

# スポーツ競技者 ころろのよろず相談室

よろず相談では、スポーツ選手のさまざまな相談を伺います。  
悩み事や困っていることの整理、問題解決への手がかり探し等…  
今、抱えている困りごとや気持ちを話してみませんか？

## スポーツ競技者が抱えやすい悩み

怪我による  
復帰への不安、  
不眠、焦り、  
落ち込みなど。



競技前に、緊張で  
吐き気がしたり  
お腹が痛くなる。



大事な場面で  
思うように体が  
動かなくなる。



周囲との  
意思疎通が  
上手くいかない。



指導者や家族、  
チームメイト  
との人間関係。



競技結果や  
周囲が気になり  
自分のプレーに  
集中できない。



引っ越しや進学  
などの変化で  
新しい環境に  
うまくなじめない。



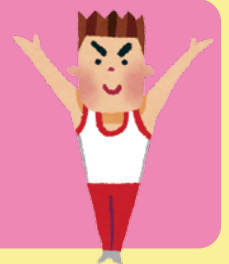
部活引退後など  
燃え尽きてしまい  
他のことをする  
意欲が湧かない。



こんな風に  
思ったことは  
ありませんか？



スポーツに精通した精神科医が  
皆さんの相談を親身に伺います。



その他ご不明な点や  
「このような場合はどうだろう？」という  
ケースのご相談もお気軽にご連絡ください。

これって  
相談できること  
かな…？

誰かに話を  
聞いてもらいたい

お問い合わせ先

代々木の森診療所 電話 03-3320-0731  
〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-55-10 学園ビル 8階

診療時間

毎週木曜 午前 1回最大45分／予約制