

学生相談室では、だれでも参加できる催しを行っています。今年度は、晩秋の一日の午後、柏キャンパスのフリースペースを使ってアロマテラピーの会を行いました。アロマテラピーは、よくわからないが、近寄りたくない印象を持つ方もいるかもしれませんが、今回は難しいお話は抜きにして、素材に香りを楽しむ場にしていただきました。

参加した方々は思い思いの香りをブレンドして、オリジナルのバスソルトを作りました。きつとその夜のお風呂は普段と一味違うお楽しみになったことと思います。学生相談室には、やわらかな香りがいっぱいあるので、ぜひ試してみてください。

さて、香りを楽しむことでリフレッシュ効果はあったのでしょうか？大学生活の中心は、文字の世界です。文字で書かれた文献に取り組み、論理的に対象を説明することを求められます。これらの知的な活動は、脳のごく一部の働きを酷使することになります。この

ような文字と論理中心の生活に不足しがちなことは、見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう、といった五感を活用した経験です。自分の好みの香りを自分の感覚を頼りに探してみることで、作った香りを楽しむこと。このような活動は理屈抜きで楽しみたいものです。リフレッシュ効果は、普段不足しがちな活動を補うことで得られるものでしょう。

## 学生相談室

だより 59

カウンセラー教授 改田 明子

おまけに、自分好みの香りがほかの人の好みと違っていることに気づいたり、意外にもほかの人の香りのほうが、自分の好みと思っただけで作った香りよりも気に入ったりということもあるでしょう。それは、ちよつとした自己発見といえるかもしれません。

このように、学生相談室では、大学生活で不足しがちな活動を提供し、学生生活のバランスを整えるお手伝いもしています。随時、掲示で催しのお知らせをしています。根をつめて考えがちな方には、どうぞ次の機会に参加をお勧めします。