

# カウンセリングセンターだより 第125号

2013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>



## 後期が始まりました

夏休みはいかがでしたか。今年の夏は、猛暑が続いたり、ゲリラ豪雨が降ったり、急に涼しくなったり、気候の変化がめまぐるしい日々でした。高い気温と湿度だけでも体力を奪われます。10月、そういった夏の疲れが出やすい時期ですが、体調はいかがでしょう。2ヶ月近くの休みで、生活リズムを戻すのがたいへんだと感じている人もいるかもしれません。後期の大学生活をスムーズに送っていきけるよう、小さな工夫を重ねていきましょう。

## 読書の秋ですね。本を開いてみませんか

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、ですね。本を読んで吸収したり、感性に身を浸すには、いい時期になってきました。カウンセリングセンターでは、個別の相談、グループセミナー(裏面)に加えて、みなさんが静かな時間を過ごせるよう、図書室をご用意しています。講義のために読む本とは一味違う本たちも、書棚に並んでいます。ちょっと空き時間ができたときにも、気軽にのぞいてみてください。大声でのおしゃべりはNGですが、飲食は自由です。

さて、今回は新たに図書室に並んだ本の一部をご紹介します。ふと惹かれた本を開いてみると、今の自分が何を思い、考えているのか、気づくこともあります。ほかにも新しい本が加わっていますので、気になる本、なにか惹かれる本があれば、手に取ってみてくださいね。



**ハルさん**  
著 藤野恵美 創元推理文庫  
娘の結婚式の日、お父さんのハルさんが娘の成長を彩った5つの謎を振り返ります。気持ちがあっさりするやさしい物語です。



**空ちゃんの幸せな食卓**  
著 大沼紀子 ポプラ文庫  
お母さんが亡くなり、父と父の再婚相手と暮らす姉妹。一見しんどそうな状況ですが、「他人以上、家族未満」な関係を暖かなトーンで描いたほんわか暖かな作品です。



**きのこいぬ①~④**  
著 蒼星きまま 徳間書店  
ある日、謎の生物“きのこいぬ”がやってきました。あまりにも可愛い“きのこいぬ”に、こころなごむマンガです。



**悼む人** 著 天童荒太 文春文庫  
第140回直木賞受賞。  
不慮の死を遂げた人たちを“悼む”旅を続ける主人公を軸に、生死、愛憎、罪と許しのドラマが展開していきます。向井理を主演に舞台化もされた、心の奥深くに届く小説です。



**薔薇とビスケット**  
著 桐衣 朝子 小学館  
若い介護士として高齢者施設に勤める主人公が、時空を超えて...。平成と昭和、2つの時代を舞台に波乱な人生が交差します。著者が61歳の時の作品ですが、皆さんにも感じるモノがあるのでは。



**文体練習**  
著 レーモン・クノー 朝日出版社  
20世紀フランス文学の急進的革新を率いたレーモン・クノーによる、前人未達の言葉あそび。他愛もないひとつの出来事が、99通りもの変奏で自由自在に書き分けられています。知的な遊び心が刺激されるかもしれません。

## ~お知らせ~



9月からスタッフの勤務曜日にいくつかの変更がありました。ご予約の際は、下の表を参考になさってください。

	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	北島歩美 今村理洋 橋本望	北島歩美 今村理洋 安藤由紀子 熊谷敦子 小宮山景子 (AMのみ)	北島歩美 小宮山景子 橋本望	北島歩美 (AMのみ) 今村理洋 熊谷敦子 小宮山景子 (PMのみ)	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



## グループ・セミナーのご案内



カウンセリングセンターでは、前期に引き続き、後期もいくつかのグループ・セミナーを予定しています。ぜひご参加ください！

### 就職活動に向けての第一歩 ～アピールポイントさがし～ (自己分析セミナーⅡ)

10/24 (木)、10/28 (月)、11/22 (金)、11/28 (木)、12/6 (金)、  
12/9 (月)

各回とも 12:20～13:00

対象：3年生・4年生

定員：各回6名

就職活動では自分について理解し、表現していく必要があります。このセミナーでは簡単な質問紙を通じて、自分にとっての働く意味や自分のアピールポイントを考えていきます。

### 初めての自己分析 (自己分析セミナーⅠ)

11/14 (木)、11/25 (月)

各回とも 13:00～15:00

対象：全学年

定員：各回6名

自分について思いつくことを、色画用紙で作った葉、花、実に記入した後、模造紙を使って大きな木を完成させます。作業を通じて、自分のさまざまな面を再確認してみませんか？



### “リフレーミング” 自分自身をほめてみよう

11/7 (木) 12:20～13:30

対象：全学年

定員：各回8名

同じ出来事であっても、人によって受け取り方は様々です。よりポジティブに物事をとらえ、自分を好きになったり、他人を認めたりする見方ができるように、自分自身の価値観の枠組みを転換していく、「リフレーミング」のやり方を身につけてみましょう。



### 自分の特徴を知ろう

日程未定 (決まり次第、掲示やパンフレットでお知らせします)

対象：全学年

定員：各回8名

性格検査 (TEG) を用いて、自分の心の現在のエネルギーバランスや、対人関係での特徴や傾向を理解します。自分を客観的にながめることで、自分についての考えを深めるきっかけとなるでしょう。

### 自己表現としての“アサーション”

11/14 (木) 15:00～16:00

対象：全学年

定員：8名

自分の気持ちにも、相手の気持ちにも気を配りながら、自分の思ったことを相手に伝えていく方法を心理学ではアサーションといいます。アンケートなどを通じて、今の自分のアサーション度がどのくらいか確かめてみましょう。



### 色を通して自分を知ろう (色彩心理学入門)

11/1 (金)、12/19 (木) 各回とも 12:20～13:00

対象：全学年

定員：各回4名

私たちは日々、いろんな色に囲まれています。その色についてちょっと考えてみませんか。自分に似合う色、自分らしさを活かせるのはどんな色でしょう。身の周りにある色を知り、その色の持つ意味や効果を知ること、自分らしいステキなおしゃれをしましょう。

セミナーはすべて事前予約制です。  
詳細はカウンセリングセンター受付までお問い合わせください。