

カウンセリングセンターだより

第172号 2025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) →



もうすぐ夏休み！

試験期間を上手に乗り切りましょう



前期は残りわずかとなりました。皆さんは期末レポートやテストの準備で忙しくしていると思います。体の不調は心の不調につながりますので、試験期間中でも睡眠や食事をおろそかにせず、体調を整えながら乗り切りましょう。

ミニコラム ～睡眠の量と質～

皆さんの中に、過度に睡眠時間を削っている方はいませんか？ やりたいこと、やるべきことが沢山ある、遠距離通学をしているなど、様々な理由があると思います。しかし、良いパフォーマンスを生むためには、良い睡眠が必要です。そして、良い睡眠は量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が重要です。

睡眠時間は、成人の場合およそ6～8時間が適正と考えられ、少なくとも6時間以上確保することが推奨されています。ただし、必要な睡眠時間には個人差があり、6時間未満の人や8時間以上の人もあります。また、必要な睡眠時間は季節によっても変化し、冬季は夏季より10～40分程度長くなります。日中の眠気や休日の寝だめの有無を振り返り、ご自身に必要な睡眠時間を覚えておくといでしょう。

睡眠休養感は、「朝目覚めた時に感じる休まった感覚」のことで、良い睡眠の目安とされています。睡眠休養感は睡眠時間に加えて、寝室の環境、日中のストレス、生活習慣、嗜好品（カフェイン・アルコール飲料など）、女性ホルモン、睡眠障害の有無など様々な要因に影響を受けます。睡眠休養感が低い場合、就寝時の環境だけでなく、日中の過ごし方も工夫してみると良いかもしれませんね。

それでも眠りに不安を覚えるときはカウンセリングセンターなど専門家に相談しましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」厚生労働省 HP



グループセミナーのご紹介



カウンセリングセンターでは前期にグループセミナーを2回行いました。

1回目は『SDSセミナー』で、職業興味・活動性・能力・自己評価の四領域からキャリア自己診断を行いました。2回目は『TEGセミナー』で、自我状態のバランスから性格特性と行動パターンを把握し自己理解を深めました。

『SDS セミナー』

6月11日(水) 12:40～13:10

於：マルチメディア室2 参加者14名



～ご参加の皆さんより～
「自分のタイプだけでなく、それと近いもの、対照的なものを知ることができて、新しい発見になりました」

～ご参加の皆さんより～
「自分を知る機会があまりなかったのととても為になりました」「予想通りの結果でした」

『TEG セミナー』

6月25日(水) 12:40～13:10

於：マルチメディア室2 参加者10名



後期もグループセミナーを2回予定しています。ストレスへの対処行動を分析する『CISSセミナー』と、就職活動に向けて自己理解を深める『就活に向けての第一歩セミナー(仮称)』です。

詳細は、ポスターや JASMINE-Navi、カウンセリングセンターのホームページなどで9月下旬にお知らせします。楽しみにしていてください。皆さんのご参加をお待ちしています。



2025 年度 夏季開室日程表



夏季休暇期間の開室日程について

夏季休暇期間(7/31~9/21)のカウンセリングセンターの開室は右のとおりです。開室時間が通常と異なりますのでご注意ください。

< 開室日 >

●印は開室日です。開室時間は **10:00~16:00** です。
通常の開室時間と異なりますので、ご注意ください。
なお、7/30 までは通常の開室時間です。

< 閉室日 >

●印のない日は閉室日です。
電話対応もできませんのでご承知おきください。
WEB 申し込みされた方は、メールの返信を開室日までお待ちいただくことになります。
夏季休暇期間中の土曜日は全て閉室日です。

< 通信教育課程在籍の方の相談日 >

スクーリング中(7/31~8/23)の開室日の
10:30~14:30 にご相談をお受けいたします。

お申し込み方法 (3つの方法があります)

- ① 来室 ⇒ 百年館低層棟1階 カウンセリングセンター
- ② 電話 ⇒ 03(5981)3372
- ③ WEB ⇒ カウンセリングセンターの HP ⇒



日	月	火	水	木	金	土
7/27	28 9-17時	29 9-17時	30 9-17時 定期試験最終日	31 ● 夏季休暇開始 スクーリング開始	8/1 ●	2
3	4	5	6	7 ●	8 ●	9
10	11 山の日	12 ●	13	14	15	16
17	18 ●	19 ●	20 ●	21 ●	22 ●	23 スクーリング最終日
24	25	26	27	28	29	30
31	9/1 ●	2 ●	3 ●	4 ●	5 ●	6
7	8 ●	9 ●	10 ●	11 ●	12 ●	13
14	15 敬老の日	16 ●	17 ●	18 ●	19 ●	20

※後期授業開始後(9/22~)は、通常の開室時間(平日9:00~17:00、土曜日9:00~12:00)です。

