

こころ きょうしつ

心の教室だより

気が付けば 2025年も残りわずかとなりました。年末年始はいろいろとイベントが多く、心がソワソワしやすい時期でもありますね。また、この時期、大掃除をしなくてはと思いつつもつい後回しになりがちですが、実は片づけは心にもポジティブな影響をもたらすことがあります。そこで今回は「片づけ」が心に与える影響についてお話したいと思います。

「片づけ」が心にあたる影響

◆ ストレスを減らす

皆さんもときには「やる気が出ない」「気分がのらない」と感じることはありませんか？ そんなときに部屋を片づけてみたら、なんだか気分が変わった、なんて経験をしたことがある人もいないのでしょうか。心理学の研究によると、部屋が散らかっていると、心の状態にも影響が出てくるということがわかっています。例えば、自宅が散らかっていると感じている人は、疲れやすく、気分が落ち込みやすい傾向にあるそうです。それに加えて、ストレスを感じやすくなるホルモン「コルチゾール」の分泌も増えることがわかっています。「心がモヤモヤするな」と感じているなら、まずは部屋を片づけてみると良いかもしれません。

◆ 自己肯定感を高める

「片づけ」は、実は「自分に自信を持つ」ことにもつながります。毎日散らかった部屋をみていると、つい「だらしない自分」を指摘されているような気がしてしまうんだとか。片づけをすることで、「できた！」という達成感を感じることができたり、自分は自分の周りの環境を変えられると自信がもてたりして、整った環境で過ごす自分に少しずつ自己肯定感が高まるそうです。

片づけをした後のスッキリした部屋で、前向きな気持ちで新しい年をスタートできるように、ちょっとずつ取り組んでみましょう。

【「心の教室」ってどんなところ？】

「心の教室」は誰でも気軽に相談できる、「心の保健室」です。「なんだか元気がでないなあ」など、気分がスッキリしないときや、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、困ったり悩んだりしたときに、お話を聞いて一緒に考え、解決のお手伝いをするところです。お話の内容については、秘密を守りますので、安心して利用してください。

誰かに話をするだけで、気持ちがスッキリしたり、前向きな気持ちになったりすることもあります。はっきりと悩みについてのお話ができなくても、一緒にゲームをしたり、絵を描いたりしながらリラックスして過ごすこともできますので、気軽に訪ねてみてください。

SC（スクールカウンセラー）への相談予約の仕方

【予約方法】

- ①カウンセラーの出勤日に相談室（0467-53-4395）に電話する。
- ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
- ③学校（0467-53-2011）に電話する
※相談内容は、原則秘密厳守となります。安心してお話しください。

【場所】 赤羽根中学校 1階 心の教室（生徒昇降口正面）

【時間】 10:10～17:00（最終の面談開始時間16:15～）の間で調整します。

【開室日程】 ※変更の場合があります。詳細は心の教室の掲示板を確認してください。

<12月>

月	火	水	木	金
1 荒木	2 荒木	3 荒木	4 荒木	5 荒木/小林
8 荒木	9 荒木	10	11 荒木	12 小林
15 荒木	16 荒木	17	18 荒木	19 荒木
22 荒木	23 荒木	24	25	26
29	30	31		

<1月>

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7 荒木	8 荒木	9 荒木
12	13 荒木	14	15 荒木	16 小林
19 荒木	20 荒木	21 荒木	22 荒木	23 小林
26 荒木	27 荒木	28 荒木	29 荒木	30 荒木
31				