



# 6月 教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和8年6月号



附属坂出学園所属の  
スクールカウンセラーや  
スクールソーシャルワーカーが  
お便りを作成しています

心の支援部のめじるしは、  
名札のさくらんぼ



新しい生活に少しずつ慣れてくる6月は、ほっとする一方で、疲れが出やすい時期でもあります。疲れがたまると、こころやからだに、いろいろなサインが出ることがあります。「なんだか眠い」「イライラする」「ちょっと泣きたい」「ひとりにになりたい」なども、がんばりすぎているサインかもしれません。今回は、つかれのサインと、つかれたときにできそうなことを紹介します。

## ① 疲れのサインは、どんなもの？

あてはまるものに○をつけてみよう。



ねむい



だるい



イライラする



ちょっと泣きたい



ひとりにになりたい



いつもより甘えたい

## ② 疲れたときに、できそうなことは？

できそうなものに○をつけてみよう。



早くねる



深呼吸をする



水を飲む



少し休む・のんびりする



相談する



好きなことをする

自分が「きもちが いいな」  
と思えることを選ぶといいですよ。



### 【保護者の方へ】

6月は、新しい生活に慣れてくる一方で、疲れが出やすい時期でもあります。「眠い」「だるい」「イライラする」「甘えたい」などの様子は、疲れのサインかもしれません。お子さんの様子で気になることがあるときは、無理に励ますよりも、休む時間や生活リズムを整えることを大切にしてみてください。

### 【ひとことメッセージ】

疲れたときは、こころやからだか「少し休もう」と知らせているのかもしれませんが。自分のサインに気づいたら、早くねる、少し休むなど、できそうなことから試してみてくださいね。スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーともお話できます。気軽に声をかけてください。

【文責：SC 川人】

## 6月の相談日



### ◇幼稚園

10日(水) 10時~12時：藤澤 SSW  
24日(水) 9時~12時：  
大林 SC・藤澤 SSW  
電話 0877-46-2694  
(担当：豊田先生)

### ◇小学校

5日(金) 9時~11時：大林 SC  
10日(水) 13時~17時：大林 SC  
12日(金) 13時~17時：藤澤 SSW  
24日(水) 13時~15時：大林 SC  
26日(金) 13時~17時：  
川人 SC・藤澤 SSW  
電話 0877-46-2692  
(担当：井上先生)

### ◇中学校

5日(金) 中学校研究大会参加：  
谷淵 SC 藤澤 SSW  
大林 SC 川人 SC  
10日(水) 13時~17時：藤澤 SSW  
12日(金) 11時~15時：谷淵 SC  
19日(金) 11時~17時：藤澤 SSW  
24日(水) 15時~17時：大林 SC  
26日(金) 9時~12時：藤澤 SSW  
11時~15時：谷淵 SC  
電話 0877-46-2695  
(担当：高橋先生)

\*予約をされる方は各園・学校の教育相談  
担当の先生までご連絡ください。詳しい時間  
をご案内します。

\*気になっていること、嬉しいこと、一緒に  
共有して欲しいことなど、遠慮なくご連絡く  
ださい。まずは、お話を一緒にしましょう。