



カウンセリングセンターだより

第 175 号 2026 年 4 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

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



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます



新入生の皆さん、4 月からの新生活がスタートしましたね。新しい毎日にワクワクする気持ち、うまくやれるか不安な気持ちが混在していることと思います。高校生活と大きく違うのは、固定のクラスや担任制度がないことです。必要な情報を自ら得るなど、自分らしい日々を営むための「枠組み作り」、「仕組み作り」がカギになります。JASMINE-Navi（ジャスミンナビ）は、履修登録・時間割照会・成績照会や、各学生向け掲示情報の閲覧などをインターネット上で行うことができる、Web 学生支援システムです。学生生活に役立つ掲示情報を配信しているので、毎日チェックするようにしましょう。

それでも、分からないことは色々あると思います。チャレンジして欲しいのは、「相談力」を育むことです。各学科には学年アドバイザーの先生方がいます。また、本学のホームページには「キャンパスライフ」のトピックスに「学生生活支援」のページがあります（[学生生活支援 | 在学生の皆さま | 日本女子大学](#)）。困りごとに対応している窓口をチェックして、思い切って相談をしてみましょう。どこに相談したら良いか分からない場合は、最初の窓口としてカウンセリングセンターを利用してみるのもお勧めです。

「ピア・サポーター」の先輩たち（通称ひめピア）は、杏彩館 2 階で相談対応している日がありますので、立ち寄ってみてください（[ひめピア - 日本女子大学 ピアサポート団体](#)）。

● カウンセリングセンターはどうやって利用するのかな？ ●

- ① 相談をする → 申し込み方法は、裏面を見てね！
- ② セミナーを利用する → 年に数回セミナーを開催しています。案内は、センターだより、HP、学内掲示板、大学 X（旧ツイッター）です。受付にて直接申し込みをしてください。
- ③ 本を読む、借りる → フリースペース内に図書エリアがあります（閲覧のみですが、まんがもあります！）。借りる場合は、図書貸出票にご記入ください。貸出期間は 1 か月です。※①～③は、学生証の提示が必要となりますのでご了承ください。
- ④ 休憩する → フリースペース利用時は、学生証の提示は不要です。静かに過ごしてください。

● 嘱託医からのメッセージ ●

4 月から着任される精神科嘱託医の小笠原先生からメッセージをいただきました。

4 月より勤務致します小笠原と申します。普段は主に児童思春期のメンタルヘルスに携わっています。子どもから大人へと成長し変わってゆくことが当然のように求められる大学生時代で、時に生きづらさを感じたり、心が苦しくなることは決して珍しくはありません。皆様の学生生活がより実りある豊かなものとなりますよう、少しでもお力になればと存じます。

※月 2 回、相談予定です。日程は、カウンセラーに確認してください。

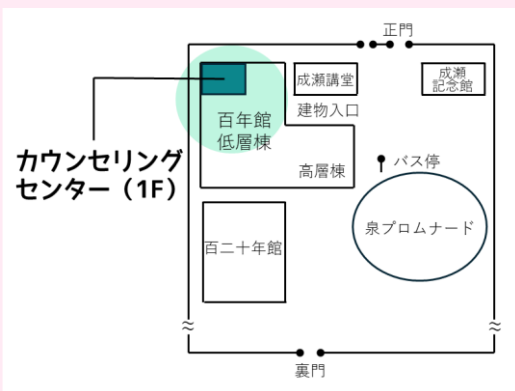
今年度は、専任カウンセラー 2 名、非常勤カウンセラー 11 名、受付スタッフ 4 名で、皆様の学生生活をサポートさせていただきます。

よろしくお願いいたします。

● カウンセリングセンターの雰囲気はどんな感じかな？ ●

★百年館低層棟一階の一番奥にあります。

保健管理センターの隣です。
健康診断の時にまずは場所を
チェックしてみてください！



申し込み方法は？

- ① カウンセリングセンター受付
- ② 電話 03 (5981) 3372 (直通)
- ③ カウンセリングセンターの HP
<http://www3.jwu.ac.jp/grp/counseling/index.html>

申し込みはこちらから➡

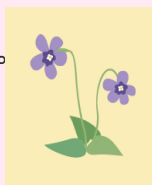


<入り口>

開室時間

☆原則、学事日程に準じて開室しています。

- ・月～金曜日 … 9:00～17:00
- ・土曜日 … 9:00～12:00



<フリースペース>

☆静かに寛げます。



<面接室>

☆複数の面接室があります。



☆フリースペースで過ごす方以外は、
お手元に<学生証>をご準備ください。



<受付>

どんな相談ができるの？

学業や進路、友人や恋人、家族との人間関係、心身の不調、自己理解など、どのようなことでも大丈夫です。 自己理解を深めるための心理テストもあります。

カウンセラーってどんな人たち？

カウンセリングセンターのカウンセラーは、全員が公認心理師と臨床心理士の資格を持っています。守秘義務によって秘密は守られますので、安心してご相談ください。

精神科医やジェンダーセクシュアリティ専門相談員も来校しています
(ご相談されたい時は、まずはカウンセラーにお伝えください)。