

カウンセリングセンターだより

第164号 2023年7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 HP(面接申込)→



前期試験が終わればよいよ夏休みが待っていますね。今号では4月に**カウンセリングセンター**所長に就任された**岡本吉生先生**、6月に**嘱託医**に着任された**榎田医師**よりメッセージをいただきましたので、どうぞご覧ください。

<カウンセリングセンター所長 岡本吉生先生 児童学科教授>

今年度4月に所長に就任しました岡本吉生です。

3年にわたるコロナ禍もようやく収束しそうな雰囲気、マスク着用は個人の判断に任せられました。外出や旅行も以前の賑わいを取り戻しつつあります。皆さんにとってこの3年間はいかがだったでしょうか。人それぞれにいろいろと感じるところはあると思いますが、世界の人々が共通に感じているのは“日常の当たり前がどれだけ大切なものか”ということではないでしょうか。日常というのは過去のことで未来のこともありません。まさに“今”のことです。今起こっている目の前の体験こそが日常です。皮肉なことに、そのことに気づきにくいのも日常の特徴です。どうぞ、日常の大切さを日々実感しながら、掛け替えのない学園生活の日常を実感して充実した今を過ごしてください。センターでは皆さんの日常の困りごとをしっかりと受け止めます。

<嘱託医 榎田先生>

6月より土曜に勤務しております榎田です。普段は医療施設に所属し、精神疾患の研究に携っています。精神科の領域は未だ分かっていないことも多い分野ですが、皆さんが辛い心で学生時代を送れるよう、少しでもお力になれば幸いです。お悩み事や、なにか気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

<ミニコラム 気象病・気圧病・天気病>

“気候”の変化によって引き起こされるさまざまな症状の総称を指します。正式な医学用語ではありませんが、近年注目が集まっています。低気圧が近づくと頭痛が出る方、季節の変わり目に自律神経が乱れやすくなる方もいるでしょう。自分のリズムや体調の変化を知っておくことで、対処しやすくなります。体調を管理するアプリなどを活用するのも良いですね。



カウンセリングセンターでは、セミナーを開催しています。前期は、6月に開催しましたので、ご紹介します。

6月13日(火) 於;マルチメディア室2 参加者;21名

自分に合う仕事を探そう!~キャリア自己診断テスト(SDS)を用いて~

2年生以上を対象に事前配布した質問紙を持参していただき、当日解説を行いました。参加者の約半数が2年生でした。

「自分にどんな職業が合うのか、考えや視野が深まった気がする」「自己分析が出来たので、これからの就活に役立てたい」「自分を知る良い機会になった」などの感想をいただきました。



6月19日(月) 於;マルチメディア室2 参加者;18名

TEG(性格分析セミナー)~自分の特徴を知ろう~

全学生を対象に TEG という性格検査を用いて心のエネルギーバランスを知る講座を行いました。1年生から大学院生まで幅広い参加状況となりました。

「素早く回答することで、本心のようなものが目に見える形となった気がする」という声や、13日、19日とも参加された方からは「グループセミナー2回を通して自分のキャラクターを再認識することが出来た。役立つセミナーだった」との感想がありました。



🍁秋にもセミナーを開催予定です!詳細決まり次第、お知らせ致します🍁



【2023年度 夏季開室日程表】



8/1(火)から9/20(水)までは、大学の夏季休暇期間になります。
この期間は、カウンセリングセンターも通常とは開室時間等が異なりますので、開室状況をご確認の上、ご利用下さい。

【夏季休暇中の開室日程】

開室日は右カレンダーの●印の日になります。

開室時間は 10:00～16:00 となります。

通常の開室時間 9:00～17:00 とは異なりますのでご注意ください。

印のない日は閉室です。電話対応もできませんので、ご了承下さい。

また、夏季休暇中の 土曜日は閉室 となります。

なお、通信生の相談日時は、夏期対面スクーリング中(7/31-8/30)の 10:30～14:30 となります(開室日のみ)。

【カウンセリングセンターの申し込み方法】

☆来室して受付で予約できます。

☆お電話での予約 ☎ 03-5981-3372 (直通)

☆カウンセリングセンターのオリジナルサイトから web 申し込みも可能です。

HP(面接申込)、こちらからどうぞ→



日	月	火	水	木	金	土
7/23	24	25	26	27	28	29
前期試験期間 (通常開室)						
30	7/31 試験期間 通常開室	8/1 ● 10-16時	2 ●	3 ●	4 ●	5 閉室
6	7 閉室	8 閉室	9 閉室	10 ●	11 ● 山の日 閉室	12 閉室
13	14 ●	15 ●	16 閉室	17 閉室	18 閉室	19 閉室
20	21 ●	22 ●	23 ●	24 ●	25 ●	26 閉室
27	28 閉室	29 閉室	30 閉室	31 閉室	9/1 閉室	2 閉室
3	4 ●	5 ●	6 ●	7 ●	8 ●	9 閉室
10	11 ●	12 ●	13 ●	14 ●	15 ●	16 閉室
17	18 ● 敬老の日 閉室	19 ●	20 ●	21	22	23 ● 秋分の日 通常授業 9:00～ 12:00
				通常開室→ 9-17時		