

カウンセリングセンターだより

第 162 号 2023 年 1 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

TEL03(5981)3372

HP(面接申込)→



明けましておめでとうございます

新しい年が始まりました。今年はどんな年にしたいですか？

昨年は対面授業が本格的に始まり、皆さんにとって通学や授業、サークル活動など、様々な変化に対応しなければならない大変な一年だったと思います。忙しい時にはともすると視野が狭くなり、普段なら流せるような些細なことを気にしたり、悲観的に考えてしまいがちです。考えすぎてしんどいなと思ったら友達や家族に話してみましょう。カウンセラーと話をするのもいいかもしれません。センターが主催するグループセミナーを利用してみるのもお勧めです。今回はこのグループセミナーについてご紹介します。

グループセミナーってどんなことをするの？

カウンセリングセンターでは単発のグループセミナーを年 4 回ほど行っています。今年度は自己理解をテーマとした『TEG (性格分析) セミナー：自分の特徴を知ろう』と、キャリア選択をテーマにした『自分に合う仕事を探そう～SDS (キャリア自己診断テスト) をもちいて』というグループセミナーを前期後期でそれぞれ 2 回ずつ開催しました。

『TEG (性格分析) セミナー：自分の特徴を知ろう』

TEG という心理テストを使います。この心理テストは、人の心の働きを 5 つの領域から捉え、普段の自分のものの捉え方、考え方、人や物事への関わり方の特徴、こころのエネルギーバランスなどを探っていきます。自分の特徴を多面的に見ることができるので、「自分のことがわからない」という人や、自信が無い人、偏った自己評価をしがちな人にとって自分を捉え直すきっかけになります。就職活動の自己分析の手始めとして活用することもできます。

『自分に合う仕事を探そう～SDS (キャリア自己診断テスト) をもちいて』

SDS という心理テストを使います。自分がどんな職業分野に興味をもっているか、得意分野は何かなどを 6 つの尺度から探り、具体的な職業とむすびつけて考えていきます。将来のキャリアについてイメージがわからない人、就職活動を始めたいけれど何から始めたら良いか分からず困っている人、就職活動で行き詰まっている人などの参考になると思います。

実際にセミナーではどんなことをしているのか 2022 年後期の様子をご紹介します。

セミナーの実際---2022 年後期のセミナーから

後期のセミナーでは 10 月 28 日に『TEG (性格分析) セミナー』を、11 月 25 日に『SDS (キャリア自己診断) セミナー』を行いました。

これまではカウンセリングセンターのセミナールームを使っていたのですが、希望者が多かったため、大勢の人が参加できるように、今回はマルチメディア室で実施しました。陽のあたる広々とした空間で隣席との間隔を保つことができ、感染対策も万全。安心してセミナーを行うことができました。参加者は TEG セミナーが 10 人、SDS セミナーが 14 人、昼休みという限られた時間ではありますが、皆さん熱心に取り組んでいました。今後は参加者同士で交流する機会も作れたらいいなと考えています。

参加者のアンケートを見ると、二つのセミナーともに就職活動を意識している方が多いという印象でした。カウンセリングセンターを知るきっかけとして参加したという方もいました。また、セミナーを通して「新たな視点から自分を捉えることができた」「自分への理解が深まった」など自分を見つめ直す機会になったという感想もありました。今後もセミナーを気軽に利用していただきたいと考えています。

新年度もグループセミナーを計画しています。詳細は 4 月以降、ポスターやジャスミンナビ、カウンセリングセンターのホームページなどでお知らせいたします。興味のある方はぜひご参加ください。



2023 年 1 月～3 月 開室日程表

後期試験以降のカウンセリングセンターの開室は右の通りです。
春休み中は開室時間が通常とは異なりますのでご注意ください。

<1 月～3 月の開室日程>

開室日：○印が開室日です。（1/23 から 1/30 までは平日 9 時～17 時
2/6～3/20 は平日 10 時～16 時、※土曜日は 9 時～12 時となります）
閉室日：1 月 31 日（火） 入試準備
2 月 1 日（水）～ 2 月 3 日（金）本学入学試験
2 月 11 日（土） 建国記念日
2 月 23 日（木） 天皇誕生日
3 月 4 日（土） 成瀬先生ご命日
3 月 21 日（火）～3 月 31 日（金）春休み閉室
※日曜日は閉室です。
※新学期は 4 月 1 日（土）から開室します。

<カウンセリングセンターへの申込方法>

日本女子大学カウンセリングセンターへの申込は電話と WEB で受け付けています。
直接来ていただいて予約を入れることもできます。

- ・場所： 百年館低層棟 1 階（保健管理センター隣）
- ・開室時間： 月曜～金曜 9 時から 17 時・土曜 9 時から 12 時
- ・面接方法： 対面面接か電話面接
- ・申込方法： 電話申込 03(5981)3372（直通）
WEB 申込（カウンセリングセンターHP から入力）
QR コードもご利用ください。



※春休み閉室期間中（3 月 21 日～31 日）に WEB 申込をされた場合、4 月 1 日以降の対応となります。ご承知おき下さい。



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