

カウンセリングセンターだより

第 157 号

2021 年 10 月



日本女子大学
カウンセリング
センター
実質した学生生活のために

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)→

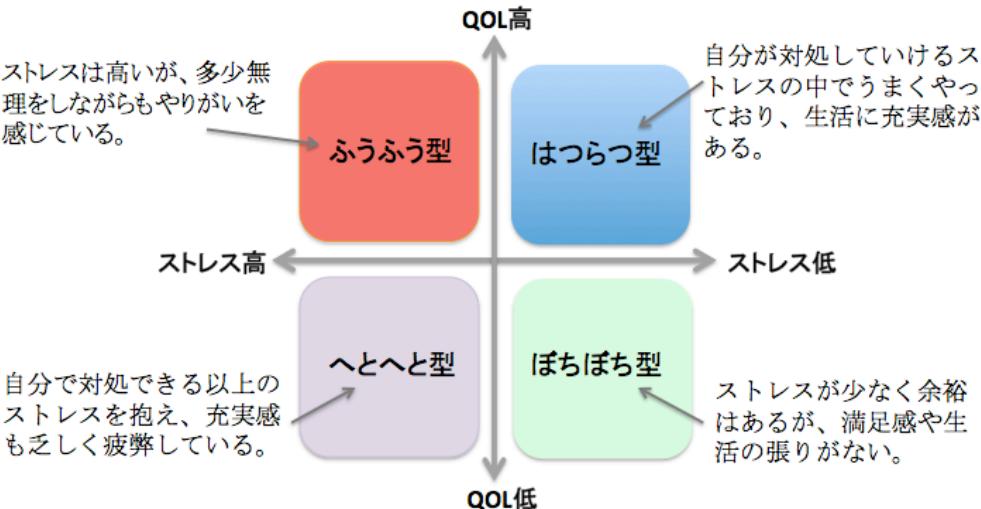


コロナ禍での 2 度目の夏休みが終わり、**後期がはじまりました**。先の見通しのたたない生活にくたびれ果てている方も多いかと思います。夏休みで少しリフレッシュすることはできましたか？

＜ストレスチェック＞

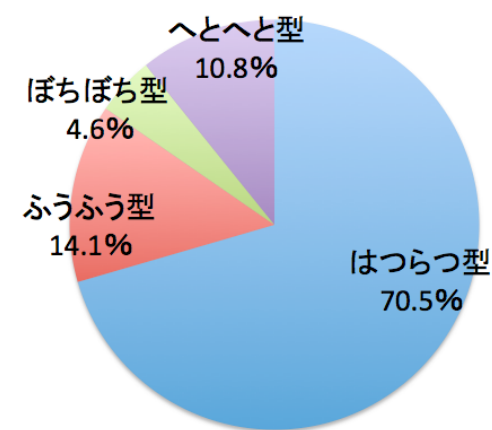
他者と触れ合うことや、外出が制限されている状況では、ネガティブな思考の循環に陥らない工夫が必要です。2021 年度の新入生に実施したストレスチェック※の結果を参考に、現在の自分の生活を振り返ってみましょう。2 年生以上の方も自分がどこにあてはまるか現在のストレス度と充実度をイメージしてみましょう。

※ 本学では厚生労働省作成の「ストレスチェック」を参考に毎年 1 年生を対象に行っています。
 ストレスチェックでは、結果をストレス度と充実度（QOL:QUALITY OF LIFE）の組み合わせから 4 つの型に分類しています。



※ **ストレス度**：70 点以上で高ストレス状態と見なします。身体的心理的両面から測ります。
 ※ **QOL（充実度）**：14 以下で充実度が低い状態と見なします。安心感と活動量から測ります。

● 下のグラフは今年度の全学部一年生 1547 人中、有効回答者 1145 名の結果です。



1 年生は、**はつらつ型**が一番多く、次に**ふうふう型**、**へとへと型**と続き、もっとも少ないのは**ぼちぼち型**でした。

2 年生以上みなさんは、自分がどこに当てはまるか想像してみてください。夏休み前と後で変化はありますか？

- **はつらつ型**の人はストレスが適量で充実感を感じている状態です。
- **ふうふう型**の人は、知らず知らずのうちに“ストレスを感じないように”していないか注意しましょう。適度な休みを取り入れて、無理をしないことが大切です。勉強や課外活動、バイトなどから離れ、自由に過ごせる時間を意識的に作ってみましょう。
- **へとへと型**が数ヶ月間続いていると思われる人は、慢性的に心身に負荷がかかっている状態といえます。睡眠や食事など、基本的な生活習慣が知らないうちに乱れていないか、客観的な目で見直してみましょう。睡眠時間や体調、食事などを記録してみたり、体調管理のアプリなどを利用してみるのもいいかもしれません。不調がないかチェックし、気になる場合は身近な人やカウンセリングセンターに相談してみましょう。
- **ぼちぼち型**には「日々のことはこなせるけれど、なんとなくやる気がでない」という人が含まれているかもしれません。物事に取り組む億劫さが、身体的な疲れからくる場合もあります。中には新しいことを始めたくても、失敗を恐れるあまり手が出せないという人もいます。少し勇気を出してみましょう。ちょっとだけ動いてみると、次の展開につながる道が自然にひらかれてくるものです。

「皆の様にがんばれない自分が駄目なのだ」と自分を責め、一人で悩みを抱えてしまう人が少なからずいます。自分の大変さは他人と比較して量れるものではありません。悩むこと、不調に陥ることは誰にでもあることです。特別なことと思わず気軽にカウンセリングセンターを利用してください。

<後期セミナー>

後期は「TEG（東大式エゴグラム）自分の特徴を知ろう」を予定しています。

- ・10月29日（金）12時40分～13時10分（オンライン開催予定）
- ・11月9日（火）12時40分～13時10分（オンライン開催予定）

心のエネルギーのバランスを知り、自分の対人関係における特徴や傾向を理解しましょう。自己理解に役立ち、人間関係や進路、就活について考える時の参考になります。

※TEGという性格検査を使います。詳細はカウンセリングセンターホームページをご覧ください。

<図書>

読書の秋の到来です。カウンセリングセンターに新着図書が入りました。



「14歳からの哲学」池田晶子 トランスビュー社（2003年）

「自分とは何か？死、心、他人、人生とは？」など30のテーマがとりあげられています。誰かの言葉を借りてではなく“自分自身の頭と心で”考えるための教科書です。

「ぼく モグラ キツネ 馬」チャーリー・マッケジー/川村元気訳飛鳥新社（2021年）
心にしみる美しい絵と手書き文字で書かれています。まずは手にとって眺めてみてください。ロンドンとアメリカで異例のベストセラーになりました。

「ぼっち仕事術」末岐碧衣 アルファポリス社（2021年）

会社に適応できない作者がどうやってフリーのシステムエンジニアとして稼げるようになったのか。失敗の末にたどり着いた筆者の実践的知恵と気づきが書かれています。

「こども六法」山崎聡一郎 弘文堂（2019年）

子供の日常生活に関わる法律についてイラストつきで分かりやすく解説しています。理不尽な現実遭遇した時、どうやって自分の身を守るのか。これから社会に出ていく学生のみなさんにも是非一度は読んでいただきたい本です。

「推し燃ゆ」宇佐見りん 河出書房新社（2020年）

作者はみなさんと同世代の女子大生です。当たり前のことが皆と同じ様にできない女の子が一人のアイドルを支えに生きる物語。2020年下半期芥川賞を受賞しました。

カウンセリングセンターのフリースペースには沢山の図書（小説、心理学関係の本、漫画、雑誌など）があります。貸し出しもしていますのでご利用下さい。

カウンセリングセンター所蔵ではありませんが、お勧めの本をご紹介します。今回は「多様な人生を知る」というテーマで選んでみました。旅をすることが難しくなっている今、一冊の本から新しい世界を開いてみませんか。（※印のついている本は本学の図書館で借りられます）

「ワインズバーグ、オハイオ」アンダーソン/上岡伸雄訳 新潮文庫（2018年）＊

「とんがりモミの木の家」ジュエット/河島弘美訳 岩波文庫（2019年）＊

「犯罪」シーラッハ/酒寄進一訳 創元社推理文庫（2015年）＊

「忘れられた日本人」宮本常一 岩波文庫（1984年）＊

「ジーノの家」内田洋子 文春文庫（2013年）

「ナショナル・ストーリー・プロジェクトⅠ」ポールオースター編/柴田元幸他訳 新潮文庫（2008年）

<スタッフ交代>

9月から田中玲子カウンセラー（火曜日、木曜日勤務）の代わりに、上田倫子（うへだみちこ）カウンセラーが着任しました。上田カウンセラーから自己紹介していただきました。皆様よろしくお願いいたします。



2021年9月より、火曜日と木曜日に勤務することになりました上田倫子と申します。よろしくお願い致します。学生生活の中では、様々なことを感じ、考え、時には悩む場面もあるかと思います。そういった自分のことを言葉にするのは少し勇気がいるかもしれませんが、どんな風に話していただいても大丈夫です。お話しすることを通して、皆さんが安心して過ごせるようにお手伝いしていければと思います。

上田倫子 火・木担当

日本女子大学カウンセリングセンターへの申し込みは電話かWEBで出来ます。直接立ち寄ってくださってもかまいません。

- ・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～金曜は9時から17時 土曜は9時から12時
- ・面接方法： 電話面接か対面面接
- ・申し込み方法： 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

