

# カウンセリングセンターだより 第143号

2018年4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  
<http://www.jwu.ac.jp/grp/counseling.html>



新入生のみなさん  
ご入学おめでとうございます



2018年度が始まりました。新入生のみなさんは、大学生として新たな生活が始まりますね。上級生のみなさんにとっても、4月は自分や周囲の環境が大きく変化する時期です。ワクワク、ドキドキそわそわ、バイトや新しいことを始めるぞという気持ち、うまくやれるか不安な気持ち、ホームシック…それぞれに、期待や不安をたくさん抱えているのではないのでしょうか。

環境が変化するときに、不安な気持ちになるのは当然のことです。みんなが楽しそうに見えて、自分だけうまくいっていないように感じることもあるかもしれませんが、心配な時にはそう見えるものです。自分のペースを維持しながら、少しずつ慣れていくことが大事です。

カウンセリングセンターでは、みなさんのいろいろな気持ちを大切にしながら、みなさんらしいペースで成長していくお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞ気軽に利用してくださいね。

## ※カウンセリングセンターってどんなところ?※

みなさんが困ったり悩んだりした時に、臨床心理士の資格を持ったカウンセラーや、精神科嘱託医に相談することができます。

心の専門家として、話をしながら解決の糸口を一緒にみつけていきます。

## ※どんなことを相談すればいいの?※

どんなことでも大丈夫です。友だちのこと、異性のこと、家族のこと、学業や進路のこと、サークルやアルバイトのこと、自分の性格のこと、心身の不調のことなど、みなさんが困ったなと感じたことを言葉にしてみてください。ひとりで抱え込まないことが大切です。

## ※どうやって申し込むの?※

一人一人に担当のカウンセラーがつきます。時間はおよそ50分が原則です。予約制なので、まずはカウンセリングセンターにアクセスしてください。

### 申込方法

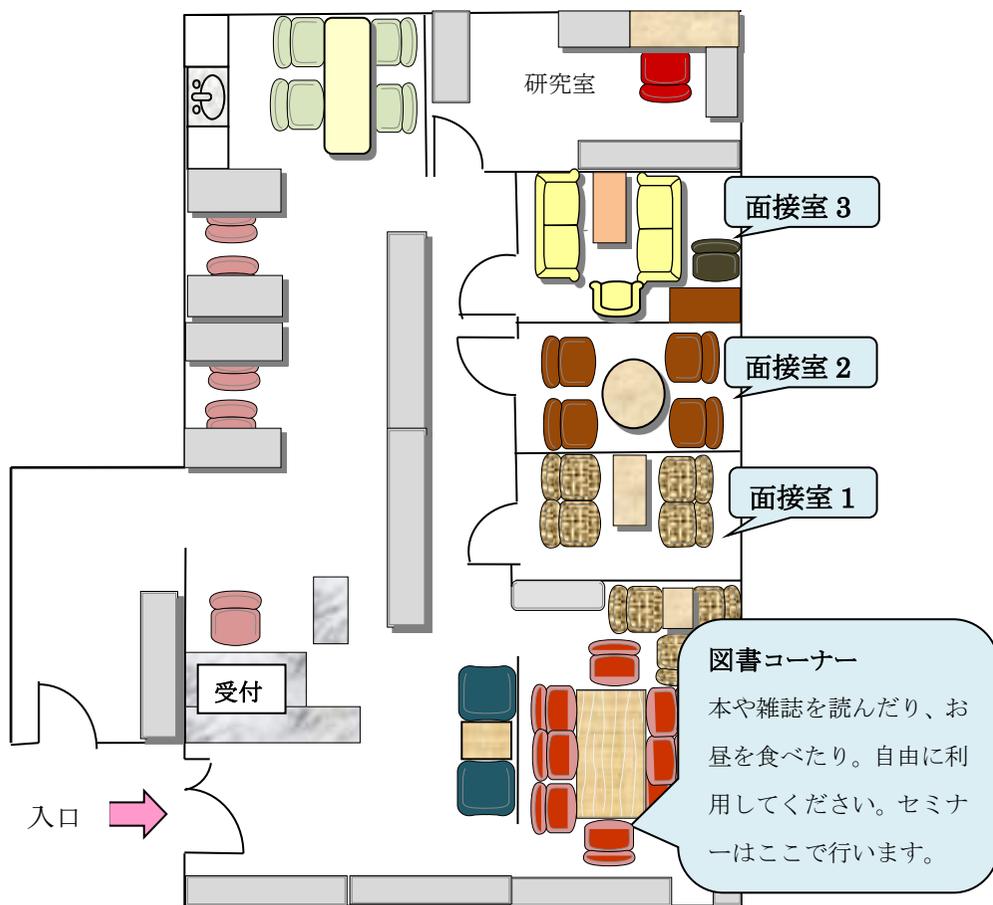
- \*まずは、直接来室して予約をいれてください。
- \*電話での予約も可です。
- ☎ 03-5981-3372 (直通)
- \*空きがあれば、当日の面接も可能です。

## <2018年度 カウンセラー・嘱託医の担当日>

	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 橋本 望	北島歩美 今村理洋 大瀧玲子 熊谷敦子	北島歩美 今村理洋 安藤由紀子 大瀧玲子 熊谷敦子(AM/隔週) 橋本望(AM/隔週)	北島歩美 熊谷敦子 橋本 望	北島歩美(AM) 今村理洋 田中玲子 橋本 望	北島歩美 原 優子
医師			10~12時半			
受付	瀬戸陽子	清水早記	瀬戸陽子 清水早記	瀬戸陽子	瀬戸陽子	清水早記

嘱託医(あいうえお順)小川原純子(心療内科医), 齊藤由美(精神科医), 深間内文彦(精神科医)

## ＊カウンセリングセンターの中はどうなっているの？＊



### ＊図書コーナーの利用について＊

センターには、約 3000 冊の図書があります。心理学関係の本だけでなく、週刊誌や漫画も自由に閲覧できます。貸出できるものもありますので気軽にお声をおかけください。

### ＊センターだより＊

年に 4 回「カウンセリングセンターだより」を発行しています。カウンセラーから皆さんへのメッセージ、センター主催のセミナー紹介、新着図書の紹介などを掲載しています。

## ＊グループセミナーのご案内＊



前期、7 種類のセミナーを開催致します。詳細は掲示板やカウンセリングセンターオリジナルサイトをご覧ください。ご参加お待ちしております。

### ◆自分の特徴を知ろう(性格分析セミナー)

対象：全学年  
内容：性格検査 (TEG) を通して、自分の心のエネルギーバランスを知り、自分の対人関係における特徴や傾向を理解します。

### ◆自分の整理術 (自己分析セミナー I)

対象：全学年  
内容：様々なアイテムを使いながら、作業を通じて、自分を整理していきます。

### ◆就職活動に向けての第一歩! (自己分析セミナー II)

対象：全学年(3 年生以上優先)  
内容：質問紙を用いて自分のアピールポイントや、自分が社会で働く理由などを考えていきます。

### ◆“リフレーミング” ~自分自身をほめてみよう~

対象：全学年  
内容：リフレーミングとは「自分のフレーム (捉え方) を付け替え、肯定的なフレームをもってくること」を指します。いつもとすこし違うフレームで自分をポジティブにとらえると、元気がでてくるかもしれません。

### ◆自己表現としての“アサーション”

対象：全学年  
内容：自分の気持ちや相手の気持ちに気を配りながら、自分の思ったことを伝えていく方法についてお話します。

### ◆色を通して自分を知ろう (色彩心理学入門)

対象：全学年  
内容：身の回りにある色、その色の持つ意味や効果を知り、自分らしさに生かしていくヒントを見つけしていきます。

### ◆心とからだのリラクゼーション

対象：全学年  
内容：体の感覚を使って、心身のバランスをとるワークです。