キャンパスエイドだより

令和８年６月 高萩高等学校

高萩高校の皆さん、こんにちは！
6月号のエイドだよりは、飯村・谷・粟生が担当させていただきます！６月に入ると、梅雨の季節がやってきますね。ジメジメとした日が続きますが、気分転換しながら今月も元気に乗り切っていきましょう♪

活動予定表

数字：学年の日　黒文字：１０時～１５時
無印：全学年の日　青文字：１１時～１６時

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	○ ○				○ ○	
7	8	9	10	11	12	13
			○ ○		○ ○	
14	15	16	17	18	19	20
			○ ○		○ ○	
21	22	23	24	25	26	27
	○ ○		○ ○			
28	29	30				
	○ ○					

活動時間
10:00~15:00
11:00~16:00

エイド生に聞いてみた！

旅行するならどこに行きたい？

- 山口県 A
- 京都 B
- 海外 C
- 北海道 D
- 鳥取県 E
- 北海道 F
- 沖縄 G

最近急に暑くなって、体がだるかったり、やる気が出なかったりしていませんか？「五月病かな…」と不安になるかもしれませんが、大丈夫！この時期のイライラや落ち込みはごくふつうの反応で、急な気温の変化に体がついていこうと、自律神経がフル稼働してヘトヘトになっているのが原因です。

そんなときは、心理学の「ジェームズ・ランゲ説」を味方にしてみましょう！

これは「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」という、【行動が先で、感情は後からついてくる】というお話です。

体が重たい時こそ、好きなことを考えながら、笑顔を浮かべてみて。なんだか楽しい気分になって、心が少しずつ軽くなります。無理せず一歩ずつ、みんなで乗り切りましょう！