|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | アロマオイルキャンドルで安眠効果 |
| 目的 | アロマオイルを使って、安眠効果を高め、キャンドルの炎でリラクゼーション効果を高める。 |
| 概要 | アロマオイルを使ったキャンドルを自分や家族が使って、安眠の効果があるか確かめる。また、ドライフラワーを使って見た目をオシャレにし、誰もが使いたくなるキャンドルを製作する。 |
| 実施場所 | 作る場所：家　使う場所：家 |
| 具体的方法 | ～アロマキャンドルの作り方～１．ロウソクを湯煎で溶かす。２．溶けて出てきたロウソクの芯を取り出し、軽くふき取る。３．溶けたロウにアロマオイルを１０滴垂らす。４．ロウをミニサイズの紙コップに注ぎ、固める。５．固まったキャンドルを大きめのカップの中央に置く。６．すき間にドライフラワーを入れて、ロウを流し込む。７．冷えて固まったら紙コップを外して完成！ |
| 効果の検証方法 | 自分や家族が実際に使って効果を確かめる。（アンケートを取る） |
| 必要資材 | ・鍋・紙コップ（ミニサイズと普通のサイズ）・長めのろうそく（５号を８本×２）・ボウル（ロウソクがしっかり入るサイズ）・割りばし・アロマオイル（ラベンダー、オレンジ）・ドライフラワーやドライフルーツなど・キャンドルを入れる器（透明のもの） |

|  |
| --- |
| 成果・効果　アンケートの結果　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**矢島家　　　　　　　濵村家**　Q１香りは好みでしたか？　　　　　　　　　　いいえ　　　　　　　　　いいえ　Q2リラックスすることができましたか？　　　　はい　　　　　　　　　はい　Q３よく眠れましたか？　　　　　　　　　　　　はい　　　　　　　　　いいえ　Q4見た目はよかったですか？　　　　　　　　　はい　　　　　　　　　はいその他：香りの効果は感じられなかったが、キャンドルの炎を見ることによって、リラックスすることができた。　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| 感想・反省（考察・改善点など）今回、初めてアロマオイルキャンドルを作ってみて、思っていたよりも難しかったですが、楽しく作ることができました。どういうものを入れたら見た目が良くなるのかなど、デザインを工夫しながら作成することができました。キャンドルを使って、リラックス効果が得られたので良かったです。ミニプロジェクトを通して、アロマオイルの効果や効能を知ることができたので良かったです。改善点は、アンケートの結果で、Q１が両家とも「いいえ」だったので、香りを確認してから使えば良かったと思いました。矢島アロマオイルを初めて使って、安眠効果など様々な効果があることがわかりました。また、アロマオイルを組み合わせることで、香りに変化があったり、効果が広がったりすることが分かりました。キャンドルにフラワーを入れることで、見た目もオリジナルなものにできるので、楽しく作ることができました。改善点は、フラワーなどをもう少し入れて、華やかさをプラスすることと、キャンドルを使用した時に、あまり香りを感じなかったので、オイルの量や、種類を考えることが必要だと思いました。濵村 |