

カウンセリングセンターだより

第169号 2024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)→



🌀 後期日程がスタートしました!! 🌀

厳しい暑さが続いた夏でした。長い夏休みをそれぞれのペースで過ごされたことと思います。後期日程が始まり、生活リズムは“大学モード”に戻りましたか？

生活の変化は、心身ともにストレスになりやすいので、意識的に多めの睡眠をとり、食事にも少し気を遣い自分を大切に生活をおこなってくださいね。

🌸 ストレスチェックの報告 🌸

毎年6月に、「大学入学」という大きな生活の変化のあった1年生を対象に『ストレスチェック』を実施しています。

「ストレス度」は、心理的ストレスと身体的ストレスの合計、「充実度」(QOL; Quality of Life)は、安心感と活動度の合計で計っています。「ストレス度」と「充実度」の組み合わせから4つの型に分類します。

図1は、ストレスチェックの概要です。4つの分類内容をご覧ください。図2は、今年度の全学部1年生1555人中、有効回答者1021人の結果です。調査に参加した方には、個別にフィードバックがあったと思います。あなたはどのタイプでしたか？

図2のストレスチェックの結果から、今年度の全学部1年生の約7割が「はつらつ型」に分類されることがわかりました。次に「ふうふう型」、「へとへと型」と続き、最も少ないのは「ぼちぼち型」でした。

図1 ストレスチェックの概要

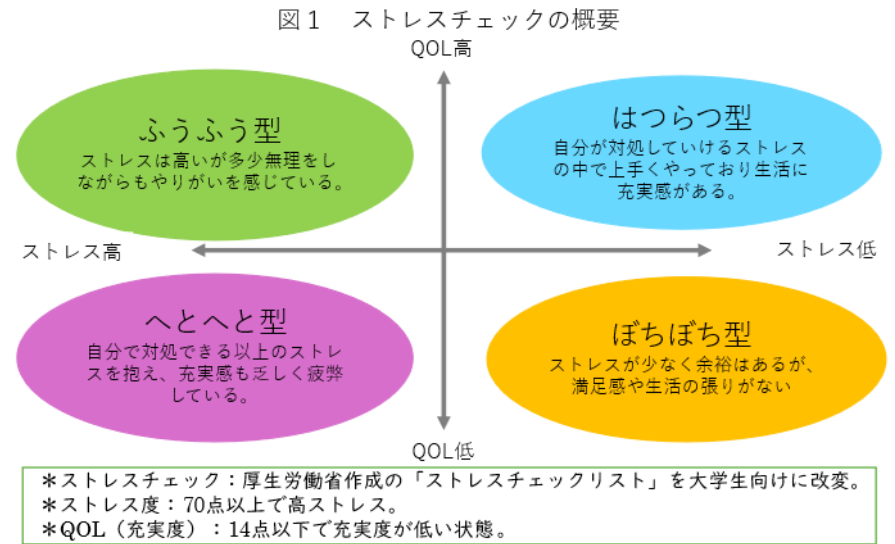
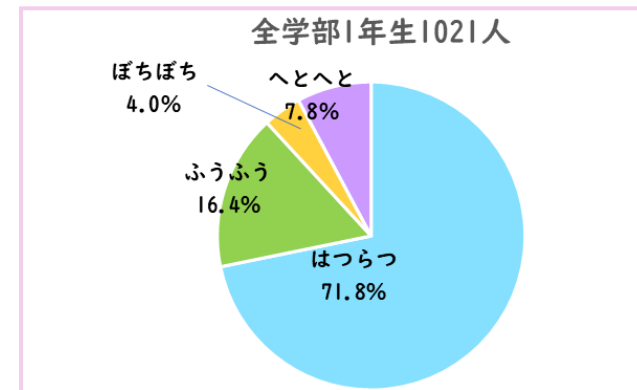


図2 ストレスチェック結果



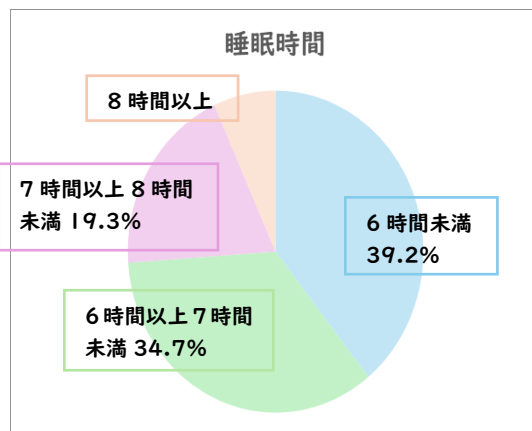
自分が対応できるストレスの範囲で、充実した生活が送れていると感じている1年生が多いようですね。一方、約1割の方は「へとへと型」で、生活の変化に負荷を感じて充実感を持ち辛いようです。一人で頑張りすぎていませんか？安心感が低い可能性もあります。自分の味方になってくれ

る身近な人（友人・家族）や場所（カウンセリングセンター）に、まずはアクセスしてみましょう。

2年生以上の方も、自分のストレスと充実度を思い返して、今の生活を点検する機会にしてみてくださいね。

また、睡眠時間のアンケートの結果は以下の通りでした。

皆さんは、どれくらい睡眠時間がとれていますか？睡眠が6時間未満の人は39.2%で、6時間以上7時間未満の人が34.7%でした。コロナ禍のオンライン授業が始まった2020年度は、7割近い人が7時間以上の睡眠をとっていました。通学に要する時間や、社会的な活動量の増加等との兼ね合いで睡眠時間が顕著に短くなっていることがわかります。十分な睡眠時間を取ることは難しいこともあると思いますが、質の良い睡眠がとれるように工夫してみましょう。



🍁秋のグループセミナーのご案内🍁

学部生・大学院生どなたでも参加できます

カウンセリングセンターでは、後期も2つのセミナーを企画しています。

① 11月7日（木）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9日（月）12：40-13：10 於；マルチメディア室2

自分の特徴を知ろう！

～TEG（性格分析セミナー）～

*詳細はチラシやホームページをご覧ください。

*いずれも定員は30名です。

*事前予約が必要です。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利用時のお願い

2024年度後期から、カウンセリングご利用の際にはご本人確認のため、その都度学生証の提示をお願いすることになりました。

忘れずにお持ちくださるようご協力お願い致します。



カウンセリングの申込方法

*来室 センター窓口にお越しください。

*電話 03(5981)3372(直通)

*WEB 日本女子大学カウンセリングセンターHPから入力

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

場所：百年館低層棟1階（保健管理センター隣）

開室時間：9:00-17:00（月～金）、9:00-12:30（土）

面接方法：対面面接、電話面接

