カウンセリングセンターだより

第 177 号　2026 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
TEL03(5981)3372　　HP(面接申込)→

＜後期が始まりました！！＞

今年も連日暑い日が続き、体調を整えるのが大変でしたね。この時期、夏の疲れが出やすくなりますので、あまり無理をせず、引き続き体調に気をつけていけるとよいでしょう。さて、いよいよ後期が始まりました。休み中は、自分のペースで過ごせていたか思います。気持ちを切り替えて、時間割に合わせた生活リズムを取り戻すようにしましょう。睡眠や食事のことから見直していくことをお勧めします。

＜ストレスチェックの報告＞

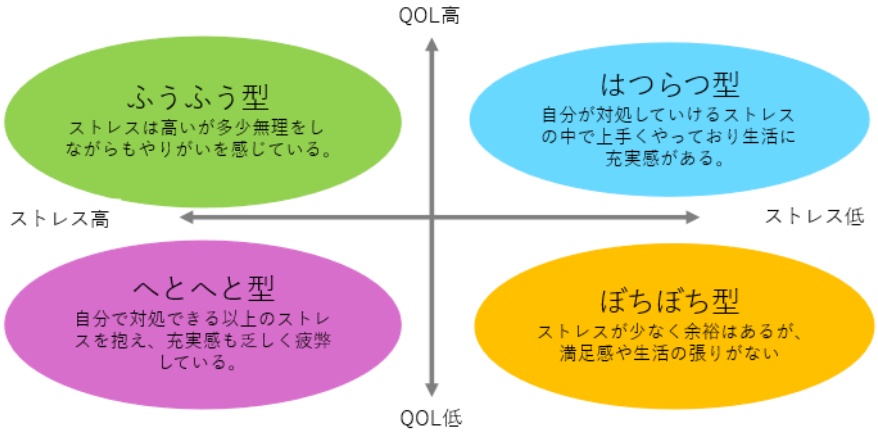
毎年 6 月に、新 1 年生を対象に『ストレスチェック』を実施しています。今年度は、全学部の 1 年生 1591 名中、有効回答者 983 名でした（回答率 62%）。

「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」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?

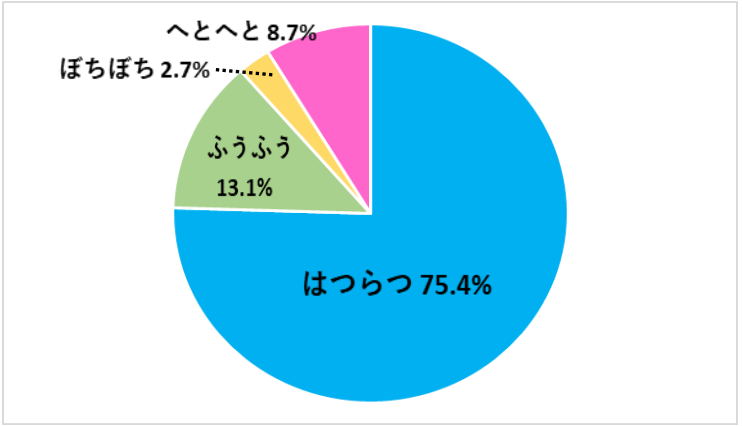
図 2 では、ストレスチェックの 4 分類の分布を示しています。今年度の 1 年生の 75.4%が「はつらつ型」に分類されることがわかりました。次に「ふうふう型」、「へとへと型」と続き、最も少ないのは「ぼちぼち型」でした。

図 1　ストレスチェックの概要



＊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。

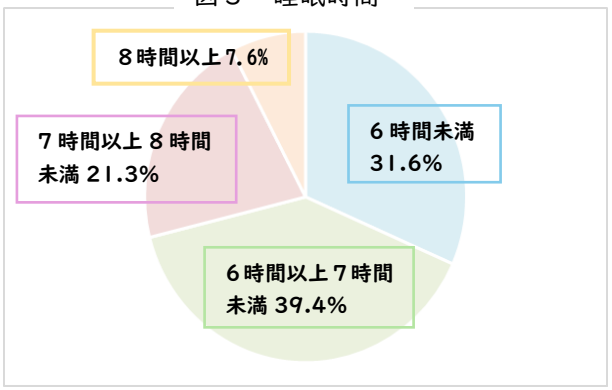
図 2　ストレスチェック結果
(全学部 1 年生)



「はつらつ」型は、ストレスが適度で充実感のある状態です。現状を維持するよう心掛けていきましょう。**「ふうふう」型**は、ストレスを感じながらも充実感がある状態です。あまり頑張り過ぎると息切れする場合があります。適度な休みを入れながら行動できるようにしていきましょう。**「へとへと」型**は、自分で対処できる以上のストレスを抱え、充実感

が乏しく疲労している状態です。睡眠時間や食事など生活リズムを見直してみましょう。**「ぼちぼち」型**は、ストレスが少なく気持ちに余裕がありますが、生活の満足度が乏しい状態です。自分の好きなことや興味があることを取り入れるなどの工夫をしてみましょう。

図３　睡眠時間



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時間未満の人が 31.6%で、６時間以上７時間未満の人が 39.4%でした。今年度は、６時間以上７時間未満の人が最も多い結果となり、きちんと寝られていてよい傾向かと思います。十分な睡眠時間を確保することは、集中力アップや気分の安定のために必要となりますので、より一層、睡眠のことを意識できるように心がけてもらえるとよいかと思います。

カウンセリングセンター利用時のお願い

2024 年度後期から、カウンセリングご利用の際にはご本人確認のため、その都度学生証の提示をお願いしています。
忘れずにお持ちくださるようご協力お願い致します。



＜秋のグループセミナーのご案内＞

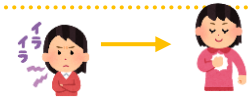
後期は新しい２つのセミナーを開催します!!
セミナーの時間帯は、お昼休み(12:40～13:10)で、
学部生・大学院生どなたでも参加できます。

比較の心理

～人と比べて疲れ切ってしまわないために～
つい人と比べてしまうあなたへ。「比べる」ことは誰にでもある自然な心の働きです。比較の心理を学び、自分らしく過ごすヒントを見つけませんか?



アンガーマネージメント



～イライラに振り回されないために～
ついイラっとする、怒りがおさまらない、そんな経験はありませんか? 怒りの仕組みを学び、自分との付き合い方のヒントをお伝えします。



詳細は決まり次第、カウンセリングセンターHP にてお知らせします。
皆さんのご参加お待ちしています!

【カウンセリングの申込方法】

＊来室　センター窓口で直接申し込むことができます。
＊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 からも申し込むことができます。
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)、9:00-12:00(土)
面接方法：対面面接、電話面接