

学務部  
・教務・資格課  
学生生活部  
保健管理  
センター  
カウンセリング  
センター

### スタッフ

**所長** 佐藤 和哉 (英文学科教授)  
**カウンセラー** (臨床心理士・公認心理師)  
**専任研究員** 北島 歩美  
**非常勤研究員** 今村 理洋・須永 比呂美  
 荒井 志世・安藤由紀子・上田 倫子  
 大岩由季絵・熊谷 敦子・柴田 昌子  
 西澤 朋子・原 優子・平野 愛美子  
 福島 円・古谷 春菜  
**ジェンダーセクシュアリティ専門相談員**  
 松永美佐寿・岩崎 徳子  
**嘱託精神科医** 小川原純子・木村 育美  
 斉藤 由美・坂田 増弘・白井 優  
**受付事務** 清水 早記・瀬戸 陽子  
 高橋早紀子・谷口 由美

## 申し込み方

- ・可能な限りその場で相談に応じますが、予約をされたほうがゆっくりと時間がとれます。予約は電話またはwebでも受け付けています。
- ・緊急な対応が必要な場合を除いて相談内容の秘密は守ります。

場 所：百年館低層棟 1F  
 開室時間：月～金 9:00～17:00  
 土 9:00～12:00

T E L : 03-5981-3372

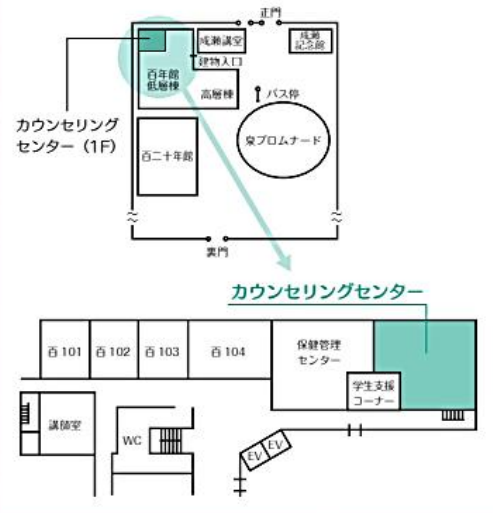
ホームページアドレス：

<http://www5.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html>

(大学休学中については「センターだより」またはホームページでご確認ください)



### カウンセリングセンターの場所 (百年館低層棟 1F)



学校法人 日本女子大学  
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY



日本女子大学

〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1 百年館低層棟 1F  
 TEL : 03-5981-3372



## より充実した学生生活のために

日本女子大学には、皆さんの心の相談を受ける機関としてカウンセリングセンターがあります。

大学時代は、最後の学生時代。

様々なチャレンジができ、自分自身を成長させるチャンスといえるでしょう。

挫折や悩みは自己成長のきっかけでもあります。避けて通るのではなく、自分のこととして考えていくことが大切です。

カウンセリングセンターでは、そのためのお手伝いをします。一緒に悩みに向き合って、解決の糸口を探します。



## カウンセリングとは

カウンセリングセンターのカウンセラーは全員が公認心理師・臨床心理士の資格をもっており、カウンセリングを通して皆さんのお手伝いをします。

カウンセリングでは、あなたとカウンセラーの対話の中で問題解決の道を探していきます。初めは大きな問題だと感じたことも客観的に捉えなおすことで解決策が見つかるかもしれません。

大学生活を充実した豊かなものにするためにも、進路のこと、人間関係のことなどで困ったなと思ったら、カウンセリングセンターを利用して下さい。



## メンタルヘルスの相談

眠れない・イライラが続くなど心の健康に不安を感じたとき、一人で悩まずにカウンセリングセンターを利用しましょう。カウンセラーのほかに精神科の医師もいます。親身に相談にのりますので、気軽にいらしてください。

### 例えばこんな悩みがあります

- ・学業 単位が取れない・学校になじめない
- ・進路 将来・就職活動・進路について
- ・自己理解 自分の性格・価値観について
- ・人間関係 友人ができない・家族のもめ事
- ・心の健康 やる気がでない・不眠・不安

その他なんでも、学生生活全般について相談を受けています。



## ご家族からのご相談

カウンセリングセンターではご家族からのご相談も受け付けております。お嬢様の様子がいつもと違うと感じられましたら、ご連絡ください。



## その他の利用方法



### フリースペース

心理学に関する専門書から雑誌までおいています。一部の図書は貸し出しも行っていますので、自由に利用してみてください。

### セミナーなどによる自己理解

心理テスト、自己分析に関する様々なセミナーを開催しています。在学中にぜひ利用してみてください。(詳しくは「センターだより」やホームページをご覧ください)

### 心理テスト

自分自身を知る手がかりとして簡単な心理テストも用意しています。

こんなところだよ

