

なら Cocoro レター

3 通目
教育研究所カウンセラー発行

2021 年も残りあとわずか。皆さんの 2021 年はどんな 1 年でしたか？今年の干支、牛🐮のように、ゆっくりマイペースに過ごせた 1 年でしたか？それとも「も～！！」と怒ったり、イライラしたりした 1 年だったのでしょうか。1 年間良い事も嫌な事も色々あった皆さんがリフレッシュし、新たな気持ちで 2022 年を迎えられるよう、今回はタイプ別オススメの香り（アロマ）を紹介します。冬休みの間にぜひ一度試してみてくださいね♪



あなたが今一番欲しい効果はどれ？

☆気持ちを落ち着かせたい

ゆず・グレープフルーツ

ゆずやグレープフルーツの入った飲み物や食べ物も良いけど、実物の香りを直接楽しむのも良いかも！



☆疲れた感じをスッキリさせたい

ひのき・ジンジャー（しょうが）

ひのきの香りの入浴剤や、しょうがの入った飲み物を試してみてください！



☆集中力を高めたい

ペパーミント・レモン 

ミントやレモンのアメも良いけど、ミントやレモンを入れた紅茶などの飲み物もオススメ！

☆ぐっすり眠りたい

ラベンダー・オレンジ

この香りのする入浴剤や柔軟剤などから始めてみるのが良いかも！



※アロマオイルは使い方や保管の仕方に注意が必要です。アロマオイルにチャレンジするよりも、まずは身近にある物から皆さんが「好きだな～」と思える香り、「落ち着けるな～」と感じる香り探しをしてみてください☆好きな香りを見つけているだけでも、リラクセーションのアイテムになりますよ！

おしらせ

LINE相談の期間が始まります！

令和4年1月4日（火）～1月17日（月）
17：00～22：00 ※受け付け終了は21：30

3学期に向けて気になっていること、心配なことなど何でも気軽に相談してね☆

