

秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…など、「○○の秋」と言われることが多いですね。

「○○の秋」と言われる理由を調べてみると、秋の気候が関係しているようで、気候的に過ごしやすいため、心身の負担が減って、スポーツや芸術を楽しむゆとりが生まれるというのが大きいそうです。みなさんはふだん、何かスポーツや芸術に触れる機会はありますか？

相談室では、プログラムとして、六月に『ハーバリウム作り』を開催しました。ハーバリウムとは、ブリザーブドフラワーやドライフラワーをガラスなどの容器に入れて専用のオイルに浸したもので、植物の瑞々しきや美しい発色を長期間楽しめる人気のインテリアです。当日は十名以上の学生さんが、入れ替わり立ち代わりで参加され、思い思いの作品を作っていました。女子学生さんが多くなるかなと思いきや、男子学生さんも多く参加され、和気あいあいと

学生相談室

だより

130

カウンセラー 林 利恵

した時間でした。

参加された学生さんに感想を聞くと、「好きな素材を選んで瓶に入れるのが楽しかったです。」「気分転換になりました!」と笑顔で話す姿が印象的でした。作業に集中すること、自分の作品を作ること、ストレス発散や満足感に通じたのではないかと思えます。

歳を重ねるほど、日々の生活に追われ、心の余裕がなくなり、つい、自分が好きなことをする時間や、一息つく時間を持ちにくくなります。この秋にはぜひ、自分時間を作って、一息ついてみてはいかがでしょうか。



学生さんが作った作品