

毎日が楽しくて、心の底から大きな声で笑えたら、
きっと自分を好きになれる。
だから、少しだけ暮らしを変えてみよう、
たったひと握りのハーブから。



メンタルハーブ検定

まぶしいほどに輝く明日のために

【現代社会で誰もが陥ってしまう可能性を持つメンタルヘルス不調】

働く人たちの中で、およそ6割がストレスを抱えていることが確認されています。ストレスが原因で起こる心身の不調の増加が今、大きな社会問題となっており、本人はもちろん、企業や学校、家庭に様々な影響を及ぼしています。社会生活の中で人は、新たな事にチャレンジしたり、適応範囲以上の仕事に追われたり、コミュニケーションを上手くとれなかったりすることなどにより、うつ状態に陥ってしまうことが多々あります。うつ病は、決して特別な人がかかるものではなく、誰でもかかってしまう可能性を持っています。

【NPO 法人日本ハーブ振興協会がメンタルハーブ検定制度スタート】

日本ハーブ振興協会では、心のバランスを崩してしまった人はもちろん、健康な人の予防対策として、暮らしにハーブを取り入れ、心の免疫力を高めることを、ストレス対処法の大切な選択肢の一つとして推奨し、「セルフケアのためのリラックス系ハーブ 11 種」についての専門情報等を盛り込んだ「メンタルハーブ検定対策 CD-ROM」を編集し、同時に新たな検定制度を実施することといたしました。

【ガイダンス・試験範囲】

セルフケアの必要性・実践 / 心と体に聞くアプローチ（内容・外用・マインド・リズム）
メンタルケア / ストレス・ワークバランス・メンタルヘルスケアの現状と必要性
ハーバルセラピー / ハーバルセラピー四季の処方箋
メンタルハーブの内容 / 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

【検定試験・CD-ROM】

学科試験：45 分 選択 35 問（4 択）受験料 5,000 円 申込窓口 日本ハーブ振興協会
CD-ROM 教材パック（受験料込み）8,400 円 申込窓口 日本ハーブ検定認定スクール



NPO法人
日本ハーブ振興協会

〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-30-5

TEL03-3351-1291 FAX03-3351-1299 mail info@npo-nha.jp