

# 長坂中学校「アロマハンドマッサージ」講習会

10月25日（金）長坂中学校にて、保健体育委員会及びソフトテニス部の皆さんに参加いただき講習会を開催いたしました。二人一組でアロマの心地よい香りの中、マッサージをお互いに体験され全員の方が習得されたことと思います。まず家庭でのマッサージに続き、来る文化祭にはアロマハンドマッサージ店を出されるそうです。きっと楽しい会話が弾む店になったことでしょう。



## 皆さんの感想



☆アロマハンドマッサージは、リラックス効果などの多くの効果があると知った。また他の人達にもアロマハンドマッサージをしてあげたい。

☆すごくいい香りでベタベタになったけど相手に気持ちいいと言ってもらってうれしかったし、自分の出来ることが一つ増えたからよかったです。オイルにも色々な種類があっているんな効果があることがわかりました。

☆最初は、どんな感じなのか全然分からなかったけど楽しかったです。民生委員さんが面白く楽しく教えてくれたので分かりやすかったです。途中で相ぼうの手（編集者補足：ハンドマッサージの説明をする為に作成したゴム手袋のことです）が出てきて怖かったけど（笑）、友達と楽しく体験することが出来ました。有難うございました。

☆最初は力かけんが難しくて、少し弱めにしていたけど強めの方が気持ち良いのが分かった。匂いも落ち着く匂いだったし話しながらすると楽しくできた。また親や兄弟にやってみようと思った。

☆アロマハンドマッサージは、はじめ難しいイメージがあったけど、今日の体験を通して幅広い年齢の人達ができたり、疲れたときにもピタリの香りで、リラックスできるなと感じました。また、無言ではなくて、話しかけたり、力加減など意識することが大切だと知りました。思っていた以上にたのしめたい、良い体験になりました。母にアロマハンドマッサージをしようと思います。反応が楽しみです。

☆アロマハンドマッサージは、マッサージをするのが一番の目的だと思っていたけど、実際は、コミュニケーションを取りながらマッサージするのが目的だと分かりました。民生委員さんは、僕が失敗しても、丁寧に教えてくれました。

☆3回目だったけどアロマハンドマッサージは、いつも気持ちいいなと思います。また今度文化祭でやるけどやってもらおうとも思います。

☆アロマハンドマッサージがどういうものなのか、分かりやすく面白く教えて下さって、アロマハンドマッサージがどういうものなのか分かりました。マッサージをしている時に、相手の人と話すのが大切だと分かりました。

☆楽しかったです。やってる人もやってもらってる人も楽しく会話ができていてよかったです。本番も対話を楽しくできたらいいなと思いました。そして、お客さんが気持ちよくなるようなマッサージをしたいと思います。

☆初めてアロマハンドマッサージをして、想像していたより気持ち良かったし何より楽しかったです。上手にマッサージするためのコツや、相手とのコミュニケーションの取り方まで教えて下さって本当に良い経験でした。アロマを塗ることよりもコミュニケーションを取ることが大切だと言っていたのが印象に残りました。

☆はじめは難しいなあと思っていたけど思っている以上に簡単だったけど、力の入れ具合が難しかったです。自分がリラックスしないと、受ける人はリラックスできないと教えていただいたので、しっかり自分もリラックスして、頑張ろうと思いました。やってもらっても、とても楽しかったです。

