

令和6年度 日本アロマセラピー学会 東北地方会

アロマの香りで心を整える

～メンタルヘルスへのアプローチ～

ー広がるアロマの可能性：心の健康を支える実践例ー

10月10日の「世界メンタルヘルスデー」に合わせてハイブリッド形式で開催いたします。
地域医療や精神看護に携わる専門家からの実践例の紹介や発表を通じて、アロマの可能性を一緒に考え、共有できる場となることを願っております。また会場では、アロマ体験ワークショップもご用意し、心と体を癒す香りの世界を体感していただけます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

《プログラム》

第一部 10:00～12:00 アロマ体験ワークショップ・抄録掲示（会場のみ）
アロマバスボール作り、ハンドトリートメント、お腹トリートメントなど、岩手産クロモジ蒸留デモ

第二部 13:00～15:00 講演会（Zoom配信・会場での視聴可）

開会の挨拶 宮城大学 看護学群 精神看護学 准教授 小松 容子

『アウトリーチとヒーリング ～癒しがつながるコミュニティ～』

・国民健康保険 田野畑村診療所 診療施設長 医師 中村 翔也

『自分と上手に付き合うために ～セルフケアへのアロマ活用～』

・認定NPO法人Switch代表理事 精神保健福祉士・社会福祉士 小野 彩香

『芳香療法を活用したグループワークによる個人メンタルヘルスの促進

～Bio-Psycho-Socialモデルからの考察～』

・宮城大学 看護学群 精神看護学 准教授 小松 容子

『職場へのアロマ導入がスタッフのメンタルサポートに繋がった事例』

・元 宮城厚生協会ケアステーションつくし所属 訪問看護師

看護師・アロマセラピスト 中村 円香

* アピールタイム *

『RERAX(医療現場へのアロマセラピー普及プロジェクト)活動報告』

・東北大学大学院医学系研究科保健学専攻緩和ケア看護学分野 博士1年 伊藤 里美

閉会の挨拶 東北地方会長 遠藤 理恵（薬剤師・アロマセラピー-Kaorie）

第三部 ～16:00 交流会（会場のみ）

・日時：令和6年10月6日（日）10:00～16:00

・場所：宮城大学 大和キャンパス 交流棟 2階 PLUS ULTRA-

〒981-3298 宮城県黒川郡大和町学苑1番

* 無料駐車場有 * 仙台駅バスプール2 ☒ 宮城交通バス「宮城大学・仙台総合医療大学校前行」
* 仙台市営地下鉄南北線 泉中央駅バスプール3 ☒ 6 ☒ 宮城交通バス「宮城大学経由 泉パークタウン行」

・参加費：現地参加・オンライン参加ともに 会員3,000円 非会員5,500円

* 学会ポイント5点付与（ただし第二部全部聴講のみ。部分付与なし。）

* 学生は現地参加無料です。会場受付にて学生証をご提示ください。

・申込方法：右記QRコード（専用サイトPayvent）よりお申込ください。

→https://app.payvent.net/embedded_forms/show/66a9dd8b4bfba427693f190d

JSA会員は学会サイト「会員マイページ」よりお申込ください。



・問合せ先：東北地方会長 遠藤 理恵 info@kaorie-aroma.com

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

2024年のテーマは、「私の健康、私の権利（My Health, my right）」です。 「厚生労働省ホームページ」より

令和6年度 日本アロマセラピー学会 東北地方会 アロマ体験ワークショップメニュー 第一部は入場無料

* 岩手産クロモジ蒸留デモ *

10:30蒸留開始予定

重要!

* 第二部 講演会 抄録揭示 *

第二部の参加登録をされた方は、ワークショップの参加は無料です。ワークショップ参加チケットをお渡ししますので、会場受付にて「参加受付完了画面」をご提示ください。

当日、会場フロアに飲食可能なリフレッシュスペースを設置いたします。休憩やお待ち合わせなど自由にご利用ください。近くにコンビニ等がないため、飲食物は各自でご持参ください。

* 発泡アロマバスボール作り *

身近にあるもので簡単に発泡バスボールを作ることができます。そこに精油を加えることで簡単にアロマセラピーを楽しむことができます。日常にアロマセラピーを気軽に取り入れるきっかけになりますように。

▽対象者 どなたでも

▽開催時間▽

①10:00～10:30 ②10:30～11:00
③11:00～11:30 ④11:30～12:00

▽定員 各回 5名程度

▽参加費 500円（バスボール1個作成）

* アロマハンドトリートメント *

精油の香りとやさしいタッチングによる心地よさを感じてみませんか？ 心も身体もほぐれてリラックスすることが恒常性維持に役立ちます。安全のため、3～6歳はキャリアオイルのみ、7歳以上は精油濃度1%で施術します。

▽対象者 健康状態が安定している方
※3歳以上

▽受付時間▽

①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30
トリートメント時間 約15分

▽参加費 500円

* お腹マッサージ *

お腹は身体の中でも特に太い血管が走っており、マッサージでおなかの血行をよくすると、血液を作ったり、血圧の調整を行っている肝臓も活性化されます。腸内では"幸せホルモン"の『セロトニン』が分泌され、アロマのリラクゼーション効果と併せて便秘解消、ストレス解消、睡眠の質の向上にも役立ちます。

▽対象者 10歳以上
※18歳以上は女性限定

▽開催時間▽

10:00～12:00 随時受付
トリートメント時間 約20分

▽参加費 1,000円