

カウンセリングセンターだより

第159号 2022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

TEL 03 (5981) 3372

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



🍀 新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます 🍀

新年度が始まりました。カウンセリングセンターでは、英文学科の佐藤和哉先生を所長にお迎えして、新たなスタートを切りました。

学生の皆さんは、新たな出会いや学びなど、様々な期待に胸を膨らませていると思います。これまでにないチャレンジを考えている人もいるでしょう。一方で、慣れない環境に戸惑ったり不安に感じたりすることがあるかもしれません。

学生時代の悩みや挫折は、ご自身が成長していくためのきっかけにすることができます。ですから、それらをご自身のこととして考えていくことはとても大切なことなのです。カウンセリングセンターでは皆さんと一緒に問題に向き合って、皆さんが解決の糸口を探すためのお手伝いをしています。どうぞ、お気軽にいらしてください。

コロナ禍で3回目の春を迎えることとなりましたが、皆さんにとって大学が少しでも豊かな学びの場となることを願っています。

🍀 メッセージをいただきました 🍀

昨年度まで、カウンセリングセンター所長でいらっしゃいました吉澤一弥先生と、専任研究員でいらっしゃいました坪井さとみ先生のおふたりから、メッセージをいただきました。



不透明で不確実な時代への心構え

カウンセリングセンター前所長 吉澤一弥

コロナ禍の経験から、不透明で不確実な時代をどう生きるかが課題となりました。私が所長に着任した丁度2年前に新型コロナウイルス感染症が突如現れ、オンライン教育への変更という未曾有の事態になり、学生にとっては毎日通学するという当たり前のキャンパスライフが失われました。派生する問題に対して、カウンセリングセンターは、こうした変数を考慮した支援の枠組みで対応してきました。コロナ禍の試行錯誤はまだ続きそうです。

世界中の人々がこの「感染症」という脅威に直面し、生活様式の変更を余儀なくされました。そして今、ロシアのウクライナ侵攻が、あれよあれよという間に始まりました。首都キエフの市街戦で逃げ惑う市民の姿がライブで報道されています。人を殺し合う「戦争」ってこんな簡単に起こるのだというのが実感です。経済のグローバル化の中で、極東の日本の市民生活にも影響が及ぶことが懸念されています。

何が起こるかかわからない時代の渦中では、柔軟で変革的な思考力と行動力がキーワードになると思います。

たくさんの出会いに感謝

カウンセリングセンター前専任研究員 坪井さとみ

4年間という短い間でしたが、その人らしさを大切に、それぞれがより良い日々を過ごせるよう、その人なりの変化や成長を支え、一緒に考えることを大切にやってきました。相談に来てくれた方が前よりも少し「笑顔」になると、こちらも少しだけうれしくなりました。悩むことは後に続く人生の財産になりえると感じます。

カウンセリングセンターは学生さんの成長を応援する場ですが、カウンセラーの私自身も学生の皆さんからはもちろんのこと、学科や関係部署の教職員の方々との協働から、多くの学びと経験をさせていただきました。たくさんの出会いに心から感謝いたします。ありがとうございました。

学生の皆さんには、今後も気軽にセンターを利用していただきたいと思います。また、これからもずっとカウンセリングセンターのきめ細かなサポート体制が活かされて、学内のセンター（中心的存在）として機能し続けていくことを願います。

写真で
ご紹介する

カウンセリングセンター



<低層棟1階廊下>

カウンセリングセンターは
百年館低層棟1階の一番
奥にあります。



<入り口>

入り口では、手指の消毒を
お忘れなく。



<受付>

入室したら、受付でお声か
けください。



<フリースペース>

面接予約のない方も、くつろいだり、勉強
したりできます。図書（貸し出しあり）や、
雑誌、マンガなどを置いています。



<面接室>

面接室は4室あり、それぞれ雰囲気が異
なります。
そのほか、セミナールームもあります。

開室時間

月～金曜日 9:00～17:00

土曜日 9:00～12:00

※開室日は原則学事日程に準じています。

長期休暇期間の開室日時はその都度、センターだよりでご案内します。



お申し込み方法

お申し込みには、以下の3つの方法があります。

① 来室して直接申し込む。

② 電話で申し込む。

Tel 03(5981)3372 (直通)

③ Webで申し込む（センターのHPから申し込めます）。

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



HPのQRコード

カウンセリングセンターはこんなときにどうぞ

ご相談内容は、学生生活全般について受け付けています。学業や進路、友人や
家族との人間関係、心身の不調、自己理解など、どのようなことでも大丈夫です。
ご希望があれば、他の部署や外部機関へのご紹介も行います。

また、個人のカウンセリングの他にも、毎年、グループセミナーも行っています。今
年度の日時や内容は、追ってご案内いたします。ホームページ、センターだより、学
内掲示板、大学 Twitter などをご覧ください。

カウンセラーはこんな人たちです

カウンセリングセンターのカウンセラーは全員が公認心理師・臨床心理士の資格
を持っていますので、安心してご利用ください。精神科医、ジェンダーセクシャリティ
専門相談員とも面談できますが、ご希望の際はまずカウンセラーにご相談ください。

※各カウンセラーの勤務曜日はホームページでご確認いただけます。