



こころが「ほっ」とするひとときを

2023年度
JANUARY(1月)
67号

同志社大学 カウンセリングセンターだより

リフレッシュ
できました♪

学期末試験を控え、落ち着かない日々を過ごされている人も多いのではないのでしょうか。

カウンセリングセンターでは、“自分を癒そう”をテーマにしたワークショップ、

「書道体験」(10月)、「アロマ香るルームスプレーを作ろう」(11月)、

「はじめての茶道」(12月)を開催してきました。

ここでは、書道体験とルームスプレーづくりの開催レポートをお届けします。

楽しかった!



書道体験

講師 | 幾川 玲雪さん(北斗会師範)



2023
10/26
開催

幾川先生の指導は「まず楽しみましょう」!文字を形よく書こうと意識するより、思うままに書に親しんでほしいとのことでした。参加者はそれぞれ、書きたい漢字を1字か2字選び、次に書いてみたい書体(楷書、行書、草書、篆書、隷書)を選びます。名前の一文字にする人、自分のモットーから抜粋する人などそれぞれ思い入れのある文字を選択したら、半紙に向かって何度も練習します。参加者の書道経験はまちまちで、筆を取るの小学校の授業以来という人も…。

思う存分練習した後は、いよいよ清書に移ります。今回、墨で書くことができるというクリアファイルに一発勝負で筆を入れると、素敵なオリジナルファイルの出来上がり。

参加者からは、集中して文字を書くことでリフレッシュできた、丁寧に優しく指導してもらったので楽しかった、と満足の声寄せられました。

アロマ香る ルームスプレーを作ろう

アロマテラピーは、植物から抽出された香り成分である精油を用いて、心身のリラックスやリフレッシュを促したり、バランスを整えたりなどの効果が期待できる自然療法です。

ワークショップでは、ラベンダー、イランイラン、サイプレス、レモン、オレンジ、ティートゥリーなど、13種類の精油を用いました。まずは香りを嗅いでその特徴を確認した後、好みの香りを選びました。人によって香りの受け止め方が異なるのはもちろん、その日の体調や気分で嗜好が変わったり、2,3種類ブレンドしたりすることで印象が変わります。



2023
11/13
開催

最後は森先生にルームスプレーの作り方(レシピ参照)を教えてもらいながら、オリジナルスプレーを作りました。完成後はスプレーをシュッとひと吹きしてお互いのレシピを紹介。参加者からは、精油の活用法が分かってうれしい、自宅でも試してみたいとの感想が聞かれました。

講師 | 森くららさん
公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター

簡単!ルームスプレーの レシピをご紹介します♪

ブレンドするなら
2,3種類がおすすめ!
合計10滴*になるように。

| 材料 | 50mlスプレーボトル1本分 |
|---|----------------|
| A. お好みの精油 | 10滴 |
| *例えば2種類の場合は、5滴+5滴でも良いし、香りの強さに応じて3滴+7滴などお好みで | |
| B. 無水エタノール | 5ml |
| C. 精製水またはミネラルウォーター | 45ml |

- 作り方
- ① AとBを消毒済みのスプレーボトルに入れてよく振り混ぜる。
 - ② Cを加えてさらによく振り混ぜたら完成。

使用する際は、よく振ってから。
手作品なので1~2週間で使い切りましょう!

本シエルジュ ~読書のすすめ~

カウンセリングセンター所蔵図書から
おすすめをピックアップ。

(本はセンター内で閲覧することも、貸出も可能です。)

■ 今出川校地カウンセリングセンター所蔵

「ひとり暮らしで 知りたいことが 全部のってる本」

(主婦の友社)



掃除、洗濯、料理の基本。お金のことから防犯対策まで、ひとり暮らしのあなたに役立つヒント満載!可愛いイラストも豊富で読みやすいですよ。さあ、安心して暮らそう!



■ 京田辺校地カウンセリングセンター所蔵

「リアルサイズ 古代生物図鑑」

(技術評論社)



カンブリア紀、シルル紀、デボン紀など、古代に生きた生物の実際の大きさを? 魚屋の店先にアノマロカリス、中華まんの隣のウィワキシア、鉄と並んだエノプロウラなど、カラフルでシュールな絵面からリアルサイズを実感できます。



文学部すいちゃんの

「大学生あるある③」



カウンセリングセンターの開室時間

| | 今出川校地 | 京田辺校地 |
|------------------|--|-------------------|
| 開室時間 | 月・水・木・金 9:00-17:00 火* 9:00-19:00 *長期休暇中は 9:00-17:00 | 月~金 9:00-17:00 |
| 英語による カウンセリング | 月・木・金 | 水 |

お問い合わせ先

今出川校地カウンセリングセンター
寒梅館1F TEL. 075-251-3275

京田辺校地カウンセリングセンター
知真館1F TEL. 0774-65-7415

カウンセリングセンターについてはこちら ▶
https://www.doshisha.ac.jp/student_life/health/counseling.html

