

# カウンセリングセンターだより

第160号 2022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)→



2022年度が始まり、5月の連休を経て、夏季休暇が間近になってきました。対面中心の授業形態に慣れてきたところで、前期試験も無事に終わられるとよいですね。さて、今号では4月に**カウンセリングセンター所長**に就任された**佐藤和哉先生**からメッセージをいただきましたので、どうぞご覧ください。



今年4月に、カウンセリングセンター所長に就任いたしました佐藤和哉です。

新学期から2ヶ月がたち、疲れが出てくるころですね。新しい生活のなかで人との関わりも増えてきたのではないのでしょうか。

リアルな人づきあいでも気を使うことは多いかも知れませんが、それ以上に注意が必要なのが、SNSなど仮想の世界での人との関わりかたです。インスタで見る人がキラキラ輝いているように見えて、自分の地味な生活が嫌になったり、LINEの返事が来たり来なかったりで友だち関係が壊れたりすることも、残念ながら、よく聞く話です。

仮想の世界で人を傷つけない、自分が傷つかないための方法の一つは、「想像力」を養うことです。これを書き込んだら読む人はどう思うだろう、と想像すれば、あまりむやみなことは書けませんし、こんなことを書いている人はどんな気持ちで書いているんだろう、と考えたとき、書いている人の「悪意」に大して根拠がないと気づけば、傷つかずにすみます。

多くの「力」がそうであるように、「想像力」も鍛えることができます。本を読む、映画を観る、音楽を聴く、絵画を見る…そうやって自分のなかにいろいろなものを吸収すると、それだけ想像力が鍛えられ、自分の心の「体力」をつけることもできます。

ちょっと疲れを感じる今だからこそ、広い世界に少しでも目を向けてみませんか？



カウンセリングセンターでは、皆様のご相談に応じるために、多くのカウンセラーと受付事務のスタッフがいます。ここに、**新しく着任されたスタッフ**からのメッセージも掲載いたしましたので、あわせてご覧ください。

## 原優子カウンセラー

3年ぶりに復帰しました。3年前と比べると世界はコロナ禍で一変し、日本女子大学も西生田キャンパスと統合するなど大きな変化がありました。いろいろな変化がありつつも、またこの場所に帰って皆さんの学生生活のサポートができることを嬉しく思います。どうぞよろしくお願いいたします。



## 福島円カウンセラー

今年度より水曜と金曜に勤務しています。大学生活で何か困ったことがあった時、自分のことや家族のこと、進路や人生のことなどを立ち止まって考えたい時、カウンセリングセンターで話をすることも方法の1つとして、心に留めておいてもらえたら嬉しいです。お待ちしております。



## 古谷春菜カウンセラー

水曜日に勤務しております古谷です。好きな季節は春、好きな動物はハムスター(特にゴールデンハムスター)です。大学生活の中で悩んでいることや不安なことがある時には、お話を聞いてどうすればいいか一緒に考えたいと思います。1年間よろしくお願いいたします。



## 谷口由美子受付事務

今年度はたくさんの学生が戻ってきてキャンパス全体が明るくなったように感じます。久しぶりの対面授業や慣れない大学生活で、戸惑うこと、不安になること…いろいろあると思います。気が向いたらカウンセリングセンターに立ち寄ってみてください。(そして気軽に声がけくださいね)

## 高橋早紀子受付事務

今年度4月より事務を担当しています。勤務日は、月曜日と水曜日の午前中です。

学生の皆さんが、コロナ禍でも思い出深い学生生活を送れるよう願っております。どうぞよろしくお願いいたします。



# 【2022 年度 夏季開室日程表】

7/31(日)から9/20(火)までは、大学の夏季休暇期間になります。  
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(8/1-8/27)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】

☆来室して受付で予約できます。

☆お電話での予約 ☎ 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 申し込みも可能です。

HP(面接申込)、こちらからどうぞ→



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