



# 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、みなさいかがお過ごしでしょうか。

二学期もあと1ヶ月、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、色々ありましたかもしれません。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いいですね。

ただ、年末年始は子どもも大人も忙しくなることが多いです。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