



教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和7年11月28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。

寒さも増し、冬が足早にやってきました。

体調を崩しやすい季節ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

二学期もあと1ヵ月、そして2025年も終わろうとしています。みなさんにとって、どんな2025年だったでしょうか。楽しいこと、悲しいこと、うれしいこと、つらいこと、色々あったかもしれません。冬休みは、1年間がんばった自分をほめて、体も心も休む時間が作れるとよいですね。

ただ、年末年始は子どもも大人も忙しくなることも多いです。がんばりすぎず、疲れた時は、温かいお風呂に入ったり、ストレッチなどで体をほぐしたりして、自分に合った休める工夫ができるとよいですね。

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、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（ ）

12月4日（木）		12月18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○	
①14:10～14:40		①13:00～13:30	
②14:50～15:20		②13:45～14:15	
③15:30～16:00		③14:30～15:00	
		④15:15～15:45	

希望する時間帯に○をつけてください。

*締め切り 12月2日（火）担任→保健室まで