

# 「ストレス・マネジメント室」のご案内

## 【相談日】

**月曜日・水曜日 9:30～17:00**の間で

カウンセラーが対応いたします

## 【予約方法】

下記の**相談申込フォーム**あるいは  
**お電話**にてお申し込みください

## 【対象】

信濃町キャンパスおよび慶應病院の学生/教職員\*

医学部2年～6年、看護医療学部3年

医学研究科・健康マネジメント研究科（修士/博士）

*\*教職員は「慶應義塾健康保険組合」の加入者*

★相談申込フォームは **こちら** です

*\*keio.jpアカウントのログインが必要です*

## 【ストレス・マネジメント室】

場所：2号館2階（保健管理センター前）

開室日：月曜日/水曜日 9:00～17:00 *\*祝日を除く*

電話番号：03-5363-3214（内線：64328）

**\*1週間以内に返信いたします**

*開室時間内での対応となりますので、返信にお時間を  
いただく場合がございます。予めご了承ください*

## より良い生活のために

「ストレス・マネジメント室」では

皆さんが生活を送っていく中で出会う様々な問題について

カウンセラーと一緒に話し合っていきます

1人で抱え込まずに、気軽にいらしてください

面接時間は初回60～90分、二回目以降30～50分ほどです  
費用はかかりません

## たとえばこのような時に・・・

相談内容については  
固く秘密を守りますので  
ご安心ください

- 学業について  
勉強に集中できない、学習スピードに追い付けない
- 課外活動について  
部活動で馴染めずにいる、学業との両立が難しい
- 仕事や職場について  
集中力が落ちてきている、ミスが目立つ  
同僚や上司との関係がうまくいかない、職場に居場所がない
- 対人関係について  
親しい友達ができない、友達や両親との関係がうまくいかない
- ご自身のことについて  
何をするのも自信がない、人前で過度に緊張する
- 心身の健康について  
眠れない、体がだるい日が続いている、やる気がおきない

**あなたがお困りのことをお聞かせください**