



教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和8年9月29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。

涼しい風が吹き、やっと秋を感じられるようになりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今年は、二学期が始まってすぐに長いシルバーウィークもありました。息抜きになった人も、生活リズムをつかむのが少し難しくなった人もいるかもしれません。

また、10月は行事や作業、実習もあり緊張している人もいます。がんばることは、とても大切な力です。ただ、がんばっている時は体と心の疲れがわかりにくくなります。いつもより深呼吸を大事にして、疲れたり、困ったりした時は周りの大人に相談しながら、時には休んだり、無理のないがんばり方を見つけられるとよいですね。

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ございましたら、ぜひお話しにいらしてください。どんな些細なことでも大丈夫です。一緒に考えましょう。保護者の方も、お気軽にご相談ください。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・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（ ）

10月8日（木）		10月22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 10月5日（月）担任→保健室まで