

こころが「ほっ」とするひとときを

同志社大学 カウンセリングセンターだより



厳しい寒さや試験対策などで、身も心も凝り固まっていませんか。
カウンセリングセンターでは11月に「自分を癒そう」と題して、
3つのワークショップを実施しました。今回はその様子をご紹介します！
あなたも自分を癒すヒントを見つけてくださいね。



2022.11/14 | 開催

「アロマ香るマスクスプレーを作ろう」

講師 森 くららさん 公益社団法人 日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター

アロマセラピーは、植物から抽出された香り成分である精油を用いて、心身のリラックスやリフレッシュを促したり、バランスを整えたりなどの効果が期待できる自然療法です。それぞれの精油には異なる効能がありますが、森先生によるとまずは自身が心地よい香りを選ぶことが肝要とのこと。そして必ず100%天然のものを使うことや、専門店で購入すると安心であるといった説明がありました。

ワークショップでは、ラベンダー、ペパーミント、オレンジ、ティートリーなど、10種類の精油を用いました。まずは香りを嗅いでその特徴や好き嫌いをメモします。人によって好み異なるのはもちろん、その日の体調や気分で好きな香りが変わったり、1種類では苦手な香りもブレンドすると好ましく思えたりと発見があったようです。続いて、それぞれが選んだ精油でマスクスプレーを制作しました。(レシピ参照)

お互いの配合を紹介するために数プッシュ散布すると、会場中がアロマの優しい香りでいっぱい。参加者からは「日ごろのストレスが緩和した」「日常生活にアロマを取り入れたい」といった感想が聞かれました。



マスクスプレーのレシピを大公開♪



材料	50mlスプレーボトル1本分
A. お好みの精油	5滴
B. 無水エタノール	5ml
C. 精製水またはミネラルウォーター	45ml

- 作り方
- ① Bを消毒済みのスプレーボトルに入れる。
 - ② そこにAを加えてよく振り混ぜる。
 - ③ Cを加えてさらによく振り混ぜたら完成。

ブレンドするなら2滴+3滴など
2種類程度がおすすめ!

ご使用方法

使用する際は、よく振ってから**マスクの外側(肌に当たらないほう)**に振りかけます。
1～2週間で使い切りましょう!



2022
11/16
開催

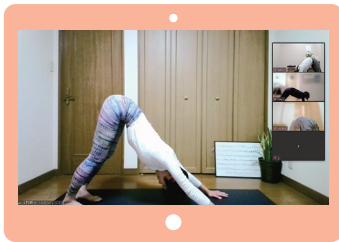
「おうちヨガでリラックスしよう」

講師 浅野 郷子さん

全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター資格(RYT200)取得

ヨガは4,5世紀のインドが発祥と言われています。ヨガの本質は自己と向き合い、調和のとれた状態に導くことにあり、リラックス効果に期待ができます。

本ワークショップはZoomによるオンライン開催となりました。参加者はまず、浅野先生の誘導に従ってゆったりとしたリズムで胸式呼吸、腹式呼吸、ヨガ特有のウジャイ呼吸を体験。足の柔軟や上体のねじりのポーズのあとは、ヨガの基本ポーズである太陽礼拝Aを学びました。画面越しに、先生の動きを真似ながら、一通りこなすとじんわり汗ばむほど。参加者からは「全身のこわばりがほぐれた」「体が温まってリラックスできた」との声が寄せられました。



浅野先生からは、一日3分で良いので呼吸を意識すること、自治体やスポーツジムのヨガクラスや、オンラインのヨガ講座など、参加しやすい場を選んでぜひ継続してほしいとのメッセージがありました。

2022
11/17
開催

「はじめての茶道」

講師 三谷 宗奈さん 裏千家専任講師



ワークショップでは、お茶の効能や味わいについて簡単な解説の後に、三谷先生が「盆略点前」をデモンストレーションしてくださいました。美しい所作でお茶を点てる姿を見ているだけで、参加者からは「癒されました」という感想が聞かれました。

続いて参加者もお茶を点ててみることに。力加減が分からず

試行錯誤する参加者もいましたが、お抹茶のおいしさには一同大満足でした。最後に、お気に入りの禅語や座右の銘をメモ用紙に書いて折り紙に貼り付けて、ミニ掛け軸作りも体験。

茶道は堅苦しくて難しそう。そんなイメージをもっていた参加者もいましたが、三谷先生の柔らかい物腰と、楽しく味わってというメッセージにすっかり安心した様子で、「これからもお茶を気軽に飲んでみたい」「気持ちりが穏やかになった」「心が休まった」とうれしい感想が次々と聞かれました。

お役立ち心理学 豆知識

「コラージュ療法」

『コラージュ (collage フランス語の「糊づけ」)』という言葉があります。もとはピカソらが始めた表現法でした。これを心理療法に取り入れたものがコラージュ療法です。やり方は簡単で手近な材料のできるので、幅広く活用されています。またコラージュは、一人で好きな時にできるのもいいところ。要らなくなった雑誌の中で気になったものを切り抜いて、画用紙やコピー用紙などに貼っていきます。なにを選び、どこに貼るか、一期一会のアートの完成です。遊び感覚で試してみると、いろいろな気づきやストレス発散になるかもしれませんね。



カウンセリングセンターの開室時間

	今出川校地	京田辺校地
開室時間	月 水 木 金 ☎ 9:00-17:00 火 ☎ 9:00-19:00	月 ▶ 金 ☎ 9:00-17:00
英語によるカウンセリング	水 木 金	月

*変更の場合は大学HPや掲示でお知らせします。

カウンセリングセンターについてはこちら ▶
https://www.doshisha.ac.jp/student_life/health/counseling.html



今出川校地カウンセリングセンター

📍 寒梅館 1F ☎ 075-251-3275

京田辺校地カウンセリングセンター

📍 知真館 1F ☎ 0774-65-7415