

相談室だより

愛媛県立松山南高等学校

平成30年9月発行

2学期が始まりました。まだまだ、暑い日が続いていますが、体調はいかがですか。9月には、大きな行事があります。『青春～煌めき 舞う～』のテーマの下、2学期最大の学校行事である運動会の成功に向けて、3年生を中心に、全校生徒が力を合わせて準備をしていますね。皆さんにとってかけがえのないすばらしい思い出となることを心から願っています。このような、大きな行事に取り組むときに、時に衝突してしまうこともありますが、協力して仲良く取り組むことを心がけましょう。



3年生はこの運動会を区切りに、さらにパワーを出して進路実現を目指しましょう。1・2年生は次の学校行事である文化祭から自分たちが学校行事の中心となります。先輩方の作り上げてきた伝統を引き継いで、よりよい南高にしていくためのきっかけにしてください。それぞれの立場で南高生としての「今」を大切に充実した秋を過ごしましょう。

ストレスをチェックしてみよう！

- 眠れない日がある。
- 疲れ気味だ。
- 勉強したいことがあるが、集中・持続できない。
- ちょっとしたことで、思い出せないことがある。
- 最近、朝、起きられなくて困っている。
- 緊張や焦りなどを感じて困る。
- よくイライラする。
- 人間関係がうまくいかず、落ち込んでいる。
- 自分はスタイルが悪いので気になる。
- 人生はそんなに面白いものではないと思う。

*いくつあてはまりましたか？数が多いほど、ストレスを感じています。

ストレスに困ったら、心の疲労回復を！

～心の疲労回復に役立つ三つの行動(3R)～

★Rest/レスト(休憩)

「休めるときに休む」というのがコツです。ちょっと机から離れて歩いたり、窓の外をのぞいたりするだけでもいいのです。上手に休憩を作り出しましょう。

★Recreation/レクリエーション(趣味)

勉強以外でなにか夢中になれることをしてみましょう。忙しい中で時間を確保するのは難しいですが、まずは週末の30分だけ…といった感じではじめてみましょう。

★Relaxation/リラクゼーション(リラックス)

緊張を解きほぐす時間を持ちましょう。大切なのは、「自分にとってのリラックス」ということです。アロマオイルやヒーリングミュージック、読書に没頭したり、音楽を聞いておもしろい叫んだり、体を動かして汗を流す…心の疲れがとれた、元気がでたと感じる方法を見つけましょう。

ストレスを自分で対処できそうにないときは、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・上村先生・古味先生・菊池先生・徳本先生

★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・相談課に御連絡ください。 Tel (089) 941-5431

