

「^{こういく}香育」の意義と有用性

公益社団法人日本アロマ環境協会 事業推進部 部長 見目 孝雄

1. はじめに

私たち公益社団法人日本アロマ環境協会（AEAJ）は、アロマセラピーに関する正しい知識の普及・調査・研究活動など、さまざまなアロマセラピー関連活動およびアロマセラピー関連資格認定（アロマセラピー検定1級・2級、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）を実施するとともに、自然との共生を大切にしながら、自然の香りある心豊かで心地よい環境（＝アロマ環境）づくりを推進しています。

本稿では、そうした事業活動の一環として、AEAJが提唱し、普及啓発に努めている「香育」について、高校の教育現場に携わる皆さまのご理解を深めていただくために、その目的や意義、具体的な実施事例などをご紹介します。

2. 「香育」とは

AEAJでは、「香育」とは、次世代を担う小・中・高校生に向けた「香りの体験教育」と位置付けております。

自然の減少に伴い、子どもたちが植物と触れ合う機会、植物の香りを嗅ぐ機会がますます少なくなっています。一方で、身の周りの製品には人工の香りがあふれています。

子どもたちに、植物の香りを体験するという感覚的な経験を提供することを通して、豊かな感性を育むとともに、人と植物の関わり、自然環境への意識を育てていきたいという思いから、子どもたちを対象とした香りの教育を「香育」と名付け、その啓発・普及活動を推進しています。

※「香育」という用語は、AEAJが2005年4月に新たに考案した名称です。

「香育」の実践にあたり、アロマセラピーの知識や用法はとて有義と考えられることから、香育の授業では、アロマセラピーが活用されています。

そこで、次にアロマセラピーと嗅覚のメカニズムについて基本的な説明をさせていただきます。

3. アロマセラピーとは

アロマセラピーとは、植物から抽出した香り成分「精油（エッセンシャルオイル）」を使って心身の健やかなバランスを整えていく自然療法です。アロマセラピーで用いる精油は、植物の花、果皮、樹皮、根、種子、樹脂などから抽出した天然の素材で、有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。精油は、各植物によって特有の香りと機能を持ち、アロマセラピーの基本となるものです。

AEAJでは、アロマセラピーを次のように定義しています。

＜アロマセラピーとは＞

アロマセラピーは植物から抽出した「精油」を用いてホリスティックな観点から、心身のトラブルを穏やかに回復し健康増進や美容に役立てていこうとする自然療法。AEAJでは、アロマセラピーの目的を次のように定義しています。

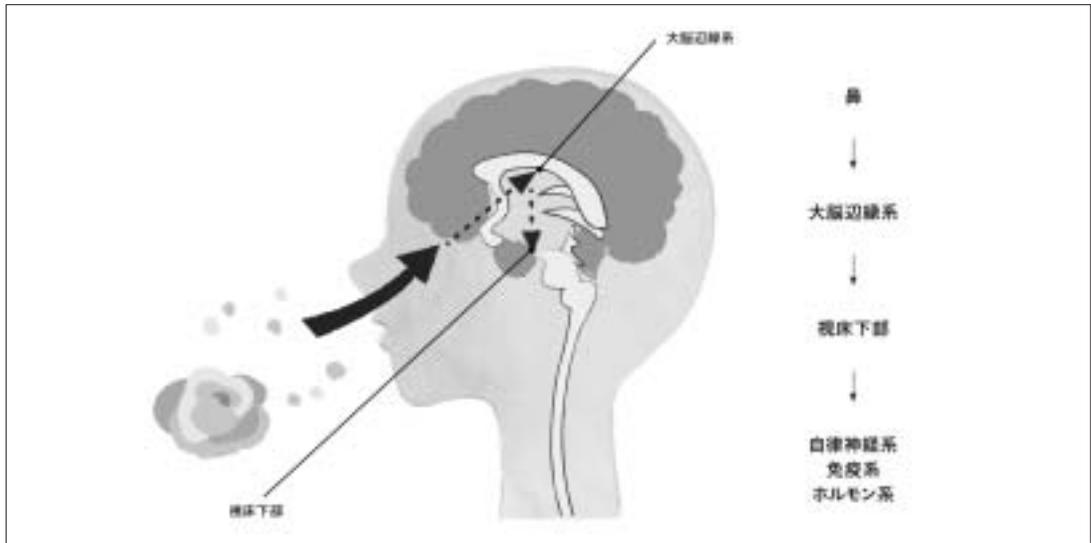
- ①リラクゼーションやリフレッシュに役立てる。
- ②美と健康を増進する。
- ③身体や精神の恒常性の維持と促進を図る。
- ④身体や精神の不調を改善し正常な健康を取り戻す。

※ホリスティックとは「全体」「つながり」「バランス」といった意味を含みます。

4. 嗅覚のメカニズム

嗅覚は、人間の五感の中でも特殊な感覚であり、「原始的」「直接的」と言われ、生理反応に直接結びつく、とても重要な感覚です。

香りを嗅ぐと、香りの分子が信号として、鼻の奥



にある嗅神経を介して、脳へと伝わります。脳の中には、喜怒哀楽など感情に深くかかわる大脳辺縁系、記憶にかかわる海馬、そして自律神経やホルモン、免疫の働きを調整する視床下部があり、ここに香りの情報が届いて働きかけることで心身に作用します(上記イラスト参照)。

5. 「香育」によって育まれるチカラ

「香育」では、自然の植物の香りを体験する機会を提供し、五感の一つである嗅覚に意識を向けます。植物の香りを心身のリフレッシュやリラックスに役立てる方法としてのアロマセラピーを知り、香りの心地よさを体験し、心地よく過ごす方法を知ること、豊かな感性や人に対する優しい気持ち、そして日常のストレスを乗り越えていくチカラを育みます。

また、「香育」では、植物の香り(精油)を体験するだけでなく、精油に関するさまざまな事柄を学びます。精油の原料となるのはどのような植物か、

どこに生育しているのか。また古くから人は植物をどのように役立ててきたのかなど、精油を知ること、人と植物との関わりを知ることになり、自然を大切にしようという意識や環境を守る気持ちが芽生える契機となります。

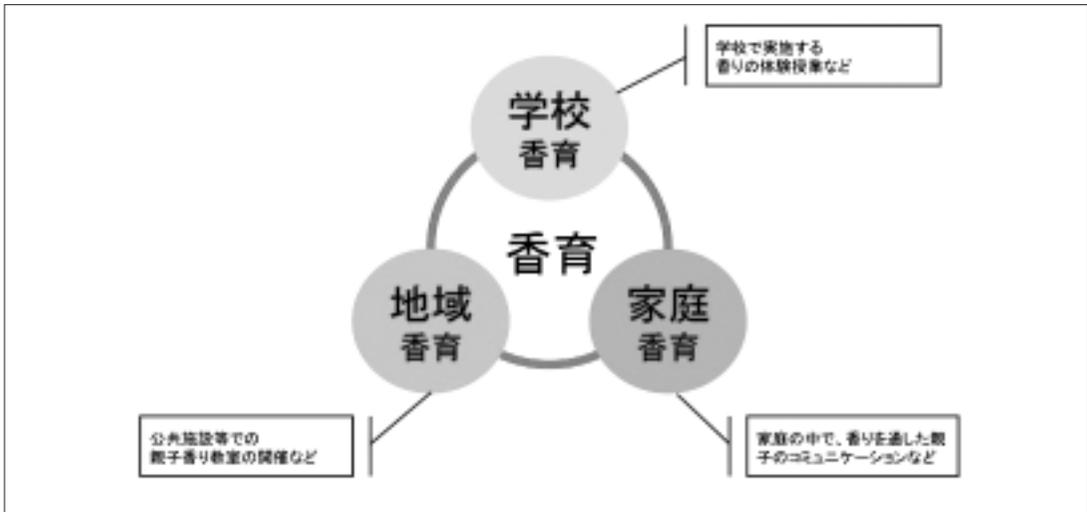
このように、「香育」には、嗅覚教育、情操教育、環境教育といった教育的要素が内包されているといえます。

「高等学校学習指導要領解説 家庭編 平成22年1月 文部科学省 第1章 総説 第1節 改訂の趣旨」の中に、「確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する『生きる力』をはぐくむことがますます重要になっている」こと、「実践的・体験的な学習活動をより一層重視する」といった記載があります。その意味でも、「香育」は、高校の教育のありかたについての基本的な方向性に合致した学習活動と位置付けられるのではないかと考えられます。

6. AEAJの「香育」に対する取り組み

「香育」の原点は、2001年にスタートした「スクール・エデュケーション・プロジェクト(略称: SEP注1)です。この取組は、AEAJ認定アロマセラピーインストラクターが、地元の学校で小・中・高校生を対象に、教育ボランティア活動として、講師となって「香りの教育」の出張授業を実施する際に、AEAJが教材や材料費を支援するという仕組みのもとに実施されてきました。





注1 2014年10月から「AEAJ学校香育」に名称変更され、支援制度も「AEAJ学校香育サポート制度」と呼ぶことになりました。

講師を務めるAEAJ認定アロマセラピーインストラクターは、アロマセラピーに関するはもちろん、解剖生理学やメンタルヘルスなど、心と身体の基本的知識、またボランティア論、アロマセラピー教育など、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指導できる能力を有するものとして当協会が認定した、プロフェッショナルな資格取得者です。

「学校香育」での香育授業は、2001年から2014年12月末までに、延べおよそ550校の小・中・高等学校で実施され、累計で約24,000人の児童・生徒が参加しています。

実施学校区分は、2013年度実績ベースで、小学校が8割、中学校、高校が各1割と、小学校主体の展開となっています。今後、中学校や高校での実施を広げていくため、教育関係者や保護者に対する「香育」の認知と理解の向上に向けたアプローチが課題となっています。

AEAJは、これまで学校を中心に実施してきた香育活動の実績を踏まえ、より多くの子どもたちに香育を体験していただけるよう、活動の場面を地域や家庭にも広げていくため、協会主催の親子で楽しむ香り体験イベントの開催などさまざまな普及啓発活動を展開しています。また、2013年から毎年5月19

日を「香育の日」と定め、「香育」の社会的認知を高めるためのさまざまな広報PR活動や香り体験イベントを実施しています。

7. 高校での「香育授業」実施事例

「香育」は、学校側の事情や要望などにあわせ、講師と先生との間で事前に念入りに相談の上、さまざまなパターンで実施されます。

教科授業として、総合学習として、またクラブ活動や委員会活動、文化祭の企画としてなど、実施形態は多彩です。また授業や講習の内容も、講義と実習を組み合わせ、テーマに沿ってさまざまなプログラムのもとに実施されます。

以下、ご参考までに、高校で「香育」を実施した二人の講師の方から寄せられたレポートを実施事例としてご紹介いたします。

静岡県立磐田北高等学校

テーマ「身体の清潔と技術」（福祉）

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
中村彩乃

香育を実施した対象生徒は、福祉科の生徒で未来の福祉現場で活躍される子どもたちです。昨今の福祉のあり方は、患者様の身体の不調だけでなく、入院中の心のケアや患者様を支えるご家族の心のサポートに至るまで、治療以外の面でも多岐にわたり心の通ったケアが求められるようになりました。

そのような背景から、ホリスティックに患

者様の心に寄り添う人材育成のためアロマセラピーの提案をいたしました。

最初に、精油に関する基礎的な話をした後、実際に精油や植物を手に取り香りを体感してもらいました。また身体を清潔に保つための技術として、自分たちで作ったアロマ入りのバスソルトを、お湯をはった桶に入れて、手浴、足浴を行うというアロマセラピー利用法を授業で実習しました。この方法は、体力の少ない年配の方や、援助が必要な方でも手軽に行うことができます。身体を温めることで免疫力を高めることもできますし、殺菌作用のある精油を使えば身体を清潔に保つこともできます。

そして何より嗅覚からの”心地よい”と感じる香りの刺激は、幸せを感じるホルモンの分泌を促し脳や内臓の働きを高めてくれます。また安心感のある心地よい場所を創る良いアイテムにもなってくれます。

実施後、生徒から「まずは自分が使いたい」「介護現場で役立てたい」と言ってもらえたことはとても嬉しく思います。その他にも「文化祭でお客様に使えるのが楽しみ」「やる気アップやリフレッシュに使いたい」など、生徒自身にも響いたようでした。

アロマセラピーによる嗅覚の刺激は、手の届かない脳や神経系に働きかける事ができる特徴から、認知症の予防や痛みの緩和終末期ケア、グリーンケアまで多くのケアに使われるようになりました。まずは自分の生活の中で楽しみながらアロマセラピーを取り入れていただき福祉現場やさまざまな場面で役立ててもらえると嬉しいです。

同志社女子高等学校 家庭科クラブにて実施

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター

岡本靖子

自然の一部である私たち人間は、身の回りにあるさまざまな植物の香りや抗菌効果などを、暮らしの中にいろいろな形で役立たせてきました。豊かな自然や文化財が身近な京都に暮らし、御所や校内の樹木花壇などに日々接している生徒たちに、植物と関わってきた

祖先たちの英知を感じてもらえたらと思い、香育を実施いたしました。寺院のお香や着物の防虫香、そして漢方薬なども長命な樹木草本や、奈良時代から伝わる舶来の植物が大半です。現在ハーブやアロマセラピーとして楽しんでいる精油の香りも、洋の東西を問わず、植物が人々の健康や美容、食品の保存など生活に活かされてきたものなのです。そうした香りの歴史や文化に触れる話をしながら、名前を知っているような植物を使って「ボンボンサシェ」を作りました。香りに抗菌力のある木の葉やハーブを小さくちぎりながら、心地よい香りの精油を垂らし、好みの色布で包んでリボンを結ぶという簡単な実習なのですが、香りや色で各々のオリジナリティーや手作り感を出せたようです。

参加した生徒達からは、「身近な花や葉でも香りで役立てられるなら気を付けて見てみようと思う」「校内の花壇にもハーブが植えてあるなんて知らなかったので探してみたい」「普段気にしていない植物にも意外に香りがあるということに驚いた」などの感想が寄せられました。植物とその香りが私たちの衣食住のさまざまな場面で役立てられることを、これからも実習などを楽しみながら、子ども達に伝えていく活動を続けていきたいと思っています。

8. アロマセラピーを利用したボランティア活動

今、紹介した香育授業事例に福祉授業としての実施がありましたが、これに関連してアロマセラピーを利用したボランティア活動の広がりについて述べさせていただきます。

AEAJでは、材料費の支援や勉強会開催など、アロマセラピー資格をもった会員の皆さまの、アロマセラピーを利用したボランティア活動をサポートしています。活動のフィールドは、香りを楽しむアロマクラフトやリラクゼーションできるハンドトリートメントなどを通じて、福祉施設・医療施設、身近な地域の施設、イベント、さらには災害被災地など広がっています。

対象者や活動内容が異なっても共通して言えることは、香りがみんなを笑顔にするということです。

香りを焚くだけで普段のボランティアが一味違ったものになります。

また、AEAJ自身も、「東日本大震災復興支援プロジェクト」として、会員からボランティアを募って被災地を訪れ、アロマセラピーボランティア活動も行っていきます。仮設住宅での生活を余儀なくされている被災者の方々は、日々多くのストレスを感じています。ここでも香りはみんなの心を和ませ、笑顔にさせてきたのを目の当たりにしました。

「香育」を通して、高校生に香りのチカラを実感してもらい、アロマセラピーを利用したボランティア活動にも関心をもっていただければと思います。

9. おわりに

最後に、「香育」で一番伝えたいこと、それは、

香りがある心地よさです。人は、気持ちよと感じたとき、自分自身と、他の誰かと、自然と…、素直に向き合えるのではないのでしょうか。インターネットやSNSの普及で便利になる一方、植物と触れ合うどころか人と直接つながる機会が減ってきている現代、次世代を担う子どもたちに、自然の香りある豊かで心地よい環境の大切さを実感していただきたいと願っております。

「香育」に関するお問い合わせは下記までお願いします。

公益社団法人 日本アロマ環境協会 香育担当

TEL：03-3548-3401 FAX：03-3548-3402

E-Mail：kouiku@aromakankyo.or.jp

実教出版発行 28年度用教科書・準教科書のご案内

【文部科学省検定済み教科書】

303 家庭総合

パートナーシップでつくる未来

B5判／248ページ／カラー

304 家庭基礎

パートナーシップでつくる未来

B5判／196ページ／カラー

305 家庭基礎 21

B5判／192ページ／カラー

306 図説家庭基礎

AB判／180ページ／カラー

301 生活デザイン

B5判／240ページ／カラー

301 フードデザイン

B5判／240ページ／カラー

305 子どもの発達と保育

B5判／144ページ／カラー

306 ファッション造形基礎

B5判／192ページ／カラー

303 生活産業情報

B5判／144ページ

【文部科学省著作教科書】

302 ファッションデザイン

B5判／242ページ

【準教科書】

※検定済み教科書が発行されていない科目について、弊社独自に編修・発行したテキストです。

生活産業基礎

B5判／160ページ

調理 1

B5判／176ページ

調理 2

B5判／160ページ

栄養

B5判／160ページ

リビングデザイン

B5判／144ページ

生活と福祉

B5判／192ページ

ファッション造形

B5判／192ページ