



こころが「ほっ」とするひとときを

2024年度
JANUARY(1月)
70号

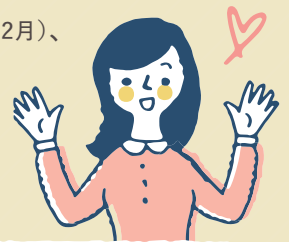
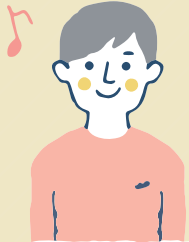
同志社大学 カウンセリングセンターだより

冬の深まりとともに、今年度も終盤を迎えました。寒い季節は身も心もこわばりがち。

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)、「はじめての茶道」(11月)、「クリスマスキャンドルを作ろう」(12月)、

「暖炉を囲んで編み物しよう」(12月)を開催してきました。

ここでは、茶道体験とキャンドルづくりの開催レポートをお届けします。



2024
11/18
開催

はじめての茶道

講師 | 三谷 宗奈さん(裏千家準教授)

三谷先生いわく「日本一、敷居の低い茶道教室」！お作法をよく知らないから、と尻込みする必要は一切なし。穏やかな気持ちでお茶のおいしさを味わい、こころを静かに整える。そんな時間を参加者一同体験しました。はじめに、各自が好きな言葉を筆ペンで小さな短冊にしたためて、ミニ掛け軸づくりを行いました。続いていよいよお点前の体験です。まずは三谷先生がお手本を示します。美しく流れるような所作に参加者一同、見入っていました。甘いお菓子をいただいたあとに、お抹茶を一口。良質なお茶は苦みよりも甘味や香りが立ち、思わず「美味しい」の声が…。その後、参加者自身で茶筌を使ってお茶を点てました。力加減が分からず、苦戦する人もいましたが、三谷先生の「あまり気にせず、おいしくいただければOK」の声に励まされました。参加者からは、「和文化に触れられた」「リラックスできた」と大満足の感想が寄せられました。



お茶の効果で
リラックス

2024
12/6
開催

クリスマスキャンドル作ろう

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、キャンドル作家



こんなに可愛く
できました

ワークショップでは、すでに色付けされて星形に型抜きされたパラフィンワックスと、飾りとなるカラフルな粒型のパーツを組み合わせて、可愛らしいツリー型のキャンドルを作りました。パラフィンワックスには、もみの木から抽出された精油(植物から抽出された香り成分)も加えているのでほんのりと爽やかな香りがします。もみの木の精油には、抗菌作用や去痰作用もあるので、風邪対策にもぴったり。最後にキャンドルを固定するために、熱いロウでコーティング。

参加者は、出来上がったキャンドルの前に「自宅に飾ります」「可愛くて使うのがもったいない」と感想を語っていました。

EVENT

ランチタイムの 各種イベント

カウンセリングセンターでは、ランチタイムに予約不要でふらりと参加できる各種イベントを開催しています。今出川校地では、ただひたすらアナログゲームを行う「ゲームの会」や、テーマを決めておしゃべりする「よもやま話の会」を開催中。京田辺校地では「ゆるーく集まろう」をカウンセリングセンターラウンジで開催しています。詳しくはカウンセリングセンターHPにて！

▼ 熱く盛り上がった戦隊・特撮ヒーローファンの会



▲ 珍しいゲームもたくさん。ゲームの会

すいちゃん先輩(文4)の

「大学生あるある⑥」



TOPIC

モルック、しってる!?

(Mölkky)



うまく
当たるかな!?



Enjoy!

京田辺校地カウンセリングセンターのラウンジに鳴り響くカーン、カーンという音を聞いたことはありませんか?その正体は「モルック」。フィンランドの伝統的なゲームで、モルックと呼ばれる木の棒を投げて、スキttl(数字が書かれた木の棒)を倒して、その合計点数を競い合うものです。ただ倒せばよいわけではなく、合計50点ぴったりになると勝ちなので、スポーツが苦手な人でも楽しめる内容です。やってみたい!という方、ぜひ京田辺校地カウンセリングセンターのスタッフにお声がけくださいね。

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://counseling.doshisha.ac.jp/counseling/>



*変更の場合は掲示板や大学HPでお知らせします。