

## 学生相談室企画

### 「ストレスケアを学ぼう：手作りバスソルトをつくろう」

**日 程**：2018年12月21日（金）13:00～14:30

**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 1名、心理福祉3年 5名、教職員 2名 計8名

毎年恒例の企画です。オレンジとゼラニウムのアロマを加えた加湿器を稼働させ、さわやかなホッとできる部屋を準備しました。

まず、ストレスとストレスラーについて学び、ストレスに対処するための方法として簡単な呼吸法および運動（筋弛緩法）について紹介しました。筋弛緩法は手ぶらで広い場所がなくても試せるので、とても便利なストレス解消方法です。

さいごに、バスソルト作り実践です。岩塩3種類（白・ピンク・黒）、アロマオイルを数種類（ユーカリ・ゼラニウム・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。アロマの使用についての注意事項に留意しながら、好みに合わせて混ぜてもらいます。香りを楽しみながらも、どうやったら自分好みにできるか、慎重に調べておりました。年末で忙しい中、レポートや日々の生活でストレスを溜め込む学生が多かったようです。ストレスの仕組みとその解消法を知ることができてよかったという意見が多数ありました。

