

カウンセリングセンターだより

第 173号 2025 年 10 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)→



後期日程がスタートしました!!

朝夕は少しだけ初秋の風を感じる季節となりましたね。いよいよ後期日程が始まりました。長い休暇からすぐに“大学モード”のスイッチに切り替えづらい場合もあるかと思います。生活のリズムを戻す時には、心身ともに負荷を感じやすいので、意識的に多めの睡眠をとり、整った食事を摂るように、自分の心とからだのメンテナンスを心がけてくださいね。

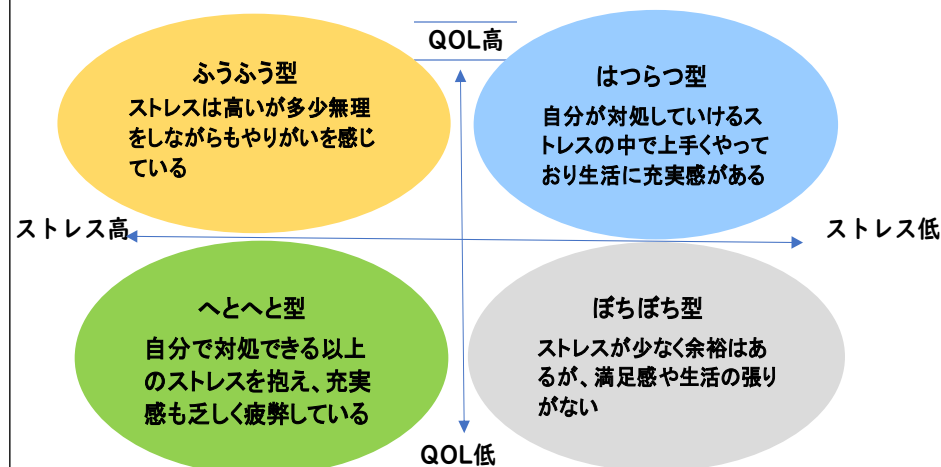
ストレスチェックの報告

毎年 6 月に、新 1 年生を対象に『ストレスチェック』を実施しています。今年度は、全学部の 1 年生 1526 名中、有効回答者 997 名でした(回答率 65.3%)。

「ストレス度」は心理的ストレスと身体的ストレスの合計、「充実度」(QOL; Quality of Life)は、安心感と活動度の合計点で示されます。「ストレス度」と「充実度(QOL)」の合計点の組み合わせから 4 つの型に分類されます。図 1 では、ストレスチェックの 4 つの型の概要を説明しています。ストレスチェックに回答された方には、既に個別にフィードバックをさせていただきました。あなたはどのタイプに該当しましたか?

図 2 では、ストレスチェックの 4 分類の分布を示しています。今年度の 1 年生の約 75%が「はつらつ型」に分類されることがわかりました。次に「ふうふう型」、「へとへと型」と続き、最も少ないのは「ぼちぼち型」でした。

図 1 ストレスチェックの 4 つの型について

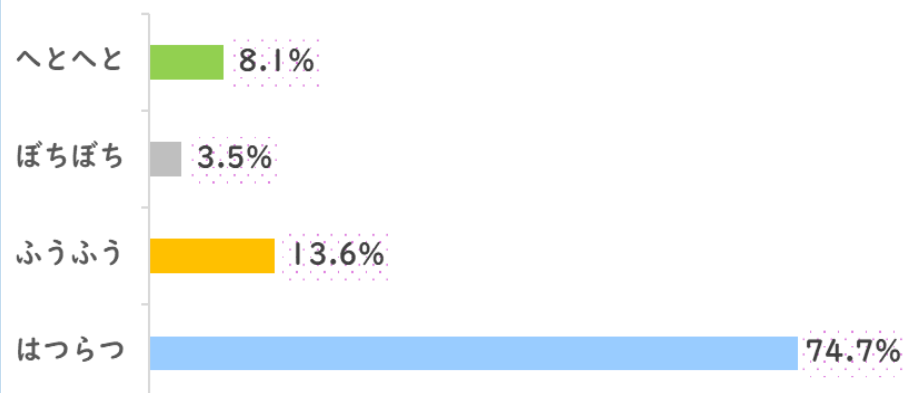


※ストレスチェック：厚生労働省作成の「ストレスチェックリスト」を大学生向けに改変

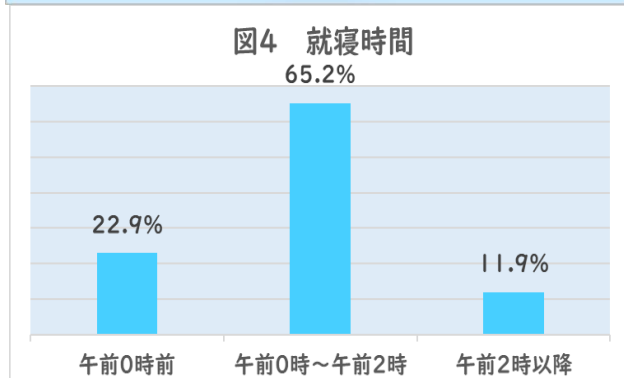
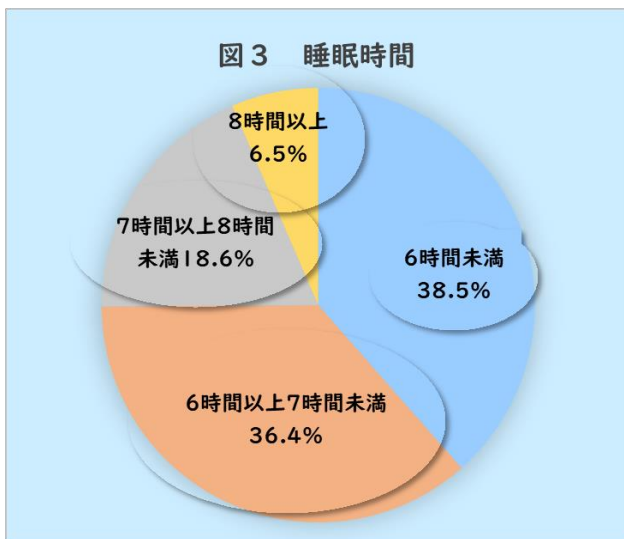
※ストレス度：70点以上で高ストレス

※QOL(充実度)：14点以下で充実度が低い状態

図 2 ストレスチェックの結果
(全学部 1 年生)



「はつらつ型」はこの状態を維持できるよう工夫をしていってください。
 「ふうふう型」のストレスは高いのですが、やり甲斐も感じている為、自分では疲れを自覚せずに無理をし過ぎてしまうリスクがあります。少しでも息切れをしていると感じたら早めに休憩しましょう。「へとへと型」は身も心も疲労困憊していると感じている状態です。忙しい生活の流れを一旦止めて、休む決心をすることは、煩わしく勇気が必要なことかもしれませんが、まずは体を休めることを最優先にして、今の生活を見直してみましょう。「ぼちぼち型」は、気持ちに余裕はありますが、満足感は今一つなので、少し環境に慣れてゆとりを感じられるようになった段階で、興味のあることを始めてみるのもおすすめです。



続いて睡眠についてのアンケートの結果です。

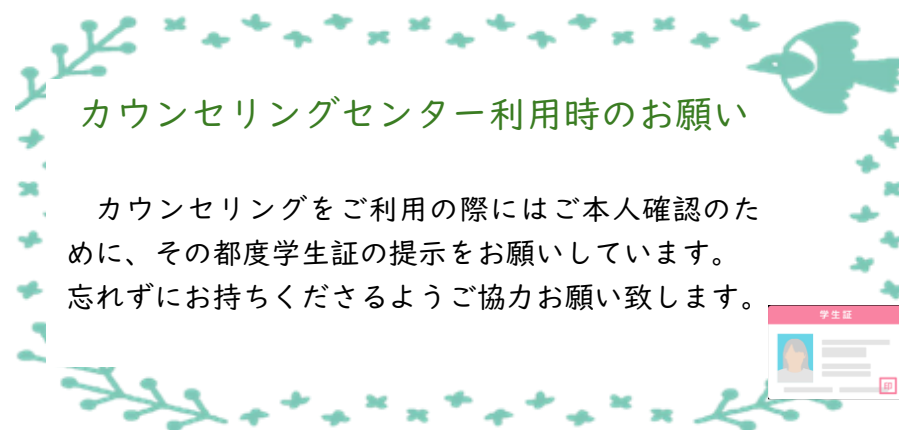
図3に示されているように、睡眠時間が6時間未満の人は38.5%で、6時間以上7時間未満の人が36.4%でした。

また、図4の就寝時間では、午前0時前に就寝している人が22.9%と4分の1程度、3分の2程度は午前0時以降、2時以降に就寝する人も10%以上います。

大学生は通学や学習時間、サークル・アルバイトなどの社会的な活動との兼ね合いで十分な睡眠時間を取ることは難しい場合も多いのかもしれません。

日中の活動で疲れた脳を休めることは、翌日のパフォーマンスや心身の健康状態に関わりますので、何となく普段よりネガティブに考えてしまう、やる気が出ないなど心や体の不調を感じた時には、自分の睡眠状態（時間や質など）を点検してみると良いかもしれませんね。

小さな不調に気がついた時には、そのままにしないで自分の味方になってくれる身近な人（友人・家族）や場所（カウンセリングセンター等）に、まずはアクセスしてみましょう。



カウンセリングの申込方法

- *来室 センター窓口にお越しください。
- *電話 03(5981)3372(直通)
- *WEB 日本女子大学カウンセリングセンターHP から入力
<https://www3.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html>

場所：百年館低層棟1階（保健管理センター隣）
 開室時間：9:00-17:00（月～金）、9:00-12:30(土)
 面接方法：対面面接、電話面接

