



教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和8年1月8日発行

＜佐藤スクールカウンセラーより＞

あけましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

スクールカウンセラーの佐藤です。

新しい年になりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

年末年始はゆっくりお休みできましたか？忙しく過ごした人も、ゆっくり過ごした人もいます。

みなさんは、2026年をどんな年にしたいでしょうか。それぞれに目標を考えたり、「がんばるぞ！」という気持ちの人もいたりするかもしれません。そういう時は、肩に力が入って、いつもよりがんばりすぎてしまうこともあります。冬休み明けですし、自分の身体と心に疲れがたまりすぎないように、できることから、少しずつ始められるといいですね。みなさんにとって2026年が良い年になりますことを祈っています。

さて、2026年も変わらず心ゆったりタイムはあります。悩んでいることや困っていることを、どうしたらよいか一緒に考えるお手伝いができたらと思います。また、だれかとお話したい時、息ぬきたい時にもぜひ会いにきてください。みなさんと会えるのを楽しみにしています。

.....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（ ）

1月15日（木）		1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 1月13日（水）担任→保健室まで