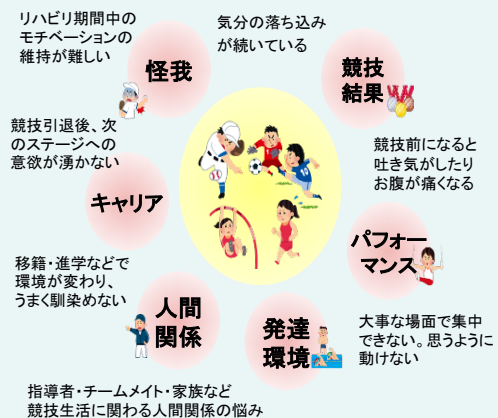


このようなお悩みはありませんか？

当外来では、以下のようなことを中心に、
ご本人が競技生活を続けていくうえで
お困りのことについてご相談を受けています。

アスリートを取り巻くストレス要因



スポーツカウンセリングで、 ストレス対処の力を身に付ける。

◀スポーツカウンセリングとは？▶

競技場面に関わるすべての方々を対象としたカウンセリングです。
アスリートは、体の感覚への意識が非常に研ぎ澄まされている反面、
心のごきについては見逃してしまうことも多いと言われています。
スポーツカウンセリングでは、自分の内面に目を向け、そこから得られる
気づきをもとに、問題解決の手立てを考えたり、自分の心をコントロール
できるようなしていきます。

メンタルトレーニングを希望して来談される方でも、面談を重ねるにつれ、
カウンセリングへ移行することも多くあります。

慶應義塾大学病院スポーツ医学総合センター アスリートストレスマネジメント外来

その他ご不明な点や、「このような場合は受診した方が
良いだろうか？」といったご相談もお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先

keiosports.asm@gmail.com

担当：山口達也・武智小百合



〒160-8582 東京都新宿区信濃町 3 5
03-3353-1211 (代表)

アスリートストレスマネジメント 外来のご案内



スポーツ競技をされている
皆様へ

慶應義塾大学病院
スポーツ医学総合センター

アスリートストレスマネジメント (Athlete Stress Management)

外来とは？

競技スポーツを行うアスリートは特有の環境下でさまざまなストレスにさらされています。そのようなストレスは、パフォーマンスや体調などに大きく影響を与えます。

当外来では、スポーツを行う競技者やそのご家族、指導者などを対象として、競技または日常生活を送るうえで困りのことに対する支援を行います。具体的には、カウンセリングを中心に、必要に応じて専門的な治療も行うことで、抱える問題の解決や症状の緩和を目的としています。

ASM外来の特色

◎ **競技レベルは問いません。**

◎ **症状について、身体面の不調等が考えられる場合は、内科など他診療科の専門医を紹介します。**

その際には、**スポーツ医学総合センター内のそれぞれの専門家と連携して包括的にサポートいたします。**

ただし、混合診療は行えないため、他科を受診・検査いただく際は当外来と別日に改めて受診していただくことがあります。

◎ 当センターは複数の競技団体との連携を行っております。そのため、**スポーツの現場特有の状況や背景を把握しながら、ご本人の抱える悩みや問題について話し合っていくことができます。**

◎ **ご家族、競技関係者からのご相談も受け付けております。**

診療費用について

診療費用は、マネジメント指導料(自由診療)として下記の通りです。(税抜)

一般：初回(60分) **6,500円**

2回目以降(45分) **6,000円**

学生：初回(60分) **3,500円**

2回目以降(45分) **3,000円**

それぞれ病院初診料**6,090円**、再診料**1,580円**(税込み)が別途かかります。

外来日・場所・予約方法

月曜日 13:30~17:00 (最終受付15:30)

木曜日 13:30~17:00 (最終受付16:00)

◎ 慶應義塾大学病院スポーツ医学総合センター外来

◎ 慶應義塾大学病院外来予約センター(TEL:03-3353-1257)で、「スポーツ医学総合センターアスリートストレスマネジメント外来」初診予約を行ってください。

ASM外来の流れ

※受診の際に紹介状があると、よりスムーズです。(紹介状が無くても受診できます。)

受診予約

慶應義塾大学病院外来予約センター
TEL: 03-3353-1257

ご本人の抱える問題や悩みをお伺いして、今後の進め方を一緒に決めていきます。

総合的
アセスメント



通常

自由診療

カウンセリングのみ

投薬などの治療が有効と考えられる場合

保険診療

投薬治療を含む診療+カウンセリング

身体の疾患が考えられる場合

保険診療

外科的、内科的疾患の診療(専門医を紹介)



担当

精神科医：山口達也

(精神保健指定医、日本精神神経学会専門医・指導医)

心理カウンセラー：武智小百合

当外来で行うカウンセリングは、基本的に自由診療で行うことを想定しておりますが、症状の程度を考慮して、薬の処方などの治療が必要となる場合は、7割が保険でカバーされる保険診療が適用されます。