

カウンセリングセンターだより

第156号

2021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
TEL.03(5981)3372
HP(面接申込)→



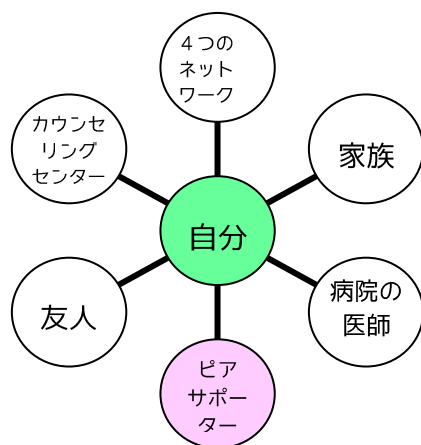


日本女子大学
カウンセリング
センター
支那した学生生活のため

7月も半ばに入りました。今年度の前期は、少しずつ対面授業が再開し、久しぶりに誰かと一緒に授業を受けたり、家や大学の教室からオンライン授業を受けたりするなど、いわゆるハイブリッド型授業となり、大変なこともあったのではないのでしょうか。夏休みまであと少し…どうにか乗り切りたいですね。

さて、みなさんは大学生活で困ったことがあったとき、どうしていますか？本学では、「学務部-学生生活部-カウンセリングセンター-保健管理センター」の4つのネットワークが連携してみなさんの生活をサポートする体制があります。これに加え、6月から『ピアサポート制度』が加わることになりました！今回は、この『ピアサポート制度』についてご紹介します。

ピアサポート始動！！



『ピアサポート』という言葉をご存知ですか？『ピア』とは“仲間、対等”を意味し、『サポート』とは“支援”を意味します。大学においては、学生が学生を支援する取り組みのことです。

本学でも、この取り組みがスタートしました。生活の中で「困ったな、どうしよう」「誰かと直接話がしたいなあ」「聞いてほしいことがあるんだよねえ」などと思うことがありますよね。そんな時、どうしていますか？家族や友人を頼ったり、ペットをなでたり、カウンセリングセンターで相談したり…いろいろな方法があると思います。

そんな時に新たな相談役として『ピアサポーター』(日本女子大学での愛称は『ひめピア』と言います。)を加えてください。友だちでもなく、家族でもなく、大人でもなく…“ほどよい距離の仲間”として皆さんのサポートをしてくれると思います。

右のイラスト『ひめぴよ』が公式キャラクターです。ぜひ覚えてくださいね。



活動場所：杏彩館2F

活動日：毎週平日昼休み前後
(詳しい情報はひめピアのポスターをご覧ください)

↑杏彩館2Fのエレベーター左脇にコーナーを設置します。気軽に利用してください。

Q.どんな人がピアサポーター(ひめピア)になっているの？

A.自らサポーターに立候補し、カウンセリングセンタースタッフによる「ピアサポーター養成講座」(メンタルヘルス障害についての知識、話の聴き方、ストレスマネジメント、合理的配慮について、守秘義務など)を受けた学生です。ピアサポーターが困ったことがあれば、カウンセリングセンターで支援する体制が整っているので、安心して相談してくださいね。



2021 年度 夏季開室日程表



8/1(日)から 9/19(日)までは、大学の夏季休暇期間に当たります。
この期間は、カウンセリングセンターも通常とは開室時間等が異なりますので、開室状況をご確認の上、ご利用下さい。

<夏季休暇中の開室日程>

開室日は右カレンダーの●印の日になります。

開室時間は 10:00～16:00 となります。

通常の開室時間 9:00～17:00 とは異なりますのでご注意ください。

印のない日は閉室です。電話対応もできませんので、ご了承下さい。

また、夏季休暇中の**土曜日は閉室**となります。

なお、通信生の相談日時は、夏期対面スクーリング中（8/9-8/21）の
10:30～14:30 となります（開室日のみ）。

【カウンセリングセンターの申し込み方法】

◆電話で予約をしてください。
03-5981-3372（直通）

◆カウンセリングセンターのオリジナルサイトから web 申し込み
も可能になりました。

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



日	月	火	水	木	金	土
7/25	26	27	28	29	30	31
	前期試験期間（通常開室）					
8/1	2 ●	3 ●	4 ●	5 ●	6 ●	7 閉室
8	9 閉室	10 閉室	11 閉室	12 ●	13 ●	14 閉室
15	16 ●	17 ●	18 閉室	19 閉室	20 閉室	21 閉室
22	23 ●	24 ●	25 ●	26 ●	27 ●	28 閉室
29	30 閉室	31 閉室	9/1 閉室	2 閉室	3 閉室	4 閉室
5	6 ●	7 ●	8 ●	9 ●	10 ●	11 閉室
12	13 ●	14 ●	15 ●	16 ●	17 ●	18 閉室
19	20	21	22	23 秋分の日	24 通常開室	25 10:00～ 12:00
	通常開室					