

スクールカウンセラーだより

～マインド～

令和5年12月21日

御成門中学校

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

芝 薫・大久保 麻倫子

【片づけで心もスッキリ】

今年も残すところわずかとなりました。年末のこの時期、皆さまのご家庭では大掃除はしますか？家の中がきれいに片付くと気分がすっきりしますよね。

「心と環境はつながっている」という考え方があり、片づけは部屋がきれいになるだけでなく、心理的にも良い効果があるとされています。

例えば、物が多いと余計なことを考えてしまいやすいですが、片付いた環境では視界に入ってくる情報が減るため、必要なことに集中しやすくなります。また、整理整頓されてどこに何があるか分かると、空間だけでなく、時間にも気持ちにもゆとりができます。片づけや掃除が苦手な人もいるかもしれません。まずは机の上、クローゼットの中、狭い範囲から始めるのでいいので、心の安定のために少しずつ「心地よい空間」を広げていけると良いですね。

冬休みの過ごし方はみなさんそれぞれかと思えます。3年生は受験勉強が大変かもしれません。息抜きの時間も作りながら、部屋も気持ちもすっきりさせ、気持ちよく新たな一年を迎えましょう。



この一年、相談室に遊びにきてくれる人やお話しをしに来てくれる人、廊下で声をかけてくれる人、みなさんとお話できる機会がたくさんあって嬉しく思います。冬休み明けにまたみなさんのいろいろなエピソードを聞けるのを楽しみにしています。悩みや不安があるときはもちろん、ちょっと話してみたいなという人もぜひ来てください。

【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来るもことも大丈夫ですが、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生、もしくはお話しやすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。どんなことでも構いません。ご連絡ください。

御成門中学校(代表)03-3436-3568 受付:養護教諭 佐藤

月曜日 9:30~17:30 担当 芝 木曜日 9:00~17:00 担当 大久保