

こころが「ほっ」とするひとときを

2024年度
JULY (7月)

69号

同志社大学 カウンセリングセンターだより

みなさん、今年も暑さの厳しい夏になりそうですね。

水分と休息をしっかりとって、ごいっしょに乗り切りましょう！

こんなときには目に涼やかなアロマ石鹸はいかが？

今号のカウンセリングセンターだよりでは、6月14日に開催したワークショップ

「アロマ香るカラフル石鹸をつくろう」の実施レポートをお届け！

作り方のご紹介もありますので、興味のある方はぜひ挑戦を。

香りおだやか、
肌にやさしい

アロマ香るカラフル石鹸をつくろう

2024
6/14
開催

講師 森 くららさん 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

アロマセラピーは、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。今回のワークショップでは、これらの精油と、石鹸の材料となるグリセリンソープを用いて、見た目にも涼やかで可愛い石鹸を作りました。

ワークショップでは、ラベンダー、イランイラン、レモン、オレンジ、ティートゥリーなどの精油の香りを嗅いでその特徴を確認した後、石鹸に加える好みの香りを2種類選びました。

石鹸型にカラフルに色付けされた石鹸のチップを入れたら、溶かしたグリセリンソープに精油で香りづけしたものを流し入れます。しばらく時間を置き、型から取り出すと透明な石鹸にカラフルな石鹸チップが透けてなんとも綺麗！思わず歓声が上がりました。参加者からは、「思ったより簡単にできたので家でも試したい」「良い香りで癒される」と大好評でした。

手作り石鹸レシピ

- 1 グリセリンソープを電子レンジで加熱して溶かす。
- 2 40mlのグリセリンソープに対して、精油を合計8滴加えて混ぜる。
- 3 食紅などで色付けした石鹸チップを型の半分ほど並べ、2を流し入れる。
- 4 気泡ができれば無水エタノールを噴射して気泡を消す。
- 5 冷えて固まったら型から取り出す。



ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね！

キャンパス探訪

京田辺校地
カウンセリングセンターラウンジ

知真館1号館2階、TC1-218教室の隣に、カウンセリングセンターのラウンジがあるをご存知ですか？入口にあるサインボードを偶然見つけて「おや？こんなところか？」と覗いてくださる学生もいます。

中には机や椅子があり、自習をするもよし、読書をするもよし、窓際の席でひとり静かに休息するもよし、使い方は自由です。

時々、カウンセラーがお邪魔していますので、学生生活に関するちょっとした質問や相談をしてくださってもOK！事務室に聞きに行くのはちょっとハードルが高いな…ということでも、気軽に訊ねてみてくださいね。



すいちちゃん先輩(文4)の

「大学生あるある⑤」



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 *夏季休暇中は火曜日も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/students/counseling/index.html>



*変更の場合は掲示板や大学HPでお知らせします。