時間を確認する（スタート時間）
📄 【アンケート Sample】

ボランティア場所:			
実施日:	年 月 日()	開始時間:	: ~ 施術者:
様	年齢: 才 男・女	1.自立歩行 2.杖歩行・歩行器 3.車椅子 4.その他()	
1.ご体調はいかがですか?		1.良い 2.普通 3.悪い 4.無回答 5.その他()	
2.食欲はありますか?		1.旺盛 2.普通 3.ない 4.無回答 5.その他()	
3.よく眠れますか?		1.はい 2.いいえ 3.無回答 4.その他()	
4.お肌にかぶれ、かゆみ、炎症は?		1.ある 2.ない 3.無回答 4.その他()	
感想をお聞かせください。			

4. 事前説明を行う

「使用するオイルは、香り成分の精油を植物性のホホバオイルに希釈したものとなります。どなたにも安心してお使い頂けるものですが、もし、気分が悪くなったり皮膚に違和感を感じられた場合はお知らせ下さい。また、マッサージは、強く押したり叩いたりはしません。優しくさすったり、押したり、こすったりを繰り返しますが、もし痛かったり不快に感じられたときはご遠慮なくおっしゃって下さい。では始めます。」

⑥ マッサージの開始：別紙 A 「マッサージの手順」参照

⑦ 感想をうかがい、アンケートに記入する

⑧ ご挨拶とご説明

「ありがとうございました。オイルは軽く拭き取りましたが、しばらくは滑りやすいかもしれませんので、何かものを掴んだり離したりするときにはご注意下さい。では、どうぞお気をつけてお帰りください」

⑨ 後片付け（ゴミを捨てる、テーブルを拭く、タオルを整える）

⑩ 次のセラピーの準備をする。

・もし、次の方がお待ちの場合は、「すぐに準備を致しますのでこちらの椅子に腰をおかけになって少しお待ちください」と伝え、準備を済ませ、手を洗いに行きます

⑪ 手洗い（必ず行うこと！！ 石けんで丁寧に洗いましょう）

⑫ 1日のセラピー終了後

・寝る前などに、ストレッチ、呼吸法などで心身のセルフケアを行いましょう。



国際アロマセラピスト（英国 IFA 認定アロマセラピスト）

長堀 富三香 Fumika Nagahori

◆略歴

1960 年生まれ。広告代理店、出版社勤務を経て独立し、スポーツライターとして主にゴルフ雑誌に記事を提供する取材・執筆活動を行う。渡加。その後、iSe(国際スポーツマーケティング会社：電通子会社)勤務（ドイツ・スイス）、(社)中央酪農会議「牛乳に相談だ。」キャンペーン総合窓口の職務に就く。2008 年、英国 IFA（国際アロマセラピスト連盟：世界最古・最大のアロマセラピー団体）資格取得及び英国 IEB 認定解剖生理学合格、渡英（ロンドン）。帰国後、アロマ関連事業及びカウンセリングとアロマセラピーを融合させた「バーバルアロマ/Verbal Aroma」を提唱するプライベートサロン「Blue Winds」を港区赤坂に開業。ストレッチング、トリガーポイントなどの手技も盛り込み、心身両面に深くアプローチする施術を行っている。University of British Columbia (UBC) /Canada/心理学（カナダ・バンクーバー）卒業

◆ アロマセラピー、カウンセリング、ゴルフアロマ、ストレッチング、フレグランスデザイン、セミナー開講 ◆アロマボランティア養成講座受講修了 ◆日本ストレッチング協会認定ストレッチングトレーナーセルフ及びパートナー資格取得、同協会ストレッチングインストラクター受講修了 ◆2010.10.1～2011.4.30：JGM ゴルフクラブ赤坂「I. M. A コンディショニングルーム」アロマセラピスト