

# カウンセリングセンターだより 第170号

2025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 TEL03(5981)3372

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



～あけましておめでとうございます!!～ 

2025年になりました。昨年は季節を問わず、寒暖の差が激しく、体調や気持ちのバランスを整えることが大変でしたね。自分が心地よくいられるための工夫が、ますます必要になっていきそうです。

さて、みなさんは、「セロトニン」という言葉を聞いたことがありますか。「セロトニン」とは、安心感や幸福感をもたらし、気分を安定させてくれる、脳内の神経伝達物質のことです。



特に冬場は、日照時間が短くなり、この「セロトニン」が減少するため、気分が落ち込みやすくなると言われています。気分の落ち込みにより、勉強や楽しいことに集中できなくなるのは避けたいものですね。そうならないためにも、「セロトニン」の分泌を促していきましょう!!

「セロトニン」の分泌を促す対策として、一番効果的なのは日光浴です。お休みの日に天気がよければ、是非お出かけをしましょう。大学に来ている時も、日の光を感じたら、ほんの短い時間でも、大学構内を散歩してみるのもいいかもしれません。



日光浴ができなかったとしても、家に帰ってからゆっくりと、暖かい湯舟につかることでも、「セロトニン」の分泌は促すことができるそうです!!



1月に入ると、定期試験があったり、各学年で来年度に向けての準備があったり、色々忙しいかと思えます。焦らずに進んでいけるとよいですね。何か不安なことがありましたら、早めにカウンセリングセンターをご利用ください。

## 【2024年度セミナー報告】



今年度は、前期に2回(各回とも6月)、後期に2回(11月と12月)、百年館高層棟4階のマルチメディア室2にて、開催されました。セミナーのアンケート結果をご報告させていただきます。

2025年度も実施予定ですので、ぜひご参加下さい。

### ●TEG(性格分析セミナー) ～自分の性格を知ろう～

TEGという性格検査を用いて、心のエネルギーのバランスを知り、自分を客観的に見ることができるセミナーです

#### (アンケートの回答)

- 自分の状態を知ることができ、とても良い経験になりました。
- 結果の見方の用紙に、長所と短所が書いてあるので、自己分析に役立ちそうで参加してよかったです。

### ●CISSによる自己分析 ～ストレス対処行動を知ろう～

CISSという性格検査を用いて、自分のストレス対処行動の傾向を知ることができるセミナーです

#### (アンケートの回答)

- 自分の行動を振り返る機会ができました。
- 自分を知る良い機会でした。自己理解を深めてこれからの生活に役立てたいです。

### ●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～

SDSという質問紙を用いて、自分の性格傾向から、自分に合う仕事を見つけ出すことができるセミナーです

#### (アンケートの回答)

- 意外な職業が出て視野が広がりました。おもしろかったです。
- 自分のことを知るきっかけとなりました。
- 自分が志望する分野と一致しているため、志望への意識がさらに強くなりました。

セミナーの風景!!

2024.12.9(月)実施



## 【2025年 1月～3月の開室日程のご案内】



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。  
開室時間が通常（9時～17時）とは異なりますので、ご注意ください。

開室日： ●印 10時～16時（電話連絡も同じ）  
土曜日は、9時～12時（電話連絡も同じ）

閉室日： 1月30日（木）～2月3日（月）本学入試（準備日含む）  
2月11日（火） 建国記念日  
2月24日（月） 振替休日  
3月4日（火） 成瀬先生ご命日  
※日曜日は閉室です

★ 来年度は、4月1日（火） から開室します。

### [カウンセリングの申込方法]

- ①カウンセリングセンターに来室して直接申し込む  
（百年館低層棟1F、保健管理センターの奥です）
- ②電話で申し込む ☎ 03（5981）3372<直通>
- ③Webで申し込む（カウンセリングセンターのHPより可）  
<http://www5.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html>



お部屋の中が暖かくて、  
気持ちがいい～!と思っ  
ても、こまめな換気をお  
忘れなく!!



### 【カウンセリングセンター2025年 1月～3月 開室日程表】

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30 入試準備日	31 入試準備日	2/1 一般入試
← 通常開室期間 →						
2 一般入試	3 一般入試	4 ●	5 ●	6 ●	7 ●	8 9～12時
9	10 ●	11 建国記念日	12 ●	13 ●	14 ●	15 9～12時
16	17 ●	18 ●	19 ●	20 ●	21 ●	22 9～12時
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 ●	26 ●	27 ●	28 ●	3/1 9～12時
2	3 ●	4 成瀬先生 ご命日	5 ●	6 ●	7 ●	8 9～12時
9	10 ●	11 ●	12 ●	13 ●	14 ●	15 9～12時
16	17 ●	18 ●	19 ●	20 ● 春分の日 卒業式	21	22
← ~3/31（月）まで閉室 →						