



特定非営利活動法人

日本ハーブ振興協会

認定資格

『Professional Instructor of Herb』

## PIH 資格取得のためのガイドライン

NPO 法人日本ハーブ振興協会(NPO-NHA)は、その目的を実現するための活動の一つとして、ハーブの正しい普及を担う人々の育成やその人々を育成する機関、システムなどの普及をめざしています。

『Professional Instructor of Herb』は、ハーブに関して、広く、正しく、安全な活用ができる知識や使い方などを、専門家として指導できると認められる方に与えられる資格です。

ハーブの普及などのために、各地の専門スクールや教室の講師などとして、さまざまな教育活動に携わる役割を担えると期待されます。

このガイドラインは、PIH を目指す方々、あるいはそれらを育成されようとされる方々のために、NPO 法人日本ハーブ振興協会が考える、PIH として必要な知識、情報の範囲・枠組みを示すものであります。

PIH 資格は、PAH 資格登録者が、PIH 試験を受験し合格ののち、所定の手続をとることにより認定されます。

## 1、ハーブ各論〔110種類〕

各ハーブの使われる部分、特性、主な使い方、注意事項、禁忌事項についての情報  
ハーブの種類に関しては別紙参照

これらのハーブは、現在日本において使用され、PIH 資格取得者として必要とされるものを選定いたしました。ただし、状況の変化などで110種類の内容、数において将来において変更がある場合もあります。その場合は、ホームページ上などでお知らせいたします。

## 2、ブレンドハーブ各論

ブレンドテクニック

〔比率、味の調整、バランス〕

状況・状態別ブレンドレシピ

〔リラククス、リフレッシュ、婦人科トラブル、不眠、ダイエット、代謝アップなど〕

## 3、アロマセラピー概論

アロマセラピーのメカニズム

精油とは何か

主な有効成分

40種の精油

アンゼリカ	イランイラン	オレンジ・スイート
カモミール・ローマン	カンファー	クラリセージ
グレープフルーツ	サイプレス	サンダルウッド
シダーウッド	ジャスミン	ジュニパーベリー
ゼラニウム	ティートリー	ニアウリ
ネロリ	パイン	バジル
パルマローザ	パチュリ	ひのき
ブラックペッパー	フランキンセンス	ベチバー
ペパーミント	ベルガモット	ベンゾイン
マジョラム・スイート	ミルラ	メリッサ
ユーカリ	ラベンサラ	ラベンダー
レモン	レモングラス	ローズ・アブソリュート
ローズウッド	ローズ・オットー	ローズマリー
ゆず		

香水、オードトワレ、オーデコロン

## 4、タッチ・トリートメント概論

タッチ・トリートメント概論  
基本的なトリートメントテクニック  
キャリアオイルの種類と適用

アプリコット	アボガド	イブニングプリムローズ
ウィートジャーム	オリーブ	グレープシード
サンフラワー	スイートアーモンド	ピーチカーネル
ホホバ	マカダミアナッツ	ローズヒップ

ハンドやフットなどの各部位や全身のトリートメントの概略、実習  
基本的なトリートメントについての概略、実習

## 5、ハーブ栽培基礎知識

一般的なハーブの育て方などガーデニングに関する基礎知識

土と水やり、栽培（種・苗）、増やし方（株分け・挿し芽・根・ランナー）、  
病気と害虫、肥料、庭、鉢、コンテナ、寄せ植え

## 6、ライフスタイルとハーブ製品

ハーブ、エッセンシャルオイルを使った生活用品レシピ

リップバーム、ローションバー、バスボム、ホウ砂使用のクリーム、歯磨き粉、ボディローションジェル、ボディローションバー、苛性ソーダからの石鹸、ヘアオイル、トローチ、シロップ

## 7、栄養素とフィトケミカル

5大栄養素の基礎知識  
フィトケミカル

## 8、ハーブクッキング

料理への活用法

〔オレガノ、キャラウェイ、クローブ、シナモン、アニス、チャイブ、ディル、バジル、セージ、マージョラム、ローズマリーなど〕

クッキングレシピ

〔エルブ・ド・プロバンス、ドレッシング、ハーブパン粉など〕

## 9、解剖生理概論

身体の基本的な成り立ち、経路について

循環器系、呼吸器系、消化器系、神経系、泌尿器系、生殖器系、内分泌系、筋肉・骨格系、皮膚、感覚器官などがどのようなものかという基礎知識など

## 10、クオリティーオブライフ概論

生活の質を向上させるための必要知識

〔生活習慣と病気、ストレス、睡眠、運動など〕

## 11、ケースワーク・インストラクションデモ

ケースワーク

〔状況・状態・好みに応じたハーブブレンドやトリートメント法の提案など〕

インストラクションデモ

〔決められた時間内でのテーマティーチングのデモンストレーション〕

## 別紙「ハーブ110種類」

2005年7月現在

1	アイビー		38	スターアニス		75	ブラックコッホッシュ	
2	アイブライト		39	ステビア		76	ブラダーラック	
3	アーティチョーク		40	スペアミント		77	ペパーミント	
4	アルファルファ		41	スリッパリーエルム		78	ホップ	
5	アルニカ		42	セージ		79	ポリジ	
6	アロエ		43	セルピウム		80	ホーステール	
7	アンゼリカ		44	セロリ		81	ホーソン	
8	イエロードッグ		45	セントジョーンズワート		82	マザーワート	医
9	イブニングプリムローズ		46	ソーバルメット		83	マテ	
10	エキナセア		47	タイム		84	マリーゴールド	
11	エルダー		48	ターメリック		85	マルベリー	
12	オリーブ		49	ダンディライオン		86	マレイン	
13	オレガノ		50	チェストツリー		87	マロウ	
14	オレンジ		51	チコリ		88	マージョラム	
15	オートムギ		52	チャイブ		89	ミルクシスル	
16	カルダモン		53	チャバラール		90	メドウスイート	
17	ガーリック		54	チリ		91	メリロート	
18	ギムネマ		55	ディル		92	ヤロウ	
19	キャットクロー		56	デビルズクロー		93	ユーカリ	
20	キャットニップ		57	ネトル		94	ラズベリー	
21	キャラウェイ		58	ハイビスカス		95	ラベンダー	
22	ギンコ		59	パセリ		96	リコリス	
23	クランベリー		60	バジル		97	リンデン	
24	クリーバース		61	パッションフラワー		98	ルイボス	
25	クローブ		62	パパイア		99	レッドクローバー	
26	ゴツコーラ		63	バレリアン		100	レモングラス	
27	ゴールデンシール	医(根)	64	バードック		101	レモンバーベナ	
28	コーンフラワー		65	バーベイン		102	レモンバーム	
29	コンフリー		66	バーベリー		103	レモンピール	
30	サマーセイボリー		67	ヒソップ		104	ローズ	
31	シナモン		68	ビルベリー		105	ローズヒップ	
32	シベリアンジンセン		69	ヒース		106	ローズマリー	
33	ジャスミン		70	フィーバーフュー		107	ワイルドストロベリー	
34	ジャーマン・カモミール		71	フェヌグreek		108	ワイルドチェリー	
35	ジュニパー		72	フェネル		109	ワイルドヤム	
36	ジンジャー		73	ブッチャーブルーム		110	ワームウッド	
37	スカルキャップ		74	ブラックカラント				