

キャリア情報誌

& YOU 34

特集

リラックス

— 五感から、心に癒しを。





「&YOU」は静岡県立大学でキャリア支援センターのサポートの元、発行されているキャリア情報誌です。

「キャリア」という言葉を耳にしたとき、多くの人は「仕事」や「就職」のイメージが浮かぶのではないのでしょうか。

私たち&YOUは「仕事」という枠を飛び出し、キャリアを「人生の経験全て」だと捉えています。つまり、過去・今・未来の仕事・趣味・学校など、あらゆる地点にキャリアを形成するヒントが散らばっているのだと考えています。

この雑誌がみなさんにとって新たな生き方や考え方を発見するきっかけになったら。

時間が経って見返した時にも生き方のヒントを改めて見つけられたら。

少しでもあなたのキャリアを豊かにする手助けになれば幸いです。

&YOU 編集部員一同

リラックス—五感から、心に癒しを。

- 05 リラックスの極意（静岡大学笠井仁先生）
- 08 触覚 MOFF の沼
「ネコちゃんに触って癒されてみては？」
- 10 味覚 奥深いお茶の世界
「ふじのくに茶の都ミュージアム」
- 12 嗅覚 癒しのアロマでリラックス 「銀の山」
- 14 視覚 写真で心に癒しをプラス
- 15 聴覚 癒しの音



☆cover model☆

井戸奈直

（国際関係学部3年）

表紙：渥美 目次：鈴木

連載

- 16 県大インタ 「おすすめスポット」
- 18 私のおすすめ 『劇場版・ハイキュー !!』
- 19 社会人の今 湯浅雄偉さん
- 20 ○○やってみた バレー・バスケット&チェリーパイ
- 22 とびだせ&YOU 「可睡ゆりの園」
- 24 KENDAI SNAP 「T-shirts」

編集メンバー

大大大募集中！

一緒に&YOU を作りましょう！

ご連絡は下記

SNS アカウントまで！

&info

editors

編集長：鈴木丈翔

3年 渥美風香 鮎田依音里 伊坂瑠莉 高橋佐知

松浦くるみ 山田望晴 由里風歌

2年 井之口舞衣 近藤千佳 藤津咲希 山口智沙

1年 和田咲晴

※記載されている学年は2024年度のものです。

SNS

instagram @andbyandyou

X @AndbyandyouYou

発行元：静岡県立大学キャリア支援センター

発行日：2024年9月18日

五感から癒しを

目、口、耳、鼻、そして全身。

これらの器官から受ける感覚を、私たちはまとめて五感と言ったりする。

忙しい日々を送る私たちにとって、それらの感覚は特別に意識されるものではない。しかし毎日当たり前のように使うもの。

一休み。リラックス。ゆったりとしたひと時を過ごすのに、新たな何かを求める必要はない。

五感からアプローチしてみませんか？

リラックス の極意

今回インタビューさせていただいたのは、静岡大学人文社会科学部で臨床心理学の研究をしている笠井仁先生です。

笠井先生の研究分野である心理学、特に「イメージ」という観点から五感、そしてリラックスについてのお話を伺ってきました。

1 癒しを与えるためのアプローチとして五感を通すということは適切ですか？

適切であると思います。ただ視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚はそれぞれが別々というよりは、おたがいに影響し合っている部

分があります。

また私の研究ではイメージということもやっています。それは実際に感じ取る感覚というよりは心の中の感覚であって、それもまた心を癒すことやリラックスにも繋がるでしょう。それらはやっぱり別々ではないところもあるし、もちろん一つ一つがそれぞれに意味を持ってくることもあるのです。ネスカフェの『』で谷川俊太郎さんの『朝のリレー』をもとにした動画があって、この『』はリラックスのための映像と言えると思います。イメージも含めいろんな感覚が一緒に入っているんですね。イメージが大事ですよと言いたい時に、私はこの『』を紹介しています。

2 先生は「健康的なころ」というのはどのような状態であるとお考えですか？

心の健康っていうことを考えていく

と、押さえ込まれたりとか、縮こまったりとかしていないで、自由にのびのびとしている状態が大事だと思います。逆に心を病む人たちは自由に心が働かなくなっているってことを感じますから。

3 先生の研究内容で「五感から取り入れる癒しやリラックス」に繋がるものはありますか？

暗示や催眠など相手の心の中に様々な感覚を味わってもらいながら、その結果としてくつろいでいくようなことを僕はやっているのです。そうやって体の感覚に注意を向けてもらいながら、リラックスしているのを感じてもらおうというのには僕の研究から言えることですね。またそれが心の囚われから解放していくということに繋

がってるかなと思います。

4 リラックスは、人間をどのような状態にしますか？

リラックスには身体の面とこころの面のリラックスの2種類があります。身体の面のリラックスが何かと言うと、筋肉が緩むことです。では心の面のリラックスが何かと言うと、くつろぎです。分けて言いましたけど、心と体は別物ではなくて表裏一体になっているものでもあります。そしてリラックスする時のコツですが、それは頑張らないことです。多くの人はリラックスする時に何かしようとしちゃうんだけど、それはむしろリラックスにならない。ではどうするかというと、自然な体のリズムに気持ちを向けていくのです。

5 簡単に取り入れられるリラックス方法はありますか？

リラックス法としてよくやるのは呼吸法です。自分がしている呼吸に注意を向けながら、吸って吐いてっていうことを繰り返すっていうだけ。考えないようにしようなんて思うと、考えちゃうのが人間なんです。その時に、自然な自分の感覚に気持ちを向けていくと、周りにとらわれずに自分のことに集中していける。他にはレーズンを口の中に入れて、その味覚を感じるとか。一つのことに注意を向けることで、他のことに気持ちが向かなくなる。特別なことではなくて、当たり前のことですね。



★ 五感の点から

6 (聴覚) どのような音楽がリラックスや精神的な落ち着きに繋がりますか？

音楽療法というアプローチの仕方があり、音楽を聴くことで癒されたり、自分で歌を歌ったりとか楽器を演奏したりして発散することで癒されていく両方のやり方があります。

他には、環境音楽、リラクゼーションのための音楽、「分の1のゆらぎ(揺らぎが心地よい)、クラシック音楽などを聴くことも良いです。

また呼吸法をしながら、BGMにそのような音楽を流しておくによりリラックスに繋がります。いつも同じ音楽ではなく、その時々のお気持ちに沿った音楽を聴

くことも大事です。



7 (味覚) どのようなものを食べる、飲むと幸せな気分やプラスの気持ちになりますか？

一番は自分が好きなものを美味しく食べるっていうことが大事なんじゃないかなと思います。味覚もあるでしょうけど、香りであったりとか、炒めてる音であったりとか、きれいなお皿に盛ってあったりとか、それが提供される音楽であったりとか、風に吹かれている感覚であったりとか、五感を総動員して刺激すると幸せな気持ちになるのだと思います。

8 (触覚) 動物に触

るのはリラックスや癒しに繋がるのでしょうか？また実際にペットなど動物を用いたケアがあれば教えていただきたいです。

子どもたちを対象とした総合病院やお年寄りの方の施設なんかでも、病院や施設にわんちゃんが来ると、やっぱり生き生きしてくるんですね。

それは単純に触覚だけではないんだと思うけど、動物との触れ合いもリラックスの一つのきっかけになるかもしれないですね。

猫カフェなどでも、ただ触るだけじゃなくて見たりとか、匂いとかで感じる癒しも多分あると思うので、やっぱり触覚もいろんな要素が組み合わさってる。

膝の上に乗った時の温かみとかね。



9 (視覚) 好きなものの写真などを見ているだけでもリラククス効果はありますか？

そうですね。例えば動物や風景を見たり、自分が好きなものを部屋に飾ったりすることで、落ち着くことはあるかもしれないですね。

どんなものであったとしても自分が心を動かされるものだということが大事なんじゃないでしょうか。

一人一人、違いはあるんですけど、自分の中でこれがあると気持ちの切り替えになるぞ、と

いうものを持っていることは、心の健康を維持することにつながるんじゃないかな。



10 (嗅覚) 好み関係なく、誰にでもリラククスの効果がある匂いがありますか？

もちろんどんな香りにも好き嫌いとは生じてしまうんですけど、リラククス効果があると知られている香りはあります。ラベンダーやベルガモットの香りは気持ちを落ち着かせるし、ペパーミントはリフレッシュできたりします。

11 先生はどうして臨床心理学やその緩和ケアをされるようになったんですか。

痛みを催眠で和らげることができるということで、元々「催眠」というものに興味がありました。そして催眠が心理学の一環としてあるということで臨床心理学を学び始めました。



12 簡単にできるリラククス方法を教えてください。

呼吸法 自分の呼吸に意識を向け、そのまま呼吸を感じることで気持ちの切り替えになります。

す。

ブツダの瞑想法 瞑想なんて言うけど、大げさなことののように思えるかもしれないけども、自分の感覚だったり気持ちに向けていく、気持ちを高めていくことですね。

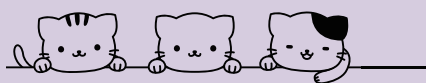
最後に…

ちよつとしたことからも刺激を受け、適当に吸収しながら、真面目一辺倒ではなく、色んな自分で過ごすように積極的に遊びましょう！



企業理念

動物と人間が笑顔で幸せに
暮らせる社会の実現を目指します。



MOFF の沼

ネコちゃんに触って癒されてみては？



五感の1つである触覚をテーマに猫カフェ MOFF へ取材をしました。私たちは猫と触れ合うことで癒しを貰うことができます。また、MOFF へ通うことで、猫との絆が生まれ、猫の沼へと落ちてしまうことも。

ネコからの癒し 効果は？

「動物、中でも猫に心を癒す力
がありますか。」

猫の存在は、精神安定や心的なリラックス効果があると考えます。アニマルセラピーは、これまで多くの人々の健康寿命を延ばすことに貢献してきました。ストレスの多いニューノーマルな現代になります。そこから、「動物からの癒し」は、より必要と考えます。科学的根拠で言うと、猫と他の動物はそこまです変わらないかもしれませんが、そうでないところで言うと、猫のツンデレさが魅力だと思えます。犬と違って、すぐ懐いてくるような子たちではないので、そういった子が自分に懐いて、触らせてくれるようになり、猫との信頼ができてくるというところで、猫は他の動物と違うか



Cat Café MOFF
静岡 PARCO 店 店長
石黒 安捺さん

なと思います。
「ハマりやすいんですね。」

そうですね。よく沼に落ちるというのは、やはりそういうところですね。最初は全然懐いてくれなかったのが、お客様でも何回も通われて、その子にだけ愛を持って接していただけたと懐いてくれます。

「猫はお客さんの顔を覚えてくれるのですか？」

猫はどちらかという匂いや声ですね。明らかに覚えてると反応が違って、そういったところが他の動物と違う癒しになるかなと思います。

「動物が家にいることの良さは何ですか？」

いろいろありますが、癒しというところは大きいと思います。人によっては、動物が友だちみたいな感覚だと言う人もいると



▲猫とふれあい癒しを貰う編集
部員

MOFFの魅力とは？

「MOFFにしかない魅力はありますか？」

年齢制限が無いこと、猫が人慣れしていること、清潔さ、さらに本格的なカフェであることです。MOFFでは、猫のラテアートなどオリジナルドリンクを楽しむことができます。

思います。私も犬を飼っているのですが、自分や家族が辛い時に犬を迎えて、自分の心が癒された経験があります。私はその子と共に成長している部分があるので、姉妹みたいな関係です。やはり動物は言葉を話せないけれど、毎日接していると通じるものがあります。絆が生まれるので、心が救われることはあると思います。



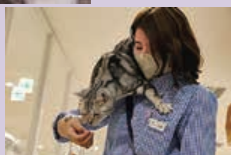
▲おやつをあげることもできます

―清潔さを保つために大切にしていることは何ですか。

トイレの掃除や消毒をこまめにしたたり、カーペットの掃除を毎日したり、そこは徹底して行っています。駅から近くにある猫カフェなので、猫を触ったことがない方や動物に慣れていない方も来店されます。臭いがすると、お店や猫のマイナスイメージにも繋がってしまうので、特に清潔さは大切にしています。

―動物に慣れていない人も気軽に来れるのがMOFFの猫カフェの魅力なんですね。

そうですね。他の店舗も基本的に大型ショッピングセンター内にあるので、不特定多数の方、動物に慣れていない方も来られ



右：一番人気のしんのすけくん

左：よく肩に乗るアーサーくん



▲MOFFにいる猫がラテアートに！推し猫を見つけてみては？

ることがあります。家族連れのお客様で2歳くらいのお子さんも来られますし、男性おひとりでも来られる方もいます。客層は幅広いですが、若い方が多いかもしれません。

―猫との触れ合い方で注意することはありますか？

小さなお子様でしたら、猫のふれあい方を教えます。触れるようになったら、おもちゃの使い方を教えてあげます。猫の触り方が分からない人が多いので、どうしても猫が逃げてしまうことがありますが、そのため、どうしたら仲良くなれるのかというお話をします。また、走っちゃうと、猫もびっくりしてしまうので、ゆっくり歩いてあげてねと声をかけたり、お子様が大きな声を出していたら、小さい声で話してねと言ったりします。

店長さんのキャリア

―店長さんの経歴をお聞きたいです。

特殊かもしれないんですけど、私は動物関連の専門学校を卒業して、一度動物園に就職してからMOFFに転職しました。

―動物の専門学校はどのようなことを勉強するのですか？

動物看護、トリミング、動物のケア、ペットシヨップなどがあります。それぞれの職業を目指して勉強します。

―店長さんはなぜその進路を選んだのですか？

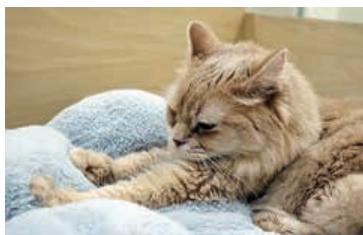
動物園も楽しかったのですが、もともと接客が好きで、動物に関わりながら、よりお客様の近くで働ける仕事があったからです。

―動物が好きになったきっかけはありますか？

物心ついたときから動物が好きだったのが覚えていないです。昔から犬や鳥を飼っていたので、子

供の頃から動物がいるのが当たり前。店長として苦勞するところはありますか。

動物園では毎日、スタッフと顔を合わせていたのですが、今はシフト制なので、全員が集まる機会を取ることができないです。伝えたいことは、LINEもあります。が、実際にそれが伝わっているかの確認が大切だと思います。やはり全員が同じ方向性ではないと、仕事も上手いかなと思うので。また、一人一人年齢も経歴も違うので、それぞれに合わせて、教え方を変えることもあります。



〒420-0852

入場料

静岡市葵区紺屋町6-7 700円/30分

静岡PARC03階 (延長250円/10分)

Open 10:00 ~ 20:00

※ワンドリンクオーダー制



ふじのくに茶の都ミュージアム職員
石川喬哉さん

奥深いお茶の世界

ふじのくに 茶の都ミュージアム

2. 味覚

島田市にある、お茶の歴史や世界のお茶などを実際に体験などを通して
ながら学ぶことができるふじのくに茶の都ミュージアムにお邪魔してお話
を聞いてきました！

Q お茶の効果は？

抗菌作用や認知症予防、発がん抑制、血圧上昇、口臭予防、リラックス効果など多くの効果が期待されています。特にリラックス効果を例に挙げると、お茶の中に入っているテアニンが興奮した脳を落ち着かせ、ストレス反応を軽減させます。

Q おすすめのお茶の飲み方は？

お茶の飲み方は、淹れ方によってどういう成分や効果が出やすいかという違いがあります。例えば、抗菌作用のあるカテキンという成分は、風邪に効果があり、お茶を高温で淹れると成分がよく出ると言われています。また、リラックス効果があるテアニンは、低温で淹れると効率よく摂取できると言われていいます。淹れ方によって味も変わるので、ボトリングティーのような水出しで飲むお茶や急須で淹れるお茶、お湯を冷まして60から70度で淹れるお茶、二煎目を90度で淹れるお茶など様々な淹れ方があります。自分の気分に合わせて淹れ方を変えることがおすすめです。休日にリラックス

スをしたい時は、お湯を70度に冷まして飲むことでより気分を落ち着かせることができます。玉露は元々淹れ方が高温向きではないので、そのようなお茶や60度の煎茶にも十分リラックス効果があります。

Q お茶に親しむためには？

美味しいお茶を飲んでみてください。美味しいお茶屋さんで飲むお茶や当館で飲むお茶など普段のものとは違うおいしさがあると思います。お茶を無料で飲める場所もあり、お金をかけてまで飲まない方もいるかと思いますが、高品質なお茶もあるので、そういった良いお茶を一度飲んでみて欲しいです。また、お茶のプロ、日本茶インストラクターが全国にいます。当館のスタッフの中にもインストラクターの資格を持っている人がいて、淹れ方などを教えてくれるので、若者にもお茶の面白みを知ってもらえたら嬉しいなと思います。

Q 急須の良さやペットボトルの違いは？

違いの観点から言うと、成分

的に急須の緑茶とペットボトルの緑茶双方に含まれるカテキン量を比較した研究によると、急須の方が5倍もカテキンが多いので、急須で飲んだ方がより効果が出ます。基本的にペットボトルのような大量生産のお茶と急須は淹れ方が違います。ペットボトルのお茶は二番茶や秋冬番茶などを使っていることが多いです。しかし急須は一番茶、新茶で淹れるお茶が多いので、嗜好性は急須の方が高いと思っています。また、急須のお茶は一煎目から三煎目まで楽しめると言われてます。最近はおいしいティーバッグや手入れが簡単で、360度どこからでも淹れられるようなお洒落な形の急須などがあるので、試して欲しいです。

Q 来館者に伝えたいことは？

お茶は奥が深く、世界中で飲まれています。日本だけではなく、アジア、ヨーロッパなど、世界中で普及していて、当館にある「世界のお茶」や「日本のお茶」、「静岡のお茶」の展示など体験を通してお茶の魅力を伝えられたらいいなと思っています。



世界の喫茶環境 - 中国

このミュージアムでは、代表的、特徴的な世界の喫茶文化ということで、世界のお茶の部屋を復元展示しています。お茶の起源は中国の雲南省と言われています。現在のお茶の木の高さは非常に低い場所にありますが、これは改良が重ねられ、収穫のしやすさや新芽の取りやすさなどが工夫されました。左の写真は中国の上海で有名な観光地にある茶館「湖心亭」を復元した部屋です。お茶の起源ということもあり、中国人はお茶に親しみを持っているため、当館に来る外国人も中国人が多いです。

世界の喫茶環境 - トルコ

右の写真はトルコの復元したレストランです。トルコはチャイという、とても甘く、砂糖をたくさん入れて飲むお茶が有名です。2段式のやかんで、下段でお湯を沸かし上段で紅茶を浸出します。トルコは生産量はあまり多くないのですが、国民1人あたりが飲むお茶が1番多いです。日本人は1日1杯くらい飲む一方で、トルコ人は1日に3、4杯くらい飲みます。トルコは、それくらいお茶に親しみのある国です。



静岡のお茶



全国でもこの牧之原の大茶園は面積が大きいと言われており、約5000ヘクタールあります。わかりやすい例えだと東京ドーム1087個くらいの大きさです。静岡県は横に広いので、各地域でそれぞれ特徴的なお茶が栽培されています。西は浜松から東は沼津まで栽培されていて、天竜茶や沼津茶があります。同じお茶でも地域によって特徴が異なります。葉っぱは日光に当たると厚くなるため、日射量の多い地域では蒸す時間をより長くする深蒸し製法を用いており、お茶を淹れた時の色が深い緑色のお茶を生産していることが多いです。山側は浅蒸しが多く、香りが良いのが特徴です。

担当… 鮎田・藤津・山口・山田



〒428-0034

静岡県島田市金谷富士見町 3053-2

休館日：毎週火曜日

アクセス：金谷駅から徒歩約20分
バス約5分



↑お茶のブレンド体験の様子

色々な種類の日本茶から自分の好きなものを選び、ブレンドして試飲することができます。ブレンドする種類と比率を少し変えるだけで味も香りもかなり異なる。

癒しのアロマでリラックス

島田のアロマ専門店

3. 嗅覚



銀の山代表：希代 智子さん



地元島田の植物を使ったアロマを制作、販売している希代智子さんにお話を伺いました！

Q アロマの魅力はなんですか？

ーアロマの魅力は沢山あります
が、

一つ目は「植物の不思議さや面白さを感じる」ことです。私の場合は植物そのものからアロマを作っているのが植物の奥深さや生命力を時として感じます。

二つ目は「アロマを使って空間を彩ることができること」です。人を感動させたり、リラックスできたり、香りのある空間が人と人をつなげてくれることも大きな魅力です。

アロマの魅力はたくさんある、ということ自体も魅力です。まだまだ可能性が広がるアロマの世界です。

Q アロマの種類にはどのようなものがありますか？

ー香りは大きく分けて柑橘系、樹木系、ハーブ系、樹脂系に分けることができます。また「アロマ」とひとくくりにいっても、石油などを原料に香りが作られているものと、植物そのものか

ら抽出した「アロマエッセンシャルオイル・精油」と言われているものとあります。私の作る「アロマ」すべて後者のものです。

自然の優しさがありませんが、地元のものから作られたアロマエッセンシャルオイルは、インパクトもある香りができ上がっています。

Q どのような場所でアロマが活躍していますか？

ーホテルや病院、アパレルショップや飲食店、介護施設や空港など、実はあらゆる場所で活用されています。

私はホテルのお客様のオリジナルの香りを作る仕事もしていますが、香りは記憶と密接に結びついているので、宿泊されたお客様がその時の楽しかった記憶を思い出し、またリピーターのお客様になってももらえるといいなと思っています。

Q 精油はどのように使いますか？また、精油を使ったおすすめのリラックス方法がありますか？

ー使い方① 簡単なのはティッシュやハンカチ、タオルなどに

つける方法です。おすすめは朝はさわやかな香り、夜はリラックスできる香りと切り替えて使用する方法です。

ー使い方② 洗面器に少し熱めのお湯を張って、その中に精油を、二滴垂らします。蒸気が上がってくるので、タオルを被せて鼻で大きく呼吸し、気道に香りの成分を通すと殺菌効果があります。不調の時におすすめです。

ー使い方③ お風呂で使う場合はそのまま入れず、バスソルトに垂らすのがおすすめです。

あら塩や岩塩に精油を垂らししっかりと染み込ませた状態でお風呂に入れると、塩が柔らかくお湯に溶けていくので皮膚に直接精油が触れずにアロマバスになります。直接オイルを肌につけるのはおすすめしません。



↑ 銀の山のパンフレット

ー使い方④寝室で使うのもおすす
めです。先ほどのように朝と
夜のオンオフを切り替える香り
使いがいいですね。布団や枕カ
バーに直接つけるより、傍らに
置いたり、枕に巻いたタオルに
1、2滴オイルを落とすだけで、
寝室がよい香りに包まれます。

**Q 香りの仕事は学生時代から興
味があつたのですか？**

ー香りに興味をもったのは子育
てをしている時期です。学生時
代はマーケティングの勉強をし
ていてその後経営コンサルティ
ングや地域開発の仕事をしてい
ました。香りとは全く縁があり
ませんでした。子育てをしてい
るとき使い始めて、その時は香
りの効能もよくわかっておらず
自分のいいと思った香りを高濃
度でつかってしまいました。が、
子供には高濃度で使わない方が
いい香りもあることを知りまし
た。使い方の失敗から広がった
興味でした。

**Q 香りのある空間を作るお仕事
はいつから始めたのですか？**

ー神戸での子育て期に香りの勉
強を始め、その後夫の転職で引ッ

越した東京でインテリア事務
所の仕事に就いているときに「空
間でアロマを使う」というコン
セプトの会社に出会いました。
ずっと気になっていた好きなこ
とが組み合わせて使えるんだ！
と知ってうれしかったです。今
までのいろんな経験がつながっ
てコレだ！と。

今のこの「空間でアロマを使う
仕事」は今までの全てのこと
が繋がっていると感じていま
す。アロマの原料の植物のこと
から始まり、香りのこと、蒸留
の技術のこと、商品をどのように
売るかというマーケティング知
識も必要で、今までの私のキャ
リアが無駄にはなっていないと
感じます。また「空間でアロマ
を使う」からこそ、香りからイメ
ジされる風景や人々の様子など
が銀の山の香りづくりで活かさ
れています。
就職し、結婚し子供が生まれ、
転職や引ッ越しに伴い転職や
キャリアチェンジをしてきまし
た。1年だけでも、10年務めても、
どの経験も無駄にはならず、今
の仕事に活きていると思います。



↑ 蒸留器



↑ 今回訪れた銀の山
蒸留所入口



↑ アロマの原料となる杉の木を削ったもの。
重さはなんと 2.5 kg !

【アクセス】

銀の山 代表：希代智子

〒427-0019 静岡県島田市道悦 5-1-46

【商品取り扱い店舗】

- TOURIST INFORMATION おおいなび
(KADODE OOIGAWA 併設)
- 蓬莱橋 897.4 茶屋
- 焼津グランドホテル SHOP MEMORY 内



↑ 島田の逸品にも選ばれている銀の山アロマスプレー。
お茶畑をイメージしたアロマスプレーは静岡ならではの。

4. 視覚

写真で心に癒しをプラス

五感をテーマに編集部員が日常、自然、動物、食べ物に関する写真を撮影してみました。

香りや味、風景を想像しながら癒しを感じていただけたら嬉しいです。



掛川花鳥園で目が合ったアナホリフクロウ。
小さい身体が特徴です！



新静岡駅近くのカフェでデザートビュッフェ。
スイーツたくさんで幸せでした！



湯河原梅林で2月に撮影した桜。
湯河原の綺麗な街並みはおすすめです！



100円ショップで購入したブロックで
作れる花束。勉強の息抜きに最適です！

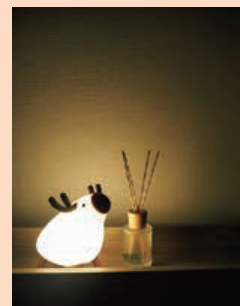


富士サファリパークにいたチーターの兄弟。
じゃれているのがかわいいです！



新静岡駅の中にあるお店でパンの食べ放題。
種類がたくさんあって選ぶのも楽しいです！

今回はテーマを決めて撮影しましたが、
日常の中で癒される瞬間は人それぞれ。
その瞬間を切り取っておけば後から見返した
時も癒しをもらうことができます。
皆さんも心のときめきを形に残しておいてみては？



かわいいトナカイルイト。
実はスマホ充電もできる
すごい子なんです！

5. 聴覚

癒しの音。



環境音楽

環境音楽 日常で聞こえる周囲の音、生活音

カフェで聞こえる、周りの人の会話の声、食器の音、コーヒーマーカーの音
信号の音、通り過ぎる車の音、イヤフォンややっぱりヘッドフォンで好きな音楽を聴くこともいいが、
日常の音を何も考えずに感じるだけでも癒し効果があるということだ！



▲左から、セミ、草薙駅南口、静鉄草薙駅、南幹線道路。

普段大学への行き帰りで歩くであろう道、自然と聞こえる音に耳を傾けてみたらどんな音が聞こえるだろう。

クラシック

バッハの G 線上のアリアやゴールドベルク変奏曲などのクラシックの曲もかなりリラックスに使えるそうです！

自分が好きな曲を聴くのももちろん良いことですが、気分を変えたいときにたまにはクラシックを流しておしゃれな時間を過ごしてみては？



部員のリラックスミュージック

MAMAMOO - Starry night

→曲が全体的に落ち着いているだけでなく、ボーカルの息遣いが感じられる曲。一緒に呼吸をしながら聞くことで落ち着くことができる！

Taylor Swift - Sweet Nothing

→テイラーが恋人という時の居心地の良さを表現した曲。聴き手にも寄り添うような安心感を与える。

キタニタツヤ - Cinnamon

→落ち込んでいる時でもこの曲を聴くと少し前を向こうという気持ちにしてくれる。キタニタツヤのおしゃれな言葉選びにも注目です。

韻シスト - HOT COFFEE feat. 鎮座 dopeness& チブルソ

→とにかく chill な感じが最高です。何も考えずコーヒーを啜りながら聴いてみてください！

人に聞いた！ すめスポットは？



県大 インタ

県大生 58

あなたのおす



／ わたしのオススメ ／

劇場版 ハイキュー！！

ゴミ捨て場の決戦

ハイキュー！！は週刊少年ジャンプで連載されていた、古館春一先生による高校バレーを題材にした作品である。今年（2024）2月に公開された劇場版作品では、主人公・日向翔陽の所属する宮城県立烏野高等学校と、そのライバル校である都立音駒高校との春高三回戦の様子が描かれる。

○映画ならではの臨場感○

今作は上映時間が85分と設定されており、これは実際のバレーボールの試合とほとんど同じ長さだ。この粋な計らいは漫画やアニメとも違った、のめり込んでしまうような魅力ある仕上がりに寄与している。映画化発表当初は、原作で約五巻かけているところを映画一本に収めるということでその仕上がりに不安の声も上がったが、実際は自分たちが本当にハイキューの世界の試合を観戦しているかのような臨場感が絶賛されることとなった。また、「本当に試合を観ている」ように感じる要素はそれ以外にも、物語の展開にマッチしたBGMや、体育館に響いているかのような立体感ある選手や観客の音響、選手らの視点に合わせたダイナミックなアニメーションなどがあげられる。85分というリミットの中にこうしたこだわりが濃密に組み込まれていることで、物語の展開を知っている手に汗握り夢中で観戦してしまう。実際、私は映画を見ながら何度も素で拍手や声援を送りそうになった。作中で、日向はライバル・孤爪研磨に向かい「もう一回がない試合だ」と言うシーンがあるが、まさしく唯一無二の、どこも見逃すことのできない作品となっており、また同時に何度でも見たいと思わせてくれる魅力がある。



○好敵手との全国の舞台○

宮城と東京。烏野と音駒は約350kmの距離を隔て一見何の繋がりもないように思えるが、その因縁のライバル関係は両校の監督らの学生時代まで遡る。かつて全国の舞台での決戦を誓った二人だったが、その約束はこれまで一度も果たされず、ネコとカラスの「ゴミ捨て場の決戦」は、今回日向らの代にようやく叶ったのだ。監督らの想いも背景に、練習試合や合同合宿を通し、彼らは純粋に自分の“仲間でありライバル”として切磋琢磨し絆を深めてきた。そんな日々を経た烏野と音駒は距離や学年を超えた関係性も魅力の一つで、今作の主演である日向と研磨の絆は特に触れておきたい点だ。バレーに魅了される日向とは対照的に、特別好きではないと言う研磨。日向は研磨にバレーの楽しさを知ってもらいたいと思い、また研磨も日向の人柄と未知数なバレースタイルに興味をわく。学校も学年もポジションも異なる二人だが、二人の特別な友情は映画に欠かせない要素だ。また日向と研磨以外にもミドルブロッカー同士の師弟関係である音駒野主将・黒尾鉄朗と烏野一年・月島蛍、リベロ同士で互いを尊敬し高め合う烏野二年・西谷夕と音駒三年・夜久衛輔の因縁も、劇場版では存分に楽しむことができる。通常全国大会ではその壮大さに緊張感があるが、この「ゴミ捨て場の決戦」は皆が待ち望んだ舞台で、まさにお祭りのような熱気とワクワクを感じられる。



○ノスタルジックな熱い青春○

原作漫画は2012年より約八年にわたり連載され、そのアニメシリーズは今年10周年を迎えた。このように、長きにわたり愛されてきたハイキューは、様々な層のファンが存在する。高校生がバレーボールに打ち込む青春物語、と括ってしまうとシンプルだが、ハイキューの魅力はそのキャラクターたちの青春にファンの青春も重なる点にあると思う。「ゴミ捨て場の決戦」は春高三回戦だが、その舞台に至るまで彼らはそれぞれがたくさんの経験をしてきた。音駒との練習はもちろんだが、キャラクターそれぞれの過去や内情、今作には直接関わりのない青城や白鳥沢のキャラクターたちとの激闘やそこで感じた思いもすべてこの舞台に繋がっている。映画では、冒頭からこれまでハイキューの歴史が思い出されるようなシーンが詰まっており、観客はこの舞台までの軌跡を思い出さずにはいられない。また、それに引っ張り出されるように、かつてハイキューを観ていた自身の過去の記憶であったり、自分が何かに打ち込み仲間と高め合った青春を思い出す。彼らの成長を感じると同時に自分の成長や現在の葛藤にもリンクし、胸が熱くなる。



社会人の今



湯浅雄偉さん

今回お話を伺ったのは、社会福祉法人一麦会 megluck（めぐりゆつく）でアートと農業の仕事づくりに取り組む、国際関係学部卒業の湯浅雄偉さん。国内の非営利事業に従事するために大学を休学したと語る湯浅さんですが、現在のお仕事にも繋がるキャリア支援活動に興味を持ち始めたのは学生時代だったそう。

●学生時代の話

大学に入学してから非営利活動に興味を持つようになったのですか？

ーそうですね。ガイダンスの時に DREAM SEEDS というキャリア支援サークルの代表が話している姿を見て、「この人かっこいいな」と思いサークルに入りました。そこで色々な人に出会ったり議論をするなかで、自分たちが素敵だと思う企画を進めていく喜びと

難しさを学び、もっと知りたいと思うようになりました。有難いことに DREAM SEEDS はぶつかり合うことができるサークルでした。話し合いでは、中間点を取る人や絶対これだと言ってくる人もいたので議論はなかなか大変でしたが、それが自分にとって大きな学びになりましたね。

●お仕事の話

今のお仕事をされていて、面白いと感じるのはどのようなときですか？

ー単純に天から降って湧いたような出来事が起こると、面白いなと感じますね。

最近面白かったのはパクチーの栽培に関する出来事です。ある時栽培していたパクチーが育ちすぎてしまった時があつて、種を取って販売しようと考えたんです。でも種を取るのが想像以上に難しかったのと、販売先のスパイス屋では日本産でなくとも安いものが好まれるということが分かったんです。なのでパクチーの栽培をやめて、売れなかったものは無料で玄関先に置いたんですよ。僕たちの仕事

をしている地域はベトナム人の寮があつたので、彼らに貰ってもらえるかなと思って。でも実際は、完全スルーでした。ベトナム人から見ると日本のパクチーは香りが弱く、育ちすぎていることが一目でわかるんです。

でもそんなパクチーを貰ってくれたのが地域のおばあちゃんでした。そして、ちょうどその時使っていた畑を追い出されてしまったばかりの僕たちに、おばあちゃんが「隣に空いている畑があるから良かったら使って」と言ってくれたんです。答えないことを悩み続けていると辛くなりますが、降って湧いたような出会いを大切にすると次の道が開けることが、特に地域で活動しているとよくあります。

●キャリアの話

湯浅さんにとってキャリアとは何ですか？

ー学生時代から「コネクティング・ザ・ドッツ」という言葉を大切にしています。やりたいことや大事だと思ったことを思った時に素直にやると、いつか点と点繋がつて線になっていくと

いう考え方です。実際僕も、デザインが好きだけれどそれを仕事にするのは難しいと思っていたら、デザインの作業所に異動になり現在はアートに関する仕事をしています。

あえて点を繋げようとする必要はないけれど、将来繋がる日が来たときのために今一生懸命やるのが大事だと思います。これはキャリアについて考えるうえで、学生時代に大切にしていこうと思っただけでずっと続けている考え方です。

●学生へメッセージ

ー効率とか将来役に立つかということだけを考えて行動するのではなく、自分がやってみたいと思うことに素直にチャレンジしてほしいと伝えたいですね。その時に男だから女だからと気にしたり、世間ではこうだからと縛られたりする必要はないと思います。計画外のことに對して恐れるよりも面白がる気持ちでいられたら、人生楽しいんじゃないかなと感じています。



バレー・バスケやってみた



体育館でバレーとバスケをしました！運動をする機会が減ってきた部員たちですが、久しぶりに汗を流して気持ちの良い時間でした！



いい勝負!?



まずは対人パス、その後ネットを挟み試合を行いました！

ラリーが続く白熱した展開もありました！！

お互いに声を掛け合い、みんなで楽しくプレイしました ^^



バレーの次はバスケをしました！

点を獲って獲られての攻防戦でした！

3ポイントシュートの練習に没頭する部員も。

久々に全力で走り、すぐに息が上がってしまったので体力の衰えを感じました笑



やってみて...

普段の生活で運動する機会はありませんので、久しぶりに全力で体を動かせたことが楽しかったです！

心も身体もリフレッシュすることができました。

体育館がサウナのように暑かったので、水分とタオルは必須です△

皆さんも熱中症には気をつけて、この秋はぜひ全力でスポーツをプレイしてみてください！！

☆チェリーパイ 作ってみた☆

今号では、&YOU 編集部員でチェリーパイを作ってみました！見た目よりも簡単に作ることができるので、皆さんもぜひ作ってみてください(^^)／



材料を用意する。

- ・パイシート 2枚
- ・卵 1個
- ・粉糖
- ・サワーチェリー缶 1缶
- ・グラニュー糖 150g
- ・コーンスターチ 適量



1.

サワーチェリーとグラニュー糖を鍋に入れ沸騰するまで加熱する。沸騰したらコーンスターチを加えとろみが出るまで火にかけ、粗熱を取る。



2.

パイシートを型の大きさに合わせて伸ばし、型に敷き詰める。余分な生地はカットしておく。1を型の中に流し込む。



3.

もう1枚のパイシートを12等分し、縦横4本ずつ並べ写真のように型にのせる。



4.

残りの4本のパイ生地で縁を囲み、フォークで周りを押さえる。刷毛で表面に溶き卵を塗る。220℃に予熱したオーブンで15分、180℃に下げて40分焼く。(途中焦げないようにアルミホイルを被せる。)



5.

オーブンから出し、冷めたら型から外す。粉糖を振りかけて完成！

＼盛り付けてみました♪／



やってみて...

焼き時間は長いですが、作る工程は意外と簡単！サワーチェリーが甘酸っぱくて暑い時期にぴったり味の味でした。パイ生地を編むのは少しコツがあるので、2人以上でやるのがおすすめです！



とびだせ & YOU

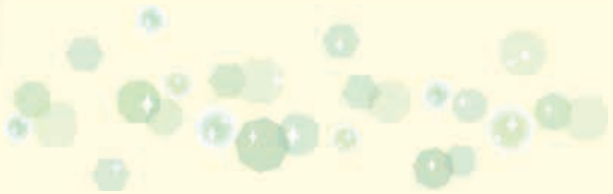
この連載では、編集部員がキャンパスをとびだし、
今気になるスポットを巡ります。

今回のとびだせ & YOU では、
ある映画の撮影地にもなった植物園を訪れました。



アクセス ＊ 可睡ゆりの園

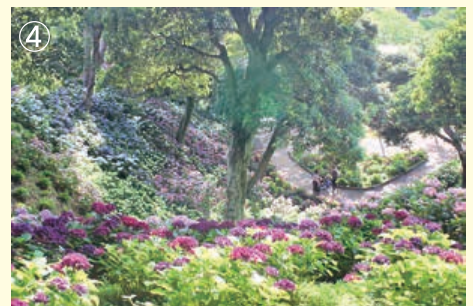
〒437-0061 静岡県袋井市久能 2990-1
JR 東海道線「袋井駅」より、約 20 分



インスタ映え間違いなし！

色鮮やかなユリの世界

最初に黄色いユリが一面に広がるエリアが出迎えてくれます。黄色のユリのエリアは 6300 平米あります。ユリには早咲きと遅咲きの 2 種類があり、上向きに咲いているユリが早咲きのスカシユリ（写真①）。花が小さく色鮮やかなのが特徴で、香りはあまり強くないそうです。横を向いて咲いているユリが、遅咲きでハイブリッドという系統のユリです（写真②）。これは香りが強めです。ゆりの園で咲いているハイブリッドは主にピンクですが黄色もあります。6 月前半にはスカシユリが咲き、ハイブリッドは 6 月の中旬以降から咲きます。そのため取材時の 6 月中旬には主に黄色のユリが咲いており、ちらほらピンクのユリも咲いていました。続いて、赤、黄色、ピンク、白、オレンジの 5 色のユリが美しいエリアもあります（写真③）。ユリだけでなく、3 年前からアジサイのエリアもあります（写真④⑧）。取材した日はアジサイがちょうど見頃で、とても良い写真が撮れました。



見るだけじゃない！

食べるユリ、育てるユリ

可睡ゆりの園では、ユリの球根（ゆりね）の天ぷらを食べることができます（写真⑤）。ゆりねは関西地方では茶碗蒸しに入っていたり、懐石料理で使われていたりすること多い食材です。加熱するとホクホクしたお芋のような食感で、少し甘みのある味です。また、コロナ前まではあんみつや、ところてんなどを食べられる座敷席のある甘味処もあったそうです。（来年あたりに復活するかも...?）さらに、毎年フォトコンテストも開催されています。そのコンテストに毎年参加している人たちは1シーズンに何度も来園するそうです。フォトコンテストはかなり賑わっていて、毎年6000枚以上、昨年には6300枚の応募があり、その中で入賞したのは121人。上位17名まで賞金が出ます。（総額で75万！皆さんもぜひ参加してみてください！）



▲ユリの苗の直売所。

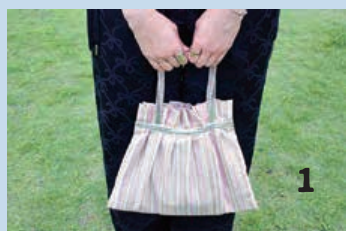
2023 年人気映画のロケ地

去年はゆりの園で映画（「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」）の撮影が行われたため、今年は映画のファンの方からもかなり問い合わせが多かったそうです。映画の効果だったのか、例年は名古屋や三重など特に東海地方から来園するお客さんが多いそうですが、今年は神奈川や東京からのお客さんも増えました。可睡ゆりの園は今年で開園41年目。他の花ではなく、ユリにこだわった理由として、ユリは一輪でも見栄えが良く、お花畑で見てもきれいだからです。また、もとこの園は、「見たい景色を作りたい」というコンセプトで始められており、来園者がそのような気持ちに共感してくれたら嬉しいと運営している方がおっしゃっていました。

☆読者に向けて☆

毎年綺麗に花を咲かせるので、ぜひ多くの皆さんにこの景色を見てもらえたら嬉しいです。





KENDAI SNAP T-shirts



1. 伊藤瑞恵
国際関係学部 4年
2. 高山幸汰
看護学部 3年
3. 青島なな
国際関係学部 2年
4. 西嶋捺乃
薬学部 2年



5. 梶山翔大朗
食品栄養科学部 2年
6. 神谷幸誠 河村棕生
国際関係学部 2年