

# 学生相談室ニュースレター

No. 13

〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2階 ☎03-3986-0224 内 2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00（昼休みも開室） 土曜 9:30～12:30（入試期間以外 春休みも開室）

平成 28 年 11 月 15 日発行

## —学生相談室 非常勤 相談員紹介—

今年度より非常勤の相談員が週 2 回、お待ちしております。ご相談ください。

**金曜日 小野 貴子（Ono Takako） 臨床心理士**



はじめまして。ご縁あって、今年 4 月から毎週金曜日、本学学生相談室で勤務するようになりました。実は本学卒業生です。大学卒業して十数年、家庭裁判所調査官という家庭裁判所内の心理系の仕事をし、その後は十数年、病院を中心に色々な現場で心理士として働いてきました。久しぶりに母校に戻ったということです。母校で勤務する縁に恵まれるとは想像もしていませんでした。人生、不思議なものです。

振り返ると、ろくでもない未熟な学生でしたが、社会という広い現実で色々な体験を夢中でこなす中で、未熟なりに責任の取り方を覚え、人情に感謝し、なんとか生きてきました。人間は変化します。後輩のみなさんが何かにつまづいた時、ささやかながらサポートできればと思います。話にきてみてくださいね。（のんびり温泉につかって一年の労を自分でねぎらいたいです・・・笑）

**水曜日 永岡 紗和子（Nagaoka Sawako） 臨床心理士**



2016 年度から非常勤で勤務しております。これまで他の大学でも学生支援に関わらせていただきましたが、大学生の著しい変化と成長には驚かされることばかりでした。大学生活は、学業だけではなくサークルにアルバイトにと、初めての世界が突然拡がり、時には「どうしたらいいのかわからない」「どうにもならない」と行き詰まることがあると思います。しかし、その目の前の悩みは誰かと一緒に考えることで、乗り越え成長できることかもしれません。皆様の貴重な大学生活に、ほんの少しでもお役に立てたらと思います。

学生支援以外では主に医療機関に勤務しておりましたので、大学生の発達障害や強迫性障害の支援に関心があります。それらに限らずですが、お困りのことがあれば是非気軽にご来室いただけたらと思います。よろしく申し上げます。（写真は自宅で飼っているハリネズミの「おもち」です）

# 大学生生活サポートトピック (4)

## ストレス対処に活かせる香りの効用・・・



「アロマセラピー」という言葉をよく聴くようになりました。日本語では「芳香療法」と訳され、ヨーロッパ発祥の自然療法と位置付けられています。ハーブなどの植物から抽出した芳香物質を「精油（エッセンシャルオイル）」にし、体内に取り入れることによって心身の調和・疲れの緩和をはかるものです。単に自分の気に入った香りを嗅ぐことでリラックスするというあいまいなものではなく、精油の中にある芳香成分が鼻腔の内側奥にある嗅上皮に取り込まれ電気化学的信号に変換され、情動や本能をつかさどる大脳辺縁系に向かい、更に海馬・視床下部に伝達されるという仕組みだそうです。そして視床下部に信号が送られると、おのこの香りに対応した神経化学物質の放出が起こるということです。

ラベンダー・スズラン・カモミール・ジャスミンや、オレンジなどの柑橘類は、一般によく知られた植物ですが、エッセンシャルオイルとしても人気が高いようですね。

日常生活にこれを取り入れる方法としては「芳香浴」といって「室内などに精油を香らせ嗅ぐ」「薄めて肌に塗り「マッサージ」を行う」「入浴剤状に加工された精油を使用する「アロマバス」」などがあります。

このコンセプトを応用した商品が洗練された形で多数市販されていますね。手に取って眺め、香りを試してみる…という購買の段階からこうした商品は**ストレス解消**に一役かっているということなのでしょう。健常者の**セルフケア**のためには、**入浴法**や**呼吸法**、**音楽鑑賞**、**ストレッチ体操**といった他の**リラクゼーション法**とともに活用することでいっそう効果が期待できるでしょう。一方、香りへの感受性や好みには個人差もありますね。個の時代のリラクゼーション法といえるかもしれません。



## 12月21日は冬至、「柚子湯」でリラックスを

もうすぐ1年で一番昼が短く夜が長くなる「冬至」。日本では江戸時代頃より冬至に健康を祈願して柚子（ゆず）を湯船に浮かべた「**柚子湯**」を立てる習慣がありました。

「**湯治（とうじ）**」と「**冬至（とうじ）**」「**無病息災であれば融通（ゆうずう）が利く**」

といった語呂合わせによるという説があります。柚子湯の作り方ですが、柚子の果実を5-6個輪切りにして湯に浮かべるといったシンプルなものです。皮膚が弱い人は、果実を熱湯で20～30分蒸らしてから布の袋に入れて浮かべるとよいそうです。ゆっくり入ると血行が促進され風邪の予防のほか肩こりや腰痛といった痛みを和らげるとされています。

勉強やアルバイトで忙しくお疲れの皆さん、試してみませんか。