

好みの色や香りで癒やし

フラワーセラピー楽しむ

市民活動センター「青空」

花を使って心身を癒やし、生活に潤いと活



思い思いに花をアレンジする参加者（市民活動センターで）

力を持たせようという「フラワーセラピー（花療法）」の講座が二十

日、宇部市新天町一丁目の宇部市民活動センター「青空」で開かれた。女性十人が参加して花の色や香り、感触を味わいながら自分のイメージに合ったアレンジを楽しんだ。センターが主催するセラピー講座の一つ。講師はフラワーセラピスト一級の資格を持つ高橋朋子さん。薄紫色は心身の回復力を高め、オレンジの香りは気分を明るくし人とのコミュニケーションを活発にするなど、花の色や香りが持つ効果を分かりやすく解説した。

この後、「心の庭」と題して参加者はさまざまな種類の花の中から自分の好きな花を選んでスポンジの台に挿してアレンジ。リラックした表情で作品作りに取り組んだ。

際波の永富千香さん

は、じめじめした天気なのでさわやかさをテーマに作品作り。薄緑のカーネーションや薄紫のトルコギキョウなど、淡い色彩の花を選んだ。花に触れると気持ちがあ和んでくる。感性のままにアレンジするのは「楽しく」と話した。

高橋さんは「植物は五感に働き掛け、脳を刺激する力がある。ストレス解消や発想の転換、集中力を高めるなど日常生活に役立ててもらえれば」と話した。

（佐野）