

## 【スクールカウンセラー便り】

スクールカウンセラー：家住 由希恵



新年度が始まりました。ワクワクと同時に不安や緊張を感じる事も多いかもしれません。  
新生活が始まる4月は、ストレスが多くなる時期です。無理せず、早目の休息を心がけましょう。

### <自己紹介>



皆さん、お元気でお過ごしでしょうか。臨床心理士の家住 由希恵（いえずみ ゆきえ）と申します。渋谷に来て、早3年目となりました。心理士としては18年目？になります。  
学校生活、誰にでも悩みや心配事があります。何かあった時は、ささいな事でも気軽に相談してください。話を聴いたり、一緒に解決策を考えたり…皆さんの笑顔が多く、楽しい学生生活になる事を心より願っています。今年もどうぞよろしくお願いします。

### <カウンセリングの利用について>



【曜日】金曜日 10:00～16:30 ※4月は18日、25日になります。

【場所】1階 事務室と保健室の向かい側のお部屋「生徒相談室」

#### 【申込み方法】

1. 担任の先生や保健の先生など相談できる先生にカウンセリングを利用したい事を伝える
2. 生徒相談室へ行き、カウンセラーに直接声をかける

※予約優先です

※「開室中」の案内が出ている時は在室しているので、声をかけてください

※ご家族の方など遠方の場合は、電話カウンセリングも可能です

まずは担任の先生にご相談ください