NO. 106　　2020 年 1 月

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

ストレスとの付き合い方を再確認してみましょう

中原　真帆

1 年生は大学入学から、もうじき一年が経とうとしています。どのような一年間でしたか。「あっと言う間だった」という人もいれば、「やっと 2 年生だ」と感じている人もいると思います。

さて、まだ入学間もない昨年の 6 月 13 日にカウンセリングセンターが担当した「教養特別講義 1」を覚えていますか。履修登録や初めてのことが多い中行われたので、記憶から薄らいでいる方もいると思いますので、講義の復習を兼ねて結果をお伝えします。

この講義では「ストレス」についてお話しました。ストレスとは、外界からの刺激を指しています。心理的ストレスについては、新しい環境（大学生活）、新しい人間関係などがストレスに相当します。これは誰にでも感じられることで、全く感じないということは逆に心配な状態とお話しました。そこで、みなさんと 6 月時点での生活満足度とストレスの度合いの組合せによって、精神生活をパターンに分けてみました。以下が結果の集計になります。はつらつ型が 7 割以上という結果になりました。新しい環境に多くの人が安心感をもって、うまくストレスに適応できていました。

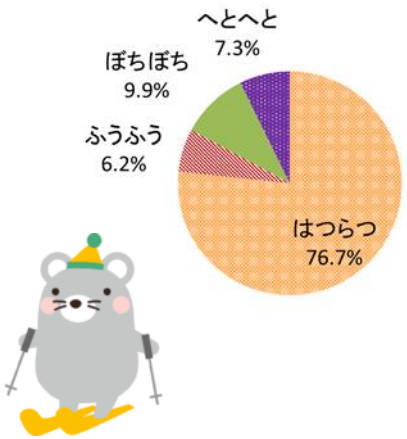
それでは、今の皆さんの状態でどうでしょうか。レポートや試験、サークル活動など一通りの大学生活を経験してきたと思います。上手く行ったこともあれば、不安になったこと、迷ってしまったこと、悲しくなってしまったことなどあると思います。当日の資料が手元にあれば、一度振り返って今の状況を把握してみると良いと思います。

では、ストレスを感じた時に、どのように対処をしてきたでしょうか。問題を抽出して解決方法を自力で導き出そうとしましたか。それとも、自分の周りの人に相談をして解決しようとしましたか。その結果はどうだったでしょうか。もし上手くいっていれば、それが自分に合ったストレス対処法かもしれません。

一方、「以前に比べてストレスが高まってきた」「対処したけど上手く行かなかった」と感じる人は、他の対処方法を見つける必要があるかもしれません。一年を振り返って自分の強みや苦手なところを確認してみてください。もし対処に困っていたら、ぜひカウンセリングセンターに来てください。ストレスとの付き合い方を見つけるお手伝いが出来ます。

木曜日担当（非常勤カウンセラー）

教養特別講義１（2019.6.13 実施)のアンケート結果より（人間社会学部 467 名）



はつらつ型	安心感を持ち、ストレスにうまく適応していて、健康的な生活を送っています。
ふうふう型	ストレスは高いですが、充実感・安心感を持てています。少し無理をしている状態なので、体調管理に気をつけましょう。
ぽちぽち型	ストレスはたまっていないが、生活に張りがない状態です。安心して相談できる人を作り、積極的にチャレンジしてみましょう。
へとへと型	ストレスが高く、充実感、安心感を持てていない状態です。努力が空回りして疲れているのかもしれません。安心して相談できる人を作りましょう。

春休み期間（2 月 1 日～3 月 20 日）の開室時間

月～金曜日は 10～16 時、土曜日は 9～12 時

〇:開室　　◎:嘱託医もいます（精神保健相談）

●:ジェンダー・セクシュアリティ相談員がいます

×:閉室 ： 2 月 1 日～3 日（入学試験）、

3 月 4 日（成瀬先生命日） 3 月 21 日～30 日

☆ なるべく予約した上で来室してください（電話でも予約可）

044-952-6946（直通）

荒天等で大学が臨時休校（休講）の場合は、閉室となります。

ツイッターや JASMIN-Navi 等で確認してください。

春休みに心理テストを受けてみませんか？

〇 時間にちょっと余裕のできるこの時期に

「自己理解・自己分析」をしてみましょう！

〇 就職活動に向けて、仕事のイメージを具体的にして

みませんか！

性格特性や行動パターンを知るテスト（TEG）やキャリア自己診断テスト（SDS）などを用意しています。テスト受検は 20～30 分、結果はカウンセラーからフィードバックします。

2020 年 2 月～4 月　開室日

日	月	火	水	木	金	土
2/2	3 ×	4 〇	5 〇	6 〇	7 〇	8 ◎
9	10 〇	11 ×	12 〇	13 〇	14 〇	15 〇
16	17 〇	18 〇	19 〇	20 〇	21 〇	22 ◎
23	24 ×	25 〇	26 ●	27 〇	28 〇	29 ◎
3/1	2 〇	3 〇	4 ×	5 〇	6 〇	7 ◎
8	9 〇	10 〇	11 〇	12 ●	13 〇	14 ◎
15	16 〇	17 〇	18 〇	19 〇	20 × 卒業式 中止	21 ×
22	23 ×	24 ×	25 ×	26 ×	27 ×	28 ×
29	30 ×	31	4/1	2	3	4

3/31～通常通り開室