

カウンセリングセンターだより



第163号 2023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
Tel 03(5981)3372
<http://www5.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.htm> →



入学・ご進級おめでとうございます

皆さま、ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生の皆さまは、新しい環境での生活がいよいよ始まりましたね。新しい友人や先生との出会いが楽しみな人、サークル活動にワクワクしている人、初めての一人暮らしに少し緊張している人もいらっしゃるかもしれません。

新しい環境に入る時、人は様々な気持ちを経験します。大学生活についての心配事がある時、誰かと話したいなど感じた時は、遠慮なくカウンセリングセンターにおいでください。カウンセリングセンターでは、学生の皆さまの気持ちに寄り添いながら、お話を伺っていきます。皆さまの成長につながるように、一緒に解決の糸口を探していきましょう。

もちろん在校生の皆さまも、これまでと同様に、気軽にご利用くださいね。

日本女子大学での大学生活が、皆さまにとって実りあるものになりますようにお祈りしております。



ウラのページでは、カウンセリングセンターについて写真も載せながら、ご紹介いたします！

メッセージをいただきました

今年度より、専任研究員として 高井彩名カウンセラーが着任いたしました。高井カウンセラーから学生の皆さまにメッセージをいただきました。

ひとつひとつに寄り添うサポート

専任研究員 高井彩名

今年度より、専任研究員としてカウンセリングセンターに在籍させていただくことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

大学生というのは、様々な変化が訪れる時期です。学ぶ内容はもちろんのこと、人間関係や学外での活動など、新しいことが次々と起こるかと思います。さらにここ数年はコロナ禍によって、生活の仕方自体も大きく変化がありました。何かが変わる、ということは、その人にとって大きな力を手に入れるチャンスになると同時に、予想していた以上の負担になることもあります。そして、色々な変化に伴って、自分の内面について考え、向き合う機会も増えていきます。

この仕事をしていると、楽しいことはもちろん、辛いこともそれぞれ違って、人の数だけ存在すると度々感じます。大きさも人それぞれです。その一つ一つを一緒に考えて、より良く生きていくための手伝いができればいいなと思っています。



今年度は、専任カウンセラー2名、非常勤カウンセラー11名、受付スタッフ4名で、皆さまの学生生活をサポートさせていただきます。

よろしくお願いいたします。

※各スタッフの勤務曜日は、カウンセリングセンターHPでご確認いただくことができます。



🌸 ようこそ! カウンセリングセンターへ 🌸

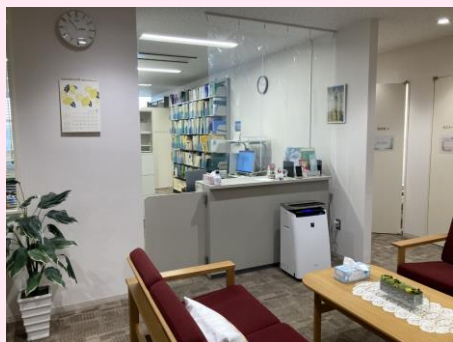
カウンセリングセンターってどこにあるの?

カウンセリングセンターは百年館低層棟一階の一番奥にあります。



<入口>

センターの入口はこちら。
いつでもお気軽にお入りください。



<受付>

面接の予約や、その他分からないことが
あれば、遠慮なくお声がけくださいね。

カウンセリングセンターの開室時間は?

カウンセリングセンターは、原則、学事日程に準じて開室しています。

- ・月～金曜日 … 9:00～17:00
- ・土曜日 … 9:00～12:00

カウンセラーってどんな人なの?

カウンセリングセンターのカウンセラーは、全員が公認心理師と臨床心理士の資格を持っている専門家です。守秘義務によって秘密は守られます。安心してご相談ください。

精神科医やジェンダーセクシュアリティ専門相談員も来校しています(ご相談されたい時は、まずはカウンセラーにお伝えください)。

カウンセリングセンターはどんな時に使えるの?

カウンセリングセンターは、さまざまな場面でお使いいただけます。

- ・カウンセリング… 学業や進路、家族や友人との人間関係、心身の不調など、学生生活の中で感じる困りごとなら、どのようなご相談でも受け付けています。自己理解を深めるための心理テストもあります。
- ・グループセミナー… 年に数回、グループセミナーを行っています。日時や内容は、センターだより、HP、学内掲示板、大学 Twitter などでご案内しますので、ぜひご参加ください。
- ・フリースペース… 面接の予約がない時でも、授業と授業の間などに少し休憩したり、本を読んだり、勉強したり etc.と自由にご利用いただけます。



<面接室>

それぞれ雰囲気のちがう 4 つのお部屋があります。



<フリースペース>

ゆったりと寛ぐことができるソファや、本や雑誌、漫画もあります。

カウンセリングの申し込み方法は?

申し込み方法は 3 つ、どの方法でもお申込みいただけます。

- ① カウンセリングセンターにいらして受付で申し込む
- ② お電話で申し込む TEL **03(5981)3372** (直通)
- ③ センターの HP から申し込む

<http://www5.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html>



QR コード

🌸 いつでもご利用ください。お待ちしております。🌸