

医学部・病院の学生、教職員の皆様へ ご案内

# ストレス・マネジメント室

相談日：毎週 火・木曜日 午前11時から午後6時  
カウンセラーが在室しています。電話でご予約ください。

ストレス・マネジメント室（総合医科学研究棟4階 4N7）  
電話受付：火・木曜日 午前11時から午後6時  
（新規受け付けは午後4時30分まで）  
電話番号：03-5363-3214 内線：64328

# より良い生活のために

学生・教職員相談室では、

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、1回60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。

**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**

## たとえばこのような時に…

- **学業について**  
勉強に集中できない、学習スピードに追いつけない
- **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聴かせください