

## 学生相談室企画

### 「ストレスケアとリラクゼーション体験：バスソルトをつくろう」

**日 程**：2019年12月20日（金）13:00～14:00

**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4名、心理福祉3年1名、健康栄養1年2名、  
留学生1名、履修生1名、教職員2名 計11名

毎年恒例の企画です。アロマを加えた加湿器を稼働させ、ホッとできる空間を準備しました。

まず、カウンセラーの律子先生より、資料を元に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を紹介してもらいました。呼吸法は場所や時間を選ばず覚えてしまえば簡単なので、ストレスを感じたらすぐにでもできるのがよい点です。先生のカウントに合わせて実際に呼吸法を試してみました。

後半は、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。アロマは 7 滴の範囲内で好みに合わせて混ぜます。香りを楽しみながらも、自分好みに近づくよう、慎重に調合しておりました。明るく温かな部屋で、ほのぼのとした雰囲気の中、楽しく取り組むことができたとの感想をいただきました。自宅で使ってみてどうだったか、後ほど教えていただければうれしく思います。

