



教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和8年5月 11 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。

きれいな新緑が広がり、寒からず暑からずの過ごしやすい季節がやってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

新年度が始まり1か月経ちました。新しい環境に徐々に慣れてきた人も、少しがんばりすぎて体も心も疲れがでてきた人もいるかもしれません。また、みなさんそれぞれのがんばりがあったと思います。そんな自分を労いながら、心と体を休めることも大切です。体を休めてゆっくり過ごしたり、好きなことを楽しんだりすることもおすすめです。天気の良い日に、お散歩をして景色を楽しむのも気分転換になるかもしれません。

心の疲れは、見た目にはわかりにくいものです。最近ちょっとイライラする、がんばりたいのにやる気が出ないなど、自分の心のサインを見つけられるといいですね。ただ、自分一人では心のサインに気づくのがむずかしい時もあります。そういう時は、「心ゆったりタイム」で、スクールカウンセラーと一緒に考えることもできます。

今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ありましたら、お気軽にご相談ください。うれしいことや楽しいことを誰かにお話したいという時もぜひいらしてください。

.....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（ ）

5月14日（木）		5月28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○	
① 13:00～13:30		① 13:00～13:30	
② 13:45～14:15		② 13:45～14:15	
③ 14:30～15:00		③ 14:30～15:00	
④ 15:15～15:45		④ 15:15～15:45	

希望する時間帯に○をつけてください。

*締め切り 5月13日（水）担任→保健室まで