

カウンセリングセンターだより

第167号 2024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> →



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます

新年度が始まりましたね。環境が変わる時や新しいことを始める時というのは、新鮮さや期待感などプラスの気持ちもありますが、多くのエネルギーを使います。時には立ち止まり、ひと休みしながら、少しずつ慣れていけるとよいかもしれません。

カウンセリングセンターでは、困った時に、皆さんと一緒に問題に向き合い、整理し、考えるお手伝いができます。どうぞお気軽にいらしてくださいね。

今年度、カウンセリングセンター所長に就任された、佐藤和哉先生からメッセージをいただきました。

どんな小さな心の不具合でも・・・

カウンセリングセンター所長 佐藤和哉

皆さん、ご入学、ご進学、おめでとうございます。4月はさまざまな新しいことが訪れる季節です。希望や元気で一杯!という人もいれば、就活、進級、友だち関係、サークルやバイトなどについて、いろいろな不安を抱えている人もいるでしょう。そのような不安を自覚できていればよいのですが、自分でも分からないままに、何となくやる気が出ない、心の元気が出ない、という人もいるかもしれません。

カウンセリングセンターは、あなたと一緒に、心の不調について考える場所です。どんな小さな心の不具合でも、感じたときは、ぜひ気軽にセンターを訪ねてみてください。楽しい学生生活を送れるようにお手伝いします。



カウンセラーからのメッセージ

新しく着任された2名のカウンセラーからメッセージをいただきました。

藤田沙織カウンセラー

土曜日に勤務しております。

『笑う門には福来る』をモットーに、学生の皆さんが少しでも笑顔になれるよう微力ながらお手伝いしたいと考えています。

気持ちが一杯になったときにガス抜きとして、カウンセリングセンターへお話をしに来てもらえたら嬉しいです。

竹田茉友カウンセラー

うまくいかない時や困った時、誰かに話したくなるかもしれません。

一緒に整理して考えることで、皆さんが持っている力を十分に発揮できるように、心理職としてサポートしたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

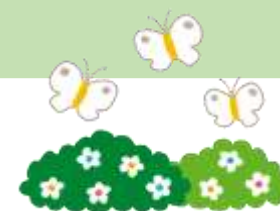


4月からお休みされるカウンセラーからメッセージをいただきました。

大岩由季絵カウンセラー

西生田キャンパスで2年、目白キャンパスで3年、たくさんの時間を皆さんと共有させていただきました。

また皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。



カウンセリングセンターはこんなところ



<低層棟1階廊下>

カウンセリングセンターは百年館低層棟1階の一番奥にあります。



<入り口>

入りやすいように開けています。



<受付>

入室したら、受付でお声がけくださいね。



<フリースペース>

面接予約のない方も、くつろいだり、勉強したりできます。図書(貸し出しあり)や、雑誌、マンガなどを置いています。



<面接室>

面接室は複数あります。それぞれ雰囲気が異なります。

開室時間

月～金曜日 9:00～17:00

土曜日 9:00～12:00

※開室日は原則学事日程に準じています。

長期休暇期間の開室日時はその都度、カウンセリングセンターだよりでご案内します。

お申し込み方法

お申し込みには、以下の3つの方法があります。

① 来室して直接申し込む。

② 電話で申し込む。

Tel 03(5981)3372 (直通)

③ Webで申し込む(センターのHPから申し込めます)。

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



HPのQRコード

カウンセリングセンターはこんなときにどうぞ

ご相談内容は、学生生活全般について受け付けています。学業や進路、友人や家族との人間関係、心身の不調、自己理解など、どのようなことでも大丈夫です。ご希望があれば、他の部署や外部機関へのご紹介も行います。

また、個人のカウンセリングのほかにも、毎年、グループセミナーを行っています。今年度の日時や内容は、追ってご案内いたします。ホームページ、カウンセリングセンターだより、学内掲示板、大学のX(エックス)などをご覧ください。

カウンセラーはこんな人たちです

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・臨床心理士の資格を持っていますので、安心してご利用ください。精神科医、ジェンダーセクシャリティ専門相談員とも面談できますが、ご希望の際はまずカウンセラーにご相談ください。

※各カウンセラーの勤務曜日はホームページでご確認いただけます。