

(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)1級・2級対応  
通勤中も勉強できる！  
便利なアロマテラピー検定対策ドリル(穴埋め式)  
「2008年6月改訂版・新テキスト」完全対応



アロマテラピー教室   
Natural Herb ナチュラルハーブ

## はじめに

### ● ごあいさつ

こんにちは。

アロマテラピー教室「Natural Herb ナチュラルハーブ」代表講師の原 奈緒美と申します。

【サンプル】「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」をご覧頂きありがとうございます。  
ございます。

この「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」は、私自身が「日本アロマ環境協会(AEAJ)アドバイザー資格」取得のために勉強した経験と、約5年間講師として(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)認定のアロマテラピーアドバイザー教室の現場で講義を行ってきた中で、「こんなドリルがあったらいいなあ…」と思うようなドリルです。

例えば、

- ・ 日本アロマ環境協会のテキストに準拠して、試験合格に的を絞りたい方
- ・ 日本アロマ環境協会のテキストだけでは、知識が整理しにくい方
- ・ 試験に出る要点だけをまとめて、集中して学習したい方
- ・ 近くにアロマテラピーアドバイザー認定校・教室が無く、独学で勉強される方
- ・ 通勤、通学時間を利用して勉強されたい方
- ・ お仕事や子育てに忙しくて教室へ通えない方

を対象に作成しました。

この「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」は、時間のない方が少しでも時間があるときに、サクサクとドリルの穴埋めをしていながら、内容をスムーズに理解し暗記できるようになっています。

また、説明がなければ理解しにくいところは、随所に「補足とまとめ」として、図や絵をいれて解説していますので、実際に講義を受講しているように理解できるように作成しています。

この「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」を活用していただき、「アロマテラピー検定」を合格していただき、アロマテラピーの世界を存分に楽しんでいただければ幸いです。

## ● 本書の特長

“この「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」は、講義の中から生まれました。”

日本アロマ環境協会(AEAJ)の「アロマセラピー検定1級・2級」の出題範囲は、協会から発行されている「アロマセラピー検定テキスト1級・2級」の内容です。

しかし、実際に「アロマセラピー検定1級・2級」向けの講義してみると、協会発行のテキストだけでは説明しにくい箇所があるなあ、と感じていました。

今までの講師経験の中で、生徒さんから「解りにくい」、「覚えにくい」と言われていた箇所や、会話の中で「チョツとした質問」、「小さな疑問」など、数多くのポイントを盛り込んだ内容になっています。

この「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」は、それらのポイントに対して、生徒さんに“解り易くする、覚え易いようにする”を心がけて作成しました。

この「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」は、講師経験の中で得られた「生徒さんの生の声」そのものを正に生かされています。

内容は、短期間の準備でも、検定試験のポイントを素早く把握し理解できるように丁寧に構成しました。

また、実際にアロマセラピー教室に通えなくても、この「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」で勉強すれば、他の問題集にはない、細かな指導により、深く内容を理解することができます。

ナチュラルハーブの「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」の主な特長は、下記の通りです。

- 1級・2級を同日受験、もしくは1級のみを受験することを前提にしています(1級の試験内容は、2級の内容を含むからです)。
- 効率的に勉強できるようにするため、協会テキストでは別々になっている1級・2級の内容をNatural Herb ナチュラルハーブが独自に編集して、構成を一本化しました。
- 1級・2級の重複部分を構成し直し1本化してあるので、勉強の効率性が格段に向上します。勉強時間が短縮化され、進行がスムーズになります。
- 協会テキストで追加で詳しい説明が必要と思われる箇所をピックアップして、丁寧に図・絵柄で分りやすく説明しています。
- 重要なポイントが直ぐわかるようにしています。

### この「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」が1級・2級を一本化している理由

協会の1級・2級のテキストが別になっているので、2級を受験してから1級を受験する段階を踏まなくてはならないと思っていられる方は多いと思いますが、実は同時に勉強されたほうが効率的なのです。

今までの生徒さんのお話の中で、皆さん思いがちなのは、「2級の方が1級より難度が低く合格しやすいのでは…」と思い、2級だけ受験したほうが合格しやすいのでは？」と思っている方がいます。

しかし、2つの級の難度は変わりなく、1級試験の内容には2級の試験内容全て含まれているので、1級・2級を別々に勉強することはとても効率の悪い勉強の仕方です。

また、1級合格が、アドバイザー資格取得の条件となりますので、同時に勉強されたほうがよいのです。

2級だけ受験し合格しても、今度1級を受験するときにはまた2級の試験内容を思い出して、再び勉強しなくてはなりません。

そこでナチュラルハーブの「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル(穴埋め式)」は、1級・2級を効率的に勉強できるように編集して一本化にした訳です。

そして、仕事を持ちながら、主婦業をこなしながらなど、忙しい中で勉強をしなくてはならない方たちにとってもスムーズに理解し、勉強できるようにできてます。

2008年6月には、(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)の検定テキストが「2008年6月改訂版」として全面改訂されました。2009年5月実施の「第20回・アロマセラピー検定」より、新テキストの内容が試験範囲となりました。それに伴い、この「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル」も新テキストに完全対応したものとして全面的に改訂し、2009年2月より販売を開始しております。

**※「アロマセラピー検定対策・練習問題集」を新規作成し、特典・別冊として追加セットしました。**

追加分は、全10章別・問題数全227問・71ページ構成です(全191ページ)。解答には簡単な解説も併記し、復習し易いように各章別に分けています。

---

**「通勤中も勉強できる！便利なアロマセラピー検定対策ドリル」別冊・特典「アロマセラピー検定対策・練習問題集」付きのご購入はこちらです。**

 <http://www.mag2market.com/file/479/>

さらに詳細な商品説明ページは、こちらです。

 <http://natural-herb.net/drill.aspx>

● 本書の使い方

1. 「左側」に空欄で問題形式にして、「右側」には解答を記してあります。

「左側」 必ず試験に出題される重要ポイントやキーワードを空欄にした問題形式です。

「右側」 解答を即座に“同じ目線”で確認できるように同列で併記してあります。

(例)

**芳香浴法**

芳香浴法とは精油を(A)\_\_\_\_\_し、香りを(B)\_\_\_\_\_

(A) 拡散 (B) 楽しむ

ことにより心と身体のバランスを整える方法です。

芳香浴法を楽しむにあたって精油の量は、部屋の広さ、

(C)\_\_\_\_\_性、香りの(D)\_\_\_\_\_を加減など加減し

(C) 通気 (D) 強さ

ながら行って下さい。自分が心地よいと感じることが大切  
です。

また、嗅覚は慣れやすく同じ香りの中に長時間いると香り  
をかんじにくくなってしまいますので、適宜部屋の(E)\_\_\_\_\_

(E) 換気

をしましょう。

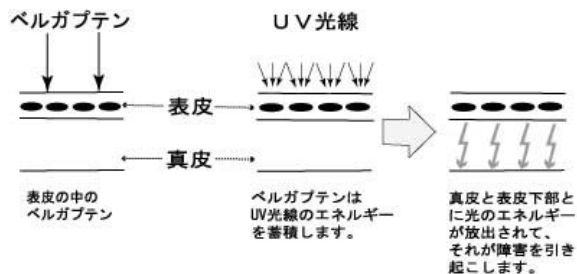
空欄になっている部分は必ず暗記しなくてはならない部分です。

重点的に勉強して暗記しましょう。

2. 図や絵などを多く盛り込み、解り易く解説しています。

随所に「補足とまとめ」として、絵図、表などを多く盛り込み、解り易く解説して重要ポイントをしっかりと覚えられるように工夫しました。

(例) 光毒性のメカニズム



(例) 精油の抽出法一覧

方法	水蒸気蒸留法	圧搾法	油脂吸着法	揮発性有機溶剤抽出法	超臨界流体抽出法
抽出法	①植物釜に原料植物を入れる。 ②蒸気を吹き込んだり、釜の水を沸騰させる。	ローラーや遠心法による機械で圧搾し、低温で精油を得る。	①牛脂(ヘット)や豚脂(ラード)混合物やオリーブ油に芳香成分を吸着させる。	①揮発性の有機溶剤(石油エーテル・ヘキサンなど)を利用して、植物の芳香成分を溶かします。	①二酸化炭素などに圧力を加えて、超臨界状態(気体と液体の中間の状態)にして、植物の芳香成分を浸透・拡散して取り込む。

(例)  
重要人物一覧

時代	人名	地名 職業	著書	活動内容
BC.460～377年 紀元前4世紀頃	ヒポクラテス	ギリシャ 医師	ヒポクラス全集	それまでの呪術的な手法を退け、病気を科学的にとらえました。 医学の基礎を築き、「医学の祖」と呼ばれています。

3. 「アロマテラピー検定対策・練習問題集」を新規作成し、特典・別冊として追加セットしました。

解答には簡単な解説も併記し、復習し易いように各章別に分けています。

(例)「健康学」

**第8章 健康学 (問題)**

1. 恒常性(ホメオスターシス)について誤ったものを1つ選びなさい。
  - A. 全体的、包括的の意味をもつ。
  - B. 人間がもつ自然治癒力。
  - C. 自律神経が関与している。
  - D. 視床下部が指令を出している。
  
2. 次の中で誤ったものを1つ選びなさい。
  - A. たんぱく質はホルモンや酵素の材料になる。
  - B. ミネラルは身体の機能を調節する働きをもつ。
  - C. 必須脂肪酸は動物性脂肪に多く含まれる。
  - D. 糖質はエネルギー源にしかない。
  
3. 大熱量素のひとつで「1日のエネルギー源として50~60%摂取するが望ましい」栄養素を1つ選びなさい。
  - A. ビタミン
  - B. 糖質
  - C. たんぱく質
  - D. 脂質

**第8章 健康学 (解答と解説)**

1. 解答 : A  
Aの「全体的・包括的」の意味をもつのはホリスティックです。ホメオスターシスとは体内のバランスを保つ仕組みのことを言います。
  
2. 解答 : C  
必須脂肪酸は動物性脂肪よりも植物性脂肪や魚介類脂肪に多く含まれます。  
必須脂肪酸は身体にとって欠かせない脂肪酸のうえ体内では合成されにくいので、心がけてバランスよく摂るようにしましょう。
  
3. 解答 : B  
糖質は直ぐにエネルギーとして利用できるため、1日に50~60%摂取する必要があります。しかし、糖質の砂糖や果糖の摂り過ぎは肥満の原因となります。同じ糖質でも、ゆっくり吸収されてエネルギーが持続するでんぷん質からなるべく摂るようにしましょう。

# 「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル」

— 目次 —

## はじめに

- ごあいさつ
- 本書の特長
- 本書の使い方
- 著作権につきまして
- 使用許諾契約書
- 免責事項
- 注意事項

## 第1章 アロマテラピーの利用法

- アロマテラピーのある暮らし（2級 第2章 P15～P21）
  - アロマテラピーの利用方法
  - 芳香浴法
  - ティッシュペーパーやハンカチを使って
  - 専用グッズを使って
  - 蒸気やスプレーを使って
  - キャンドルを使った芳香拡散器
  - 電気式芳香拡散器
  - 沐浴法
  - 沐浴法の注意事項
  - 全身浴法
  - 沐浴法の作用
  - 半身浴法
  - 部分浴法
  - 手浴法
  - 足浴法
  - 吸入法
- 安全のための注意（2級 第2章 P23～P25）
  - 大切な注意事項
  - お年寄りや既往症のある方のための注意
  - 妊婦のための注意
  - 乳幼児のための注意
  - 精油によく似た商品に注意
  - 光毒性に関する注意
    - ◆「光毒性に関する注意」の補足とまとめ
  - 皮膚刺激・皮膚粘膜
  - 感作
- 精油の基礎知識（2級 第4章 P39～P47）
  - 精油の定義
  - 精油の特徴的な性質
  - 精油は油（植物油）？
  - 精油は植物が作り出した有機化合物の集まり
  - 天然物だからといって100%安全ではない

精油のもととなる植物の芳香物質  
植物内に芳香物質だけを分泌する腺がある  
「何のため」に精油を分泌するのでしょうか？  
精油の製造法  
水蒸気蒸留法の抽出方法  
圧搾法  
油脂吸着法  
油脂吸着法の抽出方法  
揮発性有機溶剤抽出法  
揮発性有機溶剤抽出法の抽出方法  
超臨界流体抽出法  
超臨界流体抽出法の抽出方法  
◆「精油の基礎知識」の補足とまとめ

## 第2章 アロマセラピーの基材

### ● アロマセラピーの楽しみ方（1級 第1章 P13～P16）

アロマセラピーの基材  
植物油について  
スイートアーモンド油  
オリーブオイル  
マカデミアナッツ油  
ホホバ油  
植物性スクワラン  
水性の基材  
その他の基材  
アルコール  
ミツロウ（ビーワックス）  
クレイ  
グリセリン  
塩・重曹・クエン酸  
ハチミツ

### ● トリートメント法（1級 第1章 P17～P30）

トリートメント法  
希釈濃度について  
トリートメントオイルの使い方  
パッチテストの方法  
湿布法  
湿布法の方法  
湿布法の注意  
ハンドトリートメントの説明と同意  
衛生  
環境  
姿勢

### ● セルフスキンケア（1級 第1章 P24～P30）

セルフスキンケアを行う上での注意  
肌に異常を感じたら  
容器

保存期間  
自己責任原則

第3章 アロマテラピーの歴史 (2級 第5章 P51~P68)

● アロマテラピーの源流

植物を使い始めた人類(先史時代~古代エジプト)  
インドにおけるアーユルベータ医学の成立  
ソロモン王とシバの女王  
ヒポクラテスについて  
テオフラストスについて  
アレキサンダー大王の東西ハーブの交流  
クレオパトラと香料  
新約聖書の逸話  
プリニウスについて  
皇帝ネロ  
ディオスコリデスについて  
ガレノスについて  
本草書

● 香料、植物療法の発展(中世~近代)

精油蒸留法と錬金術  
イブン・シーナについて  
中世僧院医学とサレルノ医科大学  
ハンガリー王妃の水  
十字軍遠征と東西文化の交流  
近代化学の発展(近世ヨーロッパ)  
16世紀頃からのハーバリストたちの活躍  
ジョン・パーキンソンについて  
ニコラス・カルカップーについて  
ケルンの水  
貴族たちの贅沢と香水  
近代的な化学工業の始まり

● アロマテラピーの登場と普及(現代)

ガットフォセによる「アロマテラピー」の命名とフランスにおけるアロマテラピー  
ルネ・モーリス・ガットフォセについて  
ガッティー、カヨラ  
パオロ・ロベスティー  
ジャン・バルネについて  
ホルスティック・アロマテラピー  
マルグリット・モーリーについて  
イギリスにおける大衆化  
ロバート・ティスランド、シャーリ・プライス  
アロマテラピーの学術研究  
鳥居鎮夫について  
日本アロマテラピー協会の設立  
社団法人日本アロマ環境協会の設立  
アロマテラピーの定義  
歴史の流れについて覚えておくこと

● 「アロマテラピーの歴史」の補足とまとめ

第4章 アロマテラピーと環境 (2級 第6章 P67~P84)

いま、地球が抱えるさまざまな難題  
ヒートアイランド(熱の島)現象よっての環境への影響  
増え続けるゴミによる環境への影響  
オゾン層破壊による環境への影響  
酸性雨による環境の影響  
森林面積の減少、熱帯林の破壊による環境への影響  
海洋汚染による環境への影響  
地球温暖化による環境への影響  
1人ひとりができることから始めようライフスタイルを見直す  
「3R」の説明  
環境省が打ち出した家庭や職場での「1人1日1KGCO2削減」を目指しての取り組み  
健康にやさしいライフスタイル「LOHAS」  
アロマ環境について  
環境キーワード  
環境保全  
地球環境の保全  
環境基準  
京都議定書  
省エネルギー  
都市の緑化  
天然資源  
グリーン購入  
自然保護  
かおり風景100選

第5章 精油のプロフィール

● 精油のプロフィール (2級 第2章 P27~P38 1級 第3章 P53~P63 1級 第4章 P74~P75)

**2級**

イランイラン  
オレンジ・スイート  
ジュニパーベリー  
ゼラニウム  
ティートリー  
ペパーミント  
ユーカリ  
ラベンダー  
レモン  
ローズマリー

**1級**

カモミール・ジャーマン  
カモミール・ローマン  
クラリセージ  
グレープフルーツ  
サイプレス

サンダルウッド  
ジャスミン  
スイートマージョラム  
ネロリ  
パチュリ  
ブラックペッパー  
フランキンセンス  
ベチバー  
ベルガモット  
ベンゾイン  
ミルラ  
メリッサ  
レモングラス  
ローズアブソリュート  
ローズオットー

## 第6章 精油の作用

- 精油の作用 (2級 第4章 P50)
  - 心身への作用
  - 皮膚への作用
  - 細菌やウィルス、虫などに対する作用

## 第7章 アロマテラピーが心と身体に伝わるメカニズム

- アロマテラピーのメカニズムと健康的なライフスタイル (1級 第4章 P65~P73)
  - 5つの感覚
  - 精油が人間の心と身体に作用する2つの経路
  - 嗅覚から脳系へ伝わる経路
  - 脳のしくみと働き
  - 大脳
  - 脳幹
  - 小脳
  - 大脳辺縁系
  - 嗅覚の生理メカニズム
  - 大脳辺縁系とアロマテラピー
  - 心身とアロマテラピー
  - 血液から全身へ伝わる3つの経路
  - 呼吸器から
  - 皮膚から
  - 消化管から
  - まとめ
  - ◆ 「脳の仕組み」の補足とまとめ

## 第8章 健康学

- ストレスや疲労に負けない健康学 (1級 第4章 P76~P94)
  - 栄養と健康
  - 糖質
  - たんぱく質

脂質  
ビタミン  
ミネラル  
食物繊維  
1日に必要なエネルギー  
◆「ストレスや疲労に負けない健康学」の補足とまとめ  
運動と健康  
運動による効果  
1日に必要な運動量と健康作りに役立つ運動  
有酸素運動の効果  
生活習慣病予防  
休養・睡眠と健康  
疲労と休養  
睡眠とは  
脳の眠りと身体の眠り  
睡眠の質と量  
◆「休養・睡眠と健康」の補足とまとめ  
生活習慣病とその予防  
高血圧症  
動脈硬化症  
脂質異常症(高脂血症)  
糖尿病  
痛風  
◆「生活習慣病とその予防」の補足とまとめ  
女性の一生と健康  
女性ホルモンの働き  
女性ホルモンの減少と生活習慣病  
◆「女性の一生と健康」の補足とまとめ  
心のストレスと健康  
健康をおびやかすストレス

## 第9章 アロマテラピーに関する法律 (1級 第5章 P95~P101)

- アロマテラピーに関係する法律
  - 精油、植物油、関連グッズなどに関係する法律
  - 薬事法
  - 手作り化粧品の場合
  - 製造物責任法(PL法)
  - 消防法「危険物の規制に関する政令」
  - 自己責任原則という考え方
  - トリートメントなどアロマテラピー行為に関する法律
  - 医師法
  - あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師等に関する法律
  - 獣医師法

## 第10章 協会と資格について (1級 第6章 P103~106)

- アロマテラピーの資格制度
  - 資格制度設立の経緯

アロマテラピー検定 1 級に合格したら  
2つの上位資格  
アロマテラピーアドバイザー資格  
アロマテラピーインストラクター資格  
アロマセラピスト資格  
アロマテラピーアドバイザーの心得

あとがき

- おわりに
- 著者プロフィール
- お問い合わせにつきまして
- お問い合わせ先
- 参考書籍

## 【別冊・特典】

### 「アロマテラピー検定対策・練習問題集」

— 目次 —

●各章・問題数合計	(227 問)
第 1 章 アロマテラピーの利用法	(22 問)
(問題)	
(解答と解説)	
第 2 章 アロマテラピーの基材	(20 問)
(問題)	
(解答と解説)	
第 3 章 アロマテラピーの歴史	(34 問)
(問題)	
(解答と解説)	
第 4 章 アロマテラピーと環境	(10 問)
(問題)	
(解答と解説)	
第 5 章 精油のプロフィール	(65 問)
(問題)	
(解答と解説)	
第 6 章 精油の作用	(10 問)
(問題)	
(解答と解説)	
第 7 章 アロマテラピーが心と身体に伝わるメカニズム	(20 問)
(問題)	
(解答と解説)	

第 8 章 健康学	(21 問)
(問題)	
(解答と解説)	
第 9 章 アロマテラピーに関する法律	(15 問)
(問題)	
(解答と解説)	
第 10 章 協会と資格について	(10 問)
(問題)	
(解答と解説)	
●あとかき	

---

**「通勤中も勉強できる！ 便利なアロマテラピー検定対策ドリル」**  
**別冊・特典「アロマテラピー検定対策・練習問題集」付きのご購入はこちらです。**

 <http://www.mag2market.com/file/479/>

さらに詳細な商品説明ページは、こちらです。

 <http://natural-herb.net/drill.aspx>

## ■ まぐまぐ！マーケットでのお買い物手順

### 初めてご利用の方

1. **商品を選ぶ** 購入したい商品の「詳細を見る」から「購入する」へ進みます。
2. **購入手続き用のメールを受け取る** 「初めてご利用の方はこちら」から、メールアドレスを入力し、「購入手続き用のメールを受け取る」をクリックすると、購入手続き用のメールが届きます。
3. **メール内の認証 URL より、購入手続き&会員登録** 認証URLを 24 時間以内にクリックします。必要事項をご入力いただき、購入手続きを完了してください。(この認証URLより、購入手続きと本会員登録ができます)
4. **購入ファイルをダウンロード** 購入手続きが完了すると、ダウンロード可能となります。 ※ご購入いただいたファイルは、購入後 7 日間は再ダウンロードが可能です

### 2 回目以降のご利用の方

1. **商品を選ぶ** 購入したい商品の「詳細を見る」から「購入する」へ進みます。
2. **アカウント情報を入力** 初めて購入手続きで設定したアカウント情報を入力し、ログインしてから「購入する」ボタンをクリックします。
3. **購入ファイルをダウンロード** 購入手続きが完了すると、ダウンロード可能となります。

## ■ お支払方法

お支払方法は、クレジットカード決済となります。



「通勤中も勉強できる！便利なアロマテラピー検定対策ドリル」  
別冊・特典「アロマテラピー検定対策・練習問題集」付きのご購入はこちらです。

➡ <http://www.mag2market.com/file/479/>

さらに詳細な商品説明ページは、こちらです。

➡ <http://natural-herb.net/drill.aspx>