

## アロマ・セラピーのカウンセリングシート

お名前. \_\_\_\_\_

### 【基礎事項】

- 妊娠中  妊娠初期  授乳中  発熱  生理中  低血圧
- 高血圧  てんかん症  抗うつ剤服用  肌アレルギー  心臓疾患
- 子宮内膜症・子宮がん  肝臓疾患・急性腎炎

### 【好きな香り（あれば）】

---

### 【お肌について】

- 乾燥肌・老化肌の保湿  美白  しわ、たるみ  美肌
- 炎症・肌荒れ  皮膚炎・湿疹  ニキビ肌・脂性肌
- アトピー性皮膚炎  創傷の治癒を早める
- 硬くなった肌を柔らかくしたい  肌の引き締め
- しみ  若返り、アンチエイジング
- むくみ  セルライト  伸張線

### 【お身体について】

- リラックスしたい  冷え症改善(血行促進)  手足の冷え  冷やしたい(熱性)
- 筋肉のこり  筋肉痛  肥満  高脂血症  腰痛
- 関節炎  リウマチ痛  座骨神経痛  神経痛  頭痛  リンパの流れを良くしたい
- 不眠症
- 動悸  動脈硬化の予防  免疫力向上  風邪をひきやすい  風邪や咽頭炎、副鼻腔炎  目に係る症状
- 月経不順  月経前症候群  月経痛  更年期  貧血
- 消化不良  下痢(冷え性、熱性)  便秘  胃腸の不調  腹痛  腸内ガスの改善
- 膀胱炎(熱性・感染症)  尿道炎  泌尿器や生殖器系感染症
- たん  喉の痛み・炎症  咳、喘息  気管支炎  息苦しさ(呼吸)  神経性の痙攣  神経性の疲労
- 花粉症  食欲を抑えたい  食欲増進  性欲を抑えたい

### 【心ケアについて】

- 心を鎮めたい（リラックスしたい）  調和したい  バランスを取りたい
- 無気力  エネルギーの循環  抑圧された感情を解き放ちたい
- 神経質で、周りの変化に順応できない
- 頭痛（興奮を鎮めたい）  不眠症（興奮を鎮めたい）  息苦しい（憂鬱）
- 環境に縛られがち
- 不安症  混乱、心の乱れ  落ち込んで考えすぎてしまう  イライラ  情緒不安定  リフレッシュしたい
- うつ  憂鬱  トラウマ  親の考え方から離れたたい  自発的・楽観的になりたい  やる気を出したい  ネガティブな感情を押し流したい
- ポジティブ・チャレンジ精神  自己批判  罪悪感
- 自分を慰めるために食べ物やお酒に走ってしまう  心を軽くしたい  心を開きたい  元気・活力  悲しい気持ちを浄化したい
- 楽しい気持ちになりたい  心を静かにしたい  心を強くしたい
- 女性的なエネルギーを高めたい
- 肯定的に物事を捉えたい  考え方に柔軟性が欲しい（楽観性）  冷静な思考力
- コミュニケーション力が欲しい
- 孤独感を感じる
- 心に栄養が欲しい  愛情を感じたい  感情をため込んでしまう
- 感情を受け入れ、直感や創造性を促したい  インスピレーションが欲しい
- 執着心を落ち着かせたい  忘れられない過去から解放されたい
- 未来を思い描くのではなく、今に意識を向けたい
- 自分の本質と向き合いたい  自分の意思を伝える強さが欲しい
- 意思を強く持ち、自分の軸を持ちたい
- 目標に向かって頑張る力が欲しい（自ら行動する力）
- 今の自分に満足したい  等身大の自分を認めたい  自信を持ちたい
- 状況を変えたい
- 変化を恐れるのではなく、新しい道を開きたい、次へと進む決断力
- 自己実現に向けて行動できるようになりたい
- 壁を乗り越えたい  官能的な喜びを促したい