



# 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28日発行

## ＜佐藤<sup>さと</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。

夏のように暑い日や、雨が降り肌寒い日があり、体調も崩しやすい天気が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

6月は梅雨の季節ですね。香川県は雨が少ないですが、なかなか太陽の光を浴びることができず、気分転換が難しく、心もモヤモヤして落ち込みやすくなることがあります。一方で、雨の音が好きな人や、雨の中に咲くアジサイの花に心が癒される人もいるかもしれません。

祝日もなく、1学期の半ばで、なかなか心も身体も休めることが難しい時期ですが、みなさんそれぞれに合ったリラックス方法が見つけれられるといいなと思います。

心の健康を保つには、心のモヤモヤをお話することも、とても大切です。自分一人では、気持ちの整理ができない時、ぜひ心ゆったりタイムを使ってください。一緒に考えましょう。

.....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（ ）

6月5日（木）		6月19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 6月2日（月）担任→保健室まで