



# 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27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。

夏のような暑さが続き、雨の日も増え、梅雨らしい天気になってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

6月は祝日がなく、お休みが少ない月です。大人も子どもも、「がんばるぞ!」と少し自分を励ましながら過ごす人もいないのでしょうか。ただ、がんばっている時は、自分の身体や心の疲れに気がつきにくいものです。自分で意識して体や心の状態に目が向けられるとよいですね。

眠れているか、ご飯が食べられているか、緊張が続いて身体がこっていないかなどいつもより身体の状態に目を向けてみてください。また、困った時は周りの人に相談したり、疲れた時はぐちをこぼしたりすることも、意外と大切なことだと思います。

6月も2回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、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（ ）

6月4日（木）		6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○	
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 6月2日（火）担任→保健室まで