



## 『メンタルハーブ検定』 受験のためのガイドライン

『メンタルハーブ検定』は、ハーブやアロマの作用の一つである“メンタル”の部分に注視した検定試験です。

### 1、セルフケアの必要性・セルフケアの実践

- ・ セルフケアとは
- ・ アプローチの仕方  
内用…飲食物として取り入れる経口的用途  
外用…皮膚を通して働きかける経皮的用途や骨格・筋系に働きかける方法  
マインド…五感を通して脳や感情に働きかける方法やストレスを軽減する方法  
リズム…自然の変化に適應して心身のバランスを整える方法。

### 2、メンタルケア

- ・ ストレスとは・ストレスによる健康障害
- ・ メンタルヘルスケアの現状と必要性（労働者の現状・企業内のメンタルヘルスケアの現状と必要性）
- ・ ワークライフバランスとは
- ・ 最近多く見られる心の病（過敏性腸症候群・緊張型頭痛・摂食障害・うつ病（うつ状態）・躁うつ病（躁状態）・総合失調症・アルコール依存症・パニック障害・適応障害・睡眠障害・強迫性障害・認知症・PTSD・薬物依存症・パーソナリティ障害）

### 3、ハーバルセラピー

- ・ ハーバルセラピー四季の処方箋（春夏秋冬）  
多くなるトラブル・アプローチ（生活習慣・内用・外用・マインド）  
ハーバルセラピー（ハーブ・スパイス・精油）

### 4、ハーブ概論（11種類）

ジャーマンカモミール・セージ・セントジョーンズワート・パッションフラワー  
ペパーミント・ラベンダー・リンデンフラワー・レモンバーム  
ローズ・ローズヒップ・ローズマリー

各ハーブの概要（科名、別名、和名、原産地、使用部位、形状、主成分）、特徴（味、効能）、歴史・由来、主な使われ方、注意事項の情報を把握していること。