



教育相談だより



香川東部支援学校 令和6年12月4日発行

<佐藤スクールカウンセラーより>

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの佐藤です。

急に寒くなりましたが、みなさん体調はいかがでしょう。

二学期がもうすぐ終わり、冬休みになりますね。2024年も残りあと1か月です。みなさんにとって、どんな2024年だったでしょうか。楽しい思い出も、悲しくつらいこともあったかもしれません。色々なことがありながらも、一年間がんばってきた自分をほめて、いたわってあげられるとよいですね。そして、大事な人たちと、お互いに日頃のがんばりを労うのもいいかもしれません。

私は、12月は暗くなるのも早くなって、どこか寂しさを感じたり、急な寒さに体が硬く縮こまって、いつもより力が入りすぎて疲れやすくなったりします。みなさんはいかがでしょう。

いつもよりゆっくりお風呂に入ったり、温かいものを飲んだり、ストレッチをして体を休めるのもいいかもしれません。また、好きなアニメを見たり、「推し」に癒されたりしてみるのもいいかも？

12月も心ゆったりタイムがあります。冬休みや年末に向けて、そして来年に向けて色々な悩みや不安がある方は、ぜひいらしてください。一緒に考えましょう。もちろん、がんばりすぎた自分の息抜きの時間にもご利用ください。お待ちしております。



.....きりとり.....

心ゆったりタイム相談希望票

学部（小・中・高）（ ）年 氏名（ ）

（本人・保護者 どちらかに○をつけてください）

下記時間帯の希望順に（ ）の中に番号を書いてください。

12月19日（木）

- ① 12：50～13：20（ ）
- ② 13：30～14：00（ ）
- ③ 14：10～14：40（ ）
- ④ 14：50～15：30（ ）
- ⑤ 15：40～16：20（ ）
- ⑥ 希望なし（ ）

*締め切り 12月13日（金）担任→保健室まで