



教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和7年10月1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。

朝晩が涼しくなり、やっと秋が近づいてきたと感じる今日この頃ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

二学期が始まり2ヶ月が経ちました。10月も日々の生活に加えて、行事や作業、実習など、それぞれに忙しい日々が続くかもしれません。緊張が続くと、心も身体も疲れが出て、だるくて重くなる人もいます。そんな時はがんばりすぎず、周りの大人と相談しながら、自分のペースを見つけられると良いですね。

また、秋は過ごしやすくなり、読書や体を動かすにもいい季節ですね。私は美味しいものをたくさん食べて、いつもよりゆっくりお風呂に入ると少し心が落ち着きます。みなさんのホッと安心できる時はどんな時でしょうか。

今月も心ゆったりタイムがあります。日頃の悩みや気になることがございましたら、ぜひお話しにいらしてください。どんな些細なことでも大丈夫です。一緒に考えましょう。保護者の方も、お気軽にご相談ください。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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（ ）

10月16日（木）		10月30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 10月7日（火）担任→保健室まで