

保健管理活動におけるアロマセラピー健康講座実施の報告と検討

間瀬 由紀¹⁾²⁾、荒武 幸代¹⁾²⁾、渡邊 伸彦¹⁾²⁾、小林 則子¹⁾²⁾、増田 康子¹⁾、杉野 裕子¹⁾²⁾、田口 多恵¹⁾²⁾、田中 優司¹⁾、田中 生雅¹⁾

【要旨】大学生の自己健康管理を促すきっかけを作るため、ルームスプレー作りを通してアロマセラピー体験を行う健康講座を2012年度より本学の保健環境センターで開催した（全9回）。第7回までは女性の参加者が大多数だった。2014年度は男子学生の参加を促すために男性限定で健康講座を開催した。1回目の開催では男子学生の参加が無かったが、2回目では男子学生の参加があり講座は好評を得られ終了した。今後も募集方法や開催日時、内容等を検討して、参加できる学生が増えるように工夫していく必要がある

キーワード：アロマセラピー アロマセラピー 健康管理 セルフケア 保健管理

はじめに

近年「アロマ」という言葉が広く普及し、大抵の人がその言葉を目・耳にする機会が多くなっている。しかし実際「アロマ」はどのようなものなのか、何ができるのかは詳しく知られてはいない。「アロマセラピー」は「芳香療法」と訳され、アロマセラピー環境協会の定義によると精油という植物から抽出されたオイルを使う自然療法の一種と示されている。癒しの手段としてだけでなく、心身の様々な不調に対応することが可能とされている。気軽かつ安全に使用でき、効果をすぐ感じられるなどの利点があるため、ここまで普及したと考えられる。

毎年本学で行う学生定期健康診断では、問診で現在持つ自覚症状（全25項目）にチェックをつけてもらっている。自覚症状が一つでもある学生の割合を調査したところ、2013年度は40.0%、2012年度は39.9%、2011年度は40.3%、といずれも4割前後であった。青年期は病気が少ない時期ではあるが、程度の差はあっても何かしらの不調を訴える学生が4割いるということになる。自覚症状の

軽いものであれば、アロマセラピーで対処を考えうる範疇である。不調感を軽減するのにアロマという手段もある、ということを学生に伝えることができれば、普段から自己の体調を見つめて対処するセルフケアを促すきっかけに繋がることが考えられる。

今回の健康講座ではアロマセラピーは癒しや気分転換、体調自己管理などの一つの手段になりうることを伝えつつ、まずはアロマに興味を持ってもらうことを目的とした。アロマインストラクターの資格を持っている自身が講師となり、精油を使ったルームスプレー作りを通してアロマセラピーの体験ができる健康講座を開催することとした。

2012年度分の開催内容やアンケート結果のまとめは第51回全国大学保健管理研究集会で演題発表を行ったため、CAMPUS HEALTH 51 (3)「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」（間瀬）に報告している。¹⁾

2014年度はそれまで女性の参加が9割であったため、男子学生の参加を促すために、男子学生限定で参加募集をして開催した。本論は男子学生向けに開催したこの健康講座を中心に報告、検討する。

2014年12月19日受理

¹⁾ 愛知教育大学 保健環境センター

²⁾ 愛知教育大学学生支援部学生支援課

2012～2013年度開催の健康講座について
【参加者について】

表1：アロマテラピー体験健康講座日程別参加者数

| | | 日程 | | 参加者数 (人) |
|---|--------|-------|---------------|--------------|
| 1 | 2012年度 | 12/18 | 13:30 ~ 14:30 | 9 |
| 2 | | 12/19 | 13:30 ~ 14:30 | 10 |
| 3 | | 1/16 | 11:00 ~ 12:00 | 9 (当日キャンセル1) |
| 4 | | 1/24 | 13:30 ~ 14:30 | 10 |
| 5 | | 2/14 | 13:30 ~ 14:30 | 10 |
| 6 | 2013年度 | 6/12 | 13:30 ~ 14:30 | 6 |
| 7 | 2014年度 | 7/30 | 13:30 ~ 14:30 | 10 |
| 8 | | 9/10 | 13:30 ~ 14:30 | 9 (男性のみの開催) |
| 9 | | 11/20 | 11:30 ~ 12:30 | 9 (男性のみの開催) |

今までに開催した日程は表1に示した。

2012年度より開始して、2013年度は仕事の都合上1回のみで開催となったが、2014年度は12月現在のところ3回開催した。2014年度7月30日までの講座（第1～7回）は本学学生、職員であれば男女問わず誰でも参加可能とした。定員は10名とした。学生の参加を第一の目的としているため、学務ネットでの募集をまず行い、定員に達しない時に教職員向け掲示板を使って参加者募集をした。学務ネットには開催2～3週間前に告知をしていたが、告知3日以内に申し込みが定員に達してしまうことが7講座中5件であった。

表2に参加者の所属別の内訳を示した。学生が43人（67.1%）であり、約3分の2を占めていた。

表2：参加者所属別内訳
(2012～2013年度分) 単位：人

| 学生 | 職員 |
|----|----|
| 43 | 21 |

表3は男女別の参加者内訳である。女性が59人（92.1%）であり大多数を占めていた。

表3：参加者性別内訳
(2012～2013年度分) 単位：人

| 男 | 女 |
|---|----|
| 5 | 59 |

【開催内容】

講座は保健環境センターの2階会議室で行った。材料等は主催者側で準備し、参加料は不要とした。アロマテラピーとは何か、使う精油の種類、どのような効果があるか、精油を使う際の注意点、ルームスプレーの作り方、アロマテラピーの他の楽しみ方等の説明を説明用紙、パワーポイント、アロマ環境協会のパンフレットを用いて行い、その後実際に自身で精油を使ったルームスプレーを作製した。ルームスプレーはそれぞれ持ち帰り利用して頂くこととした。和気藹々と講座が進む中どの参加者も自分が使う精油を選ぶ時は真剣で、迷いに迷いながら決めていた。なるべくこちらから学生一人一人に話しかけ、精油を選ぶ助けとなれるよう働きかけた。全員作り終えて片付け等も含め大体1時間程度で終了した。講座が終わった後はアンケートの記入提出を依頼した。参加者64人から64人（100%）回収し、56人（87.5%）の参加者から今回の講座について「非常に満足した」という回答を得た。

男性対象の健康講座開催報告

【開催までの経緯】

本健康講座は女性の参加者が圧倒的に多く、男性が積極的に参加申込みをすることは極めて少なかった。参加してくれた男性は女性と2人で参加



図1：健康講座風景（第2回）



図2：それぞれ香りを試す（第9回）

という形が多かった。女性ですぐ定員が埋まってしまうため、男性は講座で1人だけとなることもあった。男性の参加者は肩身が狭いのではという思いがあった。本大学は約6割の学生が女性である。またアロマという言葉は女性向けの物やサービスによく使われているので女性の方がアロマに対して親しみ、興味を持ちやすい。そうしたことからアロマセラピーを扱った本健康講座は元々女性が集まりやすいとは考えられる。しかし本講座の趣旨としては男女問わずどの学生にも体験して頂きたい、という思いがあり、2014年度には参加者を男性限定にして開催することとした。男性の参加者だけ、と募集の段階で先に伝えることで「女性が多そうだから参加するのは恥ずかしい」「気が引ける」と感じる男子学生が参加しやすくなるのでは、と考えた。そして健康講座のタイトルを以前の「アロマセラピーを体験してみよう！～ルームスプレー作り～」から1回目の開催時期がまだ暑さの残る季節であることを考慮し「虫除け・消臭スプレー作り～男性も気軽にアロマ体験～」とした。2回目の開催は11月だったため「勉強やドライブ中のリフレッシュスプレー作り～男性も気軽にアロマ体験～」とした。



図3：スプレー製作風景①（第9回）

【参加者について】

1回目の男性向け講座（9/10）は8月下旬に学務ネットで9/10の参加者募集（定員8名）をしたところ、夏休み中ということもあり、学生の参加希望が0名であった。開催期日一週間前になっても学生の参加は0名だったため、職員の参加者募集を行い9名の職員の参加にて開催した。

2回目の男性向け講座（11/20）は夏休みが明けた10月下旬に学務ネットに参加募集（定員8名）の掲載を行った。学務ネットに掲載して1週間は参加申し込みが無かったが、学務ネットにその後再掲したところ申し込みがあった。最終的にはセンター長等からの口コミにて参加申し込みが散発

し、最終的に9名の参加となった。



図4：スプレー製作風景②（第9回）

【開催内容】

これまでの講座と同様に保健環境センターの2階会議室で行った。材料等は主催者側で準備し、参加料は不要とした。アロマセラピーとは何か、アロマの歴史、消臭や虫除け作用のある精油の紹介、スプレーの作り方、精油を取り扱う際の注意点等をレジュメ、パワーポイント、アロマ環境協会のパンフレットを使用し説明をした。その後実際に自身で精油を使ったスプレーを作製した。作ったスプレーはそれぞれ持ち帰り利用して頂くこととした。今回の講座では、1回目は消臭・虫除け作用のある精油を中心に紹介し、2回目はリフレッシュ作用のある精油を中心に強調した。少し説明は簡略化し、それ以外の精油も準備して香りを試して頂いた。講座は和気藹々とした楽しい雰囲気の中行われた。男性参加者は使う精油の決断が早く、スプレーを作って片付け等含めて、2回の講座どちらも50分程で終了した。講座が終わった後はアンケートの記入提出を依頼した。アンケートでは計18名の参加者のうち16名（88.8%）から、今回の講座について「非常に満足した」という回答を得た。

考察と今後の課題

【募集の方法について】

今回の講座では学務ネットで参加者募集を行ったが、携帯メールで受け取る学生が多いためか反応が早くわかりやすい、学生の目に触れやすいという点で掲示を出す手段としては最適と考えられる。一方パソコンでしか閲覧しないため即時に知ることのできない学生も存在していることや、他の学務関係の配信メールに埋もれてしまっただけという欠点もある。そのため男性向け講

座の時行ったように、時間を置いて2回配信する等タイミングや配信回数も検討していき、より参加したいと思う学生が増えるよう工夫する必要があると考えられる。

【開催時間について】

今までは主に水曜午後13:30～14:30の時間帯で開催した。これは水曜の午後は学生の正課授業が無いため設定していた。しかし水曜日の午後は就職説明会や実習指導等、授業以外に出席が必要な行事等が入っていることが多い。そのため2回目の男性向け講座では、授業の空きが多そうと考えられる木曜日の2限の時間帯を入れた11:30～12:30に実施した。学生の参加者は定数を越えたが、4年生だけに偏ってしまった。他の学年も参加できるようにと考えると、毎回違う曜日で開催するのが望ましいかもしれない。

【講座について】

男性向けに関しては、ルームスプレーと記載するのでは無く「消臭・虫除け」「勉強やドライブ中のリフレッシュ」とどんな物を作るかを明確にして実用性を強調した。男性はアロマに親しみが薄く、経験している人が少ないと思われ、アロマ体験としつつも何を作れるかを明確にした方が作ってみたい、行ってみたいという気持ちになるのではないかと考えた。

実際の講座の中では消臭やリフレッシュ目的でスプレーを作った人はかなり少なかった。これは実際に色々な精油を試すうちに自分の作りたい物が増える人が多いためであり、タイトルを無視しているわけではないと考える。学務ネットに出す文章はなるべく簡潔にしているため、講座のタイトルが魅力あるもの、興味を引くもので無いと学生の目に留まらない。そのためタイトルは学生に興味を持たせるために重要である。季節や対象にしたい参加者に合わせてタイトル、講座内容を工夫していく必要があると考えられる。

【定員について】

定員は通常10名としてきたが、男性向けは8名とした。スプレー作りで精油や基材等物品を置くスペース等が必要であり、部屋の中を参加者が移動するため部屋のスペースをある程度確保する必要がある。現在保健環境センター2階会議室で毎回開催しており、1回の開催でこの人数が限度である。大学内の他の教室を借りるという手段もあるが、開催日程より大分早い時期から予約が必要であり気軽に開催が難しいこと、物品の運搬に手間がかかること、保健環境センターの看護師という立場から学内で緊急事態等があった時にすぐ対応しなければならないことを考慮すると保健環境センター内で開催することが最適ではないかと考

えられる。その他、保健環境センターの存在を学生に知ってもらえる、8～10人という少なめの人数だと一人一人に声をかけられアットホームな雰囲気を作りやすいという利点がある。そのため今後も定員8～10人という形が望ましいと考える。そして様々な学生が参加できるように開催回数を増やしていくことが課題になる。健康診断後である前期や夏休み明け等学生がよく来所する時期だと、本来の看護師業務が忙しいために開催が難しいので、日程や開催回数に関して今後も検討していく必要があると考えられる。

引用文献

- 1) 間瀬由紀他.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 51 (3) 2013

参考文献

- ・熊谷千津他.アロマ最新研究.機関誌AEAJ 2012;No.65 p50
- ・サイモン・バロン＝コーエン著.三宅真砂子訳.共感する女脳、システム化する男脳 2005
- ・中山友紀他.30種の精油を用いた嗜好性の個人差に関する実態調査.アロマセラピー学雑誌 2013;13巻1号 p24-28