



MORISHIO AROMA®

盛り塩アロマアーティスト 養成講座

受講者用

シート & 100日カード雛形集

動画で考える → シートへ書く → 制作する
写真と一緒に残す → 次の一歩へつなぐ

お名前 _____

はじめに | この雛形集の使い方

必要なページだけ印刷して使えます

このシートの意味

この別冊は、動画の「残すもの」に書かれているシートやカードを、実際に書き込み・提出できる形にしたものです。作品を作る前の設計、制作中の記録、完成後の振り返りに使います。

使う動画：No.01～30

書いたら残すもの：記入したシート・カード

使い方

- ☐ 動画を見てから、対応するシートを開く
- ☐ 意味と問いを読み、自分の言葉で書く
- ☐ 制作前のシートは机の見える場所へ置く
- ☐ 完成後は作品写真と一緒に保管する
- ☐ 書き直した時は日付を残し、変化も記録する

この雛形集を保管する場所

ファイル・バインダー・デジタル保存先など

質問したいこと・確認したいこと

安全面で迷った時は、制作を止めて確認しましょう。

共通の約束

- ☐ 正解を当てるのではなく、今の自分の言葉を残す
- ☐ 効果を保証する言葉ではなく、作品へ込めたい願いを書く
- ☐ 安全手順・指定材料・動画の案内を優先する

一覧 | シート・カード対応表

動画番号から必要なページを探せます

No.01	スタートシート	4
No.02	100日スタートカード／今日の一步カード	5
No.03	制作前チェックシート	6
No.04	香り観察シート	7
No.05	塩の観察シート	8
No.06	60秒作品ストーリーシート	9
No.07	月巡りデザインシート①②	10～11
No.08	RGB混色記録シート	12
No.09	4作品配置・材料乾燥シート	13
No.12	ハーモニー・リーディング記録／月のお守りカード	14
No.13	持ち歩く守り・テーマ受取シート	15
No.14	お守りデザインシート①②	16～17
No.16	金具強度・安全確認シート	18
No.17	言結びカード／60秒ストーリー	19
No.18	花守りコンセプトシート	20
No.19	モールド選び・作品アイデアシート	21
No.22	空間提案・撮影チェックシート	22
No.23	100日振り返り／次の30日シート	23～24
No.24	オルゴナイト層設計シート	25
No.25	層ごとの工程記録シート	26
No.26	完成品質チェックシート	27
No.27	作品棚・3要素シート	28
No.28	卒業制作コンセプト／配置・素材シート	29～30
No.30	次の100日プラン／カード	31～32

No.01 | 6か月スタートシート

はじめの気持ちと、目指す作品を残す

このシートの意味

6か月後の代表作を先に思い描き、今いる場所・最初に届けたい相手・講座で育てたい力を言葉にする出発点です。完成後に読み返すと、自分の変化が見えます。

使う動画：VIDEO 01

書いたら残すもの：スタートシート＋Before写真

作品を飾りたい場所

玄関・寝室・仕事場など。写真も1枚残しましょう。

最初に作品を贈りたい相手

自分でも大切な人でもかまいません。

6か月後に作っていたい代表作

形・色・雰囲気・置く場所など、今わかる範囲で。

この講座で育てたい私の力

作る力・選ぶ力・言葉にする力・届ける力など。

開始日の私へ贈る一言

No.02 | 100日スタートカード

切り取って、毎日目に入る場所へ

このシートの意味

100日後の私と、今日の最小の行動を書くカードです。続けられる一歩を決めます。100日思考®はDay1から始まります。

使う動画：VIDEO 02

書いたら残すもの：100日スタートカード+今日の一歩

100日スタートカード

開始日 年 月 日 / 100日目 年 月 日

100日後の「作っている私」

その未来を大切にしたい理由

続けたい小さな行動

今日の最初の一歩

点線に沿って切り、毎日見える場所へ置きましょう。

切り取り線

今日の一歩カード

今日の日付 年 月 日

今日5～15分で行うこと

できたこと・気づいたこと

小さくても「できた」を残しましょう。

No.03 | 白い八角香り皿・制作前チェック

材料を混ぜる前に、順番と安全を整える

このシートの意味

計量済みオリジナルパウダーを混ぜ始めてから迷わないよう、道具・作業場所・動画・タイマーを先に整えるチェックシートです。

使う動画：VIDEO 03

書いたら残すもの：制作前チェック＋完成した香り皿

作業環境

- ☐ 換気できる
- ☐ 平らで安定した作業台
- ☐ 保護シートを敷いた
- ☐ 手袋・必要な保護具を着用
- ☐ 小さな子ども・ペットが近づかない

材料と道具

- ☐ 計量済みオリジナルパウダー
- ☐ 指定された水と計量道具
- ☐ 白い八角モールド
- ☐ 混ぜる容器・道具
- ☐ タイマー
- ☐ 完成品を置く水平な場所

混ぜる直前

- ☐ 動画の該当箇所を開いた
- ☐ 自己判断で粉・水・別材料を追加しない
- ☐ 硬化中は動かさない場所を決めた
- ☐ 配合は非公開であることを理解した

完成後に確認したこと・次に変えること

角・底面・気泡・欠けなどを観察します。

No.04 | 香り観察シート

ラベンダー・ペパーミント・レモンを聴く

このシートの意味

香りの一般的な意味を当ててるのではなく、自分に浮かんだ記憶・色・景色・言葉を記録し、作品テーマへつなげるシートです。

使う動画：VIDEO 04

書いたら残すもの：香り観察シート+今選びたい香り1本

ラベンダー

最初に浮かんだこと（記憶・色・景色・言葉）

好き ☐

少し苦手 ☐

今は選ばない ☐

ペパーミント

最初に浮かんだこと（記憶・色・景色・言葉）

好き ☐

少し苦手 ☐

今は選ばない ☐

レモン

最初に浮かんだこと（記憶・色・景色・言葉）

好き ☐

少し苦手 ☐

今は選ばない ☐

今、作品に選びたい香り1本と理由

香りは完全硬化した白い八角香り皿だけへ使用します。

No.05 | 塩の観察シート

意味を調べる前に、自分の目と感覚で見る

このシートの意味

普通塩とヒマラヤ岩塩の色・粒・光・触れた印象を観察し、作品へ込めたい言葉を見つけるシートです。効果を判断するためのシートではありません。

使う動画：VIDEO 05

書いたら残すもの：塩の観察シート＋作品へ込めたい言葉

普通塩

見えた色・粒・光

浮かんだ言葉を3つ

触れた時・光へ透かした時の印象

ヒマラヤ岩塩

見えた色・粒・光

浮かんだ言葉を3つ

触れた時・光へ透かした時の印象

作品へ込めたい言葉

二つの塩から浮かんだ言葉のうち、今いちばん残したいもの。

No.06 | 60秒作品ストーリーシート

月白の八角守りを、自分の言葉で紹介する

このシートの意味

作品の材料を並べて説明するのではなく、誰へ・どんな願いを込め、なぜその色や石を選んだかを60秒で伝えるための下書きです。

使う動画：VIDEO 06

書いたら残すもの：完成写真+60秒説明

作品名

届けたい相手

作品へ込めた一言

塩・水晶・八角形を選んだ理由

効果ではなく、自分が重ねた願いを書きます。

この作品を置く場所・使い方

香りは別体の八角香り皿だけへ。

60秒で伝えたい最後の一言

No.07 | 月巡りデザインシート①

四つの月へ託す言葉を決める

このシートの意味

新月・上弦・満月・下弦を、未来予測ではなく「始める・育てる・受け取る・手放す」のリズムとして作品へ重ねる設計シートです。

使う動画：VIDEO 07

書いたら残すもの：4つの月へ託す言葉

新月 | 始める

基本色：ブルー

今、何を大切に始めたい？

この月へ託す一文

上弦 | 育てる

基本色：グリーン

今日できる一歩まで小さくすると？

この月へ託す一文

満月 | 受け取る

基本色：レッド

できたこと・育ったことは？

この月へ託す一文

下弦 | 手放す

基本色：パープル

減らすこと・変えることは？

この月へ託す一文

No.07 | 月巡りデザインシート②

4作品を一つの世界観へまとめる

このシートの意味

4作品を別々に作るのではなく、共通させるものと月ごとに変わるものを先に決め、並べた時の統一感をつくる制作地図です。
No.08～11で机の前へ置きます。

使う動画：VIDEO 07～11

書いたら残すもの：共通要素+4作品配置図

4作品に共通させるもの

形・塩・石・透明な余白・高さ・香り皿など、3つ以上。

月ごとに変わるもの

色・言葉・石の向き・余白の見せ方など。

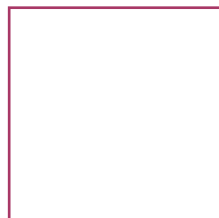
4作品の配置図 | 上から見た並びを描きましょう



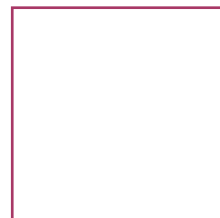
新月



上弦



満月



下弦

トレイ・香り皿・見る方向も必要に応じて描きます。

4点を並べた時に大切にしたい印象

No.08 | RGB混色記録シート

同じ色をもう一度作れる記録を残す

このシートの意味

カラー液R・G・Bの3本だけで作った色を、滴数・総量・混ぜた順番・硬化後の見え方まで記録するシートです。

使う動画：VIDEO 08

書いたら残すもの：4色サンプル+RGB配合記録

色／役割	R	G	B	総量	混ぜた順番	硬化前	硬化後・気づき
ブルー／新月							
グリーン／上弦							
レッド／満月							
パープル／下弦							
追加試験①							
追加試験②							

撮影条件：背景_____ 光_____ 撮影日_____年___月___日

No.09 | 4作品配置・材料乾燥シート

封入前に「置く・離れて見る・乾燥を確かめる」

このシートの意味

レジンを流す前に、4作品分の塩・石・色・余白を仮配置し、乾燥状態と全体の統一感を確認するシートです。

使う動画：VIDEO 09

書いたら残すもの：4作品配置図＋材料乾燥チェック

4作品の仮配置図



新月



上弦



満月



下弦

主役・石の向き・色の位置・縁からの余白を描きます。

材料乾燥チェック

- ☐ 普通塩はさらさらで固まりがない
- ☐ ヒマラヤ岩塩に水分・結露がない
- ☐ 天然石と道具が乾いている
- ☐ モールド・容器・作業台に水分がない
- ☐ 不安がある材料は使用しない

仮置き写真を見て変えること

次に変えることは一つに絞ります。

No.12 | ハーモニー・リーディング記録

色・月・香りを、自分の一文へつなぐ

このシートの意味

JPAオリジナルカラーカードから惹かれる1枚を選び、カードの答えを当てず、浮かんだ言葉を月と香りへつなぐ記録です。

使う動画：VIDEO 12

書いたら残すもの：月のお守りメッセージ

選んだカードの色

カード画像や内容は無断で複製・配布しません。

最初に浮かんだ言葉・景色・記憶

3つほど自由に。

今の自分に近い月と、その理由

新月・上弦・満月・下弦から。

選びたい香りと、その理由

ラベンダー・ペパーミント・レモンから1本。

今の自分へ贈る「月のお守りメッセージ」

効果ではなく、今大切にしたい言葉を一文で。

月のお守りメッセージカード

No.13 | 持ち歩く守り・テーマ受取シート

素材を選ぶ前に、誰へ何を届けるかを定める

このシートの意味

持ち歩くお守りの相手・使う場面・カードから浮かんだ言葉を整理し、作品の中心となる一文へまとめるシートです。

使う動画：VIDEO 13

書いたら残すもの：持ち歩く守りのテーマ

誰のために作る？

- ☐ 自分のため
- ☐ 大切な人への贈り物

その人が持ち歩く場面

仕事バッグ・鍵・胸元など。

カードから浮かんだ3つの言葉

意味表ではなく、自分に浮かんだ言葉。

一番大切にしたい言葉

持ち歩く守りのテーマを一文で

「誰が・いつ・何を思い出す作品か」が分かるように。

このテーマを選んだ理由

No.14 | お守りデザインシート①

一文を枠・色・石・仕立て方へ翻訳する

このシートの意味

No.13で決めた一文を、枠・RGB色・天然石1種・ネックレス／キーホルダーへ翻訳する制作地図です。一般的な意味を写すのではなく、テーマとの関係を書きます。

使う動画：VIDEO 14

書いたら残すもの：素材の選定理由

届ける相手

テーマの一文

主役の一語

枠と選んだ理由

月・星・ハート・しずく・幾何学など。

色とRGB記録

No.08の試験片番号・滴数・見せたい印象。

天然石1種と選んだ理由

テーマとの関係を自分の言葉で。

仕立て方と選んだ理由

☐ ネckレス ☐ キーホルダー

No.14 | お守りデザインシート②

実寸配置と安全な余白を決める

このシートの意味

制作を始めてから上下や表裏へ迷わないよう、実物の枠を置いて輪郭を写し、塩・石・色・透明な余白・金具の向きを決めるシートです。

使う動画：VIDEO 14～15

書いたら残すもの：実寸配置図

ここへ実物の枠を置き、輪郭を写して配置を描きます

塩・石・色の位置
縁からの余白
表・上・金具の方向

制作前の最終確認

- ☐ 表向きを決めた
- ☐ 上と金具の方向を決めた
- ☐ 塩・石は縁から離れている
- ☐ 上層レジンが回る余白がある
- ☐ 色はRGB記録と一致
- ☐ 材料・道具が乾燥している

No.16 | 金具強度・安全確認シート

完成アクセサリーを使う前に確認する

このシートの意味

完全硬化した本体へ金具を取り付けた後に使います。見た目だけでなく、縁・厚み・丸カン・引張・使用場面の安全も確認するシートです。

使う動画：VIDEO 16

書いたら残すもの：完成アクセサリー＋強度チェック

本体の確認

- ☐ 完全硬化し、べたつきがない
- ☐ ひび・欠け・尖りがない
- ☐ 塩・石・金属が露出していない
- ☐ 表裏・縁に引っかかりがない
- ☐ 金具穴の周囲に割れがない

金具の確認

- ☐ 丸カンを前後へ開閉した
- ☐ 丸カンの隙間が閉じている
- ☐ チェーン／キーホルダー金具に変形がない
- ☐ 軽く引いて外れない
- ☐ 用途に対して重すぎない

使う人への配慮

- ☐ 金属アレルギーの注意を伝える
- ☐ 小さな子ども・ペットの誤飲に注意
- ☐ 精油をレジン・金属・肌へ付けない
- ☐ 異常が出た場合は使用を止める

確認日・確認した人・気づいたこと

No.17 | 言結びカード & 60秒ストーリー

持ち歩く本体・家の香り皿・言葉を一組にする

このシートの意味

贈る相手へ、作品に込めた願いと安全な使い方を短い言葉で届けるためのカードと説明の下書きです。

使う動画：VIDEO 17

書いたら残すもの：言結びセット+60秒作品ストーリー

言結びカード

あなたへ届けたい言葉

作品名 _____

60秒ストーリー | 誰へ・どんな願いを込めた？

枠・色・石を選んだ理由

使い方・香りの注意

香りは完全硬化した白い八角香り皿だけへ。

最後に伝えたい一言

No.18 | 花守りコンセプトシート

指定花モールドの白・光・影を作品へ生かす

このシートの意味

4か月目に指定花モールドと計量済みパウダーで作る花守りについて、飾る場所・相手・一言・光の見え方を先に決めるシートです。

使う動画：VIDEO 18

書いたら残すもの：Lesson4コンセプト+添える一言

飾る場所

玄関・寝室・仕事場など。

誰のための花守り？

花守りへ添えたい一言

白い凹凸・光・影から感じたこと

追加装飾を考える前に、型そのものの美しさを観察します。

合わせたい香りと理由

3精油から1本。香りは別体の八角香り皿へ。

完成した時に大切にしたい印象

No.19 | モールド選び・作品アイデアシート

形・作りやすさ・置く場所を見て一型を選ぶ

このシートの意味

応用モールドを全部作るのではなく、誰へ・どこへ・どんな言葉を届けるかに合う一型を選び、制作可能性も確認するシートです。

使う動画：VIDEO 19

書いたら残すもの：選んだモールド＋テーマ＋理由

選んだモールドの形

届ける相手・飾る場所

作品へ添えたい言葉

この形を選んだ理由

見た目だけでなく、テーマとの関係を書きます。

制作しやすさの確認

- ☐ 深すぎない／浅すぎない
- ☐ 細部へ材料が行き渡る
- ☐ 離型しやすい
- ☐ 底面が安定する
- ☐ 塩を縁から離して封入できる
- ☐ 完成後の置き場所に合う

制作前に確認したいこと

No.22 | 空間提案・撮影チェックシート

置く場所と写真までを作品づくりの一部にする

このシートの意味

同じ作品を二つの場所へ置き、光・背景・余白・香りの広がり比べ、作品の物語が伝わる一枚を選ぶシートです。

使う動画：VIDEO 22

書いたら残すもの：配置Before／After＋作品写真3枚

場所A 場所 _____ 光 _____ 背景 _____

置いた時に感じたこと・作品の見え方

場所B 場所 _____ 光 _____ 背景 _____

置いた時に感じたこと・作品の見え方

撮影チェック

- ☐ 自然光または柔らかな光
- ☐ 背景が作品より目立たない
- ☐ 作品の周囲に余白がある
- ☐ 正面・斜め・細部・使用場面を撮影
- ☐ 実物と違う色へ加工しすぎない
- ☐ 香り皿は本体と別体で見える

選んだ写真と、その理由

提出する3枚の役割も書きましょう。

No.23 | 100日振り返りシート

Day1から積み重ねた「作れる私」の証を受け取る

このシートの意味

Day111で初めて100日思考®を始めるものではありません。Day1から続けた小さな行動・完成作品・記録を事実で見える化し、変化を受け取るシートです。

使う動画：VIDEO 23

書いたら残すもの：100日振り返り＋作品棚写真

100日で完成した作品・残した記録

作品名・数・写真・カードなど。

続けられた小さな行動

動画を見た、材料を出した、5分記録した、写真を撮ったなど。

100日前と比べてできるようになったこと

技術・選び方・言葉・安全確認など。

難しかったことと、そこから分かったこと

自分を責めず、次に使える学びを。

今の私へ贈りたい言葉

No.23 | 次の30日シート

できた流れを止めず、Lesson5へつなぐ

このシートの意味

最初の100日で身についたことを土台に、次の30日で作るもの・続ける行動・見直すタイミングを決めるシートです。

使う動画：VIDEO 23

書いたら残すもの：次の30日の行動

30日後に完成していたいこと

作品・写真・記録・作品棚など。

続けたい小さな行動

毎日／週1回／動画配信日など。

30日ミニプラン

1～5日

6～10日

11～15日

16～20日

21～25日

26～30日

止まった時の再スタート方法

「動画を1分見る」「材料箱を開く」など、小さく。

30日後に振り返る日

年 月 日

No.24 | オルゴナイト層設計シート

主役・層・光の抜け道を先に決める

このシートの意味

材料を多く詰めるためではなく、主役の石と各層の役割、透明な光の場所を決める制作地図です。No.25～27で机の正面へ置きます。

使う動画：VIDEO 24

書いたら残すもの：Lesson5コンセプト＋層構成図

作品のテーマ・届ける相手

主役の天然石・色と理由

上層

透明に閉じ、光を残す

色の層

RGB色を入れる場所・範囲

中心層

主役の石・金属・岩塩

下層

土台となる塩・透明レジン

別体の白い八角香り皿・選ぶ香りと理由

レジン本体へ精油を垂らしません。

No.25 | 層ごとの工程記録シート

急がず、状態を見て次の層へ進む

このシートの意味

下層・中心層・上層ごとに、開始時刻・素材の位置・気泡・硬化状態・写真番号を記録し、沈みや浮きの改善へ生かすシートです。

使う動画：VIDEO 25～26

書いたら残すもの：工程記録＋工程写真

層	開始時刻	入れた素材	位置・気泡・状態	写真番号	次へ進んだ時刻
下層					
中心層①					
中心層②					
色の層					
上層					
仕上げ					

使用した動画・材料の案内を優先し、自己判断で硬化を急がせません。

No.26 | オルゴナイト完成品質チェック

全方向から「使える状態」を確認する

このシートの意味

離型・仕上げ後に、正面だけでなく側面・底面まで確認し、安全上の問題とデザイン上の気づきを分けて記録するシートです。

使う動画：VIDEO 26

書いたら残すもの：全方向写真＋品質確認

安全・使用可否

- ☐ 完全硬化し、べたつきがない
- ☐ ひび・欠け・尖りがない
- ☐ 塩・石・金属が露出していない
- ☐ 底面が安定している
- ☐ 大きな空洞・割れがない
- ☐ 不安がある場合は使用を止めた

デザイン

- ☐ 主役の石が見える
- ☐ 光が抜ける透明部分がある
- ☐ 色が主役を隠していない
- ☐ 素材を入れすぎていない
- ☐ 正面・側面・底面に意図がある

全方向写真の番号・保存場所

正面／背面／右／左／上／底面

次回一つだけ変えること

安全上の修正が必要な場合は、使用せず確認します。

No.27 | 作品棚・3要素シート

卒業制作へ残したい「私らしさ」を選ぶ

このシートの意味

これまでの作品を一か所へ並べ、好きなところ・繰り返し現れた表現・卒業制作へ生かしたい要素を3つに絞るシートです。

使う動画：VIDEO 27

書いたら残すもの：作品棚写真+3要素

作品棚で最初に目に入った作品と、その理由

繰り返し使っていた色・形・余白・石・言葉

卒業制作へ生かしたい要素 1

何を残し、なぜ残したい？

卒業制作へ生かしたい要素 2

何を残し、なぜ残したい？

卒業制作へ生かしたい要素 3

何を残し、なぜ残したい？

卒業制作では使わなくてよいもの

全部を入れないために、先に決めます。

No.28 | 卒業制作コンセプトシート

代表作の中心となる一文を決める

このシートの意味

6か月で学んだ全部を入れるのではなく、誰へ・どこへ・何を届ける代表作かを定め、テーマに必要な技法だけを選ぶシートです。

使う動画：VIDEO 28

書いたら残すもの：卒業制作コンセプト

作品名

届ける相手

飾る場所

代表作の中心となる一文

主役と、その理由

脇役と、その役割

使う技法・作品

月巡り・持ち歩く守り・花守り・オルゴナイトなどから必要なものだけ。

今回は使わないものと理由

余白と主役を守るために。

No.28 | 卒業制作・配置＆素材シート

上面・側面・八方・高低差を図へ落とす

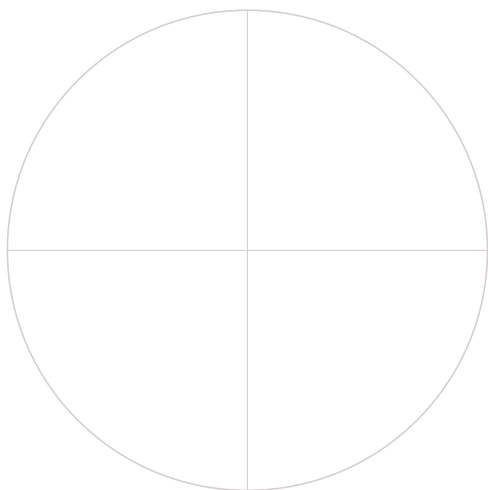
このシートの意味

作品を作る前に、上から見た配置と横から見た高さ、主役・脇役・香り皿の位置を描き、必要な素材だけを一覧にする制作地図です。

使う動画：VIDEO 28～29

書いたら残すもの：配置図＋素材一覧

上面図 | 八方・余白・見る方向



側面図 | 高低差



素材・作品	役割	数量	香り皿	安全確認

☐ 主役が一目で分かる ☐ 各本体に香り皿を用意 ☐ 作品同士が触れない余白 ☐ 安定した置き場所

No.30 | 次の100日プランシート

修了を終点にせず、5日以内の一步へつなぐ

このシートの意味

6か月でできるようになったことを土台に、次の100日で作りたい作品・届けたい相手・続ける行動を決めるシートです。

使う動画：VIDEO 30

書いたら残すもの：次の100日プラン

次の100日で実現したいこと

作品・記録・贈り物・発表など。

それを届けたい相手・場所

続ける小さな行動

毎日／週1回／月の節目など。

5日以内に行う最初の一步

日付と時間まで予定へ入れます。

30日目・60日目・100日目に確認すること

作品数だけでなく、言葉・安全・記録の変化も。

止まった時の再スタート方法

5分以内にできる行動へ小さく。

No.30 | 次の100日カード

選んだ道を、毎日の小さな一歩で正解にしていく

このシートの意味

次の100日プランから、一番大切な目標と毎日の行動だけを抜き出して持ち歩くカードです。

使う動画：VIDEO 30

書いたら残すもの：次の100日カード

次の100日カード

開始日 年 月 日 / 100日目 年 月 日

100日後に作っている私

届けたい相手・場所

続ける小さな行動

5日以内の最初の一步

止まった時は、ここから再開する

選んだ道を正解にする、小さな一歩を続けましょう。

カードを撮影して保存し、30日・60日・100日の振り返りで見直します。