

## 学生相談室主催 ストレスケアシリーズ 「リラクゼーションを体験しよう：アロマストーン作り」

**日 程**：2018年6月29日（金）14:40～16:10

**場 所**：2号館1階 学修支援センター 学習室1

**参加者**：心理福祉1年 3名、心理福祉4年 2名、教職員 5名 計10名

毎年恒例の企画です。カウンセラーの先生にご指導頂きました。

最初に、アロマストーン作りから開始です。石膏に水を足してトロトロになるまでかき混ぜ、空気が入らないようにシリコン型に入れて、30分ほど硬化させます。絵の具を入れて色水にしてから石膏に混ぜると素敵なパステルカラーのストーンを作ることができます。思いのほか自分のセンスが問われる作業のせいか時間がかかりましたが、みなさん集中しながらも楽しそうに作っていました。

石膏が固まるのを待つ間にリラクゼーションを体験します。ストレスについて学んだ後リラックス効果を得るための方法として簡単な呼吸法を試みました。あわせて、リラックス状態を解除する方法も学びました。

30分後、シリコン型から取り出します。ゆず、ベルガモット、ラベンダー、イランイランなどから好きなアロマオイルを選び、ストーンにたらして完成です。不思議なことにストーンの色がひとつも重ならないようにできあがりしました。

