



# 相談室だより

愛媛県立松山南高等学校

平成31年3月発行

早いもので、今年度もそろそろ終わりに近づいています。皆さんにとって、どのような1年間でしたか？1年生は、すっかり南高のスタイルに慣れ、自分の進むべき方向が見え始めた頃でしょうか？また、2年生は、4月から最高学年として、後輩をリードしていくこととなりますね。来年度もそれぞれが自分の志望する道に向かって、着実に歩みを進めていけるよう願っています。気持ちを新たに、心と体をリフレッシュして、元気に新年度を迎えましょう。

## ストレスとうまく付き合うための「3つのR」

ストレスは、気付かない間にも蓄積していきます。日頃から「3つのR」を取り入れて、適度に休みを取って早めに対処しておきましょう。

- レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠。

オンとオフを切り替え、休息をしっかり取ることが大切です。また、ぼーっとしたり、目を閉じたり疲労が蓄積する前に意識して短い休憩を取ることも効果があります。



- レクリエーション (Recreation) : 運動や旅行、趣味・娯楽。

気晴らしをして、ストレスを発散しましょう。1週間に1時間程度でもレクリエーションの時間を取り入れ、好きなことに打ち込むことで日々のストレスから意識をそらせるように心掛けましょう。



- リラックス (Relax) : ストレッチ、瞑想や音楽、アロマセラピーなどのリラクゼーション。

呼吸を落ち着かせ、筋肉の緊張を解くなどの精神を安定させるリラクゼーションの方法を取り入れましょう。また、家族との団らんや親しい友人との会話など、緊張を解きほぐす時間を持つことも大切です。



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・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・相談課まで御連絡ください。 Tel (089) 941-5431

