

The background of the slide features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged around a central white text box. The overall aesthetic is clean and natural.

陰陽五行アロマ占い  
カウンセラー  
養成講座

アロマ編 10

# アロマ香水作り方 1

## ♪材料

好きなエッセンシャルオイル、無水エタノール、ガラスのアトマイザーなど

## ♪作り方

- 1、ビーカーに無水エタノール、10ml入れる。(20%)
- 2、好きな精油を入れ、よくかき混ぜる。
- 3、容器に入れ毎日1回よく振って、3～4週間冷暗所（可能なら冷蔵庫）で寝かせます。

\*調香直後はアルコール臭がしますので、香りが熟成されてからご使用ください。  
【希釈濃度：参考割合】濃度は、調整下さい。

・香水	: 5 - 7 時間持続	5 ml 作るとき	精油	40 滴
・オー・ド・トワレ	: 3 - 5 時間持続	精油	15 ~ 20 滴	
・オーデコロン	: 1 - 2 時間持続			10 滴

# アロマ香水作り方 2

\* 精油には、香りの軽さ、重さを示すノートといわれるものがあります。  
香りのブレンドは、トップ、ミドル、ベースノートのバランスが決めて。  
この3種類でブレンドすることで、  
奥行きのある香りになります。

\* 注意・・・柑橘系の精油には光毒性があり、太陽の光で変性し  
反応を示します。  
塗布直後に、直射日光に当たるのは避けましょう。



© 2 0 2 2 CHIERI OFUJI

# 薬理効果でブレンドする方法(メディカル アロマ)

## 1、ブレンドのテーマ・目的を決める

まずはブレンドのテーマを決めます。

「ぐっすり眠りたい」「肩こりを解消したい」など、どのような目的で精油を使うのかを具体的にイメージすることで、精油を選びやすくなります。

気になる症状、気分は？（肩こり、ストレス、リフレッシュ…など）

## 2、メインの精油を選ぶ

テーマが決まったら、その目的を満たす作用を持つメインの精油を1本選びます。

ブレンドの好きな香りや、心地よいと感じる香りを選ぶ。

# 薬理効果でブレンドする方法(メディカル アロマ)

## 3、サブの精油を選ぶ

次に、メインの精油とブレンドする精油のサブのを決める。

- \* メインに似た香調・印象の精油のほか、効能が似ているものや、効能を補うようなサポート役を選びます。

## 4、配合比率、滴数を決めブレンドする

使用する精油が決まったら、メイン、サブのそれぞれの滴数を決め、基材に合計2～3種類のをブレンドします。

好きな香りはやや多めに入れてもOK。

# 製品別の賦香率リスト

## 製品

## 賦香率

化粧水	0.1-1%
クリーム	0.1-1%
リップクリーム	0.5-1%
歯磨き粉	0.5-1.5%
シャンプー&コンディショナー	0.5-1%
バスソルト	0.1-3%
バスオイル	0.3%
ヘアオイル	1-3%
ボディーソープ	0.5-3%
マッサージオイル (ボディー)	1-3%
マッサージオイル (フェイシャル)	0.5-1%
デオドラント	1-3%
ルームスプレー	5-30%

# まとめ

- 1、ブレンドのコツを知る
  - ①香りのタイプを知る
  - ②香りの強弱を考慮
  - ③揮発性（異なるノート）
    - トップ
    - ミドル
    - ベースを組み合わせる
- 2、ブレンドしてみる



- ・ 陰陽五行アロマセラピー講座で使用       $0.05 \times 20 = 1$ ミリ
- ・ 芳香      ディフューザー
- ・ アロマバス      (マックス5滴まで)
- ・ アロマトリートメント      オイルで希釈してトリートメント (マッサージ)

\* オーガニックの高価な精油です。1滴残らず使ってくださいね！

\* 必要なら1本から小売も致します。

\* ご紹介もできます。ご相談ください。