「生物を活用したミニプロジェクト」

植物科学科3年（７・３９）番　氏名（伊藤大貴・吉田一馬）

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | ぐっすり寝たい　～アロマで睡眠の質向上～ |
| 目的 | アロマには、安眠・不眠・ストレス・イライラ・不安・プレッシャー・集中力・うつ病・認知症などの様々な症状に効果的である。 |
| 概要 | これらの症状は私たち高校生でも悩んでいる人がいるくらい身近なことである。アロマの力でそれらを解消してほしいと思うテーマを考えた。 |
| 実施場所 | バイオ実験室 |
| 具体的方法 | 学校にあるアロマの中で好みのものを選び、選んだアロマの原料を確認し用意する。そして、ネットで調べたアロマの作り方を参考にして作成する。 |
| 効果の検証方法 | 当初予定していた家に持ち帰り使用するといった計画は、時間がないためできなかった。結果的にアンケートによる結果集計を行うことにした。 |
| 必要資材 | 精油（スペアミント・プチグレン・ラベンダー・グレープフルーツピンク）エタノール　精製水　ガラス棒　２０ｍｌビーカー |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成果・効果（写真を含める）アンケート結果（項目別の結果）１．以前にアロマ関連の商品を使ったことはありましたか？（いいえ）２．アロマスプレーの香りは心地よいものでしたか？（はい）３．不眠やストレス、不安などに関する症状に友好的だと感じましたか？（はい）【効果のあった症状】

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 不眠症 |  | ストレス | 〇 | イライラ | 〇 | 不安症 |  |
| プレッシャー |  | 集中力 | 〇 | うつ病 |  |  |  |

（ストレス、イライラ、不安症、集中力主に精神的な症状によく効果が見られるということが分かった。） |
| 感想・反省（考察・改善点など）　　今回私たちは、アロマスプレーを作成し、効果を検証しました。やってみると、作業工程が少なく誰でも容易に作成することができることが分かりました。友達に使用してもらい、匂いがどうか聞いたところ、いい匂いだったという言葉をもらえたので良かったです。大会や期末試験などでなかなか作成の時間がとれなかったことから、一人にしかアンケートを取ってもらうことができなかったため、後日複数の人に試してもらう予定でいます。 |

提出日　７月６日（水）

　データと紙に印刷して提出