

## 女性のためのこころ・からだウェルネス講座

# アロマセラピーを用いた マインドフルネス

参加者  
募集中

マインドフルネスとは、「今ここ」に気づきを向け続け、あるがままを受け止めること  
心をマインドフルな状態にすることは、心を整え、ストレスを低減し、自他を慈しむ思いやりの心につながります。大妻女子大学共生社会文化研究所では、昨年度に引き続き、香りの効用によってこころもからだもマインドフルになれる講座をご用意しました。



### アロマセラピーについて

アロマセラピーで使用するハーブは、穏やかに働きかけながら、精神的・身体的に作用することにより、心身のバランスを回復していく特徴があります。今回は、ハーブとエッセンシャルオイルを使ったバスソルト制作を通じて、「今ここ」の感覚を味わう体験をしていただきます。完成したバスソルトは、お土産としてお持ち帰りいただけます（容器付）。

■開催日時 各回定員6名 ※各回定員に達し次第、受付終了とします。

6/29（木），7/13（木），11/9（木），12/2（土）  
10:00～12:00（受付9:40～）

### ■開催場所

#### アロマ&クレイ en Blanc（アンブラン）

リラクゼーションサロン

〒206-0035 多摩市唐木田1-8-3  
小田急多摩線唐木田駅より徒歩5分  
大妻女子大学多摩キャンパス正門より交差点向かい



#### アロマ&クレイ セラピスト

木下 亜沙子氏  
en blanc salon ディレクター  
en blanc 唐木田店 マネージャー

### ■対象者

20～50代の成人女性

※この講座は成人女性を対象とするマインドフルネスの効果研究の一環で行われています。そのため、事前に指定したYouTubeでの動画視聴と簡単なアンケートなどにご協力いただきます。なお個人情報等の取り扱いには十分に配慮しますので、安心してご参加ください。

■参加費用 無料

### ■申込方法

右のQRコードよりご応募ください。  
折り返し事務局から参加可否およびご注意事項等についてメールでご連絡します。



#### 企画・コーディネーター

八城 薫（大妻女子大学 人間関係学部 教授）  
大村美樹子（大妻女子大学 共生社会文化研究所 特別研究員、公認心理師）