

和みの学び舎  
世田谷区立東玉川小学校  
PTA会長 住吉 孝信  
家庭教育学級委員長 清水 智夏子

# ～家庭教育学級だより～

夏休み目前、梅雨明けの待たれるこのころ、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
昨年好評でしたアロマセラピー講座の第2弾として今回もほりともこ先生をお招きし、  
7月14日(木)に第2回家庭教育学級を開催しました。  
オイルを使ってのハンドトリートメントはリラックス効果が高く、自律神経を整えることができます。  
お子さんとのスキンシップにおすすめです。よい香りでリラックス、会話もはずみますね♪  
参加者にお配りした資料を以下にご紹介します。

## ♡ 心がホッとするハンドトリートメントとアロマのお話 ♡

アロマセラピー講座

AEAJ認定 アロマセラピーインストラクター  
アロマセラピスト  
ほり ともこ

### アロマセラピー基本の「き」

＊ アロマセラピーは天然の「精油」を用いた自然療法  
精油が心と体に作用する経路  
①嗅覚→精神・生理的作用  
②吸入→呼吸と共に肺から血流に乗り、全身へ  
③経皮吸収→皮膚から吸収され、毛細血管から全身へ

point: 体にいる場合は、質の良いものを選びましょう。  
お掃除や香りづけに使う場合は廉価なものでもOK!

＊ 精油を使う時はボトルを逆さにしてじっと待つ

＊ 精油は様々な天然の化学成分の集まり  
ブレンドすることにより相乗効果がアップ  
ただし、体に使用するときは濃度に注意!  
「天然のもの≠安全」

リラックスは自律神経を整える

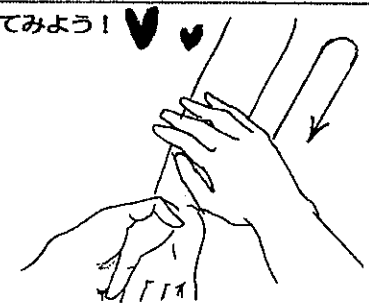
自律神経って?

神経・内分泌・免疫の連携プレー

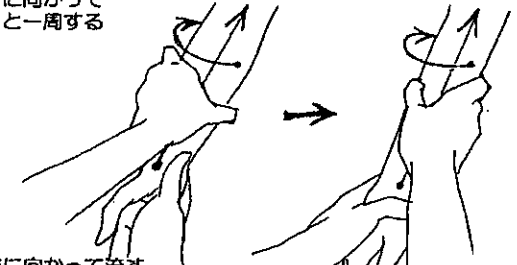
こころとからだのバランス

## ♡♡ ハンドトリートメントをしてみよう! ♡♡

1. オイル塗布
2. 広い範囲を手首から肘上まで優しくなでる



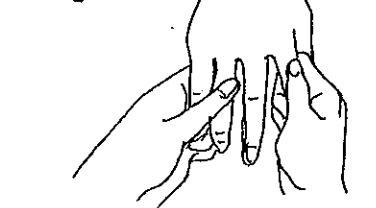
3. 親指内側を使って、手首から肘下に向かって少し力を入れて絞るようにグルリと一周する  
腕裏：小指側→親指側へ  
腕表：親指側→小指側へ



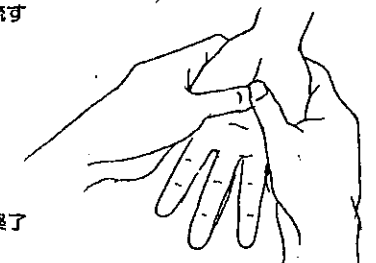
4. 手の甲の骨の間を1本ずつ、手首に向かって流す



5. 指を1本ずつ丁寧にほぐし、爪の付け根をキュッ



6. 手のひら・手の甲を両手で挟み、そっと裏返す
7. 手のひらをしっかりと伸ばし、指先に向かって流す  
仕上げに中央のくぼみをキュッ



8. 腕の裏側→表側の順に2番の動作を繰り返して終了

◎次回の家庭教育学級は、12月10日(土)に「命をテーマとした映画の上映」を予定しています。