

カウンセリングセンターだより

第166号 2024年1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
<http://www5.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.htm> →



あけましておめでとうございます



新しい年を迎えました。世界には多くの未解決の問題が山積しています。先行きが見えないと、漠然とした不安を抱きがちです。そのような時こそ自分をしっかり見つけ、試行錯誤をしてみることで、地に足をつけて歩いていけると思います。

皆様にとって有意義な一年となることを願っています。



グループセミナーを行いました



2023年度後期、カウンセリングセンターのグループセミナーは11月13日（月）に『SDS（キャリア自己診断）セミナー』、12月1日（金）に『TEG（性格分析）セミナー』を行いました。場所はマルチメディア室でした。参加人数は SDS セミナーが12人、TEG セミナーが14人でした。

昼休みの短い時間でしたが、参加された皆さんは熱心に取り組んでいらっしゃいました。皆さんの感想をご紹介します。

～SDS セミナーより～

自分がどのような職業に興味があるかわかりました。就活について漠然としていましたが、自分の適性や様々な職業があることに気づきました。

～TEG セミナーより～

普段の生活では気付かない自分の内面を少し知れたように感じます。自分への理解が深まりました。面白かったです。



SDS セミナー



TEG セミナー

来年度もグループセミナーを計画しています。詳細は4月以降、ポスターやジャスミンナビ、カウンセリングセンターのホームページなどでお知らせします。興味のある方は是非、ご参加ください。



ストレスをためすぎているいませんか？



今年度の授業も残り少なくなってきました。後期試験や課題提出などがあり、学生の皆さんにとって、忙しい毎日が続くと思います。余裕がないと些細なことでもストレスを感じやすくなります。適度なストレスは成長の糧となりますが、沢山ため込んでしまうと、心や体の調子を崩してしまいます。

最近1週間を振り返って、『心の健康チェック』をしてみませんか。右の6つの項目のうち、3つ以上チェックがついた場合は、カウンセリングセンターなどにご相談ください。

- なかなか眠れない。
 - おしゃくしゃしたり、あるいは異常に長く寝てしまう。
 - 不安や恐怖で落ち着かない。
 - 自分が悪い（悪かった）と責めてしまう。
 - 頭痛、吐き気、腹痛など体の調子が悪い。
 - 食欲がない。あるいは食べ過ぎてしまう。
- （カウンセリングセンターHP『心の健康チェック』より）

こうしたストレスからくる不調を防ぐためには、ストレスに対する抵抗力を持つことが重要です。そのために、十分な睡眠と休養、バランスの取れた食事、適度な運動など体調管理が重要です。また、実際にできていることに目を向けること、考え方やものの見方を少し変えてみることも、話を聞いてもらうこともよいでしょう。

ストレスを解消する方法は人それぞれです。ご自分に合った方法をいくつか持てるといいですね。カウンセリングセンターのスタッフに『ストレスをためない工夫』、『ストレスの解消法』を聞いてみました。皆さんはいかがですか？

犬の散歩をゆっくりする。ヨガに通う。
緑がある散歩道歩く。ジムに行く。
お気に入りの花屋に行く。美術館巡り。
カラオケ。友達とランチをする。
お気に入りの喫茶店でぼーっと過ごす。
思い切り笑う（そのための人や番組、動画を見つけておく）。

ストレッチ。深呼吸。湯舟にゆっくりつかる。
目を閉じて首と肩を温める。
美味しいものをゆっくり味わって食べる。
温かい飲み物を飲む。
ソファに座って好きな音楽を聴く。
家の中の不用品を見直して整理整頓する。
美しいもの、好みのものを愛でる。



2024年 1月～3月 開室日程表



後期試験以降のカウンセリングセンターの開室は右の通りです。
春休み中は開室時間が通常とは異なりますのでご注意ください。

<1月～3月の開室日程>

開室日：○印が開室日です。(1/22から1/29までの平日は9時～17時、
2/5から3/20の平日は10時～16時、土曜日は9～12時です)

閉室日：1月30(火)～31日(水)入試準備

2月1日(木)～2月3日(土)本学入学試験

2月12日(月)建国記念日の振り替え

2月23日(金)天皇誕生日

3月4日(月)成瀬先生ご命日

3月21日(木)～3月31日(金)春休み閉室

※日曜日は閉室です。

※2024年度は4月1日(月)から開室します。

<カウンセリングセンターへの申し込み方法>

場所：百年館低層棟1階(保健管理センター隣)

面接形態：対面面接か電話面接

申し込み方法：

- ① 来室して直接申し込む。
- ② 電話で申し込む。
- ③ Webで申し込む(センターのHPから申し込めます)。

TEL 03 (5981) 3372 (直通)

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



HPのQRコード

※春休み閉室期間中(3月21日～31日)にお申し込みをされた場合、4月1日以降の対応となります。ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土
1月21日	1月22日 ○ 9～17時 1/29まで	1月23日 ○ 9～17時	1月24日 ○ 9～17時	1月25日 ○ 9～17時	1月26日 ○ 9～17時	1月27日 ○ 9～12時
1月28日	1月29日 ○ 9～17時	1月30日 閉室	1月31日 閉室	2月1日 閉室	2月2日 閉室	2月3日 閉室
2月4日	2月5日 ○ 10～16時 3/20まで	2月6日 ○ 10～16時	2月7日 ○ 10～16時	2月8日 ○ 10～16時	2月9日 ○ 10～16時	2月10日 ○ 9～12時
2月11日	2月12日 閉室	2月13日 ○ 10～16時	2月14日 ○ 10～16時	2月15日 ○ 10～16時	2月16日 ○ 10～16時	2月17日 ○ 9～12時
2月18日	2月19日 ○ 10～16時	2月20日 ○ 10～16時	2月21日 ○ 10～16時	2月22日 ○ 10～16時	2月23日 閉室	2月24日 ○ 9～12時
2月25日	2月26日 ○ 10～16時	2月27日 ○ 10～16時	2月28日 ○ 10～16時	2月29日 ○ 10～16時	3月1日 ○ 10～16時	3月2日 ○ 9～12時
3月3日	3月4日 閉室	3月5日 ○ 10～16時	3月6日 ○ 10～16時	3月7日 ○ 10～16時	3月8日 ○ 10～16時	3月9日 ○ 9～12時
3月10日	3月11日 ○ 10～16時	3月12日 ○ 10～16時	3月13日 ○ 10～16時	3月14日 ○ 10～16時	3月15日 ○ 10～16時	3月16日 ○ 9～12時
3月17日	3月18日 ○ 10～16時	3月19日 ○ 10～16時	3月20日 ○ 10～16時 卒業式	3月21日 閉室 3/31まで	3月22日 閉室	3月23日 閉室
3月24日	3月25日 閉室	3月26日 閉室	3月27日 閉室	3月28日 閉室	3月29日 閉室	3月30日 閉室
3月31日	4月1日 ○ 9～17時	4月2日 ○ 9～17時	4月3日 ○ 9～17時	4月4日 ○ 9～17時	4月5日 ○ 9～17時	4月6日 ○ 9～12時