

学生相談室だより

2019 Summer

2019年度第2号

2019年7月発行

東京女子大学

学生相談室

Contents

p.1 後期企画のご案内

p.2 夏期休暇中の開室日／アクセス



夏にしては涼しい気候が続き、雲の多い毎日が続いています。レポート作成や前期試験に忙しい時期ですね。1年生は初めての大学の試験、対策は進んでいますか？4月からの疲れが暑さとともに出てくる頃、体調を整えながらラストスパートをかけてくださいね。

試験が終われば夏休み。2か月近くある、長いお休みの計画は立ちましたか？

バイト、サークルの合宿、旅行、その他諸々、やりたいことに時間をとるいい機会です。

学生相談室は夏休みも開室日を設けています。普段は忙しく、自分と向き合う時間のないあなたも、時間のできるこの時期に、普段は見過ごしてきた、見ないふりをしてきたモヤモヤを見つめてみませんか？前期に学生生活が思うように過ごせなかった場合も、後期に向けて立て直しをはかるチャンスです。ぜひ相談にいらしてくださいね。

後期企画のご案内

アロマセラピーセミナー

10月下旬～11月上旬開催予定

初心者向けのレクチャーで基本を学び、精油(エッセンシャルオイル)の香りの体感、自分の気分や体調に合わせたフレグランス作りをします。ストレスケアのひとつとして学んでおくと、一生役に立ちます。

ライフデザイン・ワークショップ

11月下旬開催予定

少人数でのやりとりを通して、自己理解を深め、将来についてイメージできるようになることを目的としたグループワーク。ゲーム感覚で取り組めるツールやワークシートを使用します。進路を考える時に、自分の軸をはっきりさせることができると好評です。

アサーション・トレーニング

12月開催予定

自分の気持ちを上手に表現できますか？嫌われたくなくて自分を出せなかったり、遠慮して我慢したり、我慢しすぎてイライラしたり……。このプログラムでは、自分も相手も尊重するコミュニケーションについて学びます。

クリスマスカード作り

12月中旬屋休み開催予定

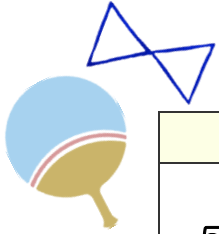
クリスマスに向け、写真を切り貼りしてつくるコラージュなどを使ってカードを作ります。コラージュは心理療法としても使われる美術の技法です。季節の行事と合わせて楽しみに来てみてくださいね。

日程は後期になってからHP、掲示板等でお知らせします

夏期休暇中の開室日

18号館工事のため、**9月2日(月)～9月19日(木)**は、

3号館1階3127で開室します。



8月 August

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

9月 September

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |

(9月24日より後期開始)

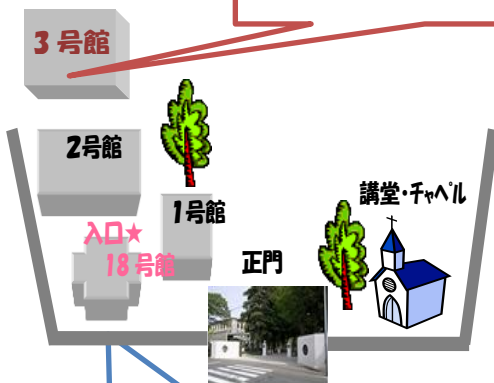
日付の部分が開室日です。相談受付は、AM 9:30～PM 5:00

夏期休暇中の相談は、なるべく電話での予約をお願いします。
当日も受け付けます。

学生相談室(直通)TEL:03-5382-6389

アクセス

9月2日～9月19日はこちらへ



18号館は、正門を入り、ポストの手前を左手に進んでください。
1号館と2号館の間からも来室できます。



【18号館外観】



【面接室】