

カウンセリングセンターだより 第174号

2026 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

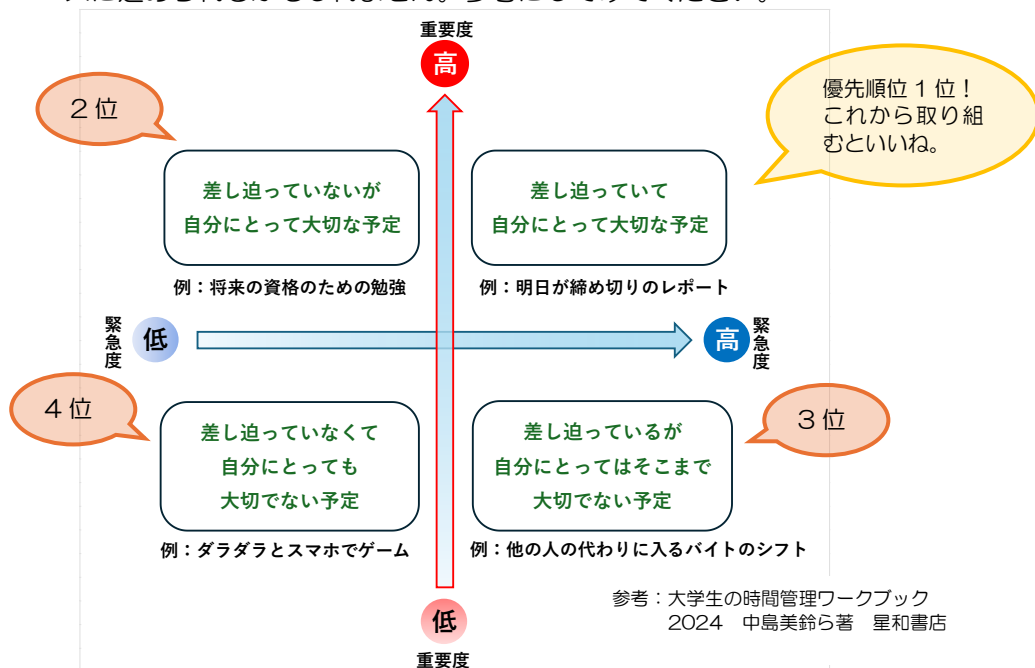
URL : <http://www3.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html>



2026 年が始まりました。冬休みはゆっくり過ごせたでしょうか？

1 月半ばから後期の期末試験に向けて、忙しくなる時期ですね。レポートや課題、試験勉強、バイトや友達との予定など、何かと慌ただしくなるかもしれません。

やる事がたくさんあって大変な時は、それぞれに優先順位をつけて考えてみましょう。一般的に優先順位は「緊急度(締め切りの近さ)」と「重要度(あなたにとっての大切さ)」の組み合わせで考えるとよいと言われています。下の図のように、緊急度・重要度ともに高いものから取り組むことで、たくさんある予定もスムーズに進められるかもしれません。参考にしてみてください。



後期グループセミナー報告



カウンセリングセンターでは、後期も百年館高層棟4階のマルチメディア室2にて、『自己PR作成セミナー』『CISS セミナー』の2回のグループセミナーを開催しました。

セミナーの様子と、参加した皆さんの感想をご報告させていただきます。

●『自己PR作成セミナー』～自分のアピールポイントを探そう～

実施日：2025 年 10 月 29 日 (水)

内容：短いワークを通じて、自分のアピールポイントになる材料を増やし、文章にする体験をしました。



参加してくださった方の感想

- 自分の強みを知る事ができた。
- 自分を見つめるきっかけになった。
- 少人数でやりやすかった。

●『CISS セミナー』～ストレス対処行動を知ろう～

実施日：2025 年 11 月 20 日 (木)

内容：CISS という性格検査を用いて、自分のストレス対処行動の傾向について考えました。



参加してくださった方の感想

- 自分のストレス対処行動を客観的に知ることができてよかった。
- 自己理解が深まった。

2026 年度も実施予定です。ぜひご参加くださいね。
セミナーの詳細内容は、4 月以降にお知らせします。



2026 年 1 月～3 月 開室日程のご案内

<開室日程>

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。
開室時間が通常とは異なりますので、ご注意ください。

開室日： ●印が開室日です。

開室時間：平日は 10 時～16 時

土曜日は、9 時～12 時 ※日曜日は閉室です。

閉室日：1 月 30 日（金）～2 月 3 日（火）本学入試（準備日含む）

2 月 11 日（水） 建国記念日

2 月 23 日（月） 天皇誕生日

3 月 4 日（水） 成瀬先生ご命日

3 月 21 日（土）～31 日（火）春休み閉室



※ 来年度は、4 月 1 日（水） から開室します。

<カウンセリングの申込方法>

場所：百年館低層棟 1 F（保健管理センターの隣です）

面接方法：対面面接か電話面接

申込方法：

- ① カウンセリングセンターに来室して受付で申し込む
- ② 電話で申し込む ☎ 03（5981）3372<直通>
- ③ Web で申し込む

（カウンセリングセンターの HP から申し込みます）

<http://www3.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html>

HP の QR コードはこちら！



※春休み閉室期間中（3/21～31）にお申し込みをされた場合、
4/1 以降の対応となります。ご承知おきください。

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