

カウンセリングセンターだより

第176号 2026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) →

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



もうすぐ夏休み！

試験期間を上手に乗り切りましょう

前期も残りわずかとなりました。皆さん、期末レポートやテストの準備で忙しいこの時期、体の不調や心の不調は、起きていませんか？ 睡眠と食事、程よく息抜きもしながら、試験期間を上手に乗り切りましょう。

ミニコラム ～ 心身の不調と自律神経 ～

自律神経は、無意識に私達の生存を守っている神経系です。アクセル系の交感神経とブレーキ系の副交感神経に分かれており、筋肉の緊張・弛緩、心拍の加速・減速、消化の抑制・促進などの働きを担っています。ストレスや不安により自律神経のバランスが崩れると、心身の不調になることがあります。今回は、自律神経に働き、整えるエクササイズとして「呼吸法」を紹介します。呼吸をコントロールすることで、自律神経をコントロールすることができると言われています。

ゆっくりした呼吸 … 意識的に鼻から4秒吸って、口から6秒吐くというゆっくりな呼吸をすると副交感神経が活性化します。（ふだんの呼吸は16～18回／分と言われています。）

強い呼吸 … エネルギーを充電したい時、集中したい時に、強く息を吸い、すぐに「フーッ」と吐く呼吸を何回かすると交感神経系に働き、脳や体を活性化します。（重量挙げの選手がバーベルを持ち上げる前にやっている呼吸のイメージです。）

ため息 … 意識的に「はあー」と声を出しながら、大きなため息をつく。普段何気なくしている「ため息」ですが、意識的に行うことによってリラクゼーション効果があることが分かっています。

意識的に息の吐き方を工夫することで、自律神経を整えてみましょう。

※ 参考書籍：伊藤二三郎著「ポリヴェーガル理論で実践する子ども支援」

浅井咲子著「「今ここ」神経系エクササイズ」

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年に4回、グループセミナーを実施しています。前期第1回の『SDSセミナー』では、職業興味・活動性・能力・自己評価の四領域から多面的にキャリアに関する自己診断を行いました。第2回の『TEGセミナー』では、自分の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10日(水) 12:40～13:10

於：マルチメディア室2 参加 20 名



～ご参加の皆さんより～

「自分にどのような能力があるかを知る機会はなかなかないが、今回それを知る良い機会になった。」

～ご参加の皆さんより～

「自分が思っている自分とちがって、少し驚いた。」

「就活において自己分析に困っていたので役に立った。」

『TEG セミナー』

6月19日(金) 12:40～13:10

於：マルチメディア室2 参加 14 名

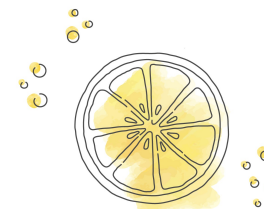


©salanomoriikukka

後期も2回のグループセミナーを予定しています。思考のクセに気付き、楽になる視点を手に入れる『比較の心理』と怒りの感情との付き合い方のヒントとなる『アンガーマネジメント入門』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。楽しみにしててください。皆さんのご参加をお待ちしています。

2026 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(7/31~9/18)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。
※7/30 までは通常開室時間(9:00~17:00)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了承ください。
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ください。
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(7/27~8/22)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	27	28	29	30	31	8/1
	通常開室				●	
2	3	4	5	6	7	8
	●	●	●	●	●	
9	10	11	12	13	14	15
				●	●	
16	17	18	19	20	21	22
	●	●				
23	24	25	26	27	28	29
	●	●	●	●	●	
30	31	9/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	●	●	●	●	●	
13	14	15	16	17	18	19
	●	●	●	●	●	通常開室

※後期授業開始後(9/19~)は、通常の開室時間(平日9:00~17:00、土曜日9:00~12:00)です。