カウンセリングセンターだより　第121号

2012年10月

日本女子大学カウンセリングセンター（百年館低層棟１階）
〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1　TEL03(5981)3372
URL：http://www5.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html

後期が始まります

２か月近くの夏休みがあったとはいえ、連日の真夏日で、みなさん、かなりの体力を消耗した日々だったのではないでしょうか。いよいよ後期がスタートです。夏の疲れが後期からの大学生活にひびかないよう、それぞれの小さな工夫を見付けていきましょう。

教養特別講義Ⅰ－アンケート結果 2

さて、前号では、教養特別講義Ⅰにて行った「ストレス・チェック」の結果をご報告しました。本号は、報告の第二弾です。

教養特別講義Ⅰのアンケートの結果のご紹介です。今回は、自由記述から多かったものを抜粋しました。ストレスとは何かについて改めて考えるとともに、大学生活のストレス対策の参考にしてください。

「ストレスは自分を成長させてくれるものだと知った」
「ストレスは溜めすぎてはいけないが、全くないと心の成長につながらないという話が印象に残った」

⇒　人の成長には、“程よい”ストレスも大切なのだということを理解していただけたようですね。

「今日チェックしてみて、自分が今の生活をどう感じているのか“目で感じる”ことができた」
「ストレスのことはストレスについてだけ調べるものだと思ったが、満足度も調べて自分が今どういう状況かが分かって良かった」

⇒　あまり自覚のないままにストレスを受け続けると体や心が悲鳴をあげてしまうこともあります。自分にかかっているストレスを自覚すること、感じ取ることは、ストレスを“程よい”ものにしておくためにもとても大事なことです。

ストレスがかかり過ぎだな、と自覚した時には、

「ストレスはなくすというより、ストレスとうまく付き合っていくことが大切なんだなぁと思った」
「ストレスを和らげる方法は、１つではなく、これがだめならそれ、とやってみようと思った」
「心の中の人に相談するのもありだなと思った」

⇒　ストレスへの対処方法の引き出しがたくさんあり、“自分なりの”ストレスとの上手い付き合い方が分かっていることが大事なわけです。

「成熟した大人とは、必要な時に必要な人に助けを求められる人ということを知って、もっとソーシャルサポートを活用しようと思った」
「ソーシャルサポートを受けることで自分自身がソーシャルサポートをする立場に成長するということ」

⇒　人の力を借りてみると、そこに、お互いにとっての良い循環「ネットワーク」が作られてくるのですね。学内のソーシャルサポートを活用しましょう（ｅｘ.カウンセリングセンター、各学科のアドバイザー）。

～お知らせ～

産休育休のためお休みさせていただいていた熊谷が、８月より復帰しました。復帰に伴い、スタッフの勤務曜日が多少変化しましたので、ご利用の際には、ご確認ください。

	月	火	水	木	金	土
時間	9～17 時	9～17 時	9～17 時	9～17 時	9～17 時	9～12 時
カウンセラー	今村理洋 安藤由紀子 熊谷敦子 (PM のみ)	北島歩美 今村理洋 橋本望	北島歩美 今村理洋 安藤由紀子 小宮山景子 熊谷敦子 (AM のみ)	北島歩美 熊谷敦子 橋本望	北島歩美 今村理洋 小宮山景子	北島歩美
医師			斉藤由美 (～12:30)			
受付	瀬戸陽子	五味渕節子	五味渕節子 瀬戸陽子	瀬戸陽子	瀬戸陽子	五味渕節子