

AROMATHERAPY

FIRST GUIDE

芳香疗法入门指南

公益社团法人 日本芳香环境协会

info@aromakankyo.or.jp

www.aromakankyo.or.jp

www.facebook.com/aromakankyo

twitter.com/aromakankyo

www.instagram.com/aromakankyo_aeaj



本册子使用FSC认证纸。
禁止复印・擅自转载

01/2019.12





要不要尝试下芳香疗法？

您是否曾因为闻到鲜花的芳香、或在森林氧吧中深呼吸后，
心情立马变得轻松和愉悦的经历呢？

植物的香味就是能够这样温柔地作用于
我们的心灵和身体。

如果您对植物的香味有些许兴趣，
那么请立即开始尝试芳香疗法吧。

接下来，请允许我带您进入芳香疗法的世界。

什么是芳香疗法

一种利用精油的自然疗法

所谓芳香疗法，就是借助植物天然的香味及其各种功效，使心灵和身体恢复平静，是一种有助于身体健康及美容护肤的自然疗法。

该疗法所使用的是从植物中提取的天然“精油 (essential oil) ”。精油不仅可以通过香薰器来散发香味，还可以被用于沐浴、护理和护肤等方面，多种功效集于一身的精油被广泛用于我们生活的不同方面。只要我们遵从基本的规则，人人都可以轻松地开始使用。



人与植物的历史

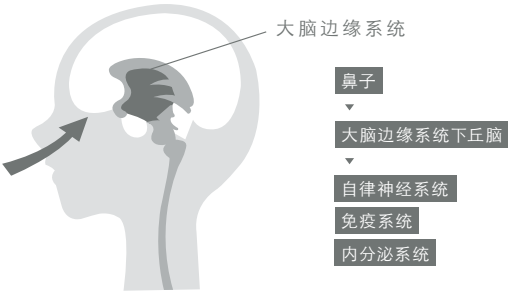
相传人类从远古时代起就开始借助植物的力量。公元前3000年左右的埃及，为了制作木乃伊，充分利用了没药等香木。此外，据说在11世纪的阿拉伯，哲学家·医学家伊本·西那从玫瑰花中提取了芳香蒸馏水。此后，蒸馏技术就随着十字军远征传到了欧洲。在16~17世纪的欧洲，香氛文化盛行，成为皇室贵族们日常生活中必不可少的仪式。

芳香疗法这一词汇第一次出现是在20世纪初期的法国。化学家伽特佛塞 (R.M. GATTEFOSSE) 在一次实验事故中被火烧伤，其在使用了薰衣草精油治疗后，亲自感受到了它的功效，从而发现了植物精油的治疗功能。

芳香疗法的机理

香味对于心灵和身体的作用方法

五感中唯一能够直接传达到大脑的便是“嗅觉”。嗅觉捕捉到香味分子后，即将该信息传达至掌管情感和本能的“大脑边缘系统”以及掌管自律神经系统的“下丘脑”，进而调节体温、睡眠、荷尔蒙的分泌以及免疫功能等的平衡。此外，通过芳香疗法等，也证实到精油成分可以经皮肤对身体产生影响。



香味的喜好因人而异

嗅觉方面的个体差异是非常大的，对于同一种香味，每个人的感受是不一样的。无论别人如何赞誉，自己若不喜欢，就无法感觉心情舒畅。因此，在选择精油时，不要仅注重其一般功效，更要选择选择自己喜欢的香味。此外，香味的喜好也会因人的身体状况和心情的不同而发生变化。

当心情改变时也尝试着改变一下香味吧。

什么是精油

来自植物的珍稀馈赠

所谓精油 (essential oil)，就是从植物中提取的香味成分。要得到1公斤精油，如果是薰衣草的话，需要100~200公斤※的花穗，如果是玫瑰花，则需要多达3~5吨的花朵。也就是说，精油是从大量的植物原料中提取极少量精华的珍稀成分。

选择100%纯精油

进行芳香疗法时请选择100%植物提取精油。同时也要注意，部分商品可能使用“香氛油”等名称来销售合成香精。

※AEA J的调查数据。可能会根据产地及生产条件等不同而不同。



选择符合AEA J标准的精油

AEA J对精油产品的产品标识进行审查，审查其是否以明确易懂的文字来说明以下产品信息和使用时的注意事项等，若符合标准，则认定为“符合AEA J标准”。

【精油产品信息】

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 品牌名称 | 5. 提取方法 |
| 2. 产品名称 (植物的名称·俗称) | 6. 生产国 (生产地) 或原产国 (原产地) |
| 3. 学名 | 7. 净含量 |
| 4. 精油提取部分 (部位) | 8. 销售商或进口商 |

代表性的精油

精油 (essential oil) 种类很多, 这里为您介绍几种代表性的精油。



Lavender

薰衣草

具有镇静作用, 可使由于压力而紧张的心灵和身体得到放松。香味温和, 自古以来便被用于肌肤护理。也推荐您用于自制化妆品中。



Sweet Orange

甜橙

缓解神经紧张, 帮助使用者放松, 有助于消除由于压力造成的烦躁感、提高睡眠质量。此外还有使人心情开朗、积极向上的功效。其橙子熟悉的香味, 受到多个年龄层的喜爱。



Peppermint

胡椒薄荷

特点是具有清新的清凉感。具有出色的清新效果, 缓解压力和疲劳, 抵抗困倦和睡意。此外, 也有调节鼻子和喉咙状态的作用。



如何挑选精油

我们将按照使用目的为您介绍合适的精油。
让我们一起来探寻您的心灵及身体所渴望的香味吧。

平抑情绪

- 檀香水
- 天竺葵
- 橙花
- 乳香
- 薰衣草

芳香空气浴 芳香沐浴 以蒸汽方式吸入



预防感冒

- 茶树
- 薰衣草
- 桉树

芳香喷雾 以蒸汽方式吸入



提神醒脑

- 甜橙
- 葡萄柚
- 佛手柑

芳香空气浴 足浴



改善睡眠

- 罗马洋甘菊
- 薰衣草
- 檀香木

芳香空气浴 芳香沐浴 护理



缓解疲劳

- 甜马郁兰
- 薰衣草
- 桉树

芳香空气浴 芳香沐浴 热敷 护理



美容护肤

- 罗马洋甘菊
- 薰衣草
- 橙花
- 玫瑰花
- 乳香

以蒸汽方式吸入 护理



提高注意力

- 胡椒薄荷
- 迷迭香
- 柠檬
- 甜橙

芳香空气浴 以蒸汽方式吸入



家居护理

- 甜橙
- 桉树
- 胡椒薄荷
- 柠檬

洗衣机 吸尘器 滴1滴于水桶中



芳香疗法的享受方式

或使芳香弥漫于房间，或添加到护肤品当中，
芳香疗法的享受方式，多种多样。

芳香空气浴

- 在纸巾上滴1~2滴，放置于桌子上。
- 使用香薰器等专用器具。



沐浴·手浴·足浴

浴缸内放入温度适中的温水，加入精油，充分搅拌均匀后入浴，浸没至肩部。也推荐用脸盆来进行手浴和足浴。

精油的推荐用量

全身浴：1~5滴 / 半身浴·手浴·足浴：1~3滴
※若皮肤感到刺激，请立即将其冲洗干净。



湿敷

在脸盆内放入水或温水，滴1~3滴精油进入。浸湿毛巾，将含有精油的一面向内折叠，轻轻拧干，敷于所需部位。

※、精油不易溶于水，请注意不要直接接触皮肤，且湿敷时间不要过长。此外，请勿用于眼周及其他皮肤脆弱的部位。



以蒸汽方式吸入

在热水中滴入1~3滴精油，吸入升腾起来的带有香味的水蒸气。为避免蒸汽四散，可于其上覆盖一条毛巾。

※吸入时请闭上眼睛。此外，精油成分可能会刺激粘膜，请避免长时间吸入。
※请勿饮用。



护理

以植物油为基底油，添加占总量1%以下的精油，混合均匀后作为护理油，轻柔涂抹于皮肤上。

※若用于面部等敏感皮肤部位，推荐进一步降低精油浓度（0.1~0.5%）。
※请结合使用者的健康状态事先进行皮肤斑贴试验。



芳香喷雾

在喷雾容器（50ml）中添加少量无水乙醇，加入精油3~20滴使之溶解于其中。加入水，充分摇晃均匀。在有异味的地方，或在工作和学习中想要提神醒脑时，轻轻一喷，立获清新。

※可根据精油的种类、房间的大小、个人的喜好，适当调整滴数。



精油的安全使用小贴士

1. 请勿将精油直接涂抹于皮肤上或饮用。
2. 请小心使用避免精油进入眼睛。
3. 请小心火源。
4. 请将精油置于婴幼儿及宠物无法触及的地方妥善保管。
5. 请将精油储存于阴凉干燥处，避免阳光直射。
6. 孕产妇、老年人、就诊中的患者等请先咨询专业人士后再使用。
7. 对于3岁以下的婴幼儿，不推荐芳香空气浴以外的使用方法。3岁以上的幼儿请少量使用（约为成人的一半用量）。
8. 柑橘类精油中的佛手柑精油及柠檬精油等，可能会因阳光照射而发生反应，产生对皮肤有刺激性的成分（具有光毒性的成分），因此，外出前或外出使用时请充分注意。

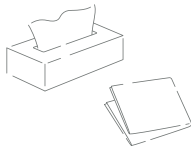
用身边的“工具”开始尝试

即使没有专业的芳香用具，只要有精油 (essential oil) 就可以开始芳香疗法，就从身边的“工具”开始试做吧。

纸巾或手帕 芳香空气浴

精油属于挥发性物质，只需滴少许于纸巾或手帕上即可立即变成香薰器。可放置于桌子周围等，轻松享受芳香气息。

※颜色较重的精油，可能会在手帕上残留痕迹。



脸盆或马克杯 蒸汽吸入

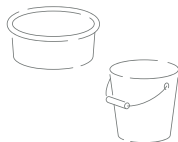
以蒸汽吸入方式使用时可以使用脸盆或马克杯。但部分精油可能会引起塑料溶解，请慎重选择精油种类。此外还需注意马克杯内的液体不会发生误饮。

※部分精油可能会对粘膜造成刺激，使用时请注意。同时请避免长时间的吸入。



水盆或水桶 手浴·足浴

手浴或足浴时可以使用较大的水盆或水桶。选择纵深较深的器具方便手腕和脚腕充分浸泡。



毛巾或布手巾 热敷

热敷时可以使用毛巾或布手巾。由于是直接用于皮肤，请选用个人喜欢的材质和厚度。



若有以下物件，就会更方便

素烧坯香薰器

可放置于桌子周围等享受近身空间的芳香

电子香薰器

可以在较大的空间享受芳香

蒸汽型香薰器还可以用作对抗皮肤干燥的加湿器

无水乙醇

用无水乙醇可将使用精油后的器具清洗得干干净净

植物油（底油）

可用于稀释精油，或DIY个人护理油。



想了解更多有关芳香疗法 的知识？

AEA J官 方 网 站 上 介 绍 有 日 常 生 活 中
享 受 芳 香 疗 法 的 方 法 ， 以 及 相 关 的 资 格
认 定 及 可 从 事 的 工 作 等 。



享受芳香

从芳香的基础知识到学术研究，
为您介绍关于芳香的全方位信息。

アロマを楽しむ

アロマの基本から研究・調査まで

アロマを楽しむ

植物の香りは私たちの心と身体にやさしくはたらきます。

アロマテラピーを楽しむことは、自分の心や身体と向き合うこと。正しい知識を得て、アロマテラピーを生活に取り入れてみましょう。



アロマテラピーとは
アロマテラピーは気香や香気、精油の心と身体に
作用するアロマリズムをご紹介します。

- ① アロマテラピーとは
- ② アロマテラピーのメカニズム



精油とは
アロマテラピーで用いる精油（エッセンシャル
オイル）についてご紹介します。

- ③ 精油とは

アロマテラピーとは
精油とは
アロマテラピーの楽し
安全に楽しむために
アロマの研究・調査
アロマアロマール作り
アロマテラピー検定

发挥芳香资格 证书的优势

为您介绍使用芳香资格证书
的工作和生活

資格を活かす

アロマの資格を活かす仕事や活動のご紹介

資格を活かす

身に付けたアロマテラピーや精油の知識を活かして、もっと可能性を伸ばしたい。
アロマの知識に基づいたことはもちろん、美容や暮らしのなかで自分の生活を支えたり、ボラン
ティアなどの社会貢献に繋がりたりたりなど、アロマの知識や資格を活かす活はさまざまあります。



人に教える・伝える
講座スターなどの講師としてアロマの知識を教
えたり、子どもたちに対して香りの大切さを伝え
たり。仕事としても、社会貢献活動としても活動
の場が広がっています。

- ④ 求人を探す
- ⑤ 認定スクールをひらく
- ⑥ 起業をする



社会貢献
アロマで、地域の活性化や福祉活動でボランティア
に活用することができます。AEAが行っているボ
ランティア活動や、AEA会員に合わせた支援制度の
ご紹介をしています。また、ボランティア募集コ

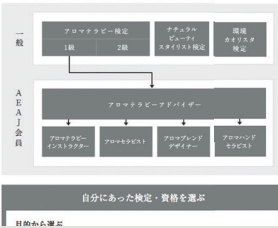
通信
ボランティア
求人情報
AEA J アロマスペシャリス
インタビュー

検定・資格

日本アロマ環境協会（AEA J）主催の検定試験資格のご紹介

アロマテラピーのスペシャリストに。

AEA Jは、検定・資格制度を通して、専門知識を持ったアロマテラピーのスペシャリストを育成してい
ます。アロマテラピーアドバイザー、アロマテラピーインストラクター、アロマセラピストなどの本
格な職に就く。検定の合格を求め、活動の場を広げるための体系的な知識を得たいという専攻資格があ
ります。



NEWS

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

芳香资格认定・证书

为您介绍芳香资格认定（累计
参加考试者已达47万人）及专
业证书的信息

イベント

アロマを体験できるイベントや、学べるセミナーなどのご紹介

イベント

アロマテラピーをより多くの方に楽しんでもらうため、AEA J会員限定イベントのほか、一般の方
にも気軽に参加いただけるさまざまなイベントを開催しています。

イベントスケジュール

2019年	9月	30日	アロマ大学 in 福岡
10月	6日	アロマ大学 in 広島	
	14日	アロマ大学 in 札幌	
	20日	アロマ大学 in 大宮	
11月	1日～7日	アロマフェスタ2019 in 松屋銀座	
	3日	アロマの日	
	11日	アロマ大学 in 仙台	
	17日	アロマ大学 in 鹿児島	
	21日～27日	アロマフェスタ2019 in あべのハルカス温泉本店	
12月	1日	アロマ大学 in 名古屋	

さらに探す ▼

NEWS

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

2019/10
第10回
第10回アロマテラピー検定
試験結果
第10回
第10回アロマテラピー検定

关于芳香的活动

为您介绍可以体验芳香的活
动及学习研讨会等