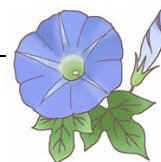
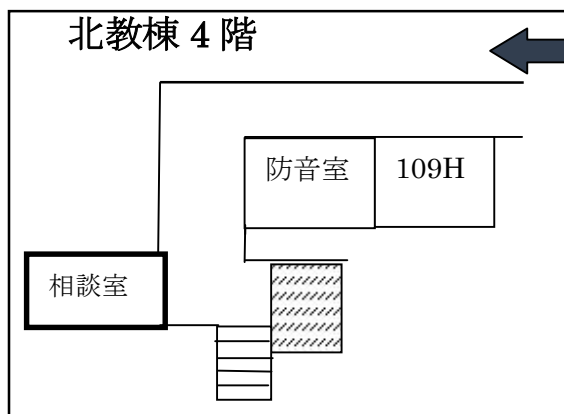


# 相談室だより

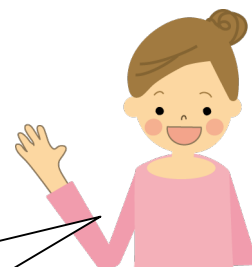


愛媛県立松山南高等学校  
平成29年7月発行

1学期がもう終わろうとしています。皆さんにとって、どのような1学期になったでしょう。新しい環境の中で、順調にスタートを切れた人もいれば、思うようにいかなかった人もいるでしょう。そんな思うようにいかなかった人に、「プチハッピー探し」をおすすめします。「プチハッピー」とは、「これをしていると幸せ」、「好きなこと」、「ホッとする事」、「大切にしていること」などです。例えば、「綺麗な夕日を見た」とか、「かわいい犬を見た」というようなたわいもないことでかまいません。どうしても、日々の生活に追われて、行き詰まり、余裕がなくなってしまう。しかし、そんな時こそ、ちょっと立ち止まって、周りを見てみると、ほっとできることがあるかもしれません。



○在室場所…相談室  
(理科教棟4階)  
○来校日…原則毎週水曜日  
12:00~18:00  
7月12日、19日、26日  
8月2日、23日、28日、30日  
月曜日 10:00~16:00



夏になりましたね。毎日、勉強に部活動にお疲れ様です。忙しそうで、けれども明るい笑顔の南高の皆さん。学校生活は楽しめていますか？毎日充実していますか？  
全力で走り続けるのは大変なことだと思います。疲れたなあという時、相談室に遊びに来て下さいね。皆さんの頑張っている姿を、先生方と共に、私も応援しています。

スクールライフ・アドバイザー 岡本 綾



## <イライラに効く指ヨガ>を紹介します。

息を吐きながら、最低10秒かけて右のつぼ(丹田、へそ)を押します。

指ヨガ呼吸法では、手のひらを全身の縮図としてとらえています。

押す力は「ちょっと痛いけど気持ちがいい」と思える強さが最適です。

一般に、息を吸う時に体は緊張し、吐く時には体がゆるみます。吸う息

よりも吐く息を長くしてゆっくり呼吸すると、体の緊張がとけていき、

自然に気持ちも落ち着いてきます。



瀧村修『1分で疲れがとれる！指ヨガ呼吸法』(青春出版)