



## コースの目的

この講座では「誰かを癒す」ことをゴールにするのではなく、  
 “家族という最小単位のコミュニティを健やかに保つための知恵と手を持つ人”になることを目指します。

## 学習成果

この講座で得られる力:

- \* ストレス反応や睡眠・免疫への影響など、「体と心のつながり」を理解する力
  - \* タッチや香りを通して、相手の“今”を受け止める力
  - \* ケアを日常に取り入れる工夫力
  - \* 自分自身も守りながらケアを続けるセルフケア力
- 「タッチやアロマを使えるようになること」だけじゃなくて、  
 「ケアの意味」を理解しながら、誰かと向き合える人になる」こと

## 学習スタイルと評価方法

動画による解説とライブウェビナーを予定  
 筆記レポートによる査定によってHSO認定アロマケアセラピスト(理論)の修了証を差し上げます。  
 『ハンドケア』の全課程を修了し実技試験に合格を持ってHSO認定アロマケアセラピストと認定します。

コース期間: 6か月

会場形態 オンライン&ライブウェビナー

## 分類名 番号 概要

理論 1 【第1章】ストレスと家族ケアの基本知識

内容 現代のストレス環境とパンデミックの影響  
 子ども・高齢者・介護者への影響  
 「質の良い時間」の考え方とその作り方

教材

## 分類名 番号 概要

理論 2 【第2章】タッチケアの基本原則

内容 ナーチャリングタッチとは  
 コルチゾールとオキシトシンの作用  
 タッチ前の確認・許可と信頼関係

教材

## 分類名 番号 概要

理論 3 【第3章】対象別タッチケアの工夫

内容 ベビー・キッズ・高齢者・医療的ケア児  
 言葉が話せない人への対応  
 ハンド・顔・お腹など部位別テクニック

教材

## 分類名 番号 概要

理論 4 【第4章】ルーチンと生活サイクル

内容 日常にタッチを取り入れるための工夫  
 「リズム」と「予測」がもたらす安心感  
 親のストレス対処法:セルフケアとしてのアロマ

教材

## 分類名 番号 概要

理論 5 【第5章】タッチケアと死生観

内容 なぜ死生観の共有が必要か  
 子どもと話すためのヒント  
 「心の手をつなぐ」という哲学

教材

分類名	番号	概要
理論	6	【第6章】感染症時代のケアの工夫
内容	タッチを控えるべきサイン 医師の判断が必要なケース 触れないケア、香りでできること	
教材		
分類名	番号	概要
理論	7	【第7章】タッチケアを楽しむために
内容	ゲームやストーリータッチの活用 タッチはFUN！になる工夫 失敗してもいい、続けることが大切	
教材		
分類名	番号	概要
理論	8	実技について
内容	実技に関する理論 基本のスウェディッシュマッサージの理論(概要)と上肢の構造	
教材		