

## カウンセリングルーム☆これからのプログラム

### マンスリープログラムのご案内



1月13日(金) おぜんざい作り



2月3日(金) 作ってみよう  
手作りチョコレート



申込時期が来たらポスターを貼り出します。時間等確認の上お申込み下さい

カウンセリングルームではカウンセリングだけでなく、性格テスト、職業テストを受けることができます♪  
テストは予約をしなくてもお部屋が空いていればいつでも受けることができます♪お友だちと一緒にでもお一人でも受けられます♪  
テストの結果は次の日以降、カウンセラーが1対1で皆さんに解釈をします♪

### カウンセリングルーム

受付時間 月～金 9:30～17:00

電話: 0798(51)8541

第34号  
発行日 2016.12.20

## カウンセリングルームだより

Vol.34

### 目次:

表紙	1
アートセラピーグループについて	2～3
自己決定のためのワークショップ～護身術	4～5
今年のプログラムをふりかえって	6～7
これからのプログラム	8

### こんにちは♪カウンセリングルームです☆

早いもので、2016年も終わろうとしています。  
この号では、2016年度の後期プログラムのご紹介  
および、2016年度のご案内をしたいと思います。  
楽しそうなもの、興味が出たものがあれば、ぜひ新学期からのプログラムにご参加くださいね♪



# アートセラピーグループ はじまりました♪

今年度から、新しく「アートセラピーグループ」が始まりました。“アート”や“セラピー”というと、ちょっと、むずかしそうに感じるかもしれませんが、そんなことはありません。

大学生になると、何かを作ったり表現したりする機会も少なくなってしまうように思います。たまには、手先を使って、ゆっくりとした時間を過ごしながら、“表現”してみるのもよいかもしれませんよ。

2016年度は、コラーージュ・樹脂粘土でアクセサリー作り・マンダラぬり絵・ゼンタングル・マスキングテープでグリーティングカード作り…を行いました。



ゼンタングルってこんな感じ。  
今回は黒ボールペンではがき大の紙に“アート”しました。はまります☺

## 10月

アロマセラピー (7/13, 10/14)



7月はルームフレッシュナー(スプレー)、10月は化粧品(ローションとマッサージオイル)を作りました。  
生活にアロマセラピーを取り入れ、体調がよくなったという体験談が後日寄せられました☆彡

## 11月

今年も“皮から手作りの餃子”にチャレンジしました!



## 12月

とっても簡単♪ケーキを焼こう♪ (12/2)



溶かしバターをたっぷり入れたバターケーキを作りました。焼きたてほかほかのケーキにホイップクリームとイチゴを添えて♡  
ごちそうさまでした・

# カウンセリングルームだより

## マンスリープログラムのご報告…こんなことしました♪

毎月楽しいプログラムを企画しています。その様子をご紹介します☆



### パン作りに挑戦! (6/17)

手ごねの本格派♡くるみあんぱんと、バターロールを作りました。



### 浴衣着付け教室 (7/1)

肌着のつけ方から手とり足とり…これからは自分で浴衣を着て花火大会に行けそうです♪



12月のグリーティングカード作りです。

100円ショップで売っているマスキングテープもこんなに種類があるなんて!  
自分でそろえるよりレパートリーが多く、楽しいですよ♪



何か作りたいなと思っている人、作るのには苦手だけどチャレンジしてみたいなという人や、ちょっと空いた時間にゆったり過ごしたいなという人…ぜひ、ご参加ください。内容についてはポスターでお知らせしていきます。また、“こんなものを作りたい” “してみたいことがあるんだけど” …というリクエストもあれば♪

# 護身術を知ろう！



が行われました！

講師に西宮警察署 生活安全第一課の西山 敬介 警部補と角本憲二郎 巡査部長をお迎えし、講義と実技を交えてご指導いただきました。体育館でのワークショップはとても実践的で、また、身体を動かす機会にもなりました。



前から腕をつかまれた時、後ろからはがいじめにされた時、胸元を押さえ込まれた時、など具体的なシチュエーションを一つ一つ解説していただきました。

とっさの場合に落ち着いて行動できるかはなかなか難しいことですが、知っておくのと知らないのとでは大きな違いがあるようです。

何よりも「危ないと感じたら戦おうと思わないで逃げてください！」「捕まえるのは警察に任せてください」というメッセージが印象的でした。暗い道は避ける、イヤホンをしながら歩かない、などの自衛も何より大事、ということも学びました。



護身術体験記！

吉津(スタッフ)

今回初めて護身術を体験しました！説明を聞いたあと、二人一組になって護身術の基本動作を実践しました。初めは手の組み方や払い方など、どうしてよいのか分からず戸惑ってしまいましたが、少し慣れると“コツ”みたいなものがわかってきました。最後は思い切り「えいっ！」と叫んでいました。(≥◇≤)

今回のワークショップに参加して「まさか私が事件に巻き込まれることはない。」というこれまでの考え方が変わりました。「護身術はあくまでも最終手段です。日頃から危険な状況を避けるように用心しておくことが一番の護身術です。」ということも学べ、とっても為になりました。

