

# 個人カウンセリング

ご自身やご家庭の問題、様々な悩みの相談をお受けします。  
心がぬくもり、新しい気づきが与えられます。さらに自分を知り、  
豊かな人生への大きな助けとなります。  
個人情報、秘密厳守いたしますので、安心してご相談下さい。

ほっと  
ひととき  
お気軽に

宮下 雪子プロフィール

私が私であるという実感がなく、自信を持ってないまま、長い間生きづらさを抱えてきました。

離婚、子どもの不登校、嗜癖、うつ等様々な体験を重ね苦しんでいた時にTCSに出会い、心癒され、人生が変えられました。

人知れず悩み苦しみ、出口の見えないような状況の方々にあるがままのご自身の素晴らしさを知って頂き、自分を肯定する生き方を歩んで頂きたいと願っています。カウンセラー、セミナー講師

資格：社会福祉士、精神保健福祉士  
ケアマネージャー

## 10分間500円

料金後払い制

通話料金がかかる際はカウンセラーから折り返し、お電話いたします。

☎090-8725-7956

通常宮下が受付致しますが  
ご相談内容によって適切な  
カウンセラーにおつなぎする  
場合もあります

〒992-0045 山形県米沢市中央3-5-12  
TEL 0238-23-6439

トータル・カウンセリング・スクール

ご予約不要 ご利用順

日時 毎週月・木・金曜日  
15:00～19:00

料金 終了時に金額を  
お伝えします。  
3日以内に下記口座へ  
お振込み下さい。

郵便振込 02430-3-16700

加入者名 (トータル・カウンセリング・  
スクール)

※払込通知表の通信欄に  
「カウンセリングルーム」とご記入下さい