

色を塗って

ほっと一息

学生相談室だより 令和8年度秋号

まんだら

～心を整える曼荼羅塗り絵～

学生相談室では、9月の茶話会で「心が整う曼荼羅塗り絵」を実施しました。

参加者の多くは曼荼羅塗り絵が初めての体験で、

曼荼羅そのものを知らなかったのが、新しいことを知ることができて新鮮でした

楽しく取り組むことができました

リラックスできる時間を過ごすことができました

といった感想が聞かれました。



〈曼荼羅塗り絵の効果〉

- ・感情の整理がしやすくなる
- ・心の状態が見えてくる
- ・集中力を高める
- ・ストレスや不安を和らげる

※ 効果には個人差があります

「曼荼羅」とはサンスクリット語の円に由来し、円を中心にさまざまな模様が広がるデザインのことです。もともとは仏教の世界観を表したものですが、現在ではアートやリラクゼーションの一つとしても親しまれています。また、心理学者のユングは曼荼羅を「心の状態を表す象徴」と考え、ユング自身も心が不安定な時期に曼荼羅を描き、自らの内面と向き合っていたそうです。曼荼羅塗り絵では、複雑で美しい模様の一つひとつに自由に色を選びながら塗り進めることで自然と集中し、日頃の悩みや不安から意識が離れ、心を落ち着かせる効果が期待できます。また、「今、この瞬間」に意識を向けることでリラックスしやすくなり、ストレス軽減にもつながると言われています。もちろん、純粋に塗り絵そのものを楽しみたいという人にもおすすめです。

「ちょっと疲れたな」「気分転換したいな」と感じたときは、ぜひ曼荼羅塗り絵を試してみてください！

参考文献：スザンヌ・F・フィンチャー著 柴崎千桂子監修 島本薫訳『心を整えるマンドラぬり絵 X-Knowledge』

【お問い合わせ・相談予約】

＜各キャンパスの電話番号＞

五橋：022-393-4531 長町：022-302-5850

中央：022-217-0233 中央第2：022-738-8750

E-mail：gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp

☆ Webからも予約できます！

<https://forms.gle/SxkdbqEnXZdzqWf7>



＜学生相談室 開室スケジュール＞

キャンパス	月	火	水	木	金
五橋	●		●		
長町		★			●
中央		●		★	
中央第2	★			●	

開室時間：9:00～17:20 ●神山 ★齊藤



仙台青葉学院大学
仙台青葉学院短期大学