

JOKAアロマ講習会事業報告書

今回の講習会で頂いたアンケートを項目別にまとめ

テーマ：「アロマセラピーをもっと気楽にもっと身近に利用しよう(^^)」

- ・ リラックス・ストレス緩和など自律神経を整えるオイル
(リラックス、リフレッシュ、イライラ、不眠、ストレス緩和)
- ・ 肩凝り・腰痛・足の疲れ(むくみ)改善オイル
- ・ 女性特有の悩み
生理痛・月経困難症(生理不順)・月経前症候群(PMS)・更年期障害緩和オイル
- ・ 風邪、インフルエンザ予防免疫アップオイル
- ・ ママへのおススメ常備アロマ

★本日のテーマはいかがでしたか？

- ・ 最近、アロマセラピーに興味があったので、とても良かったです。
- ・ 幅広い内容だったので良かった。
- ・ 興味があったテーマだったので、良かったです。
- ・ 人数が少なかったので、疑問に思った事をすぐ聞いて良かったです。
- ・ 大変参考になりました。仕事・プライベートに役立てる事のできる内容でした。
- ・ 初めてアロマに触れました。色々な香りを混ぜてもケンカしないのがビックリでした。
- ・ アロマは以前から興味があったものの、自分で勉強する機会がなかったので楽しかったです。
- ・ 色々なアロマの香りが嗅げて楽しかったです。
- ・ 普段なかなかこうゆう機会がないので、今日のお話を聞いて本当に良かったと思いました。
- ・ とても興味深く、良いテーマだったと思います。
- ・ また次回あれば、参加したいです。
- ・ とても勉強になりました。

★内容は、わかりやすかったですか？

- ・ 分かりやすかったです。オイルによって色々な作用があり、効果もそれぞれ違うことを知り、もっと勉強してみたいと思いました。
- ・ 大変わかりやすかったです。・ 絵や例題を用いていて、分かりやすかったです。
- ・ とても分かりやすかったです。
- ・ すごく分かりやすく楽しかったです。
- ・ リラックスしながら出来て、楽しかったです。
- ・ とても分かりやすかったです。資料も使わせて頂きます。

★今日は、何のオイルを作成しましたか？

- ・リフレッシュ系を2つ作成しました。
- ・頭痛に効きそうなオイルを中心に作成。
- ・リラックス系 / PMS（月経前症候群）を作成しました。
- ・リラックス、ストレス緩和 / 風邪・インフルエンザ予防
- ・肩凝り・腰痛・足の疲れ / 風邪・インフルエンザ予防 / リラックス・ストレス
- ・リラックス / リンパ肩凝り・ラックス / 鼻づまり
- ・安眠用 / 肩凝り用免疫力UP / リラックス系
- ・リラックス・ストレス緩和 / 風邪・インフルエンザ予防
- ・妊娠線用 / むくみ用 / 風邪予防
- ・安眠用 / 更年期障害緩和オイル
- ・肩凝り・腰痛・足の疲れ / リラックス・ストレス緩和

★その他、感じたことを書いてください。

- ・格安で本格的なアロマオイルが作れて良かったです。リラックス出来ました。
- ・痛みをやわらげ、リラックス効果のあるアロマオイルは奥が深いので、勉強したいと思いました。本当にありがとうございました。
- ・においを嗅ぐだけでなく、オイルをぬることでも効果が得られることを知ることが出来たので、今回作成したオイルを使用して活用していきたいです。ありがとうございました。
- ・次回もよろしく願います。オイルマッサージの仕方も次は聞きたいです。
- ・美肌に関するアロマ情報も欲しかったです。
- ・初めて使うので、これからの効果が楽しみです。
- ・リラックス出来た一時間でした。また機会があったら受けてみたいです。
- ・ブレンドしながら、肩こりがほぐれていきました。
- ・貴重な体験が出来たので良かったと思いました。またこういう機会があれば参加したいです。
- ・日常で使え、仕事にも応用できることがわかりました。アロマを身近に感じる事が出来ました。
- ・色々な精油によって効果が出るので、資料を見ながら他にも作ってみたいと思いました。
- ・途中参加で説明も聞けず申し訳ありませんでした。最初から参加したかったのですが、残念です。色々な香りを楽しめて、自分の好きな香りが作れて嬉しかったです。

<講座を終えての感想>

今回は、テーマが多かったことで、それぞれが自分に当てはまる問題を考え、必要なオイルを作ってもらったと思います。早番出勤の方、お休みの方、妊婦の方、空港売店のJJSの方などたくさんの方に受講して頂き、参加者の貴重なお時間の中で講習会が開催できました事をご報告致します。この講座で、社員のストレス緩和や肩凝りや足のむくみ、不眠、女性特有の悩みなどの緩和につながり、社員の毎日がより楽しく元気に過ごせるようにサポートできました事をご報告致します。

