



相談室だより

愛媛県立松山南高等学校

令和元年12月発行

師走に入り一段と冬の寒さが厳しく感じられます。寒くなると気分が落ち込み、否定的な考え方になったり、体がだるくて疲れやすく行動が消極的になったりする人が増えるように感じます。みなさんはどうでしょうか？これは冬に日照時間が減ることが原因のようです。これらを改善する4項目を紹介するので、今後の生活に取り入れて冬を乗り切りましょう。そして気持ちを新たに、心と体をリフレッシュして、元気に新しい1年を迎えましょう。

- 1 太陽の光を浴びる（心のバランスを整える脳内のセロトニン量を減少させないように）
- 2 運動する（血行不良は様々な病気を引き起こしたり疲れを感じやすくする）
- 3 ストレスをためない（趣味に没頭したり休養を十分にとったりする）
- 4 セロトニンを増やすビタミンB群、マグネシウム、たんぱく質を十分に摂る
（バナナ、牛乳・乳製品、卵黄、ナッツ類、大豆、のり、マグロ、かつお、ゴマ等）



～スクールライフアドバイザー 井上聡子先生からのメッセージ～

来日したローマ教皇がイエズス会士ヴァリニャーノの言葉について述べていました。ヴァリニャーノといえば、天正遣欧使節事業のプロデューサーとして有名です。私はその名前を聞くと、400年前の日本と現代が広がりをもってつながったように思い、日常から一瞬解き放たれ、視野が広がるような清々しさを感じました。私には「歴史」は大事なキーワードです。

皆さんも自分にとって気持ちの視野が広がる「何か」を持っていると思います。気分が落ち込んだときに、その「何か」を思い出せるよう、元気なときから意識することをおすすめします。いざ苦しくなると、気分の切り替えは難しくなるからです。

相談室では、さまざまな相談のほかに、先の「何か」を探す話し合いや、自己理解を深める気持ちの整理なども皆さんと一緒に考えることができます。気軽に相談室を利用してくださいね。

【12月の来校日】

12月12日（木）、12月18日（水）、12月25日（水）

11:00～17:00

何か困ったことがある時や誰かに話を聞いてもらいたい時は、一人で悩まず
遠慮なく教育相談を利用してくださいね。

～校内の教育相談担当者～

亀井先生・上田先生・古味先生・菊池先生・徳本先生・上村先生



★臨床心理士の谷口祥子先生への相談を希望される生徒・保護者の方は
保健相談課または保健室まで御連絡ください。 Tel (089) 941-5431