

学生相談室企画 「手作りバスソルトをつくろう：ストレスケアを学ぼう」 レポート

日 程：2016年12月13日（火）16:30～17:30

場 所：2号館1階 学修支援センター 学習室1

参加者：人間発達4年 5名、心理福祉3年 2名、健康栄養3年 4名、教職員 3名 計14名

毎年好評の企画です。5限目にもかかわらず、多くの学生が参加してくれました。

学生相談室カウンセラーの先生から、パワーポイントを用いて、前半はストレスについての理論編、後半に実践編のバスソルト作り の流れで教えていただきました。

理論編

ストレスとはどのような状態をいうのか、ストレスのかかるとどうなるのか、学びます。

また、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。

呼吸法では、先生の合図に合わせて呼吸をします。10秒で吐ききって、3秒止めて、5秒で吸う これを3セット試してみました。緊張のドキドキがおさまる効果があるそうです。



実践編：バスソルト作り

バスソルト作り実践です。岩塩3種類（白・ピンク・黒）と、柑橘系などのアロマオイルを数種類用意しました。また、ドライハーブ（マリーゴールド・ローズ・ラベンダー）も準備し、好みに合わせて混ぜます。

じっくり香りを選びながら作る方、ひらめきでぱっと作ってしまう方、作り方も人それぞれです。

自分用、プレゼント用、と思いきいのラッピングをして終了です。



今回の企画を通して、ぜひ自分なりのストレスケア法を見出すきっかけにしてほしいと思います。バスソルトを使用してみたの感想もお待ちしております！