

学生相談室企画 「ストレスケアとリラクゼーション体験」レポート

日 程：2015年12月2日（火）12:15～12:55

場 所：2号館1階 学修支援センター 学習室1

時間①：12:15～12:55

参加者：人間発達学科4年生 3名、心理福祉学科1年生 2名、グローバル・スタディーズ学科3年 1名、留学生 1名、教職員 1名 計8名

時間②：16:30～17:30

参加者：人間発達学科4年生 1名、3年生 1名、1年生 2名、教職員 1名 計5名

理論編：ストレスケア（15分間）



学生相談室カウンセラーの先生から、パワーポイント資料を用い、ストレスについて、および、ストレスに対処する（コーピング）ための方法として簡単な呼吸法および運動（筋弛緩法）について解説いただいた後、実際にもその場で座りながら試してみました。効果としては、手足がぼかぼかしたり、緊張のドキドキがおさまってきたりするそうです。これらは1回やって効かないからダメだというわけではなく、個人差もありますし、普段から続けて行っていることが大切だということでした。

理論の最後には、バスソルトの作り方の手順と注意点を確認してから、作成に入りました。

実践編：リラクゼーション体験：白百合姫の手作りバスソルト（30分間～）



岩塩を白・ピンク・黒の3種類と、柑橘系を中心にアロマオイルを数種類用意しました。また、マリーゴールド・ローズ・ラベンダーのドライハーブも準備し、好みに合わせて混ぜます。みなさん、それぞれが香りを試してみても、自分の好みに調整していました。

プレゼント用の人、すぐに使えるように持ち帰る人、それぞれの用途にあわせてラッピングしました。

今回はストレスについての理論も交えての企画でした。バスソルトを作るだけでなく、ストレスの対処について学べたことがよかったという意見をいただきました。今後も、自分が緊張する場面で活用していただき、また、他の人がそのような場面にあったときに気軽にアドバイスしてあげられるとよいと思います。

自分で作ったオリジナルのバスソルトを使用してみても感想もお待ちしております。