

「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（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

友人、ご家族と一緒にお越しいただくこともできます

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、やる気が起きない

あなたがお困りのことをお聞かせください