

# カウンセリングセンターだより

第165号 2023年10月



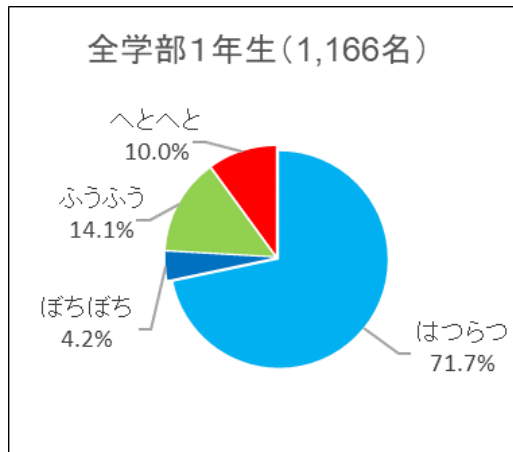
日本女子大学カウンセリングセンター(百年館低層棟 1階)  
〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1  
Tel.03(5981)3372 HP(面接申込)→



## 🌿 後期がスタートしました!! 🌿

今年の夏休みは、制限が緩和され、久しぶりに旅行や帰省を楽しんだ方も多かったのではないのでしょうか。また、対面でのインターンや就職活動などを経験した方もいるかもしれません。それぞれの夏休みが明け、後期がスタートして1週間ほど経過しましたが、生活リズムは「学校モード」に戻れていますか？季節の変わり目や生活リズムの変化の時期は、心身ともにストレスを感じやすいので、意識的に規則正しい生活を心がけてくださいね。

前期(6月)に、「大学生」という大きな生活の変化がおきた1年生を対象に『ストレスチェック』を実施しました。まず、皆さんのストレス状態と一緒に見てみましょう。

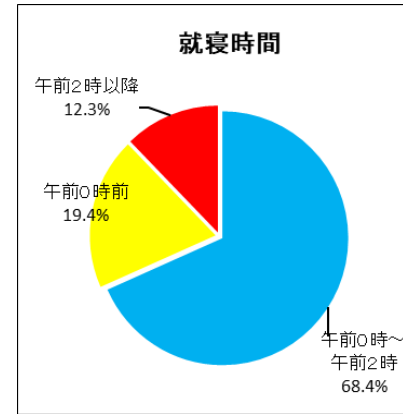


約7割の1年生が「はつらつ型」でした。自分にあったストレス量で、充実した生活が送れていると感じて大学生活がスタートしたようですね。一方、1割の方は「へとへと型」で、生活の変化を負荷に感じていたようです。

2年生以上の方は、自分はどのタイプだったか覚えていますか？

夏休みを挟んで、現在はどう感じていますでしょうか。

また、就寝時間のアンケート結果は以下の通りでした。

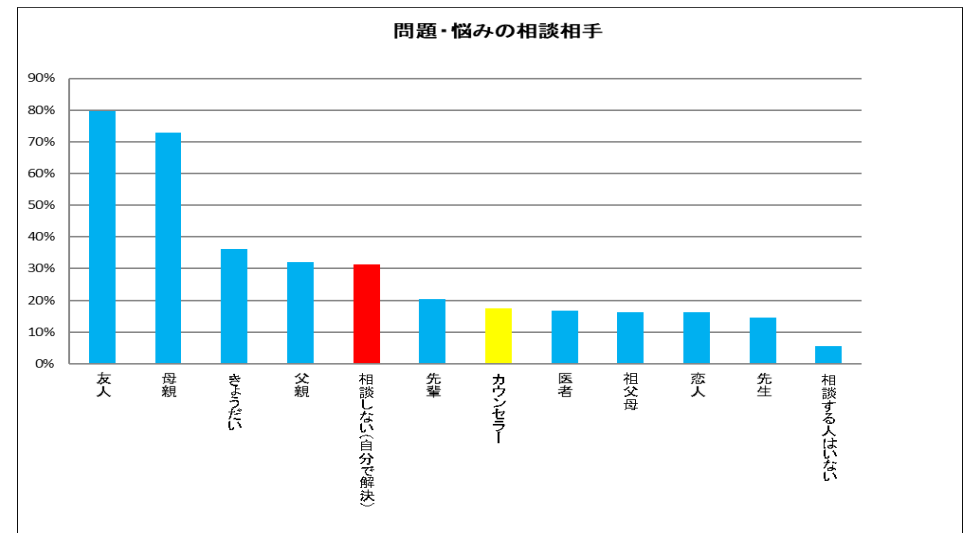


日付が変わる前に就寝している方は、全体の2割ほどしかおらず、多くの方は午前0時以降に就寝していることがわかりました。また、1割強の方は、午前2時以降に就寝しているようです。

締め切り前や発表の前に課題に追われたり、アルバイトやサークルで帰宅が遅いという方もいるかもしれませんね。

夏休み中は、とくに就寝が遅くなった方もいるかと思いますが、睡眠のリズムも学校モードに切り替えましょう。

次に、悩みの相談相手に関するアンケート結果です。



約7～8割の方は「友人」や「母親」を相談相手としているようですね。しかし、約3割の方は「相談しない(自分で解決)」と回答していました。大学生になったのだから自分で解決しなくちゃと思ったり、人と比較して自分の悩みはたいしたことないからとと思っている方もいるかもしれません。または、相談することに良い思い出がなかったりするのかもしれません。悩みの大きさは人

と比較するものではありませんし、大人だからといって自分で解決しなければならないということもありません。適切な人に相談する力をつけることも、大人の対処法の1つであると思います。

ちなみに、「カウンセラー」に相談するという方は2割弱でした。小中学生の頃からスクールカウンセラーという存在を知っている皆さんですが、まだまだカウンセラーは気軽な相談相手ではないようですね…。

本学のカウンセリングセンターでは、1対1の面接以外でも、カウンセラーに会う場として、グループセミナーを企画しています。前期にも行いましたが、後期も右の日程で行いますので、ぜひいらしてください。

また、「相談」「セミナー」といった方法でカウンセリングセンターを利用する他に、「休憩所」としての利用方法もあります。

授業と授業の合間に一呼吸つきにきたり、静かに読書したり、漫画を読んだりすることもできます。まだ、一度も来たことがない方も、ぜひいらしてくださいね。



フリースペース



### 🍁 秋のグループセミナーのご案内 🍁

- ① 11月13日(月) 12:40-13:10 於; マルチメディア室2  
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 12月1日(金) 12:40-13:10 於; マルチメディア室2  
TEG(性格分析セミナー)～自分の特徴を知ろう～

\*詳細はチラシやホームページをご覧ください。  
\*事前予約が必要ですので、カウンセリングセンター受付までお越しください。



### 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してください。
- ★お電話での予約は、03-5981-3372(直通)にお電話ください。
- ★カウンセリングセンターオリジナルサイトからweb申し込みも可能です。

