

学生相談室について

Student Counseling Room

2026年度
学生相談室



学生相談室 とは

学生相談室とは、学生生活の中で抱える
さまざまな問題や悩みについて、
カウンセラーと一緒に考えていく場所です。



相談の できる場所

◆学生相談室

日吉キャンパス・矢上キャンパス
三田キャンパス・芝共立キャンパス

◆心身ウェルネスセンター

湘南藤沢キャンパス



所属にかかわらず、どの相談室でも利用可能です

学生相談室 の特色

◆ よろず相談

どんな相談でも、まずはお受けします。
必要に応じて適切な窓口を紹介します。

◆ 自主来談

学生相談室は、皆さんが自主的に利用する
ところです。

◆ 守秘義務

皆さんの相談内容について、原則として
秘密を守ります。

どんな相談ができるの？

- 対人関係について

例) 友人を作るきっかけがつかめない、人間関係が上手くいかない
グループになじめない

- 心身の健康について

例) 気分が落ち込む、夜眠れない

- 学業・進路について

例) 授業についていけない、将来のことが不安

- 自分自身の内面や性格について

例) 自分自身を見つめ直したい

- 家族関係について

例) 親との関係で悩んでいる、家族に会えなくて淋しい



どんな相談ができるの？

その他

- インターネットで中傷されている
- さまざまなハラスメントについて

慶應義塾ハラスメント防止委員会

<http://www.harass-pco.keio.ac.jp/index.html>



- 事件に巻き込まれた



注意しましょう

◆カルト勧誘

対処法

- ✓「興味がありません」、「行きません」とはっきり断る。
- ✓名前や電話番号、住所などはむやみに教えない。

困ったときにはご相談ください!

—日吉学生部・学生相談室—



誰が話を
聞いてくれるの？

学生相談室カウンセラー



- 臨床心理士（常勤・非常勤など）
 - 大学教員（兼任カウンセラー）
- 1日に複数のカウンセラーが在室しています。

English is available
Please check our website for days
for counseling in English.



利用の仕方

- 学生相談室では、対面相談・電話相談・WEB相談に応じています（WEB相談は2回目以降となります）。

開室時間に、学生相談室へ電話、もしくは来室して、お申し込みください。

- 原則として相談は予約制です。

- 1回の相談時間は、30分～50分間くらいで、無料です。

学生に関することであれば、保護者や教職員からの相談もお受けしています。

- 通学課程の学部生・大学院生が利用できます。

- 友人・親や家族と一緒にの相談も可能です。



学生相談室

三田キャンパス 南校舎地下1階

〒108-8345 東京都港区三田2-15-45
Tel **03-5427-1575**
開室時間 9:30~16:30 (土日祝は閉室)

日吉キャンパス 独立館1階

〒223-8521 神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1
Tel **045-566-1027**
開室時間 9:30~16:30 (土日祝は閉室)

矢上キャンパス 26棟1階 101

〒223-8522 神奈川県横浜市港北区日吉3-14-1
Tel **045-566-1431**
開室時間 10:00~17:00 (土日祝は閉室)

芝共立キャンパス 2号館1階

〒105-8512 港区芝公園1-5-30
Tel **03-5400-2640**
開室時間 月/12:00~13:30
火・金/13:00~17:30
木/12:30~14:00
電話受付時間 月~金/9:30~16:30 (土日祝は閉室)

所属にかかわらず、
どの学生相談室も
利用できるよ!

曜日によって、
英語での相談も
できるよ!

最新の情報は、学生相談室Webサイトにてご確認ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

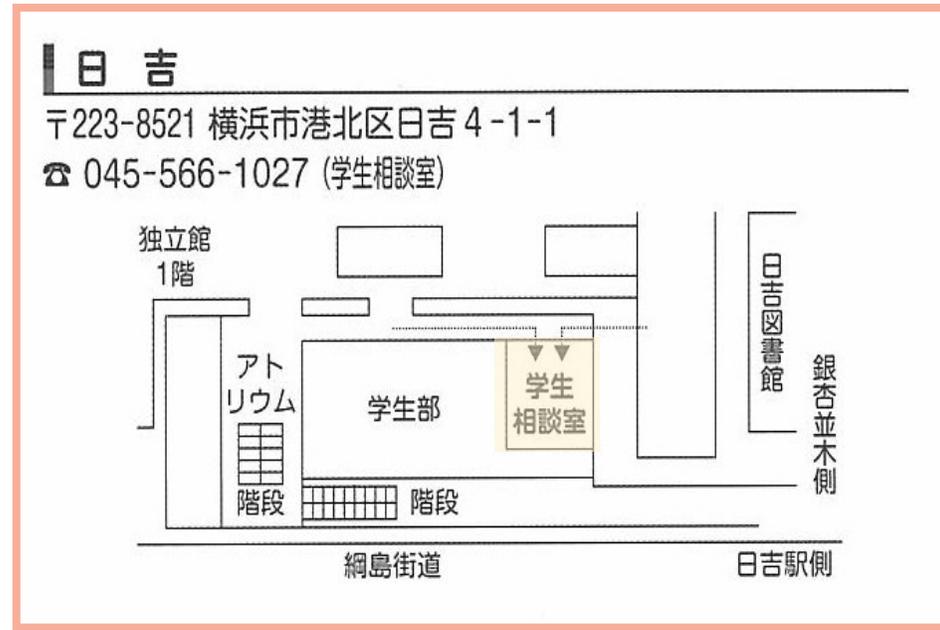


日吉学生相談室の場所・電話番号

日吉学生相談室

TEL: 045-566-1027

独立館1階・学生部の裏手



学生相談室の地図や電話番号は、
学生相談室のWebサイトにも載っています。



日吉学生相談室 入口

日吉学生相談室は、独立館
1階にあります。
学生部の左側の廊下を
進んだところでは



日吉学生相談室 受付

予約した日時に入室し、受付でお名前を教えてください。
相談室まで来て、受付で相談の予約をすることもできます。



日吉学生相談室 待合室

待合室は、パーティションで仕切られています。
はじめて来た方は、こちらで申し込み用紙に記入します。



日吉学生相談室 面接室

このような雰囲気
の面接室が
4つあります。



日吉学生相談室 受付時間



月曜日～金曜日 9:30～16:30

(土曜日・日曜日・祝祭日を除く)

電話・Web相談もおこなっています。

夏季・春季休校期間中も原則として開室しています。

日吉学生相談室では、全ての曜日で英語対応可能です。

※最新の情報は学生相談室Webサイトにてご確認ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>



利用状況

※2024年度・概数

◆学生相談室全体

*利用人数 1,000人

*利用回数 6,000回

◆日吉学生相談室

*利用人数 450人

*利用回数 2,200回

多くの先輩が相談室に
来ています。お気軽に
ご利用ください。



グループ活動やイベントも開催

6.12 (木)
17:00-18:30

WORK SHOP

決めるレッスン 講義編

講師：中島美鈴先生

「バイトとレポート、サークルどれを優先すべき?」「進路決めないけど…でも、どの業界がいいの?」授業も、レポートも、就職活動も、部屋の片付けも…やるが多すぎて、頭がパンク寸前。
決められないことを先延ばしにしているうちに、頭が混乱することありませんか? 目の前のことに集中できず、イライラや不安のために動けないことも…。
このワークショップでは、心理学と行動経済学を活かして、「決める力」を支援します。

申込はこちら →

主催：慶應義塾大学 学生相談室

7.8 (火)
17:00-18:30

WORK SHOP

決めるレッスン 実践編

講師：中島美鈴先生

講義編で学んだ意思決定の方法を、1ヶ月の実践を通して深め、自分のものにする時間です。
進路や勉強、友人関係—
迷いが多すぎると、本当に大切なことに集中できません。
実践編では、試してみた結果を振り返り、疑問を共有しながらスキルをブラッシュアップ。
次のステップへ進む力を一緒に育てましょう。

申込はこちら (6月16日12:00から) →

主催：慶應義塾大学 学生相談室

「コンディショニング」 エクササイズ

6月23日(月) 17:00~18:30

場所：記念館地下スタジオ1-3

ファシリテーター：体育研究所 清水花菜先生

皆さんは「コンディショニング」という言葉を知っていますか? はじめは、アスリートの心身の健康管理のために使われ始めた「コンディショニング」という言葉ですが、いまでは「身体と心のコンディショニングを整えて良い状態にすること」とより広く一般的な概念として注目をされています。

私たちのコンディショニングは、環境や心身の調子などで日々変化し、学業や研究、生活リズムや体調、気温の変化や食事、家族や友人関係など、様々な要因によって左右されます。そのため、日々の変化の中で、コンディショニングがうまくできないと、心身の疲れが知らず知らずのうちに蓄積し、疲れやすくなったり、物事を前向きに捉えられないことも…。

今回のワークを通じて、心身のコンディショニングと向き合い、「整える」を体験してみてください。

* 参加は慶應義塾大学所属の学生に限ります
* 学部学年不問、無料
* 定員30名程度

慶應義塾大学 学生相談室

コミュニケーションの苦手意識 再点検!

PART1

『コミュカ』って何だろう?

日時：11月4日(火) 17:00-18:30
場所：日吉キャンパス D401教室
講師：学生相談室カウンセラー 萩原家人先生

等身大の自分からはじめるコミュニケーション
「コミュカ、大事だよな」って、あちこちで聞くけど…そもそもコミュニケーションって何なんだろう? 「話すの苦手」「人とうまく聞けない気がする」…そんなモヤモヤを抱えている人にご参加してほしいワークです。今回は、基本に立ち返って、自分の“等身大のコミュカ”をじっくり見直す時間。うまく話すことじゃなくて、自分らしく関わることと一緒に考えてみませんか? きっと少しだけ、人とのつながりがラクになるヒントが見つかるはず。

PART2

言葉にしたいのにうまく言えない…?

「言いたいのに言えない」「みんなの前だと緊張して黙っちゃう」…そんな経験、ありませんか? この回は、話すタイミングや伝え方に少しずつ慣れながら、自分の言葉を届ける小さな練習をしていきます。知らない人ばかりの場でも、ふとした共通点が見つかる、不思議と安心できたりするもの。そんな瞬間に、あなたの「居場所」が生まれるかもしれません。話すのが得意じゃなくても大丈夫。気軽に一歩、踏み出してみませんか?

PART2 グループでの対話に 自信がほしいがたへ

日時：11月10日(月) 17:00-18:30
場所：三田キャンパス 南校舎
講師：学生相談室カウンセラー 菊住彰先生

• 慶應義塾大学 通学課程の学生対象
• 参加無料
• 定員：約30名

REGISTER HERE
申込みはこちら →

* 各回、単回のみ参加も可能です

慶應義塾大学 学生相談室

グループ活動やイベントも開催しています。詳細は学生相談室 WebサイトやK-Supportでお知らせします。興味のある回はぜひご参加ください。

資料「ストレスケアについて知ろう」

ストレスについて知ること、ストレスと上手に付き合おう！



困ったときは、誰かに話してみよう



「人と話す」ことは、ストレスの解消法として、よく知られています。

なぜ、人と話すことでストレスや悩みが解消されるのでしょうか。

ストレスや悩みは、多くの場合、なぜ辛いのか、どうすればよいのか、自分ではよくわからないものです。ちょっとしたことで、人に打ち明ける、悩みとまではいかないことでも、自分の気持ち(愚痴でもいいです)を話してみると、問題が客観視できて、自分の頭の中が整理されます。

誰かに話すことで、何にストレスを感じているのか、本当の悩みは何か、ということに気づくことができるのです。

自分のストレスや悩みがわかってくると、自分なりの解決法も見えてくるというわけです。

でも、自分の気持ちを打ち明ける相手は、誰でもよいというわけではないですね。

自分の身近な知り合いを思い浮かべてみて下さい。

話を聞いてくれる相手、あなたが信頼できる相手はいますか？

ふだんから、何気ない話ができる友人や仲間、家族/親戚、先生などを見つけておくとよいですね。

誰に話したらよいかわからないときは、学生相談室も利用できるよ！



自分のストレスのサインを知ろう！

ストレスは、大切なサインとして、私たちのこころやからだ、行動に現れてきます…。

寝つきが悪くなったり、早く目が覚めたりして、ぐっすり眠れない



何となく頭が重くて、痛みがある



いらいらして、怒りっぽくなる



みなさんには、このような、いつもと違う、こころやからだからのサインは出ていませんか？

こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気がつかないまま、長期間ストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。自分のサインに早めに気づいて、ケアすることがとても大切です。

ストレスコーピング(ストレス対処法)

ストレスを不快に感じたとき、ストレスから自分を守ったり、ストレス反応を低減するためにおこなう対処法のことを「**ストレスコーピング(ストレス対処法)**」といいます。

ポイント① 状況に応じたコーピングを使う

ポイント② 状況によっては複数のコーピングを用いる

ストレス状況や自分に合わない「**不適切なコーピング**」を続けると、かえってストレス反応につながることもあります。



「こういうときはこれをやると楽になる」など、**状況に合わせた自分なりのコーピング(対処法)**を知っておくと、ストレスとつき合いやすくなりますよ。

気晴らしする

誰かに相談する

別の角度から考えてみる

「ストレスケアについて知ろう - ストレスとのつきあい方 -」はこちらからご覧いただけます

