

白百合祭企画 学生相談室ワークショップ 「リラクゼーション体験：バスソルトをつくろう」

日 程：2018年10月27日（土）13:15～14:15

場 所：2号館1階 学修支援センター 学習室1

参加者：本学学生3名、保護者2名、卒業生2名、本学教職員2名 計9名

学生相談室で毎年学生向けに実施している企画を一般の方にも体験してもらおうと、カウンセラーの先生にご協力いただいて白百合祭に合わせて開催したものです。

まず、ストレスに対処するための簡単な呼吸法を実践し、リラックスした状態とはどんな感じなのかを体験してもらいました。

その後バスソルトづくりです。作り方とアロマについての注意事項を解説したのち、好みに合わせて材料を混ぜてもらいます。岩塩2種類（白・ピンク）、アロマオイル（ユーカリやゼラニウム、ベルガモット、珍しいユズなど）、ドライハーブ（ローズ・ラベンダー）を用意しました。アロマオイルの香り確かめながら、みなさん思い思いに時間をかけて調合していました。部屋にはオイルの香りが充満していたので、その香りだけでも癒されたというご意見をいただきました。

