

# カウンセリングセンターだより

第 168 号 2024 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

TEL03(5981)3372

HP(面接申込)→



## もうすぐ夏休み!

### 試験期間を元気に乗り切りましょう

前期も残りわずかとなりました。皆さんは期末レポートやテストの準備の真っ最中ですね。夏バテしないように睡眠と食事に気をつけて試験期間を上手に乗り切りましょう。

### <ミニコラム あせりや不安とのつきあい方>

試験やレポートなど、締め切りが迫ってくると気持ちだけあせて何も手につかなくなることがよくあります。頭の中はずっと先までの“To Do List”で一杯になっています。そういう時は、あえて視野をせばめ、明日・明後日までの課題だけに注目し、その中で一番簡単なものから手をつけてみましょう。そして一つの課題が終わったら「一つできた。よくやった」と声に出して言ってみます。何回か言っているうちに、だんだんと気持ちが落ち着いてきます。

“出来たことを声に出して言ってみる”。試験期間中に行き詰まったら試してみてくださいね。



### <グループセミナーの紹介>

カウンセリングセンターではグループセミナーを年 4 回行っています。前期は自己理解をテーマとした『TEG (性格分析セミナー)』と、ストレスの対処行動の傾向をさぐる『CISS による自己分析』を開催しました。

6 月 17 日『TEG (性格分析セミナー) -自分の特徴を知ろう-』

於：マルチメディア室 2 参加者 12 名

参加した人の 9 割が 1,2 年生でした。「今の心の状態を知る事が出来て良かった」「長所短所の両方から分析できて自己分析に役立ちそう」などの感想から皆さんの自己理解への関心の高さが伝わってきました。

6 月 26 日『CISS による自己分析-ストレス対処行動を知ろう-』

於：マルチメディア室 2 参加者 11 名

1 年生から 4 年生まで広い範囲での参加者があり、ストレス対処への関心の高さが窺われました。感想として「自分の行動を振り返る機会になった」「自己理解を深めてこれからの生活に役立てたい」などの声がきかれました。



後期のセミナーの詳細は、ポスターや JASMINE-Navi、カウンセリングセンターのホームページなどで後期開始後にお知らせいたします。楽しみにしていて下さい。ご参加をお待ちしています。

## 2024 年度の夏季休暇期間日程について

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

### <夏季休暇中の開室日程>

開室日：夏休み中（7/31～9/19）は●印が開室日となります。  
開室時間は 10:00～16:00 です。通常の開室時間とは異なります。  
（※試験期間中の 7/30 までは通常開室時間の 9:00～17:00 です）

閉室日：印のない日はカウンセリングセンター閉室日です。電話対応も出来ませんので、ご了承ください。WEB 申込された方への対応も開室日までお待ちいただくこととなります。なお夏季休暇中の土曜日は全て閉室となります。

通信教育課程在籍の方の相談日：夏期スクーリング中（7/29～8/24）の開室日の 10:30～14:30 に相談をお受けいたします。

### <カウンセリングセンターへの申込方法>

日本女子大学カウンセリングセンターへの申込は電話と WEB で受け付けています。直接来ていただいて予約を入れることもできます。

- ・場所： 百年館低層棟 1 階（保健管理センター隣）
- ・開室時間： 月曜～金曜 9 時から 17 時・土曜 9 時から 12 時  
※夏季休暇期間中は月曜～金曜 10 時から 16 時
- ・面接方法： 対面面接か電話面接
- ・申込方法： 電話申込 03(5981)3372（直通）  
WEB 申込（カウンセリングセンターHP から入力）  
QR コードもご利用ください。



| 日         | 月                     | 火                 | 水                       | 木     | 金                 | 土                                    |
|-----------|-----------------------|-------------------|-------------------------|-------|-------------------|--------------------------------------|
| 7/21      | 22<br>7/30 まで<br>通常開室 | 23                | 24                      | 25    | 26                | 27<br>9:00～<br>12:00                 |
| 28        | 29<br>スクーリ<br>ング開始    | 30<br>前期試験<br>最終日 | 7/31 ●<br>夏季休暇<br>～9/19 | 8/1 ● | 2 ●               | 3                                    |
| 4         | 5                     | 6                 | 7                       | 8 ●   | 9 ●               | 10                                   |
| 11<br>山の日 | 12<br>振替休日            | 13 ●              | 14                      | 15    | 16                | 17                                   |
| 18        | 19 ●                  | 20 ●              | 21 ●                    | 22 ●  | 23 ●              | 24<br>スクーリ<br>ング終了                   |
| 25        | 26 ●                  | 27 ●              | 28 ●                    | 29 ●  | 30 ●              | 31                                   |
| 9/1       | 2                     | 3                 | 4                       | 5     | 6                 | 7                                    |
| 8         | 9 ●                   | 10 ●              | 11 ●                    | 12 ●  | 13 ●              | 14                                   |
| 15        | 16<br>敬老の日            | 17 ●              | 18 ●                    | 19 ●  | 20<br>夏期休暇<br>最終日 | 21<br>授業開始<br>通常開室<br>9:00～<br>12:00 |
| 22        | 23<br>秋分の日<br>通常授業    | 24                | 25                      | 26    | 27                | 28<br>9:00～<br>12:00                 |