カウンセリングセンターだより　第130号

2015年1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

明けまして　おめでとうございます

年が明け、2015 年になりましたね。新年といっても、基本的にはいつもと変わりない日常。それでも、“節目”を意識することで、これまで（過去）を振り返り、これから（未来）をどう進むのか、すこし立ち止まって考えられるように、私たちは時間に区切りを入れるのでしょう。この新年のはじまりに、みなさんはどんなことを思っていますか？まず、専任研究員の北島先生からのメッセージを。

「一年の計」

新年あけましておめでとうございます。子どもの頃、元旦は朝から晴れ着を着せられ、神社にお参りさせられ、子どもにとっては窮屈そのものでしたが、「一年の計は元旦にあり」を言葉どおりに信じて一日だけは良い子で過そうと気をつけていたことを思い出します。皆さんは今年はどのような年にしたいと考えていますか？

ここで大切なのはどのような年になるかではなく、したいのかということです。人間には「期待」「意志」という力が備わっており、それらは将来の自分に影響することが心理学ではわかっています。つまり、今の自分が将来の自分を作るということです。ここでいう「自分」というのは、何ができるかという能力やスキルを指しているのではありません。自分は何を大切にしたいのか、自分にとって価値あることは何なのかということです。それがわかると皆さんの中に意志が生まれ、次に踏み出すべき歩みの方向性が見えてきます。その時は、怖がらずに一歩を踏み出してみて下さい。小さな一歩ですから、違うなと思ったら引き返せばいいのです。面白いと思ったら、次の一歩を踏み出してみましょう。振り返ってみると皆さんの歩んできた軌跡が残っています。「すぐに結果がでない」と焦ってしまう時、「方向がわからない」と迷子になりそうな時はカウンセリングセンターにいらして下さい。2015 年が、皆さんにとって、大切な一歩が踏み出せる年になるよう応援しています。

グループセミナー参加者のご感想から…

カウンセリングセンターでは、夏と秋に６種類のグループセミナーを実施しています。興味はあるけど、なんとなく参加してない…、という方に向けて、参加者の感想を少しご紹介しますね。

色を通して自分を知ろう（色彩心理学入門）

去年からの新規セミナー。なかなかご好評をいただいていますよ☆

- それぞれの色に細かい意味があるのがおもしろい。自分がどの色の状態にいるか、だけでなく、こうしたいという色を取り入れることもできるとわかった。生活の中で使ってみたい。
- 色塗りのワークが楽しかった。自分が家族、大切な人、自分自身に対してどんな感情をもっているのか、気づくことができた。ほかの人のワークを見るのもとても面白い。人の価値観を学べた気がする。

リフレーミング

当たり前に思っているその見方・考え方、実はそうではないのかも！？

- 思っていたよりもリフレーミングはすごい。
  自分にはなかった視点をもててよかった。
- 考えたことがない視点で、今後に生かせると思った。
  考えているだけでなく、言葉や文字にすることで整理できる。
- 気持ちが軽くなった！／あかるい気持ちになった。

就職活動に向けての第一歩　～アピールポイントさがし～

就活も変革期で、どう動いていいか戸惑う人もいるでしょう。このセミナーでは、入門編を少人数でやりますので、うまく波に乗れない、と感じる方や、大勢のセミナーでは気後れしてしまう、といった方はぜひ。

- 興味深い内容。自分をグラフで表すことで思った以上に自己理解がしやすくなった。
- ワークの表を埋めていくと、自己ＰＲ文に何を書けばいいのか、少しわかってきた。
- 自己分析の仕方が全くわからなかったので、とても勉強になった。
- 長所はふだん気づきにくい。今回それを発見できてよかった。

来年度も開催を予定していますので、興味を持たれた方は、参加してみてください。お問い合わせは受付までお気軽に♪

２０１４年度　１月～３月　開室日程表

後期試験以降のカウンセリングセンターの開室は右の通りです。
開室時間が、通常（9 時～17 時）とはちがっていますので、ご注意ください。

≪1 月～3 月の開室日程≫

開室日：●印　開室時間は 10:00～16:00　（電話連絡も同じです）

閉室日：２月１日（日）～3 日（火）　本学大学入試
　　3 月 4 日は、成瀬仁蔵先生ご命日
　　日曜日は閉室です

来年度は、4 月 1 日から開室します

【カウンセリングの申込方法】

- センターに直接いらして予約を入れて下さい。
  （百年館低層棟１F の保健管理センター隣）
- 電話での予約も可能です　　03（5981）3372(直通)

　みなさん、冬休みはどんな風に過ごされたでしょうか。少しゆったりした時間を持たれた方も、いつも以上に多忙に過ごされた方も、それぞれいらっしゃるでしょう。
　後期試験が終われば、待ち遠しい春休み。新年度に向けてパワーを充電したいですね。

日	月	火	水	木	金	土
1/25	26	27	28	29	30	31
	通常開室					入試準備日
2/1	2	3	4	5	6	7
一般入試	一般入試	一般入試	●	●	●	9～12 時
8	9	10	11	12	13	14
	●	●	建国記念日	●	●	9～12 時
15	16	17	18	19	20	21
	●	●	●	●	●	9～12 時
22	23	24	25	26	27	28
	●	●	●	●	●	9～12 時
3/1	2	3	4	5	6	7
	●	●	成瀬先生ご命日	●	●	9～12 時
8	9	10	11	12	13	14
	●	●	●	●	●	9～12 時
15	16	17	18	19	20	21
	●	●	●	●	閉室	
22	23	24	25	26	27	28
	～3/31（火）まで閉室					