

## 健康講座「アロマキャンドルづくり」実施の報告

大西 幸美<sup>1)</sup>, 磯村 有希<sup>2)</sup>, 田中 生雅<sup>1)</sup>, 荒武 幸代<sup>1)</sup>, 小林 則子<sup>1)</sup>,  
田中 優司<sup>1)</sup>

【要旨】健康支援センターでは学生や職員の自己健康管理を促すきっかけをつくるため健康講座を行っている。2016年4月の学生定期健康診断時に健康管理医によるメンタルヘルス状況調査が行われ、その中で健康講座へのニーズを尋ねる質問をした。その結果「リラックス法」が最も多かったことからアロマテラピーとリラックス法を兼ねた「アロマキャンドルづくり講座」を実施し好評を得られた。今後も学生のニーズを反映させた講座を企画し健康管理のひとつの手段として役立て頂けるような講座を検討していくことが重要だと考えた。

キーワード：健康講座、アロマテラピー、健康管理

### はじめに

健康支援センターの役目は、学生や職員の健康増進を図り、学生が大学生活を送るために必要な健康サポートを提供していくことである。その一環として、心身の不調への対応や疾病予防のための活動を行っている。また学生や職員を対象に自己健康管理を促すきっかけを作り、また健康支援センターの認知度を高め、より身近な存在になることを目的に健康講座を年に複数回行っている。

これまで健康講座のテーマはセンタースタッフによる自主的な企画として開催してきた。2016年度は学生のニーズを反映させるため、4月の学生健康診断時メンタルヘルス状況調査内で健康講座のニーズを尋ねる質問が行われた。結果は多い順に「リラックス法」「リンパマッサージ」「栄養指導」となった。受講したい健康講座で「リラックス法」が最も多かったことから近年、癒しやリラックス効果からその有効性も評価され現代西洋医学を補う補完医療として注目されているアロマテラピーをテーマに企画し、健康講座実施日がクリスマス前ということもあり「アロマキャンドルづくり講座」を開催した。その際行った参加者アンケート調査について報告する。

### 開催方法

講師は臨床心理士・公益社団法人日本アロマ環境協会（Aroma Environment of Japan (AEAJ)）認定アロマテラピーアドバイザー資格を持ち、大学で心理カウンセラーとしても活躍されている磯村有希先生に依頼した。材料等は健康支援センターで準備し、参加費は無料とした。場所は昨年度までは健康支援センターの2階会議室で行ってきた。しかし今回は定員を10名から30名に増やしたことから手狭になるため教育交流館209教室を借りて行った。日程は、水曜日の午後が学生の正課授業が無いため参加しやすいと考え2016年12月14日水曜日の13:30～15:00に設定した。

まず学生向けに講座開催4週間前に学務ネット



図1：健康講座風景

2017年12月10日受理

<sup>1)</sup> 愛知教育大学 健康支援センター

<sup>2)</sup> 岐阜大学 健康管理センター



図2：精油の香りを体験

とポスター掲示で参加者募集を行い、定員に達しなければ職員も参加可能とし教職員向け掲示板を使って参加者募集するという形とした。

講座では、講師からアロマセラピーの基礎知識のほか、精油の心身への作用、精油を使用するにあたっての注意点、各種精油の紹介、楽しみ方等の説明が行われ、各種精油の香りを体験した後アロマキャンドルづくりを行った。

参加者にはIRIS HEALTH 2017掲載を目的とし写真撮影することを伝え、画像使用許可のもと掲載した。

## 結果

講座参加申し込みは定員30名に対して、学生14名、職員16名の合計30名であったが、学生2名と職員3名のキャンセルがあったため、学生12名、職員13名の合計25名での開催となった。参加者25名のうち男性2名、女性23名であった。(表1・表2) 講座修了後、無記名式のアンケートを行い、参加者25名全員から回答が得られた(有効回答率100%)。

質問1の本講座は如何だったでしょうか？に対して「非常に満足した」が17名(68%)、「満足した」が7名(28%)、「普通」が1名(4%)、「不満が残った」「非常に不満が残った」はゼロであった。

質問2の講座はわかりやすかったでしょうか？

表1：参加者所属別内訳

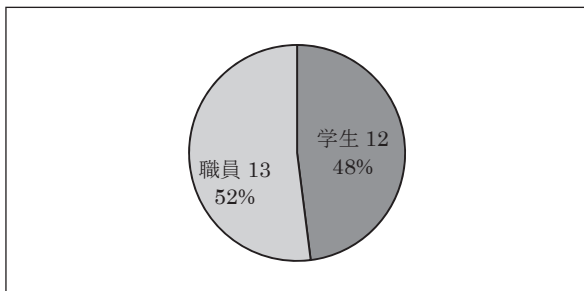
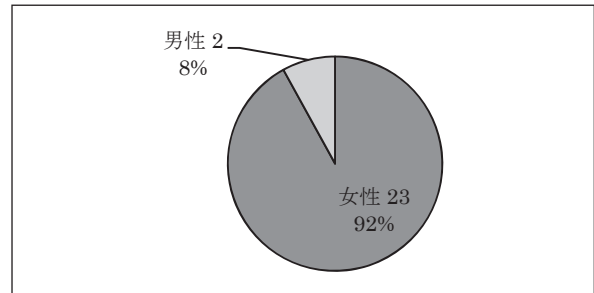
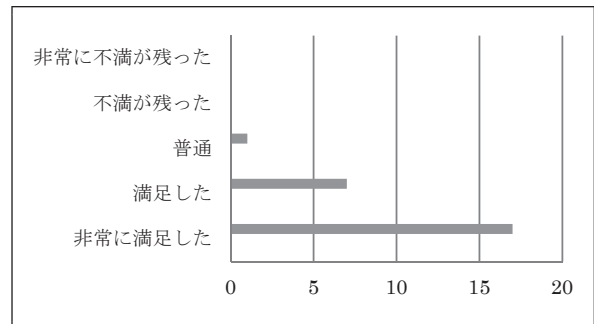


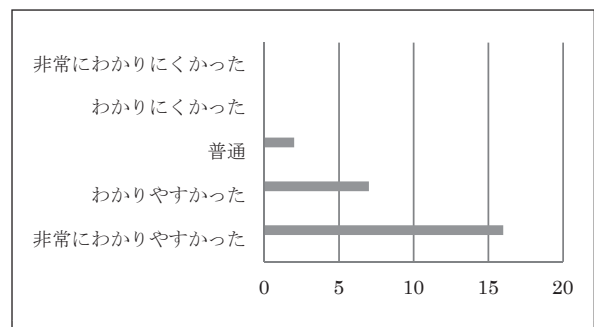
表2：参加者男女別内訳



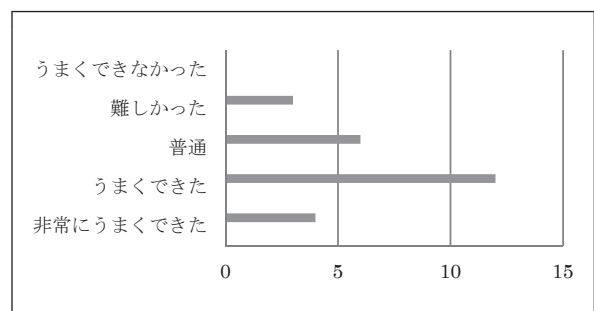
質問1：本講座は如何だったでしょうか？



質問2：講座はわかりやすかったでしょうか？



質問3：キャンドル作成は無事にできましたか？



では「非常にわかりやすかった」が16名(64%)、「わかりやすかった」が7名(28%)、「普通」が6名(8%)、「わかりにくかった」と「非常にわかりにくかった」はゼロであった。

質問3のキャンドル作成は無事にできましたか？の問いには、「非常にうまくできた」が4名(16%)、「うまくできた」が12名(48%)、「普通」が6名(24%)、「難しかった」が3名(12%)、「うまくできなかった」がゼロであった。難しかった

質問4：アロマテラピーを利用した健康講座をまた受けたいですか？（複数回答あり）

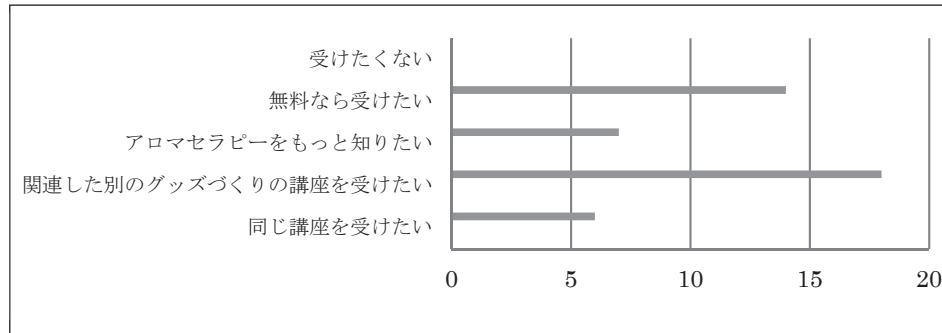


図3：アロマキャンドル制作風景①



図4：アロマキャンドル制作風景②

理由として、「精油をろうに入れるタイミングが難しかった」という記入がみられた。

質問4のアロマテラピーを利用した健康講座をまた受けたいですか？（複数回答あり）の問いには、「同じ講座を受けたい」が6名、「関連した別のグッズづくりの講座を受けたい」が18名、「アロマテラピーをもっと知りたい」が7名、「無料なら受けたい」が14名、「受けたくない」がゼロであった。

## 考察

参加者男女別内訳では、女性の参加者が9割以上と圧倒的に多かった。アロマという言葉は女性向けの物やサービスに使われることが多いため女性の方がアロマに対して興味を持ちやすい。そのことから女性の参加者が多く集まりやすいと考えられる。

今回の健康講座は質問1の回答により参加者の満足度が高く好評だったことがわかった。アンケートの記述欄にも、「とても楽しかったです」という記入がいくつか見られた。講座は和気藹々とした雰囲気で行われ、自分でブレンドした精油を使用したキャンドル作りを楽しみながら行っている様子だった。

質問2の回答では、「非常にわかりやすかった」「わかりやすかった」と回答している参加者が9割を超えていた。講座ではアロマテラピーとは何か、心身への作用、楽しみ方、注意点などの説明が配布した説明用紙にそって行われ、参加者の知識レベルにあった講座内容であった。また各種精油の作用については説明を聴きながら実際に精油の香りを体験できたことでより理解しやすいと感じた。

質問3では6割以上の参加者がキャンドル作成はうまくできたと答えている。1割の参加者が「難しかった」と回答しているが、「難しかったけど和みました」という記入も見られ、初めての作業に戸惑いながらも和やかに行われた様子であった。質問4の回答でアロマテラピーへの関心の高さを伺うことができた。「関連した別のグッズづくりの講座を受けたい」と回答する参加者が多く今後のセンター活動の参考にしたい。

受講したい健康講座で「リラックス法」が最も多かったことからストレスを感じている学生が多いことが考えられる。健康管理医による2016年度学生定期健康診断時メンタルヘルス状況調査内でも約4割の学生がストレスがあると回答している。





アシェット・コレクションズ・ジャパン.

図5：密ろうが固まったら紙コップからキャンドルを取り出して完成

大学生活において学生は、学業だけではなく日常生活や対人関係からくる様々なストレスに囲まれた生活を送っているといえる。ストレスが避けられないものである以上、ストレスと上手に付き合い、自分に合ったストレス解消法を身に付けることが心身ともに健康な生活を送るために大切である。今回の健康講座は学生のニーズの高かった「リラクセス法」とアロマセラピーを兼ねた「アロマキャンドルづくり講座」を実施し和やかで楽しい雰囲気で行うことができた。参加者からは「楽しかった」「和みました」という感想を聞くことができた。今回このような健康講座を開き、リラクセス法のひとつの手段として日常生活に取り入れ心身の健康管理に役立てていただきたい。また何か助けの必要を感じた時はたずねる場所として健康支援センターの認知度を高めるきっかけになったのではないかと考えられた。

## 参考文献

- 1) 田中生雅, 荒武幸代, 大西幸美, 田中優司. 2016年度学生定期健康診断時メンタルヘルス状況調査より学生の健康支援を考える. IRIS HEALTH. 2016; 15: 17-20.
- 2) 間瀬由紀, 荒武幸代, 渡邊信彦, 杉野祐子, 田中生雅. 保健管理活動におけるアロマセラピー健康講座実施とアンケート調査結果の検討. CAMPUS HEALTH. 2014; 51: 492-494.
- 3) 間瀬由紀, 荒武幸代, 渡邊信彦, 小林則子, 増田康子, 杉野祐子, 田口多恵, 田中優司, 田中生雅. 保健管理活動におけるアロマセラピー健康講座実施とアンケート調査結果の検討. IRIS HEALTH. 2014; 13: 13-16.
- 4) アロマセラピーの基礎 医療とアロマセラピー. リラックス アロマセラピー 21-22.