

カウンセリングセンターだより 第138号

2017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 TEL.03(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

新しい年になりました。皆さん、今年は、どのような年にしていきたいですか？ 数カ月先を思い描き、具体的な小さな目標を言葉にしてみましょう。これは、心理学の実践で使われる一つの方法です。大きな抽象的な目標より、「小さな具体的な目標」を意識して作っていくことで、自分がしていきたいことが実現しやすくなっていきます。例えば、「半年後、自分の好きなこと、関心あることに関する本を3冊見付けている」「半年後、吹奏楽サークルで、トランペットで出せる音域が一音、増えている」などが挙げられます。皆さんの今年の小さな具体的な目標はなんですか？



図書室のご案内

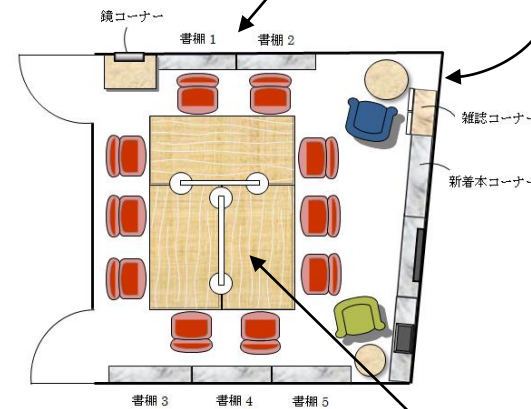
カウンセリングセンターに、図書室と呼ばれるお部屋があるのを皆さん、ご存知ですか？ 個々のカウンセリングの時に使う面接室とは別の、出入り自由なお部屋です。図書の利用(写真①)だけに限らず、学生さんによって様々な使い方ができるスペースになっています。図書室の中心には机がおいてあり、椅子が10脚用意されています(次頁、見取り図)。机は、半透明の衝立で仕切られているので(写真③)、何人かがそれぞれ空間を分けて利用することができます。部屋の隅には、ソファコーナーもあります(写真②)。キャンパスの喧騒に疲れた時には、すっぽりはまるソファで、ちょっとゆっくりとした時間を過ごしてみてください。窓際の棚の空間には、図書コーナーと名付けたスペースもあり、新着本やお勧めの本の紹介もしています。

ひとりひとりの空間を大事にできる場所になっています。一度覗いてみるとキャンパス内の自分のお気に入りの場所の一つになるかもしれません。自分の使い方を探しに来てみてください！

①

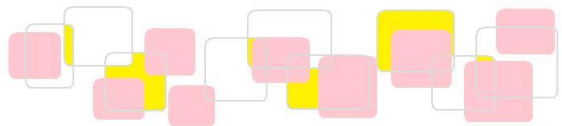


②

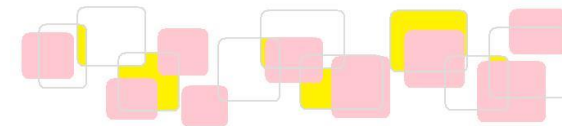


③





2017年 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）とは違っていただきますので、ご注意ください。

《 1月～3月の開室日程のご案内 》

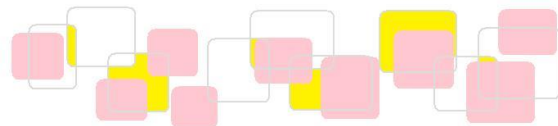
開室日： ●印 開室時間は 10時～16時（電話連絡も同じです）

閉室日： 1/31（火）～2/4（土）

3/4（土） 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（土） から開室します。



[カウンセリングの申込方法]

①カウンセリングセンターに直接いらして予約を入れてください。

（百年館低層棟1Fの保健管理センター隣）

②電話での予約も可能です。 Tel : 03 (5981) 3372 <直通>



日	月	火	水	木	金	土
1/22	23	24	25	26	27	28
	通常開室（9～17時）					
29	30	31	2/1	2	3	4
				閉室		
5	6	7	8	9	10	11
	●	●	●	●	●	閉室
12	13	14	15	16	17	18
	●	●	●	●	●	9～12時
19	20	21	22	23	24	25
	●	●	●	●	●	9～12時
26	27	28	3/1	2	3	4
	●	●	●	●	●	閉室
5	6	7	8	9	10	11
	●	●	●	●	●	9～12時
12	13	14	15	16	17	18
	●	●	●	●	●	9～12時
19	20	21	22	23	24	25
						～31日 春休み 閉室