

# AROMATHERAPY STEP UP GUIDE

アロマセラピー  
ステップアップガイド

公益社団法人 日本アロマ環境協会

info@aromakankyo.or.jp  
www.aromakankyo.or.jp

www.facebook.com/aromakankyo  
twitter.com/aromakankyo  
www.instagram.com/aromakankyo\_aeaj



AEAJ公式LINEアカウント



本冊子にFSC認証紙を使用しています。  
不許複製・禁無断転載

06/2022.07



AROMATHERAPY  
EXTENDS  
YOUR WORLD



アロマテラピーはきっとあなたの世界を広げてくれます。

アロマテラピーを始めた皆さんがよく口にするのが「知れば知るほど奥が深い」という言葉。

ココロやカラダに作用する植物の香りは私たちの生活のいろいろなシーンで活かされています。

自分のキャリアアップに役立てている方や、暮らしの中に上手に取り入れている方も少なくありません。

皆さんも、次のアロマイフについて考えてみませんか。

アロマの仕事に就きたい

自分のお店を開いたり、人にアロマを教えたり、  
好きが高じて仕事にしている方もいます。

p3~

今の仕事に活かしたい

アロマテラピーの知識を、  
今働いている職場で役立てている方もいます。

p5~

アロマで社会貢献したい

アロマテラピーをきっかけに、さまざまな  
ボランティア活動に取り組んでいる方もいます。

p7~

家族の健康維持に役立てたい

両親や子どもたち、身近な方などの健康維持や  
リラクゼーションに役立てている方もいます。

p9~

持っているAEAJの資格

アロマテラピー検定 ———— **検定**

アロマテラピーアドバイザー — **アド**

アロマテラピーインストラクター — **イン**

アロマセラピスト ———— **セラ**

アロマブレンドデザイナー — **ブレ**

アロマハンドセラピスト ———— **ハンド**

ナチュラルビューティスタイリスト検定 — **NBS**

環境カオリスタ検定 — **カオ**

## アロマの仕事に就きたい

アロマを原点とした  
ホリスティックケア  
サロンをオープン

サロン経営

大谷 季子さん

検定 アド イン セラ カオ



## アロマセラピーをきっかけに道が次々と開けて

旅先でトリートメントと出会い  
人の身体を癒やす仕事を目指すように。

20代前半は、OLをしながら雑貨屋でのアルバイトもするハードな毎日でした。そのため、いつも身体の調子が悪く、肌トラブルも気になっていました。そんな時、旅先の沖縄で受けたアロマトリートメントで、これまで経験したことのない安らぎに出会ったのです。その後カナダに留学した際にホストマザーへのタッチケアがとても喜ばれ、「人の身体を癒やす仕事もいいかも」と思うようになりました。アロマセラピーを勉強している友人が、とてもイキイキしていたことも刺激になって、帰国後アロマセラピーの勉強を本格的に始めました。深めていくほどに楽しくなり、アロマセラピスト資格を取得後はサロンに就職。スキルを磨き、2年前に念願の自分のアロマサロンをオープンしました。

壁を乗り越えるチカラとなったのは  
家族のサポートとアロマへの想い。

ところが、いざ開業すると経営の難しさに直面してしまっ……。乗り越えられたのは、家族のサポートと「アロマセラピーの魅力をたくさんのお客さまに伝えたい」という強い気持ちがあったからだと思います。起業セミナーに通い話し方や表情の作り方を学んだり、認定心理士の資格を取るなどサロン経営に必要なと思われる勉強も続けてきました。でも何より、どんな苦しい状況でも、お客さま一人ひとりに心を込めた施術を行うという基本を忘れず続けたことが今に繋がったのだと思います。



新たな目標はカフェ併設型サロン  
次の夢への第一歩を踏み出す。

最近「食」に関する勉強も始めました。施術後にお出ししているマクロビオティックのデザートが思いのほか好評で、ベジタリアンを意識したカフェも併設できたらという新たな夢が芽生えてきました。とはいえ、やはり私の原点はアロマセラピーです。お客さまが香りを選ばれる時の笑顔や、安らぎの表情を見ると本当にうれしいですし、私自身も精油の深い香りで心が落ち着き、仕事への活力が生まれます。アロマセラピーは、私の人生に欠かせないもの。これからもずっと共に歩み続けるつもりです。



## 他にも、こんな方たちが

詳しくは web サイト「アロマの現場」[www.aromakankyo.or.jp/aromanogenba/](http://www.aromakankyo.or.jp/aromanogenba/) をご覧ください。



### 不調の根本的な解決を目指すトレーニングサロンをオープン

パーソナルトレーナー 小林 麻利子さん 検定 アド イン

自律神経失調症を克服した経験から本格的にアロマセラピーの勉強を始め、アロマや運動、食育を取り入れたトレーニングサロンを開きました。肩凝りひとつとっても、運動不足、食生活、自律神経の乱れなどさまざまな原因があり、その解決のサポートにアロマを活用しています。お客さまへの提案の際に、資格取得時に学んだ解剖生理学などの知識が役立っています。



### さまざまな経験が活かされる、アロマセラピストと講師という仕事

講師/サロン経営 堀尾 嘉秀さん 検定 アド イン セラ

アロマショップの店員などを経て、5年前にサロンをオープン。男性は女性よりも気分転換が苦手で、知らず知らずのうちにストレスを溜めている傾向があり、ここ2年ほどは男性のお客さまも増えました。アロマセラピストスクールで講師の仕事もしていますが、性別に関係なく、多様な経験や視点を持って講師という仕事に臨むよう努めています。

今の仕事に活かしたい

体系だった知識で  
患者さんからの  
信頼を獲得

管理栄養士/パーソナルコンディショニングコーチ  
前田 あきこさん

検定 アド イン

## 食の観点からアロマを学び、香りと身体の因果関係を知る

自分の見識を裏付ける資格は  
心強い存在。



現在は、女性総合診療のクリニックでダイエットやホルモンバランス改善のカウンセリングと、講演を行っています。以前は、管理栄養士として日本オリンピック

委員会の医・科学スタッフに加わり、海外遠征に帯同していました。その際、香りが身体に与える影響を感じ、ハーブ類も含めて、アロマをもっと掘り下げてみようと思いました。日本でも頭痛の時に梅干しをこめかみに当てるとか、喉の痛みにはネギを首に巻くなどがありますよね。勉強を進めるうちに、そうした伝統的な健康法も因果

関係の理論を伴ってきちんと理解できるようになり、身体の仕組みと食の関わりを説明する職業柄、とても役に立ちました。アロマセラピーインストラクターの資格取得後は、日々のカウンセリングのツールのひとつとしてアロマを活用しています。体系だった知識に基づいて「なぜそうなのか」が説明できるようになり、患者さんからの信頼感も増しました。フリーランスで仕事をする上でも、自分の見識を裏付けてくれる資格の存在はとて心強く頼もしいです。



精油の使い分けを  
メカニズムとともにアドバイス。

食欲がない、やる気が起きないなどの患者さんからの悩みに、香りで脳から「行動のスイッチ」を入れることを提案しています。アロマを嗅ぐことで、沈んでいる気持ちをアクティブにし、緊張した身体にはリラックスを促します。目的に応じた精油の使い分けなども、そのメカニズムから説明できるようになったことで、まだアロマを使ったことがない患者さんにも興味を持っていただけ、毎日の生活に無理なく取り入れていただく機会が増えています。



## 他にも、こんな方たちが

詳しくは web サイト「アロマの現場」[www.aromakankyo.or.jp/aromanogenba/](http://www.aromakankyo.or.jp/aromanogenba/) をご覧ください。



### アロマキャンドルをきっかけに新会社を設立

アロマ製品製造・販売 藤井 省吾さん 検定 アド イン セラ プレ ハンド

もともとは天然香料のアロマキャンドルを生産する会社に勤務していました。この分野の成長性を営業の最前線で感じ、アロマセラピーインストラクターの資格を取得後、アロマ製品を扱う新会社を立ち上げました。会社では、世界最古の香水といわれる「オーアドミラブル」を精油のブレンドで再現し、製品化したり、福祉施設でアロマを楽しんでもらう事業を進めたりしています。資格で得た香りの知識が役立っているほか、アロマを通じた仕事で、社会と繋がる実感を得ています。



### アロマの知識で、よりよい眠りのアドバイスを

西川産業株式会社 スリープマスター 長谷川 夏美さん 検定 アド

よりよい眠りのアドバイスができるようアロマセラピーの勉強を始めました。社内の理解を得られるまでに苦労はありましたが、今では「これからはアロマについて話せる人間を育てなければ」と会社も資格取得を支援してくれるように。アロマセラピーのおかげで、仕事の幅が以前と比べものにならないくらい広がっています。

## アロマで社会貢献したい

植物の香りで  
里山暮らしを  
もっと豊かに

及川 仁美さん

検定 アド イン

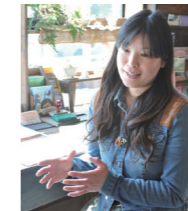
## 植物の香りを、まちの魅力のひとつにできれば

憧れの里山にアトリエを構えて。

神奈川県を流れる雄大な相模川。その最も上流に位置する藤野地区は、豊かな自然が守られている美しい里山です。芸術のまちとしても知られ、至るところでアート作品が見られるほか、一年を通して多彩なイベントが行われています。そんな藤野への憧れが高じて、1年ほど前に移住。アロマテラピーやハーブ、日本茶が楽しめるアトリエを構えました。



人との出会いが  
新たな活動に繋がっていく。



実は、私のアロマテラピー歴はもう20年ほどになります。当時は少なかったハーブの種や苗を扱っている店を探し回っている時に精油に出会い、アロマテラピーの勉強を始めました。そして、コツコツと活動を続けるうちに講師の依頼をいただくようになり、責任を持って皆さんにお伝えできるよう、アロマテラピーインストラクターの資格を取得。藤野に移住してからも、講師業と並行してアロマテラピーボランティアを続ける中で、さまざまな人との出会いがあり、新たな活動に繋がっていききました。そのひとつが、「里山アロマテラピー」です。

ハーブや精油をプラスした  
豊かな里山暮らしを提案。

「里山アロマテラピー」は、里山の暮らしをもっと豊かにするために、ハーブや精油を取り入れたライフスタイルを提案するものです。まちにハーブを育てる人が増え、植物の香りある暮らしが広がることで、藤野の観光地としての魅力をアップさせることに繋がりたいとの想いもあり、藤野観光協会さんとお話することで講習会が実現しました。今後、観光協会さんが主催するイベント等に協力しながら「里山アロマテラピー」の輪を広げていけたらと思っています。まだスタートを切ったばかりの活動ですが、これまでの経験を活かして、藤野のまちを盛り上げるお手伝いができたらと考えています。

## 他にも、こんな方たちが

詳しくは web サイト「アロマの現場」[www.aromakankyo.or.jp/aromanogenba/](http://www.aromakankyo.or.jp/aromanogenba/)をご覧ください。



子育てサロンで、アロマを通じてお母さんたちを応援  
松島 葉子さん 検定 アド イン セラ

地域の子育てサロンでボランティアをしています。芳香浴をしながら赤ちゃんへのタッチケアを指導するほか、子育てに悩むお母さんたちの相談にのることも。香りに接することがお母さんたちの気分転換にもなっているようで、私自身もやりがいを感じています。



こうい  
「香育」で子どもたちに香りの楽しさを伝えたい  
織田 富子さん 検定 アド イン セラ カオ

アロマテラピーインストラクターの資格を活かして、娘が通う小学校の4、5、6年生と園芸高校の3年生を対象に、香育の出張授業を行っています。子どもたちが、「自分の好きな香りが見つかった」「元気になった」と香りを好きになってくれるのが、とってもうれしいですね。

## 家族の健康維持に役立てたい

元気を運ぶ  
“魔法の雫”<sup>しずく</sup>で周囲に  
小さな幸せを

宮下 智子<sup>さん</sup>

検定 アド イン

## アロマのおかげで子どもの「失敗しなかったよ」の声が聞ける

20代の頃の学びを活かせる時代になり、アロマテラピーへの想いが再燃。

大学を卒業後、マスコミ業界に就職。しかし、昼も夜もない毎日で心身共に疲弊していました。母のガーデニングを手伝う機会があり、土の匂いや花の香りに癒やされたことをきっかけに会社を辞め、渡英して園芸療法やアロマテラピーを学ぶことに。療法や帰国後は、しばらくアロマテラピーからは遠ざかっていたのですが、かつてアロマテラピーを共に学んだ知人と再会したことで想いが再燃。改めて勉強をし直し、AEAJの資格に挑戦するまでになりました。

子どもたちに小さな幸せを与える  
“魔法の雫”になることも。

精油は、わが家では子どもに小さな幸せを運ぶ

“魔法の雫”にもなります。例えば、寝起きが悪い時や、苦手なことに取り組まなければならない時に、大きな力を発揮します。よく行るのが、朝ごはん前のペパーミントの蒸気吸入と足湯ですが、学校から帰って来て「今日は速く走れたよ」「失敗しなかったよ」といった声を聞くと、「少しは心の支えになったかな」とうれしくなります。

知識を深めたことで、  
自信を持って提案できるように。

子育てをしながらの勉強は簡単ではありませんでしたが、子どもたちの励ましに後押しされ、アロマテラピーインストラクターの資格も取得。正しい知識を得ることで、自信を持って提案できるようになり、本当に大きなプラスになりました。周りの人にも知ってほしくて、長女の幼稚園の送迎の待ち時間に、ママ友たちへ「季節に応じたアロマテラピーの

活用方法」をお伝えすることから始め、今ではさまざまなイベントを考えるまでになりました。アロマがきっかけで人との繋がりが広がることを実感し、資格を取って本当によかったと思っています。

アロマを、お料理と同じように  
身近な存在にしたい。

幼稚園では市販のユーカリの虫よけスプレーをあたりまえのように使っているのに、なぜそれがいいのかも、自分で簡単に作れることも知らない人がほとんど。でもアロマに興味を持っているママたちは多く、資格にチャレンジした人も何人かいます。まずは周りから広めていきたい。それには私自身がさらに深く学んで「アロマのことはあの人の聞けば分かる」と言われるような存在にならなければと考えています。お料理のように、気軽にアロマレシピの交換ができれば理想ですよね。

## 他にも、こんな方たちが

詳しくは web サイト「アロマの現場」[www.aromakankyo.or.jp/aromanogenba/](http://www.aromakankyo.or.jp/aromanogenba/)をご覧ください。



### 闘病中の父に触れて分かった、“かけがえのない時間”

武田 都さん 検定 アド イン

数年前、父が病気で倒れたあと、ときどき一緒に過ごす時間を辛く感じることがありました。苦しさや病状ばかりに目がいき、私自身も不安になっていました。でも、痛みで辛そうな時に私がアロマトリートメントをすると、ふっと父の表情が緩むんです。自然とこちらも安心できて、触れるほうも、触られるほうも同じように癒やされているのだと感じました。香りを共有し、触れ合うことで、枕元で看病しているだけでは気づけなかった“かけがえのない時間”を過ごすことができたと思っています。



### アロマは娘と過ごす時間を豊かにしてくれるアイテム

上田 万由子さん 検定 アド

お風呂上がりや夜眠りにつく前、精油を香らせながら娘と一日の出来事を話し合ったり、足のツボを押してあげたり。スキンシップを通じて、小学校に入学したばかりの娘の緊張や不安がほぐれていく気がします。旅先でラベンダー畑を訪れた時は、「この香り、知ってる」と母娘で盛り上がりました。アロマを通して植物に興味を持つことも多く、言葉では説明できない自然の力を、子どもなりに五感を使って学び取ってくれているのだと感じます。

見つけてください。あなたの世界を広げてくれるアロマの資格。

<p>アロマセラピー アドバイザー</p>				<p>精油の安全な使い方、アロマセラピーに関連する法律などの知識をもち、日常生活でのアロマ活用法を提案できる能力を認定する資格です。</p>		
<p>アロマセラピー インストラクター</p>				<p>専門家として、安全で正しいアロマセラピーの実践方法を一般の方へ指導できる能力を認定する資格です。アロマスクールやカルチャー教室の講師としてはもちろん、ボランティアなどを通して教育活動に携わるのに適しています。</p>		
<p>アロマセラピスト</p>				<p>一般の方にトリートメントやコンサルテーションを含めたアロマセラピーを提供できる能力を認定する資格です。プロのアロマセラピストとして、あるいはボランティアとして、第三者にアロマセラピーを実践するのに適しています。</p>		
<p>アロマブレンド デザイナー</p>				<p>精油を組み合わせることで、さまざまなシーンや目的に合ったオリジナルの香りを創作することができる能力を認定する資格です。ブレンドの知識や技術をアロマセラピーを行う際に活用することや、創作した香りを楽しみ、その魅力を伝えるのに適しています。</p>		
<p>アロマハンド セラピスト</p>				<p>安全にアロマセラピーを行うための知識を持ち、第三者にアロマハンドトリートメントを提供できる能力を認定する資格です。身の回りの方をはじめ、ボランティアや地域活動などにおいて、第三者にアロマハンドトリートメントを実践するのに適しています。</p>		
<p>ナチュラルビューティ スタイリスト検定</p>	<p>身体の内側と外側からのケアを学び、植物の力で、美しく健康的に輝く人を目指すための検定です。(インターネット試験方式)</p>			<p>環境カオリスト検定</p>	<p>植物とその香りの恵み、地球が抱えている諸問題、その解決に向けてのSDGsの取り組み、豊かな地球環境を未来に引き継ぐための身近なエコアクションについて実践的に学べる検定です。(インターネット試験方式)</p>	

# 資格取得の流れ





# AEAJの「認定スクール」

## 「認定スクール」とは

アロマセラピーに関する知識や技能を実践的に学ぶ場として、AEAJの定める標準カリキュラムを採用し、AEAJ独自の条件をクリアしたスクールを「認定スクール」としています。

認定スクールには、個人正会員が運営する認定教室、法人正会員が運営する認定校があります。

※AEAJが認定対象としているのは「講座」・「コース」の認定です。認定スクールを運営する個人(教室)および法人の財務・経営状況その他を認定保証するものではありません。

※「認定スクール」とは個人正会員が運営する「認定教室」および、法人正会員が運営する「認定校」を含めた総称です。



## 認定スクールで学ぶメリット

1. 効率よく、資格取得に必要なAEAJの標準カリキュラムを受講できます。
2. 同じ目的を持った仲間や講師との出会いで、アロマセラピーがより魅力的に。資格取得後も、仲間の存在が活動を広げるきっかけになります。
3. 美容や健康にも活かせる、アロマセラピーの実践的な知識が身につきます。豊富な基材を用いた実習も魅力のひとつです。



## 認定スクールの選び方

全国に約700以上の認定スクールがあります(2022年6月現在)。  
オンライン講座の開催もありますので、ご自身の目的に合わせて、認定スクールを探してみましょう。

## スクール選びのポイント

1. まずは資料請求をして、各スクールの特色を確認しましょう。

### 特にチェックしたいポイント

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 自分の学びたい内容や目的と一致しているか | <input type="checkbox"/> 入学金や授業料の取り扱いが明確になっているか |
| <input type="checkbox"/> 通い続けられる環境にあるか        | <input type="checkbox"/> 補講や振替制度はあるか            |

2. 候補のスクールが決まったら、資料請求や説明会への参加など、自分の目で確認しましょう。

## よくある質問

Q  
アロマセラピーアドバイザー資格の試験はありますか？

A  
試験はありませんが、アロマセラピーアドバイザー認定講習会の受講が必要です。全国の認定スクール開催の講習会またはAEAJ直接開催のオンライン講習会を受講してください。

※講習内容、使用テキスト、受講時間、受講料は全て共通

Q  
アロマブレンドデザイナー・アロマハンドセラピスト資格の試験はありますか？

A  
試験はありませんが、全国の認定スクールで標準カリキュラムを修了する必要があります。オンライン講座の受講も可能です。

Q  
アロマセラピーアドバイザー・アロマセラピーインストラクター・アロマセラピストなどのプロフェッショナルな資格は、取得後、会員を継続しないと保持できないのでしょうか？

A  
AEAJのプロフェッショナルな資格は、会員であることが資格取得の条件となっています。また、会員を継続することにより資格も継続されます。そのため、退会後は資格が失効となります。

Q  
資格がなければ、アロマセラピストとしての活動はできないのですか？

A  
AEAJのアロマセラピスト資格は、プロとしてアロマトリートメントを行う技能を認める資格です。この資格がなければ、アロマセラピストとして仕事をしてはいけないということはありません。しかしながら、AEAJ認定のプロフェッショナルな資格取得者を求める企業も増えていますので、ご本人次第で可能性は広がります。

Q  
アロマセラピーインストラクターおよびアロマセラピスト受験用の公式テキストはありますか？

A  
ございます。  
AEAJ マイページよりご購入いただけます。

Q  
プロフェッショナルな資格を取得後、フォローやバックアップはありますか？

A  
求人情報メール配信サービスという制度があり、企業・個人・公共団体等から講師、求人などの紹介依頼を受けた際、ご登録者にその情報を配信しています。またフォローアップセミナーや動画配信サービス、アロマの仕事を依頼したい方とのマッチングサイト「AEAJ アロマスペシャリストサーチ」に無料で登録することもできます。