



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。本年もよろしくお願いいいたします。

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ると思います。

みなさんは、2026年をどんな年にしたいでしようか。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ると思います。また、だれかとお話ししたい時、息ぬきし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