カウンセリングセンターだより　第147号

2019 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

＜新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。＞

新しい図書館がオープンしましたね。大学内はキャンパス統合に向けての準備が着々と進んでいます。新入生の皆さんは、新しい通学路、新しい同級生、ご家族から離れての一人暮らし、サークル活動など、初めてのことばかりで戸惑いも多いかもしれません。このような時は焦らないことが肝心です。

さて、キャンパス内には、心の相談場所「カウンセリングセンター」があります。皆さんの悩み事、困り事についてお話をしながら、解決の糸口を一緒にみつけていきます。友達のこと、異性のこと、家族のこと、学業や進路、サークルやアルバイト、自分の性格のこと、心身の不調など、困ったなと感じたことを言葉にしてみると、楽になれるかもしれません。相談は、臨床心理士の資格をもったカウンセラーがお受けします。また、精神科、心療内科の医師に相談することもできます。ひとりで抱え込まずに、是非ご利用ください。

申込方法

＊まずは、直接来室して予約をいれてください。
＊電話での予約も可能です。 TEL:03(5981)3372 （直通）
＊カウンセラーが空いていれば、その場での面接も可能です。
（カウンセラー・嘱託医の担当日は右記をご覧ください。）
開室時間：月～金 9:00～17:00　土 9:00～12:00

☆シリーズ心理学コラム☆

今回は、「防衛機制」についてとりあげます。人間はつらさ、怖さを感じるような場面に出会うと、心の安定をはかるために様々な試みをします。直接心が傷つかないように「心の鎧」をまとっていると考えるとわかりやすいと思います。このことを心理学では「防衛機制(ディフェンスメカニズム)」と呼びます。例えば、「つらさを心の底に押し込めたふりをする(抑圧)」、「つらさを否定するために思いっきり明るく振る舞う(反動形成)」」「つらさに対する言い訳をくどくどする(合理化)」「つらさから逃げる(回避)」などがあげられます。

これらは私達が心の健康を維持するために日常的に使っていることですが、防衛機制ばかりに頼っていると問題解決にならないため、適応がうまくいかなくなると言われています。どのような時にどんな防衛を使っているのか、「自分のくせ」を知っておくと、心に余裕がもてるかもしれませんね。心のメカニズムについてのご質問や、新しい環境への対処のしかたについてなど、何かありましたら、カウンセリングセンターへどうぞ。お待ちしております。

＊ 詳しくは古典「自我と防衛」 A・フロイト著　外林大作訳　1985　誠信書房をどうぞ ‼

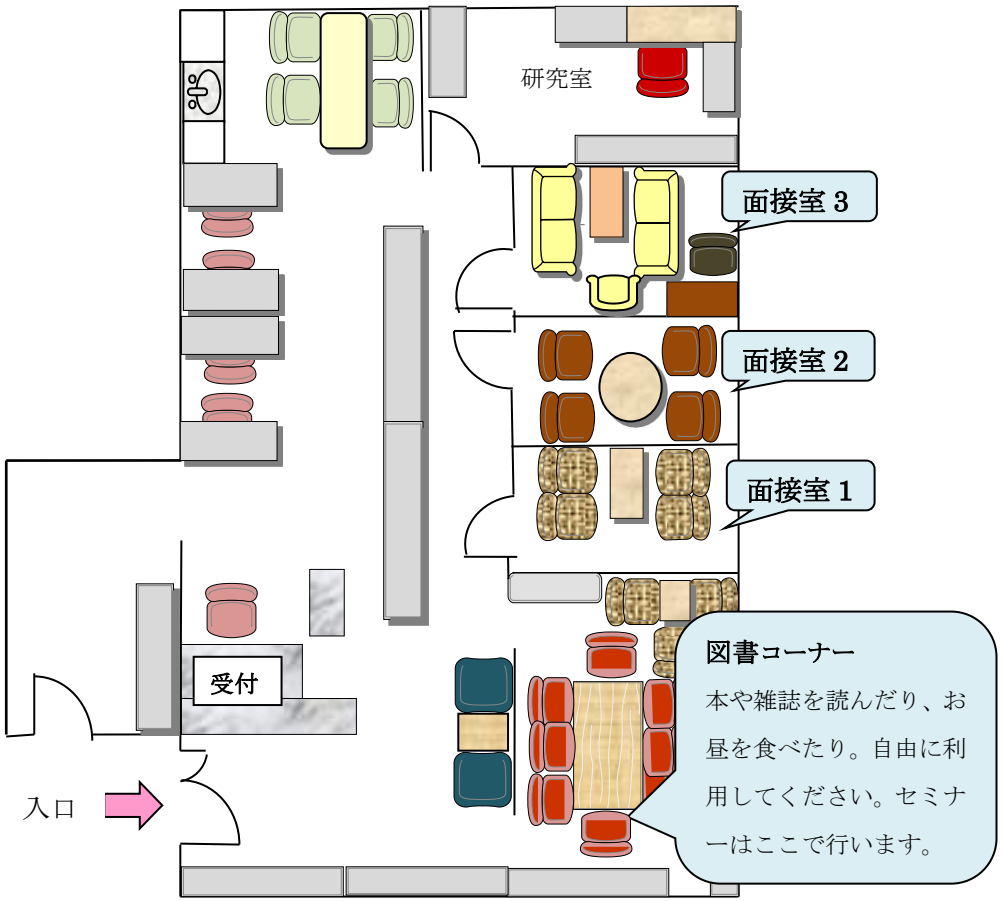
＜2019 年度前期　カウンセラー・嘱託医の担当日＞

	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	安藤由紀子 今村理洋 橋本　望	北島歩美(AM) 荒井志世 今村理洋 熊谷敦子 平野愛美子	北島歩美 安藤由紀子 今村理洋 橋本　望 熊谷敦子(AM 隔週)	北島歩美 熊谷敦子 橋本　望	北島歩美 今村理洋 橋本　望	北島歩美 平野愛美子
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），木村育美（精神科医），斉藤由美（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］

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がけください。

［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。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］

*SST⇒social skill training の略
（コミュニケーション能力の上達をはかる技術）

○ **SST 入門編「雑談力を高めよう!」**

初めて会った人と、どういう会話をすればいいの?ととまどっている方いませんか?この講座ではあいさつと雑談のコツについてお話します。

○ **SST 中級編「自己表現としての“ アサーション” 」**

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。

○ **SST 上級編「“ リフレーミング” ～自分自身をほめてみよう～」**

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。いつもと少し違うフレームで自分をポジティブに捉えると、元気が出てくるかもしれません。

○ **「自分の特徴を知ろう」**

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。

○ **「初めての自己分析（自己分析セミナーⅠ ）」**

自分について思いつくことを書き出し、ブーケや木をつくります。この作業を通して、自分のさまざまな面を再確認していきます。

○ **「就職活動に向けての第一歩（自己分析セミナーⅡ ）」**

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。

○ **「色を通して自分を知ろう（色彩心理学入門）」**

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ていきます。

○ **「ストレスに強いからだをつくろう-自律神経を調えるために-」**

ストレスを受けると、自律神経のバランスが変わり、心身に反応が起こります。このセミナーでは、自律神経の調整力をあげるエクササイズを学びます。日常に少しずつ取り入れることで、ストレスに強い心身を育むことを目指しましょう