

西生田カウンセリングセンターだより

日本女子大学 西生田カウンセリングセンター(九十年館 B 棟 1F)

〒214-8565 川崎市多摩区西生田 1-1-1 TEL.044(952)6946

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

1990年に西生田キャンパスが新設され、西生田カウンセリングセンターがスタートしてからセンターだよりも号を重ねて、ついに今号で100号になりました。

ストレスを自分の力に変えよう



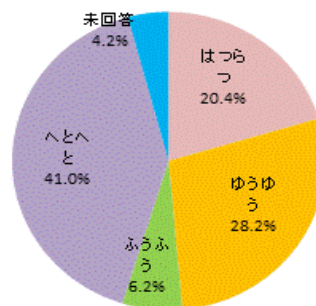
6月14日(木)にカウンセリングセンターが担当する「教特1講義」で、「ストレス・チェック」をしていただきました。

アンケートの結果(右図参照)、へとへと型—ストレスがたまり、満足感も低い—という1年生が41.0%と一番多かったようです。

ストレスを避けることは難しい現代ですから、ストレスと上手に付き合い、ストレスを自分の力に変えることが大切です。『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』ケリー・マクゴニガル著(大和書房)を参考にしてみてください(センターの図書室にもあります)。私たちは普段、心臓が高鳴り呼吸が浅く速くなると、これはストレスだ!としんどさや辛さを感じてしまいますが、「これは体がピンチなので、新鮮な血液をたくさん送りだそうと心臓が働いているのだ、体に活力を与え、チャレンジに立ち向かう準備を整えているのだ」というように、ストレスは役に立つと考えてみると自然と力が湧いてくると、この著者は言っています。見方を変える、考え方を変える、つまり、ストレスがこんなにたまっているということは、それだけ生活が充実している、成長につながっているのだと捉え直してみる。そうすると、少し何かが変わってくるかもしれません。

へとへと型の方も、他の型のみなさんも、この夏季休暇中に大学生活を振り返

ってみませんか?後期から充実した大学生活が送れるように、少し余裕のできる今、自分自身の大学生活を見直してみましょう。カウンセリングセンターでそのお手伝いができます。カウンセリングセンターは自分自身と向き合い、自分のこれからを考える場所です。センターは、夏季休暇中も開室していますので、ぜひ利用してください。(裏面に開室予定表を掲載しています。)〈坪井カウンセラー〉



	生活の満足感 低い	生活の満足感 高い	
ストレス	高い	<へとへと型> ストレスがたまり、充実感も見い出せない	<ふうふう型> ストレスがありながら、充実感を見出している(少し無理をしている状態)
	低い	<ゆうゆう型> ストレスは少ないが、生活に少し張りがない	<はつらつ型> ストレスにうまく適応し、充実している

図:2018年教特1講義「アンケート」精神生活のパターン(1年生500名)



一箱庭を作ってみませんか?



縦57cm 横72cm 高さ7cmの、内側がブルーに塗られた木箱の中に砂が入っています。その中に様々なおもちゃやミニチュアの建物や動物、植物などを置いて作っていきます。

何度かそうして、今の自分にピッタリくるように箱庭を作っていくうちに、心の深層の調整も進んでいきます。話すのが苦手な人もだいじょうぶ。カウンセリングセンターにぜひ来てくださいね。

〈銚谷カウンセラー〉



2018年度 夏季開室日


新着図書のごあんない

【 夏季休暇中の開室時間 : 月～金 10～16 時 】

夏季休暇中はカウンセラーの出勤日を確認してから予約・来室してください。

精神保健相談は予約制です。嘱託医(精神科医)に相談できます。

☎044-952-6946

月	日	曜日		月	日	曜日			
8	6	月	開室	9	1	土	閉室		
	7	火	開室 精神保健相談13-15時		2	日	↓		
	8	水	開室		3	月			
	9	木	開室		4	火			
	10	金	開室		5	水			
	11	土	閉室		6	木			
	12	日			7	金			
	13	月			8	土			
	14	火			9	日			
	15	水			10	月		開室	
	16	木			11	火		開室 精神保健相談13-15時	
	17	金			12	水		開室	
	18	土			13	木		開室	
	19	日			14	金		開室	
	20	月	開室	スタッフ担当日					
	21	火	開室						
	22	水	開室					月	須永・大瀧
	23	木	開室					火	坪井・須永・井上
	24	金	開室					水	坪井・須永・井上
	25	土	閉室					木	坪井・井上・銚谷
	26	日	閉室					金	坪井・須永
	27	月	開室					土	銚谷・坂田(精神科医)
	28	火	開室 精神保健相談13-15時30分						
	29	水	開室						
	30	木	開室						
	31	金	開室						

カウンセリングセンター内の図書室で読むことができます。

貸し出しもしています。どうぞ利用してくださいね。



★ 『LGBTと女子大学』～誰もが自分らしく輝ける大学をめざして～ 日本女子大学人間社会学部 LGBT 研究会編

この本は本学のLGBTワーキンググループが主催した講演会の内容をまとめたものです。この本を読むと、我々はいかに多様な性意識を持っているのかに気づかされます。LGBTの問題は、多様な価値観を持つ人間同士の相互理解の問題です。ぜひ読んで人間の多様性について考えるきっかけにしてください。



★ 『女性のアスペルガー症候群』 宮尾益知監修

人は誰でも心の発達にでこぼこがあるものです。この本を開くと、紹介されている心身の特徴の中に「これは自分にあてはまる！」と思うものが必ずあります。自分やお友だちを理解して、気持ちよくお付き合いするために、トラブルに巻き込まれないように、皆さん、必読です！！



★ 『座敷わらしに好かれる部屋、貧乏神が取りつく部屋』 伊藤勇司著

“不幸になるための貧乏神の教え“

- 自分が得することを考える
- 常に正しい決断をする
- 理屈で考えて行動する

なんで？なんでそれで不幸になっちゃうの？
あなたも座敷わらしに好かれる部屋にしよう！

