

## 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**：2019年10月11日（金）①13:00～14:30 ②16:00～17:00

**場 所**：2号館1階 学修支援センター 学習室1

**参加者**：①心理福祉2年1名、教員1名 ②心理福祉2年2名 計4名

今回は、7月の企画を延期し、日程を再調整しての実施です。

まずは、アロマストーン作りから開始です。石膏を計量した後、絵の具で着色した水を入れてかき混ぜます。トロトロの石膏をシリコン型に注ぐ際、空気が入らないようにするのがコツです。石膏が硬化するのに30分ほどかかります。

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。

30分後、シリコン型から取り出します。ベルガモット、ラベンダー、ユーカリ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。良い香りに満ちていた室内にいるだけでもリラックスできる時間でした。

