



# 教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和8年2月27日発行

さとう  
 <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。  
 暖かさを感じる日も増えてきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

3学期も今月で終わりです。この3月に香川東部支援学校を卒業するみなさんもいると思います。これまで一緒に過ごしてきた友だちや先生方との別れがあり、そして新しい出会いや環境が待っているでしょう。

新しい生活への期待や不安があると思いますが、今後も困った時は一人で悩まないで、誰かに相談することを忘れないでほしいです。

みなさんのこれからの歩みを心から応援しております。

さて、春が近づくと、温かくうれしい気持ちとともに、周囲の変化にそわそわと落ち着かない気持ちになることがあります。そんな時は、少し深呼吸をして、今の自分はどんな気持ちかな？と心と体に目を向けてみるのもいいかもしれません。

一人で考えると苦しくなる時は、ぜひ周りの大人に相談してみてください。もちろん、心ゆったりタイムでみなさんのお話を聞くこともできます。

3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、ぜひお話にいらしてください。一緒に考えましょう。息抜きとしてもご利用ください。

.....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（ ）

3月5日（木）	
相談者（ 本人 ・ 保護者 ）※どちらかに○	
① 12：00～12：30	
② 12：50～13：20	
③ 13：35～14：05	
④ 14：20～14：50	
⑤ 15：05～15：35	

希望する時間帯に○をつけてください。

\*締め切り 3月3日（火）担任→保健室まで