

カウンセリングセンターだより

第 155 号

2021 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 TEL03(5981)3372

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

統合記念号

「新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます」

2021 年度が始まりました。今年目は目白キャンパスと西生田キャンパスが統合され初年度を迎えます。期待と不安で一杯の中、オンライン授業そして、新棟での学びを通して、大学生活が皆さんにとって充実したものになることを願っています。早速ですが、今号では、カウンセリングセンターの所長と専任研究員から、皆さんに向けてのメッセージをいただきました。



「サポーターとしてのカウンセラー活用のすすめ!」 吉澤一弥 所長

サポーターというと学生の皆さんは何を思い浮かべますか?

「サッカーの熱狂的サポーター」「バレーボールやテニスのときに関節に巻くあれでしょう」「応援団」「推しのことかな」・・・なるほど、推しといえばアイドルとファンとの熱い関係を描いた芥川賞受賞作『推し、燃ゆ』という女子学生作家による話題作がありましたね。これらのイメージから、サポーターとは主人公が活動しやすいように応援する、護る、ときには活性化する存在であるといえそうです。

新入生、コロナ禍で自宅学習中心となった新 2 年生、そして人間社会学部の学生にとって、この 4 月は未知の環境でのスタートです。大学生活で不安を感じたり、孤立しそうなときには、サポーターであるカウンセラーに会ってみませんか。

カウンセラーは、皆さんの声に丁寧に耳を傾け、感じ方や考え方を偏見なしに尊重します。自己のコントロールをしやすいように手助けします。こうしたカウンセラーとの交流により、皆さんは自分のことを整理でき、見通しを立て易くなります。カウンセラーは専門職として秘密を守ります。また試験をしたり単位認定をする評価者ではないので、誰でも気軽に相談できる存在だと思います。

「変化の時期」 北島歩美 専任研究員



新入生の方、ご入学おめでとうございます。キャンパスも統合され、日本女子大学も大きな変革の時を迎えています。変化の時期にはメンバーそれぞれが一時的に不安定になると心理学では指摘されています。未知の経験に対して不安を感じるのは、生命体として自然な反応と言えるでしょう。一方、不安と上手に向き合うことは、人間としての器を広げ成長につながることもわかっています。気持ちが落ち着かない、わけもなく悲しい気持ちになるなど、行き詰まりを感じた時は一人で悩むのではなく、カウンセリングセンターを思い出してください。カウンセリングセンターには、資格をもったカウンセラーがいます。学生の皆さんを支え、皆さんの成長に伴走していきます。

「自己理解を深めるサポート」 坪井さとみ 専任研究員



新入生の皆さんご入学おめでとうございます。また 2 年生以上の方も、4 学部統合の新しいキャンパスでの生活がスタートしますね。新型コロナの影響によりまだまだ制限された生活が続きますが、少しでも充実した学生生活を送れることを願っています。カウンセリングセンターではそのお手伝いをできる限りしたいと、Web での申し込み、電話面接、オンラインによるグループセミナーなど、学生生活をサポートする新たな形を日々模索しています。

カウンセリングセンターは悩みや困りごとに限らず、自己理解を深め、自己を成長させ、人生を豊かにするための場所です。誰かに話すだけで少し気持ちが落ち着いたり、思いがけない気づきがあったりします。私たちスタッフも、今年はどんな学生さんにお会いできるのか、どんなお話を聞けるのか楽しみにしています。ぜひ気軽に利用してください。お待ちしております。

日本女子大学カウンセリングセンター

場所：百年館低層棟 1 階(保健管理センター隣)

開室時間：月～金 9 時～17 時 土 9 時～12 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の HP から入力)

QR コードもご利用ください(オリジナルサイトへ)

*詳細は裏面をご覧ください。



☆カウンセリングセンターの中をご紹介します!!☆

場所は百年館低層棟の一番奥です。案内板が見えたら、左手にお進みください。受付カウンターがありますので、そこでお申し込みください。前の方が終わっていない時は、フリースペースにて、お待ちくださいね。

(入口↓)



(受付↓)



(フリースペース↓)



☆面接室は、4 部屋ご用意しております。どうぞ、カウンセラーとゆったりお話しくださいね。☆彡



面接室(椅子の部屋)



面接室(ソファの部屋)



フリースペースで本を読んだり勉強したりもできます!!

☆カウンセラーってどんな人?☆

日本女子大学カウンセリングセンターのカウンセラーは全員、国家資格の【公認心理師】と学会認定の【臨床心理士】の資格をもっています。合格するためには、指定された心理系の大学院を卒業しなければなりません。

また、【臨床心理士】は、資格取得後も5年の更新制となっていますので、毎年、学会や研修会の参加、心理に関する調査・研究、最新情報の入手、そして、心理療法の技術向上に向けて日々、研鑽を積んでいます。

☆何を相談すればいいの?☆

どんなことでも大丈夫です。学業や進路のこと、友人や家族などの人間関係、自分の性格のこと、心身の不調など、困ったなと思うことは、何でも相談して下さい。皆さんが安心して、解決の糸口をみつけられるように、お手伝いさせていただきます。

ひとりで抱え込まずに、気になることがありましたら、是非、ご利用下さいね。

＜2021 年度 カウンセラー・嘱託医・受付スタッフの担当曜日＞

	月	火	水	木	金	土
カウンセラー	北島 歩美 安藤由紀子 今村 理洋 柴田 昌子 須永比呂美	北島 歩美 坪井さとみ 今村 理洋 熊谷 敦子 須永比呂美 田中 玲子 平野愛美子	北島 歩美 坪井さとみ 安藤由紀子 今村 理洋 柴田 昌子 須永比呂美	北島 歩美 坪井さとみ 熊谷 敦子 田中 玲子 平野愛美子 西澤 朋子	坪井さとみ 荒井 志世 今村 理洋 柴田 昌子 須永比呂美 西澤 朋子	北島 歩美 大岩由季絵 平野愛美子
Dr.			第1・3 10-12:30	不定期		9:30~12:00 (隔週)
受付	瀬戸 陽子	清水 早記 谷口由美子	瀬戸 陽子 清水 早記	瀬戸 陽子 谷口由美子	瀬戸 陽子 谷口由美子	清水 早記

☆今年度で、橋本カウンセラーが退職されることになりました。メッセージをいただきました。☆

約10年みなさんとのカウンセリングを通して、いろんな体験をし、感じ、考えて、大人になっていく成長力・変化する力に、たくさん感動をもらいました。みなさんのこれからの人生を、心から応援しています。ありがとうございました。

