

学生生活だより

2021.11.11

第20号

T U T 生活が楽しくなるエッセイ、コラムや情報

発行：学生生活委員会

学生支援センター



香りのはなし

修学支援コーディネーター：加藤妃奈子

【香りの効果】

日常生活で「香り」や「匂い」は意識せずとも感じるものですよね。甘いスイーツの香り、淹れたてのコーヒー、ふんわり香るキンモクセイ・・・ある香りを嗅ぐと、なんだか懐かしい気分になったり、スッキリした気分になったりしませんか？

「嗅覚」＝「香り」は視覚や聴覚などの情報とは違い、本能的な行動や感情、直感に関わる大脳辺縁系に直接届くのが特徴です。そのため香りを嗅ぐと、考えるよりも早く心と体が反応します。香りをかいで一瞬で昔の感情が甦って胸がキュンとしたり、憂鬱な気分がスーッと爽快になったりするのは、そのためです。香りは一瞬にして脳を活性化し、感情をリセットするのに有効な手段なのです。

頭がパンクしそうなおとき、緊張で落ち着かないとき、イライラするとき、一度お気に入りの香りで気分転換するのがおすすめです。

目次

メッセージ：香りのはなし

加藤妃奈子

Column: Akabeko

Kazunori Nohara

お知らせ：後期が始まり、
1ヶ月経ちましたね

学生支援センター

【日常に香りを取り入れる】

一口に香りといってもさまざまな形がありますよね。

香水のように肌に直接つけるものもあれば、空間自体を香りで包むタイプもあります。

今回は手軽に持ち運べるタイプを紹介するので自分に合ったものを取り入れてみてください。

・香水

香料をアルコールなどに溶かして作られるものが多い。ファッションの一部としてその日の気分やスタイルに合わせて変えるのも楽しい。見た目もお洒落なものが多く、コレクションのように集めたいくなる。香りの持続時間も長いので、一度つければ効果も長持ち。

・ボディクリーム、ハンドクリーム

香水よりも価格が安く手軽に手に入れることができ、挑戦しやすい。同時に保湿効果なども得られ、スキンケアとして使えるのも一石二鳥。香水が苦手な人にもおすすめ。

・アロマスプレー

アロマオイルや無水エタノールなどで簡単に作ることが可能。自分好みの香りにアレンジして、世界で一つだけの香りをつくることもできる。ナチュラルな心地よい香りなので、リラックスしたいときはハンカチやマスクにスプレーして、香りを楽しむのもおすすめ。

今回紹介したものは鞆にスッと入るものが多いので、外出先でも香りを楽しめます。自分のお気に入りの香りを身につけていると気分も上がるので、ぜひ試してみてください。



Akabeko

International student support coordinator :
Kazunori Nohara



Akabeko (red cow figure) is a folk art and traditional toy from Fukushima prefecture. It has a wobbling neck. That movement of his head is very cute. I can't stop touching it.

This toy is recognized as a good luck charm in Japan. Japanese people used to believe color red has magical meaning and can ward off illness.

My friend gave me this toy in the hope that Covid-19 won't spread any further. What kind of folk crafts do you have in your hometown?

後期が始まり、 1ヶ月経ちましたね

オンラインでも相談ができます。困ったことがあればいつでもお問い合わせください。

豊橋技術科学大学 学生支援センター

受付窓口の場所： B201B (2021年8月から2022年3月まで)

受付時間： 月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・休日を除く)

Tel : 0532-44-6588

Email : gakroom☆office.tut.ac.jp (☆を@に変えてください)