

カウンセリングセンターだより

第171号 2025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.html> →



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。日本女子大学のキャンパスでの4年間をどんなふうに過ごしたいと思っていらいっしょにいますか？それぞれの夢や希望を叶えていくために、皆さんが、日々の小さな試行錯誤やチャレンジを、たくさんできるといいなと思っています。

その試行錯誤やチャレンジの中には、時には失敗したり、うまくいかなかったりすることもあると思いますが、皆さんの成長に向けての大きな力になっていきます。失敗を意味あるものにするためには、皆さんにとって、安心・安全な場がとても重要となります。まずは、キャンパスの中で、安心・安全を感じられる仲間や場所を探してみましょう。

例えば、たまたま隣の席に座った友達、「にっこり」笑ってくれた友達、好きなバンドが一緒の友達、学科のアドバイザーの先生、食堂、図書館、学科の中央研究室等々が挙げられます。小さな安心感がより大きな安心感に広がっていくとよいですね。

そして、覚えておいていただきたいのが、安心・安全な場の一つとして「カウンセリングセンター」があるということです。裏面に、カウンセリングセンター・ツアーと題して、カウンセリングセンターをご紹介します。どんな場所か、一度覗きに来てみてくださいね。また、もう一つ安心感を提供できる場として、「ひめピア」があります。「ピア・サポーター」の先輩たちが杏彩館2階で相談を受けています（[ひめピア・日本女子大学 ピアサポート団体 https://mcm-www.jwu.ac.jp/~jwu-himepia/blog/](https://mcm-www.jwu.ac.jp/~jwu-himepia/blog/)）。カウンセリングセンターは、新入生のキャンパスライフのスタートを応援しています！



カウンセラーからのメッセージ



新しく着任されたカウンセラーからメッセージをいただきました。

藤田沙織カウンセラー

大学生は楽しいこともたくさんあると思いますが、時には嫌なことや負担なこと、傷つくこともあるかもしれません。「最近なんだか気分が晴れないな」と感じたら、ぜひカウンセリングセンターに話しに来てみてください。来た時よりも帰る時の方が少しでも気持ちが軽くなるように、寄り添いながら共に考えるお手伝いをしたいと思います。

4月からお休みされるカウンセラーからメッセージをいただきました。

古谷春菜カウンセラー

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さん、こんにちは。カウンセリングセンターで過ごして3年、この春から少しの間お休みをいただくこととなりました。お休みが終わった時、また皆さんにお会いできるのを楽しみにしていますね。

今年度は、専任カウンセラー2名、非常勤カウンセラー11名、受付スタッフ4名で、皆さまの学生生活をサポートさせていただきます。

よろしくお願いいたします。



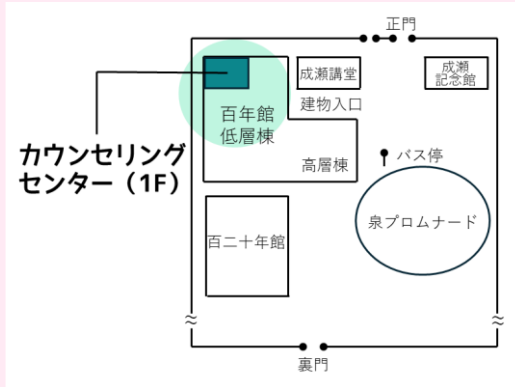


カウンセリングセンター・ツアー

カウンセリングセンターをご案内します。

どこにあるの？

カウンセリングセンターは百年館低層棟一階の一番奥にあります。



カウンセリングは、ゆったりとした個別の部屋でお受けします。



<面接室>



<面接室>

どんな相談ができるの？

学業や進路、友人や恋人、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。自己理解を深めるための心理テストもあります。

カウンセラーってどんな人たち？

カウンセリングセンターのカウンセラーは、全員が公認心理師と臨床心理士の資格を持っています。守秘義務によって秘密は守られますので、安心してご相談ください。

精神科医やジェンダーセクシュアリティ専門相談員も来校しています（ご相談されたい時は、まずはカウンセラーにお伝えください）。

カウンセリング以外にも、、、

・グループセミナー …

年に数回、グループセミナーを行っています。日時や内容は、センター日より、HP、学内掲示板、大学 X (旧 Twitter) などでご案内しますので、ぜひご参加ください。

・フリースペース…

面接の予約がない時でも、静かなフリースペースで少し休憩したり、本を読んだり、勉強したり etc.と自由にご利用いただけます。



<フリースペース>

お待ちしております！



<入り口>

開室時間は？

原則、学事日程に準じて開室しています。

- ・月～金曜日 … 9:00～17:00
- ・土曜日 … 9:00～12:00

申し込み方法は？

申し込み方法は3つ、どの方法でもお申し込みいただけます。

- ① カウンセリングセンターにいらして受付で申し込む
- ② お電話で申し込む **03 (5981) 3372** (直通)
- ③ センターのHPから申し込む

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

QRコード



<受付>