

キャリア情報誌

TAKE
FREE

&YOU

NO.36



巻頭特集

言葉のキャッチボール

注目ポイント

- ① インタのテーマ
『好きなアイスは?』
- ② コラボ企画
『KAPS×&YOU』

見えないキャッチボール

自分の思いを言葉にして伝えること。

相手の思いを、言葉を通して受け取ること。

私たちは日々、言葉の“キャッチボール”をしながら生きています。

しかし、その投げ方や受け取り方によって、
同じ言葉でも伝わり方は大きく変わってしまいます。

「思っていることはあるけれど、うまく伝えられない」

「同じ表現でも、人によって捉え方が違うんだ」

そんなふうに思ったことはありませんか？

この特集では、

「思いを言語化する」「思いを伝える」「思いを受け取る」
という3つの視点から、言葉の奥深さを見つめ直します。

& YOUとは？

本誌は、企画から取材、編集まで、
すべて学生の手で作り上げている
キャリア情報誌です。

「キャリア」を日々の何気ない行動の延長にあるもの
と捉え、毎号テーマを設定して発行しています。
詳しくは18ページのクラサーに掲載していますので、
ぜひご覧ください！！

目次

特集

4 思いを「言語化する」

(電通コピーライター 荒木俊哉さん)

6 思いを「伝える」(SBSアナウンサー 野路毅彦さん、

新聞記者・論説委員 橋爪充さん)

10 思いを「受け取る」

(心理カウンセリング想月 山本麗子さん)

連載

12 インタ

「好きなアイスは？」

14 とびだせ&YOU

(伊豆わさびミュージアム 安森真弓さん)

16 ○○やってみた

(ぬり絵、ダイヤモンドアート)

18 クラサー応援し隊

(&YOU)

20 コラボ企画KAPSx&YOU

24 &YOU36号の取材、編集の様子

&INFO

EDITORS

編集長：藤津咲希

3年：井之口舞衣 近藤千佳 山口智沙

2年：和田眺晴 酒井華子

発行元：静岡県立大学キャリア支援センター

発行日：2025年9月24日

SNS



Instagram: @andbyandyou
X: @AndbyandyouYou

荒木俊哉さんに聞く！ 言葉の「言語化」に 関するアレコレ

「経験」と聞いて、皆さんはどんな意味があると考えますか。日常で起こったこと全て？起こった中でどう感じたかも含む？経験という言葉一つとっても、人によって解釈は微妙に違います。そんな言葉に関するアレコレ取材しました。

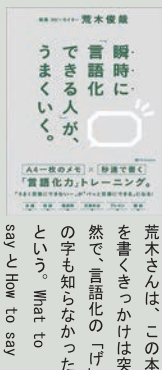
Profile 荒木俊哉さん



株式会社電通という広告などを作る会社でコピーライターをしている。現在は企画や制作を担当するクリエイティブ局に所属。最近ではホンダのN boxのCMや東京五輪の聖火リレーのコンセプトなど、さまざまなプロジェクトに携わってきた。

著書の紹介

『瞬時に「言語化」できる人』が、うまくいく。』



というように、言語化ではどう伝えるかの前に何を伝えるかが大事になると、この本を書いて初めて思ったそう。書くとき整理される、という話が山ほど書かれている。

荒木さんと言葉

コピーライターとして活躍されている荒木さんは、文章を書いたり、相手に意見を伝えたりする時には何を意識しているのだろうか。

―話をする時は、抽象的な話をした後に具体的な話をするようにしています。それと、例えばたった一つの「経験」って言葉みたいに、みんな解釈が違うということを前提に人と話すことも意識しています。ちなみに僕は、経験は出来事と感じたことのセットだと思っていて、それってどういう意味？と言葉の意味を改めてすり合わせるって意外と話がずれなかったり、疎通が上手くいくようになったりするんじゃないかなと強く思います。

荒木さんと言語化

言語化を意識する前後で、自分自身が変わったなと感じる瞬間を聞いてみると。―相手のいいところを見つけよう、見ようっていうふうに見えるようになりました。必ずあらゆる人やあらゆるものには生まれてきた理由や存在する理由があって、そこをちゃんと言葉で見つけてあげるっていうことを日頃からやっています。もし嫌なことがあっても、なんで嫌なんだろうと深掘りしていくと、意外と相手の良い面や自分の至らない面が見えてくるんじゃないかと思います。

著書から学ぶ言語化

より言語化できるようになる方法の一つに「経験を思い出すこと」とあった。経験を思い出すには観察力が必要なのはと感じ、言語化力と観察力のつながりについて聞いてみた。

―すごく密接に繋がっていると思っています。見ているだけと観察って違って、疑問を持ちながら物事を見るっていうことが観察する時に大事な気がしています。そうなるって、言語化の入りの口って間いだと思うんです。なんで空は青いんだろう？とか、世の中を疑問を持ちながら見るのが、必然的に言語化が始まる合図になる。自問自答に近いですね。

そういう意味でいうと、観察力でもあり、言語化力＝思考力でもあるっていう感覚もすごくありますかね。言葉なしでは感じることはできても、考えることは難しい。考える力がある人は、言語化力がある人だという風に思っているんじゃないかなと思います。

本を読んで、言語化力を鍛えるトレーニングにおいて、紙に書くということがポイントだなと感じた。それに関して荒木さんはこう答えた。

―普段スマホやPCで済ませることが多い中で、あえて紙に書き出すという非日常の時間を持つということ

と、その習慣は一つ意味があるんじゃないかなと思っています。その書き出す時間は、自分の頭の中と向き合おうという風にさせてくれる、書き出すことで頭の中が客観的に見えるっていう良さがあると思うんですよ。

言語化の極意

学会や就活など人前で話す場面も多い大学生。うまく乗り越えるコツを教わった。

―日常的に想定質問に対する意見の準備をするみたいに、言語化する習慣を持つことが一番大事かなと思います。あとは一個の質問に対して自分がどれだけ深掘りして考えられるかっていう深さも同じぐらい大事だなと思っています。幅と深さですね。頭の中で考えていることのほとんどは言葉になっていないので、相手の一発目の言葉をあまり鵜呑みにせず、言葉の背景まで相手の頭の中を言語化していく聞き方をすると、よりぐれずに相手の意図とかを汲み取れる気がします。

読書デイスカッション

荒木さんの著書『瞬時に「言語化できる人」が、うまくいく』を読んで、印象に残った言葉と、そこから感じたことについて、部員3人が一つずつ選んで話し合ってみました。

その1

「言葉が人に刺さるかは、どう言うかより何を言うかで決まる」(P57)

山口

内容自体が自分の中で整理されていない人はうまく意見を言えなくて、共感できる人の意見はその人の考えがちゃんと伝わるのになんて感じました。日常から意見をちゃんと伝えられたら社会に出ても経験値になるし、人に意見を伝えやすくなるような気がするな。

藤津

内容が整理されてれば次々言葉が出てきそうだね。例えば噛み砕いて説明するとか。だから何を言うかが決まれば、自然とどう言うかもうまくできるようなんじゃないかな？

井之口

内容のないことをどう言うかを工夫して言うよりも、ちゃんと中身がある方がいいと思うので賛成。その中身に対して相手が質問してくれることでより深まることもあるから、やっぱり中身が大切だと思います。

その2

「感じたことの99%は無意識下に追いやられる」(P85)

藤津

I & YOU で経験とかキャリアと言っているけど、経験して得た学びを言語化しないとそれを忘れてしまうってことに気づきました。だから学んだこととか感じたことを書き出して、頭の中を整理することが大切なんじゃないかな。

井之口

そもそも無意識下って何なんだろう？

山口

感じたことがある前提で、それが自分の中でモヤモヤしていて、なんでそう感じたかを人に説明できない状態にあることが無意識下、自分の中でどこがなぜ良いと思ったのかまで分かっている状態が意識下、とか？

井之口

映画を見て面白かった悲しかったと感じても、どこでどうしてそう思ったかとかを言語化できない、みたいなことなのかな？確かにそうかもしれないね。

その3

「あなたが無意識に感じていることは、あなただけのオリジナルの考えが詰まっています」(P105)

井之口

あなたと同じ環境で同じように生きてきた人は他にはいないと書いてあって、同じような考え方をしているなと思っててもたまたま似てただけで、根底は違うのかなって思いました。このデイスカッションみたいに、好きなところは同じでも、なぜそう思うのかは人それぞれであるように。だから「なぜ」をもっと深めていけば、オリジナルの考えが生まれそうだよな。

藤津

三人寄れば文殊の知恵。とも言うし、自分の考えがないと他の人の意見に引つ張られるよね。

山口

小さい頃は色んな事に疑問を抱いて生きてたけど、今はそれほど好奇心を持つてゐるわけではなくても、自分ならではの意見をみんなが持つてゐるような気がするなって、ちよつと思ひ出した。

(話は続く...)

皆さんの印象に残った言葉は何ですか？まだ読んだことのない方は、是非一度手に取って読んでみてはいかがでしょうか。もしかしたら、あなたの意識次第で、これからの人との繋がりが進む道も変わってくるかもしれませんよ。

言語化力トレーニングの実践

本の中で紹介されている、言語化力を鍛えるトレーニング方法を実際にやってみよう！

【やり方】

A4用紙1枚に2分でメモを書く。これを毎日3回ずつ行う。

① A4用紙を縦に使用し、一番上に「問い」を書く。

② メモを2分割し、「思考」と「理由」に分ける。

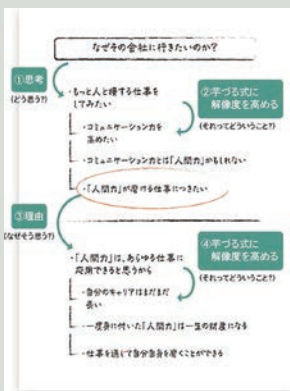
③ まず1行思い浮かんだことを書いてみて、それを辛づる式に深掘りし、理由を書き出す。

【感想】

・トレーニングを通して自分自身の考えを書き出すことで、頭の中が整理され、言語化しやすくなったように感じました。

・実際に書き出してみると、2分という時間は足りないほどでした。

・最初は時間を気にせず、思いを言葉にすることに専念しました。



↑実際の例 (出典 瞬時に「言語化できる人」が、うまくいく。)

SBSの社員さんに聞いてみた

伝える責任、伝わる言葉

私たちが日々生活を送っているのは、世の中で何が起こっているのかを伝えてくれる人がいるから。言葉の観点から「伝える」に関して、言葉を生業にしているお二人にお話を伺ってきました。

SBS アナウンサー

のじ たけひこ
野路 毅彦さん

担当番組：テレビ番組「静岡発そこ知り」「静岡新聞ニュース」など

静岡新聞記者

はしづめ みつる
橋爪 充さん



1. 現在どんな仕事をされているかを教えてください。

野路 静岡放送のアナウンサーをしています。今年で35年目になりました。基本的には記者や制作チームが書いた原稿を読むのがアナウンサーの主な仕事です。ただ、それだけではなく、自分で「こういう番組を作りたい」と提案して、番組を作ったりもしています。だから、番組の出演者であり、制作者でもありますね。

橋爪 静岡新聞の記者をしています。この会社に入る前は出版社で編集をやっていた、静岡新聞社に就いて今年で17年目になりました。新聞記事の「大時代」と呼ばれるコラムや社説なども論説委員として執筆しています。新聞の記事だけでなく、WEB上の記事掲載やラジオ出演、場合によっては発信者という形でイベントを作るとか、そうしたことで身を広げる活動をやっています。

2. アナウンサーや記者になりたいと思ったきっかけを教えてください。

野路 3歳か4歳のころにNHKの甲子園の高校野球中継を見て、普

通なら面白いかず、こいつって思ってた野球選手になりたいっていう人が多いいと思うんですけど、これを喋る人になりたいって思いました。それからスポーツ中継が好きになって見ていくと、自分も挑戦しようと思うようになって、ずっと揺らぐことなく目指してきました。

橋爪 小学生のころに野球をやっていたんですけどね。毎日、新聞を読むときにプロ野球の結果を特に熱心に見ていて、順位表や防御率、出塁率、奪三振率などに「それってどうやって計算するんだろう?」みたいなことをずっと頭に置きながら、とにかく新聞を読むことが好きでした。文字やテキストに関わる仕事をしたいなっていう思いがずっとあって、記者はその延長線上にあるという感じです。



↑ 思いがけずお二人とも野球がきっかけで、お互いに驚いていました(笑)

3. 仕事をされている中でやりがいを感じる時はどういう時でしょうか?

野路 一言で言うと、自分の切り口が共感を得たときです。ラジオ実況っていうのは、実際には競技が見えない、聞いているだけの人に対して、その情景を描かせる仕事なんです。自分の観察力や切り口を言葉にする。それが解説者の共感を得て、たぶん聞いている人も「なるほどね」って思ってくれる。ウケることは何かなっていうことを考えるだけではなくて、自分の切り口に共感してもらえるとやりがいに思いますね。

橋爪 自分が目をつけて「これは社会の中で大きな出来事になりそう」と思ったことを報じ続けることによって、その出来事が多くの人の関心の中心になっていく過程を実感できたときです。

例えば沼津が舞台になっているアニメ作品「ラブライブ!サンシャイン!!」について、最初はあまり話題になっていなかったのですが、徐々に沼津に聖地巡礼でファンが訪れるようになって、経済的効果や関係人口の増加が見られるようになりました。そこで市内の「ラブライブ!」関係を次々に取材していったところ、静岡県内

のコンビニから静岡新聞が消えたっていう日があって、これはやり続けてよかったって思いました。社会に与える影響も含めて書くことを心掛けたので、認めてもらってよかったなと思います。

4. 最も印象に残っていることはありますか?

野路 選挙特番で8つのモニターを見ながら、手元の表や出口調査の結果も同時に見て、それぞれの政党の今の状況を描写していったときですね。他の人の書いた原稿を読むのではなく、自分が感じたことをしゃべれる仕事ってすごくやりがいがあったし、アナウンサーにしかできないことをやらせてもらったことが大きく印象に残っています。

橋爪 ずっと追い続けてた世界のエキスパートというか、社内これについては誰にも負けないと思える分野を得られたことが非常に印象に残っています。例えば先ほどのアニメ「ラブライブ!」や静岡県内のクラフトビールなどが一例になりますね。

5. 日常生活でも意識をして、観察などされるのでしょうか？

野路 「これってどうなってるんだろう？」っていう時に調べるのが自分のネタを見つけるポイントかなと思います。相手から言ってくれることもあるので、自分から探に行くのか、人から情報を得るのか、何に突き当たるのかわかりませんが、その時に面白いつて思える感覚であつたり、アンテナつてよく例えたりしますけど、受信用のアンテナでキャッチするということは意識しています。

橋爪 自分も取材しないと何も始まらないと思ってるので、常に現場に行くことを心掛けています。本筋の取材に行ったときに、いろんな人と話したちよつとした出来事が、実は次のネタや興味を持てるテーマにつながることはかなりあります。要は雑談が大事なんですよ。そうすると意外と面白いものが出てくるので、実際に足を運ぶということは意識しています。

野路 思いついていうものをキーワードにして考えると、やっぱり思いは思いつきにあるんだと思います。これって共感してもらえないのかなっていう葛藤があつて、一方で思いを独

りよがりに出していくと思い込みや思い違いも紙一重にあるので、そうならないように整えながら出たいっていうことを意識しています。

6. 見えない相手に伝える上で意識していることはありますか？

野路 ラジオのひとりしゃべりで「一步」という朝の番組を担当しているんですけど、わざとペラペラ音を出して新聞の拾い読みをしています。本当に新聞を読んでいるんだよつてことを演出として、視聴者との繋がりを大切にしたいなということを意識しています。

橋爪 新聞記者として意識するように言われるのは、読者を想像して中学生でもわかるように書くことや全員が理解できない単語は出さないことです。なので固有名詞を出すに興味のきつかけになることもあると思うけど、独りよがりになりすぎず、その単語を初めて見た人がどういう風に受け取るかなっていうことを気にしながら書いています。

7. 思いや情報を伝える時に意識していることはありますか？

野路 ナレーション原稿を書くときには何を取り上げるかが重要で、自身の思いはほとんど入れてないです。大事にしているのは、私がそういうふうに取り上げたいと思う証拠や描きたい人の行動や発言などを並べていくことで、どういうふうに受け止められるかということです。伝えたい思いはあるけれど、そのための証拠集めや客観的事実を「どういうふうに並べたら、共感してくれるのかな？」っていうことを考えています。

橋爪 独りよがりにならないようにするっていうことと、自分だけが知ってる気分で書かないっていうことを意識しています。あと実際に当事者が記事を読んだときにどう思うかっていうことを想像し、相手への敬意も忘れずに書きたいなと思っています。

8. 現代の若者はショート動画、SNS などから情報収集することが多いように感じます。そのなかでも記事で文字として情報発信するということ、文字だからこそ伝えられる思いはありますか？

橋爪 文章やテキストの場合は、もう一回読み返すっていうことが簡単にできるじゃないですか。動画でも巻き戻してできるけどあんまりしないですよ。流れている時間の中に自分を置いて、何分、何十分の動画を見るってことが多いと思うんですけど、文章の場合は知らず知らずのうちに戻って確かめやすい。それが文字媒体の強みだと思つています。（敬称略）





POINT 1 沼津とラブライブ！サンシャイン！！

沼津がモデルとなっているラブライブ！サンシャイン！！

アニメの聖地巡礼スポットだけでなく、ラッピングバスの運行や聖地巡礼スタンプラリー、JR 東海とのコラボ企画など、ファンが地域を巡るきっかけとなる多様な取り組みが行われました。

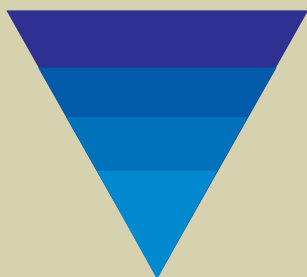
→沼津観光ポータルサイト



POINT 2 読み方や書き方のコツ

野路 家事や他の作業をしながらぼんやりと聞いている人でも、8割理解できるような読み方をすることを心掛けています。

橋爪 一行とか一文だけでも心に残ってくれればいいと思っています。ヒップホップやラップバトルなどにおけるパンチラインを指していますね。



POINT 3 記事を書く時のポイント

1. 最初に1番重要なことを書いて、次に2番目に重要なこと、また次に3番目に重要なことというように、逆三角形のイメージ！
2. 長短の文章を組み合わせたり、漢字やひらがな、カタカナなどをパッと見たときに目を引く文章にすることを意識する！



POINT 4 アナウンサーと記者の意外な共通点

限られた時間や文字数で出来る限り情報を伝えるために、主語や一般常識だと思われる内容は出来る限り省くことを意識しています。「スティーブン・スピルバーグ監督の出世作ジョーズ」と書くときは「監督」→「映画監督？」→「ジョーズは映画か！」と人の常識に頼ります。

～ことばでここに寄り添う～

一般社団法人 Sea Light Wellness Center

そうげつ
心理カウンセリング想月



代表理事の山本麗子さん



毎日の生活の中で、心が疲れてしまうことは誰にでもあります。
そんな時そつと話を聞いてくれる場所がカウンセリング想月です。
相談を受ける際に大切にしていることや、心が少し楽になるヒント、
人の話の上手な聞き方などを伺いました。

Q…カウンセリング想月には、どんな方が来られますか？

A…来られる方は子どもが3割、大人が7割くらいです。子どもの場合は、だいたい中学生から高校生。大人の場合は、大学生も含めて70代ぐらいまでのいろいろな世代の方がいらっしやいます。相談内容は、仕事で心が疲れて仕事に行けなくなっちゃったとか、仕事が長時間労働すぎて辛いなどが挙げられます。子どもの場合だと、学校に行けない子たちが多くかなと思いますね。心の相談なので多岐に渡っているんなケースがあります。

Q…相談者さんの相談を受ける時に、大切にしていることはありますか？

A…ここに連絡してくださる時つてすごく困つていて、誰か助けてつて思っている方が多いです。なので、そういう方たちが元気になるように、まずお電話でお話を聞いてからお引き受けするようにしています。

心が弱つてるときつて、自分はダメだみたいと思ひ込んでしまつてるときが多いので、私たちカウンセラーとしては、その人の中に元気になつていく力や解決して行く能力がちゃんとあるんだつていうことを意識しながらお話を聞くようにしています。

Q…相手の言葉の背景を深く考えすぎずに、上手に受け取るアドバイスはありますか？

A…この受け取り方つて合つてののかな？つて思つた時に、相手に確認をしてみたいのかと思う。確認できない時もあるし、相手を選んで言葉によつて少し悪意があるなと感じる場合もあるから。そういう時に、何を受け取つて、何を受け流すかつていうことが上手にできるといいなと思います。あくまで人が言う内容つて、その人から見た視点の世界、思い、価値観なので、自分の考えとずれる時つてあるのね。そういう時はこの人はそう考えるんだぐらいで受け流して、私は違つていう思いを持ち続けられるといいんじゃないかなと思います。

Q…自分の気持ちを大切にした上で相手の話を上手に聞くコツはありますか？

A…傾聴のスキルを学んでみるといいんじゃないかなつて思う。「そうだよね」と返答すること「私もそう思う」つていうことではないんですね。相手が言うことが正しいというつもりでそうだよねつて言うのではなくて、あなたはこう感じるんですねつていう意味で、そうですねつて言えたら良いと思います。

Q…今後の目指しているビジョンについて教えて下さい。

A…こういうカウンセリングオフィスをアメリカから日本に帰つてきて始めてから20年以上経つたんですよ。なので、ここを起点にしながらも、自然の中みたいに行くだけで癒されちゃうような、自然の力を借りてリラクセスできる場所をつくりたいつていうのが私たちの夢であり、ビジョンです。話をお聞きして、その方がどんな変容して元気になつていく、自分の本当の気持ちに気づいていく。そういうプロセスを横でサポートしていくのは何にも代え難い感動の体験。私も一緒に感動しながら歩いてる感じですから楽しいです。

Q…学生に向けてのアドバイスはありますか？

A…伝えたいメッセージは、心が疲れちゃつた時はあなたが弱いんじゃないよつてこと。心が疲れちゃう時つて誰でもある。そういう時は休んでいいんだよ。そのときに、罪悪感を感じなくていいんだよ。あなたにはゆっくりと休む権利がある。それで休んでいると、だんだんと回復していく力が絶対にあるから大丈夫だよつていうことを伝えたいかな。

言葉の「受け取り方」に関するアンケート

「言葉の魔法」がテーマということで、今回 Google Form にて言葉の「受け取り方」に関するアンケートを実施し、カウンセラーの山本さんにコメントをいただきました。

(男性 42 人、女性 161 人、未回答 1 人 /

大学生・専門学生…158 人、社会人 10 代 20 代…18 人、社会人 30 代以上…27 人、その他…1 人)

Q. あなたが A さんなら、B さんの返答を聞いてどう感じますか。

① A. 「今度いつもの 4 人でディズニー行こ！」

B. 「ごめん今お金なくて…」

- 1 位：正直な感想で特に気にならなかった 65.7%
- 2 位：自分も同じでお金がないから少し安心した 15.2%
- 3 位：本当は遊びたくなくて、少し距離を置かれたように感じた 9.3%

→大学生・専門学生において 2 位の割合が多く、特に男性でその傾向が強く現れていました！

【その他意見】

- ・お金のかからない別の場所で遊ぼうと提案する
- ・相手に気を遣わせてしまい、申し訳ない

→男性では 2 位の割合が最も多かったですが、女性では 1 位の割合が最も多くなっていました！

【その他意見】

- ・A さんとの関係性にもよる気がする
- ・まあそうだよな、いつも気抜いてるし…

③ A. 「この課題分らないんだけど、どうやって解いた？」

B. ごめん寝てて返すの遅くなっちゃった！」

- 1 位：本当に寝てたんだと思いにしない 75%
- 2 位：困ってあえて返信しなかったのかなと感じた 11.8%
- 3 位：教えるのが嫌で、適当に流されたように感じた 6.4%

→大学生・専門学生という若い世代の人ほど、適当に流されたように感じた人が多い印象を受けました。

【その他意見】

- ・他に優先する用事があったのだろう！と思って気にしない
- ・相手によって捉え方が変わる

② A. 待ち合わせ場所で B さんと集合

B. 「今日の服いつもと違っておしゃれだね！」

- 1 位：嬉しいけどいい方に少し引かった 38.2%
- 2 位：素直に褒められていると感じた 36.3%
- 3 位：いつもはおしゃれじゃないと思っているのかなと感じた 17.2%

～山本さんからのコメント～

言われたそのままの意味で取る場合と、違う理由がその背後にあるかもしれないって勘ぐる場合の 2 種類あるように感じたんだけど、両方ともあって当然なんだと思います。

もしそういう違和感があった時はそのまま飲み込まないで、相手に伝えられたらいいんじゃないかな。

コミュニケーションでストレスを感じる方はアサーティブトレーニングを勉強してみるといいと思います。あとは話す側も、若い時は特に言葉が足りなくて誤解を招いてしまうことも多いから、話す力も大切だよな。

Q. 相手の言葉で『どういう意味だろう？』と困った経験や、

自分の言葉が違う意味で伝わってしまった経験はありますか。(自由記述)

- ・「いいよ」って言われたとき、肯定なのかいらないの意味なのか分からない。「大丈夫」も同様。
- ・久しぶりのサークルに参加した時、「なんで来たの？」と聞かれ、相手はただ疑問に思っただけだと思うが、来てほしくなかったのかなとも感じた。
- ・「雰囲気可愛いね」と言われ、顔は？って思った。
- ・「明日暇？」の返答は質問の意図によって変わるので、なんて返事をすればいいか困る。
- ・日本語はいまいな返答ができる言葉なので困ってます。社交辞令を本気で受け取られて困ることもあります。など。たくさんの回答ありがとうございました！



アイスは？





県大生 59 人に聞いた 好きな



見て、知って、味わう わさびの世界へいざ！



〒419-0124 静岡県田方郡函南町塚本 894-1

Pickup

伊豆わさびミュージアム

部員が今行きたいところへ行く連載とびだせのコーナーで、
見て、知って、食べて、体験できるわさびミュージアムに行っ
てお話を伺ってきました！

静岡県の特産品であるわさびですが、皆さんはわさびのことを
どれだけ知っていますか？静岡県民なら知っていて損はないはず！

どんな施設？

わさびについて知って体験をしても
らおうというコンセプトの施設に
なっていて、今年でちょうど120
年の記念年になります。今までより
もっと体験ができるような施設に現
在リニューアル中で、来年からは完
全な形でリニューアルオープンする
予定です。隣にはかねふくめんたい
パークさんや道の駅ゲートウェイ函
南さんもあるので、このエリア全体
が伊豆の玄関口やホットスポットみ
たいになっています！

わさび田って？

この施設はわさび漬けを作るところ
を見てもう工場という形で始まっ
て、そのなかでお客様から「わさびっ
てどんなところで育っているんです
か？」「わさびってどんな形してい
るんですか？」っていう質問が多く
ありました。でもわさびはデリケー
トな植物で、お客様が勝手に入って
抜いたりすることができないんで
す。そこで社長が「わさびがどんな
風に育っているのかとか、お客様が
本物のわさびに触れられるような所
を作ろう」と提案して、施設内で実
際に棚田式のわさび田を栽培・展示
することになりました。

わさびのじつは？

わさびは水の中にある栄養分だけで
育つ植物で、棚田から水が落ちるこ
とで生まれた酸素を吸収して育ちま
す。栄養をより多くとるために、わ
さびがもつ辛味成分を放って他の植
物の成長を阻害しているんですけ
ど、そのまま水を貯めていると、そ
の辛味で自分の成長も止めてしま
います。なので、常に12〜15度く
らいの冷たい綺麗な水が流れてい
るところで辛味成分を流しながら育
つようになっています。

実は、わさびって葉っぱも茎もその
茎から出ている白いもじやもじやも
すべて食べられるんです。わさび自
体はちぎったり切ったりして口に入
れても全然辛くなくて、すりつぶし
たり歯で噛んでいたりするなかで
わさび独特のツーンとする辛味が生
まれます。ちなみにわさびの辛い
所って上の部分なんです！茎に近い
部分ほど新しい細胞が多く、香りや
辛味を強く感じることができます。

わさびは日本全国で200種類あつ
て、ここでは真妻種と身生種の2種
類のわさびを取り扱っています。品
種によって育つスピードが違います
が、販売できるサイズになるまで最
低でも1〜2年がかかります。

イチオシポイントは？

わさびを五感で楽しむ施設を目指し
ていて、鼻で香りを感じ、目で見て、
知識を入れて、舌でも体験しようと
いうことで、ショッピングエリアで
は殆どすべての商品に試食を置いて
います。お客様に自由に召し上がっ
ていただいて、美味しいものを見つ
けて買ってもらおうということを開
業当時から心掛けています。

わさびの商品開発においても、他の
わさび会社では作らないような商品
を提案したり面白パッケージに変
えてみたり、皆さんに楽しんでもら
うことを大切にしています。

「わさびをもっと面白く」というこ
とをモットーに、ただ薬味としてだ
けでなく、こんな食べ方まできて、
こんなに美味しくて、こんなに可能
性があるんだということを世の中に
伝えられたらいいなと思っています。
静岡県立大学でも秋期に実施さ
れる「ふじの国 伊豆の温泉と産業
おこし」という集中講義でも、わさ
びのお話や実食体験をしているので
是非ご参加ください！

ここでわさびおろし器の

秘密を紹介！

1 わさびおろし器『鋼鮫』

わさびは、細かくすりおろして空気を多く含ませるほど辛くなります。本物の鮫の皮を使用した鮫皮おろしはわさびをすごく細かく擦れるのですが、消耗品なので目がこぼれて使えなくなったり、職人によって擦り方の癖が出てきてその人しか使えなくなったりという弱点がありました。そこで、うちの会社で鋼鮫というわさび擦りおろし器を開発しました。鋼鮫は鮫皮おろしの細かく擦れる利点と、ステンレスを使用することで食洗機でも洗えて殺菌もできること、目がこぼれる心配がなくメンテナンスの必要がないという利点も持っています。一生ものになるので、一家に一台持ってみてはいかがでしょうか。

2 「わさび」の文字

わさびを擦る際に「わ」「さ」「び」の文字で細かく擦れ、さらに文字の中で回転が起ることで空気を多く含み、わさびの香りも辛味もパワーアップ！遊び心だけでなく機能も抜群な自慢のわさびおろし器です。



店内でお食事も

いただきました！

わさび丼

…ご飯にかつおぶしとわさびを乗せて食べる静岡名物の1つ。わさび本来のさわやかな辛味が引き立ちます。

わさびラーメン

…伊豆の下田市でやっている老舗のラーメン屋の深いだしが効いたスープを使用。茎わさびの辛味がアクセントとなって食欲がすすみます。

わさびソフト

…ミルクの濃厚さにわさびのさわやかさが合う夏にぴったりの逸品です。

わさびフランク

…お肉とわさびの相性は抜群！お肉の脂っぽさを中和し、後味をすっきりさせてくれます。

わさびトロッケ

…控えめなわさび風味がじゃがいもの素朴な味にマッチ！



わさびミュージアム商品の人気ランキング☆



わさびとわかめ ¥788(税込)

肉厚な茎わかめとわさびを甘辛く煮込んだ佃煮。ほどよいわさびの辛みと、しみ込んだ甘辛い醤油の味は炊き立てのご飯に合うこと間違いなし！



わさびオイルふりかけ ¥700(税込)

オリーブオイルに醤油がしみ込んだわさび茎と白ごま、ツーンとくるわさびの風味が食欲をそそる食べるラー油。



農兵漬 ¥594(税込)

野菜の歯ごたえと甘味、口に広がる酒粕の香りに鼻にぬけるわさびの辛味が加わり、ご飯のお供にもなる甘辛味の粕漬。

新商品⇒

わさびごま ¥550(税込)

さわやかな本わさびと香ばしい白ごまが合わさった風味豊かな和風調味料。おにぎりやきんぴらごぼうにいかがでしょうか。



お菓子人気 No. 1⇒

チーわさせん ¥350(税込)

ピリッとくるわさびの辛みをチーズがカバーしてくれる、サクサクでやみつきのせんべい。





アート体験しとみた

～初心者でも安心な塗り絵とダイヤモンドアートキットを使用～

連載やってみたでは、編集部員が今やってみたいことをやっていきます。

今回は塗り絵とダイヤモンドアートをやってみました。ぜひ皆さんも気分転換にやってみては？

〔題材とした本・キット〕

塗り絵…題名：『やさしい大人の塗り絵 野菜とフルーツ編』、著者：佐々木由美子

ダイヤモンドアート…題名：『DIAMONDFIX』、発売元：株式会社 東京貿易



必死になって描きました。よりリアルなプルーンになるように陰影を意識しました。

(K. M)



リンゴの皮の艶や果肉のジューシーさまで、みずみずしさをたっぷり詰め込みました。(S. F)



ブドウ1粒1粒が同じ色ではなく、それぞれに個性があったので、それを表現できるように頑張りました。(C. Y)



重なっていることを表現するために、色の濃さに気を付けて描きました。(C. K)



美味しそうなくもろこしに見えるように、粒やひげなど細かいところまで描き込みました。(M. I)

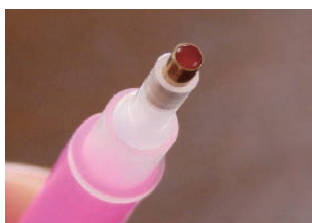


たけのこは全体を同じ色合いでまとめ、特に皮と根の部分は塗り分けに注意して塗りました。(H. S)



【ダイヤモンドアートキット】
内容物…フレーム付きキャンバス、
ビーズ、ビーズチャート、専用ペン、
ビーズキャッチ用ゲル、トレー

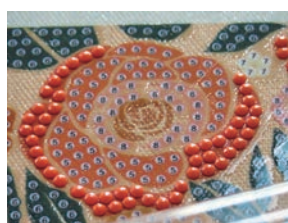
操作手順



【ステップ1】
グルーをペン先に押し込む。

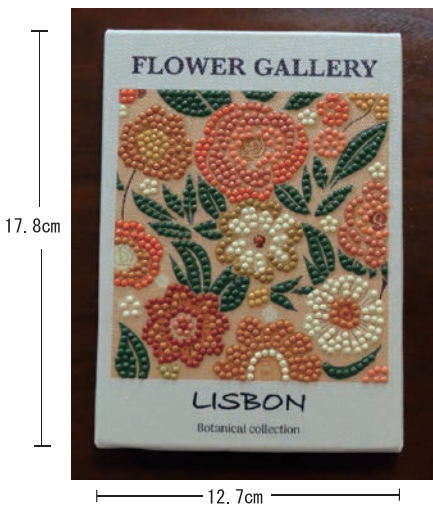


【ステップ2】
トレーにビーズを出し、取りやすいようにトレーを振ってビーズを均す。



【ステップ3】
キャンバスのシートを剥がし、
ペンでビーズを取って対応する
色番号の場所に貼り付ける。

／ 完成！



所要時間 100 分

※完成したら重たいものを乗せておくか、
密着するように手で押さえつけるとビーズ
が取れにくくなる。

やってみた感想

ノリが乾かないように、フィルムを完全
に剥がさずに作業するのが難しかったです。
ビーズを貼っていくと立体感が出て
くるのを感じ、とても楽しかったです。



クラサー応援し隊 キャリア情報誌 &YOU

連載クラサーでは県大の様々なクラブ・サークルについて紹介します。今回は私たちキャリア情報誌&YOUについて紹介します！



【外部の方との活動】

&YOU を学生のみならず、市民の方にも知ってもらうための広報活動もしています。

具体的には、国際関係学部同窓会誌や清水市民活動センターの情報誌『パートナー』にて取材・掲載していただきました。また、今年の6月にはS-waveのラジオ放送にゲストとして出演しました。取材される側というのは緊張しましたが、どれも&YOUに所属する今しかできない貴重な経験となりました。



【バックナンバー・過去のテーマ一覧】

毎号自由にテーマを決めて、大学生が興味を持って読んでもらえる冊子を目指しています。仕事関連のことだけでなく、過去にはリラックスやSDGsなど幅広いテーマで制作しています。

- 36号 言葉のキャッチボール〈コミュニケーション〉
- 35号 旅や旅行を通して自由に楽しい仕事を〈仕事〉
- 34号 リラックス 一五感から心に癒しを。〈休息〉
- 33号 未来につなぐSDGs 一私たちにできること〈生活〉

活動日

毎週水曜日 18:00~20:00

活動場所

2216教室（一般教育棟2階）、Zoom 参加可

こんな方には特にオススメ☆

カメラや写真を撮ることが好きな人

貸出用のカメラもあるので、自前のカメラを持っている必要もなし！

文章を書くことが好きな人

自分の好きなように自由に文章を書き、チャレンジすることができます！

取材や人とお話しすることが好きな人

私自身 &YOU の取材を通して、他の人の話や意見を聞くことが好きになりました

雑誌を編集したり、デザインを考えたりしてみたい人

なんだか難しいのでは？と不安にならずにぜひ一緒に挑戦してみませんか？

取材を通して先輩から経験を学び、視野を広げたい人 など

学生である今しかできないこと、してみませんか？

静岡県立大学キャリア支援センターのもと、年に2回
キャリア情報誌『&YOU』を発行している学生団体です。

「キャリア情報誌」と聞くと、就職や進路に関する情報誌かなと嫌なイメージが沸くかもしれません。しかし、私たち &YOU は「キャリア」とは「日々の行動すべて」だと捉えています。こうやって皆さんがこの記事を読んでくださっているのも、今日友達や仲間と話す些細な時間も、将来の自分につながるかもしれません。そういった「かけら」一つひとつをキャリアだと考え、この情報誌を発行しています。

現在は3年生4人、2年生2人の計6人で活動しています。学部を問わず、少数だからこそできる近しい距離感で取材・編集をはじめ、外部の団体の方との活動も行っています。今年に入ってから外部とのつながりも多く、貴重な経験もさせていただき嬉しく感じています。

そんな &YOU は今号で36号を迎えます。2008年から続く &YOU を発行し続けていくためにも、私たちと一緒に盛り上げてくれる仲間を募集中です。いつでもどなたでも、お待ちしております！



【取材】

特集のテーマや連載で何を組むかを決めたら、今度は取材先を決めていきます。基本的にはウェブサイトや SNS をもとにテーマに沿った取材先を探し、アポ取りをして取材に向かうという流れです。

取材では事前にピックアップした質問に沿ってお話を伺いながら、深掘りしたり写真を撮ったりしています。記事にするときのことも考えて取材できたらいいのですが、これがなかなか難しいのです……。でも、その人からしか聞けない人生経験を知ることができるので、とても勉強になります。

#プレコンってなあに？

なんとなく生理前身体がだるかったり、言われてみれば気分が不安定になったり、将来のことをふと考えて不安になったり。そんな日って、ありませんか？じつはそんな日常のモヤモヤ、“プレコン”がヒントになるかもしれません。聞きなれない言葉だけど、ちょっと身近な話かもしれない——知らないままじゃ、もったいないかもしれないから。そんな気持ちで、KAPSが&YOU編集部さんとこのコラボ特集を始めてみました。

そもそもプレコンセプションケアって？

「妊娠したいと思ったらすぐできる。」
「健康な赤ちゃんが生まれるのが当たり前。」
……そんなふうに考えたこと、ありませんか？筆者も、以前は正直そう思っていました（笑）

でも実は、妊娠や出産には、年齢や体調、生活習慣、パートナーとの関係、そして心の状態……思っているよりもずっとたくさんの要素が関わっているんです。だからこそ、今すぐ妊娠を希望しているかどうかに関わらず、自分の心と体に目を向けておくことが、とても大切なんです。そんな今の自分を整える、という考え方が、「プレコンセプションケア（Preconception care）」

通称「プレコン」。

プレコンセプションとは「妊娠前」という意味で、妊娠する前から心身を整えておくことで、よりよい妊娠・出産、そして子どもの健康につながるという予防的なケアです。といっても、特別なことをするわけではなく、バランスのとれた食事、禁煙、ストレスケア、ワクチンの確認、持病の管理など、日々の健康習慣がそのままプレコンにつながります。

静岡県立大学KAPS

静岡県立大学KAPS（キャップス）では、プレコンセプションケアを軸に、自分らしく未来を選ぶきっかけを届ける活動を学内外で展開中。SRHR、evidence-based healthcareの視点から、誰もが安心して生活できる社会を目指しています。

詳細はこちら：<https://lit.link/kapspcclab>



最近注目されている 若い女性の低体重

見た目を気にしてのダイエットや、「痩せている＝きれい」という風潮から、BMIが18.5未満の女性が増えている日本。でも、過度なやせすぎは、将来「赤ちゃんが小さく生まれる（低出生体重児）」リスクや、「切迫早産」のリスクを高める可能性がありますとされています。

妊娠を希望していても、ホルモンバランスの乱れによって、将来の骨粗しょう症のリスクが高くなるとも言われています。10代・20代の頃の体づくりが、その後の妊娠や赤ちゃん、そして自分自身の健康にまで影響するかもしれないのです。

プレコンは、もちろん女性だけのものではありません。男性にとっても、精子の質や数は生活習慣の影響を大きく受けます。

飲酒や喫煙、ストレス、睡眠不足——どれも身近なことですが、精子の状態に関わる大切な要素です。さらに、意外と知られていないのが「熱」。

たとえば こんなこと
ありませんか・・・？

自分のライフプランと働き方、
どうやって両立していくんだろう？
まだ先のことだしな...



SNSで「痩せてる＝
美しい」って
よく見るから食事制限
してもっと痩せなや...



生理が重い気がするけど、
薬飲めばなんとかなるし
まあいっか...

たとえば、最近人気のサウナも、長時間の利用は精巣を温めすぎてしまい、精子の質に影響を与える可能性があると考えられています。避妊や月経の悩みといった日常の気になることも、プレコンと無関係ではありません。たとえば、低用量ピルは月経痛の軽減やホルモンバランスの安定など、体と心を整える手段としても活用されています。性感染症も、大切なプレコンのテーマのひとつ。クラミジアや淋菌、梅毒などの性感染症は妊娠や出産に影響を及ぼすことがあり、感染に気づかず放置すると、不妊や赤ちゃんへのリスクにつながることもあります。自分の体だけでなく、パートナーや将来の選択肢を守るためにも、コンドームを使用しましょう。

からだのこと、こころのこと、そしてこれからのこと。

「ちょっと気になる」を大切にすること。それが、プレコンのはじまりだと私たちは考えています。

「健康でいるって、実は
けっこうむずかしい？」
学生の「今」をのぞいてみ
ました。

KAPS、&YOU編集
部さんで大学生が健康な
生活のために意識してい
ること・負担に感じてい
ることについて座談会を
開催しました！

Aさん…健康的な生活について、将来健康に過ごすために何か意識していることありますか？食生活とか普段の習慣とか、実際に行動に移してなくてもオッケーです！ちなみに、私は夜中にエナジードリンク飲んだりしてます。「やばい、課題終わらない」って思ってる、罪悪感じたりしてます。

Bさん…大学生になってから、私が一番遅く家を出るから、朝ごはん自分で準備すること多くなったんです。
食べるの面倒くさくて食べなかったり、朝からカツプラーメン食べちゃったり。
そういう日に限って学食でゴツいもの食べたりして、朝小麦食べたのに昼も小麦になっちゃって。そういう罪悪感を抱えています。

痩せたっていうじゃないんですけど、やっぱりちよっと体太いって気になってしまっていて、少しでも痩せるために何か頑張りたいと思って、SNSでいろいろな情報集めたりしてるんですけど、正しい情報かどうかわからなくなります。



Cさん…今SNSの話が出たけど、SNSには痩せてる子がすごく多いですね。モデルさんとか。それを見るとすごい落ち込むですね。私は太ってると思うと、食べるのをやめちゃうタイプで、それでお腹減ってイライラして他の人に当たったりとかしちゃってました。結局PMSもあつたんですけど、そんなこと知らなかったし、対処法も知らなかったから、案外自分でも気づいてない健康問題が多いただなと思いました。

Dさん…私も大学から一人暮らしを始めたから、朝昼晩のご飯を全部自分で作るのが大変です。バイトが遅くなると作る気力もなくなるし。しかもカフェでバイトしてるんですけど、ラストまで入ると廃棄のケーキとかもらえて、それを食べてしまつて結局夜ご飯作らなかつたりすることもあって、すごく不健康な生活してるな！って思ってます。

Eさん…3食食べた方がいいのはわかるけど、一人暮らしだと作る気力がないこともあるし、親に寝なさいって言われることもなくなって睡眠時間が短くなったり、運動もしないから不健康だなんて思います。

Aさん…一人暮らしはやっぱご飯作るのが大変ですよ。実家暮らしの人はどうですか、これができてないとかもしくは実家暮らしはここがいいとか。

Fさん…実家暮らしでありたいと思うところは魚が食べれるところです。一人暮らしの人に聞いたら「魚は全然食べない」って言ってました。魚って健康のために2日に1回くらい食べるべきらしいんです。だから実家暮らしだと食生活はある程度ちゃんとできるからそこがいいと思います。



Aさん…私は貧血気味だから鉄分よく摂るようにしてるんだけど、サプリや栄養分が豊富なジュースとか飲んで健康管理してる人いますか？

Cさん…私は一人暮らしで野菜が高くて買えないことがあるので、ビタミンCの大きい飲み物を買ってそれを飲んだりします。生理前にホルモンバランスが崩れてめっちゃくちやライラしちゃうから、昔はよく鉄分豊富なブルーノのドリンクを飲んだりしました。たまにサプリだけで1日の食事終わらせま
すみたいなのもいますよね。

Dさん…私もストレスに関しては、勉強や課題に関するストレスが一番大きい気がするから、対策としては好きな音楽を聞いたり、好きなYouTubeの動画を見て笑ったりして気分転換してます。

Hさん…私はディズニーが好きだから、定期的にディズニーに行くのもストレス発散になってますね。

Fさん…私は、今ストレスに感じてるのはテストが近いことです。テストがない期間ならそんなにストレス感じないけど、通学時間が長いのもストレスになってます。バスの中がぎゅうぎゅうで、膝にリュック抱えて1時間じっと座ってるのがめっちゃしんどいです。

勉強の対策は、友達と図書館で勉強するのが一番集中できます。「終わらないよー！」とか話すだけでちょっと気が楽なんですよね。家では音楽を聞いたり、バスの中でも音楽でリラックスしたり、あとは家族とたくさん話すのもストレス発散になってます。



Bさん…同じ学年でも今まで接点がなかった子たちとももっと話した方がいいんだろうけど、周りがそこまで動いてない時期だと、自分もどうしたらいいのかわからなくなっちゃうんですよね。力の入れどころとか、どこで力を抜けばいいのかがまだ掴めてなくて、それがストレスになってる感じです。

Aさん…私はハーブティーを飲んだり、ラベンダーの香りを楽しんだりするのが好きだから、家でそれをして気分転換してます。

Cさん…外に出て遊んだりするのも気分転換になってます。家や学校にこもりっぱなしの生活はちょっと思苦しいなって思う時もあります。

そのあと話が続く…

皆さんそれぞれ生活の中で悩みを持っています、自分にあったストレス対処法を持っていることがわかりました。今回はストレス対処法としてハンドケアをKAPSのメンバーが&YOUの皆さんに行います。



ハンドケアでリフレッシュ！

今回の体験会では、潤滑オイルの代わりに4種類のボディークリームを用意しました。

香りによっては嬉しい効果も！

○香りなしのクリーム



ラベンダーやジャスミンの香り等は、
月経や更年期の不調緩和に役立つことも！

○ジャスミン＆ホワイトリリー

柔らかなジャスミンの華やかな香りが好評。

★ジャスミンには、短期記憶を増強する効果があるという文献も
(ジャスミンが持つ覚醒効果による)

○ラベンダー＆カモミール

カモミールの甘い香りやラベンダーの香りでリラックスできる。

★ラベンダーの香りにはリラックス効果があるという文献が発表
されています。(ラベンダーの鎮静効果によるもの)

○ジャスミン＆梨＆マーガレット

さっぱりとした質感で、ハンドソープのような爽やかな香りがする。
一番人気があったクリーム。



座談会のあとは、ハンドケア体験会を行いました。
体験会では、事前にハンドケアを学んだKAPSのメンバーが&YOU編集部の方と一対一でペアになり、ハンドケアを実践しました。
ハンドケアを受ける前とあとにはアンケートを行い、ハンドケアを受けることでどのような変化があったか調査しました。

ハンドケアをやってみよう！

ケアは数分間しかかからないのに、終わると全身がポカポカして、お風呂上がり
のようにすっきりしました！

- ①向かい合わせになったら、軽くコミュニケーションをとりませう。自己紹介や簡単な話をしながらケアを始めていきます。
 - ②ケアの範囲は、指先から前腕まで。意外と疲れが溜まりやすい腕と手のひらを中心に行いましょう。
 - ③ケアをしながらの時間は、ゆったりとお話タイム。学部の話、好きなものを、推し、一人暮らしの悩みなど、いろいろなことを話します。気まづくなならないの？と思う方がいるかもしれませんが、これが意外にも楽しく喋れるんです！
 - ④前腕が終わったら、手のひらに移ります。ペンで文字を書いたり、キーボードを打ったり、休む暇なく使っている手のひらは、疲れが溜まっています。
 - ⑤手のひらの次は、指先。ねじるようにほぐしたり、指と指の間をほぐします。
 - ⑥最後にもう一度前腕をほぐしたら終わり！
- 所要時間は片腕で5分から10分ほど。気持ちよくて、あっという間に時間が過ぎていきました！

ここが一番気持ちいいポイントでした！

しっかり力を入れないと、くすぐったいんです(笑)

今後、KAPSでは様々なイベントを企画中です！

イベントではハンドケアの体験会も行う予定ですので、気になった方はぜひお気軽にお越しください！



実施後のアンケートでは、全員がリラックスできたという回答でした。
ケアをする前と比べて、血行が良くなった、手が軽くなったなど体に変化があったという声もありました！
また、今まで、体験会ではマッサージを受けたことがない人がほとんどでしたが、とても気持ちよかったです、また受けたらと思う、などの意見も寄せられました。

ハンドケアの実施前と実施後

参考文献
1. 前橋元一 (1999). 香りの身体に及ぼす生理的・心理的影響. 高知香料工業技術情報, Vol. 31, No. 2, pp. 166-170.
2. 林原健一・坂本孝行 (2009). ジャスミンとラベンダーの自律神経活動と短期記憶力に与える影響. 日本看護研究学会雑誌, Vol. 32, No. 3, pp. 351.
3. 長瀬孝子・松岡美穂子・野田隆・嶋山幸・宇佐美司 (2019). 分娩時のアロマテラピー使用の有効性について. アロマテラピー研究誌, Vol. 20, No. 2, pp. 22-23.
4. 高橋文重 (2014). 人間の心と身体に与える香りの効果. 応用物理学, 第 63 巻, 第 1 号, pp. 60-61.
5. 松本美穂 (2011). リラックス効果のある香り成分とその作用機序. アロマエッセンス, Vol. 50, No. 3, pp. 204.
6. 野田隆・坂本孝行・河野あり・松岡美穂子・長瀬孝子 (2018). 患者を対象とした芳香療法による病院内のメディカルアロマセラピー研究の動向と課題. 日本看護研究学会雑誌, Vol. 41, No. 3, pp. 528.
7. 宇野の穂美・松岡美穂 (2019). アロマエッセンス: 皮膚をみる人々のための化粧品知識. 日本化粧品学会誌, Vol. 43, No. 2, pp. 208-222.
8. 上田孝子・宮田雅男 (2017). 大学生の精油の香りに対する嗜好とリラックス効果との関連. 鹿児島国際大学短期大学部紀要, 第 30 巻, 第 3 号, pp. 1-12.



ご覧いただきありがとうございました。
今号では&YOU36号読者アンケートを実施します。
回答お待ちしております！



↑こちらのQRコードから回答できます↑
(2025/11/30(日)締切)