



# 教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和7年5月7日発行

## ＜佐藤<sup>さとう</sup>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。  
 桜が散り、鮮やかな緑の新しい葉が広がる新緑のきれいな季節になりました。  
 新年度が始まり、1ヵ月がたちましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
 新しい生活に徐々に慣れてきた人も、少しがんばりすぎて体も心も疲れがでてきた人もいられるかもしれません。  
 疲れた時は、心も体も休めることが大切です。  
 ただ、心の疲れは、なかなかわかりにくいかもしれません。最近ちょっとイライラする、がんばりたいのにやる気が出ないなど、自分の心のサインを見つけられるといいですね。もちろん、自分一人では心のサインに気づくのがむずかしい時もあります。そういう時は、「心ゆったりタイム」で、スクールカウンセラーと一緒に考えることもできます。  
 今月の心ゆったりタイムは2回あります。日頃の悩みや気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。うれしいことや楽しいことを誰かにお話したいという時もぜひいらしてください。

.....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（ ）

5月15日（木）		5月29日（木）	
相談者（本人・保護者）※どちらかに○		相談者（本人・保護者）※どちらかに○	
①13:00～13:30		①13:00～13:30	
②13:45～14:15		②13:45～14:15	
③14:30～15:00		③14:30～15:00	
④15:15～15:45		④15:15～15:45	

希望する時間帯に○をつけてください。

\*締め切り 5月12日（月）担任→保健室まで