

# 文法経学生・院生相談ルーム 便り



学生の皆さん、後期の授業(3学期)が始まりましたね。張り切って後期をスタートした人、夏の疲れがたまってきた人、これからの季節を快適に過ごし、勉強に集中したいですね。

今月は、アロマテラピーで手軽にリフレッシュ!!の方法をご紹介します。植物の香りが、心と身体に作用し健やかに保つことは、最近ではよく知られるようになってきました。授業が始まると、学生生活も忙しくなり、気分転換が難しくなります。

そのような時は、アロマを使った手軽な方法でリフレッシュしてみましよう。

湯気が立ちあがるぐらいの熱いお湯の入ったマグカップに精油を1~2滴落とし、立ち上がる湯気に鼻を近づけて香りを楽しみます。デスクの上などに置いて手軽にできます。(※マグカップは飲用とは別にしてください)他には、ハンカチやティッシュに精油を数滴落とし、就寝時、枕元に置いたりするのもおすすめです。

気持ちを切り替えて、気分をリラックスしたい時は、柑橘系の精油がおすすめです。

グレープフルーツ、スイートレモン、ベルガモット、マンダリン、ユズ、ライム、レモンなどです。

精油は、アロマ専門店や雑貨屋などで購入できます。

引用:「アロマテラピーStyle」成美堂出版



## H28年 秋号

文法経学生・院生相談ルームは、学生のみなさんの生活をサポートします。学生生活、人間関係、自分の性格、修学、進路など、困ったことや気になることがあれば、気軽に学生相談ルームに来てみてください。

(個人情報の保護には十分配慮しますので、安心して来室してください。)

休室日のお知らせ

11月16日(水)14時~16時

## 学生相談ルームのご案内

開室時間 火曜日 10:00~16:00

水曜日 14:00~16:00

木曜日 13:00~16:00

場所 1号館3階362(講義棟奇りの階段上がってすぐ)

予約 TEL:086-251-7437(受付は開室時間内)

メールでも予約できます!(メールは予約受付のみ)

メール: [room@okayama-u.ac.jp](mailto:room@okayama-u.ac.jp)

