

こころのおたより

2023年2月28日
我孫子市立湖北台中学校
スクールカウンセラー 加藤陽子

片づけをしていますか？

私は片付けが苦手でした（いや、今も苦手です）。片付けってどうやったら良いのか、教えてもらう機会が少ないですね。でも、片づけをしないといろいろと困ったことが起きるので、私はがんばって片付けるようにしています。

■片付けをしていないと起こりがちなこと

- ①部屋が狭くなる
→物は場所をとります。片づけないといつのまにかどんどん窮屈に。
- ②物がなくなりやすくなる
→物が多すぎると管理できずになくしてしまうことがあります。散らかっていると探しものにも時間がかかります。
- ③怪我の原因になることも
→床に物を置くとつまずいたり滑ったりします。
- ④気が散って勉強がすすみにくい
→勉強中、ゲーム機やスマホが目について遊んだり動画をみたりして過ごしてしまうことも。



週に1回、15分程度でも時間を決めて少しずつ要らないものを捨てたり、掃除機をかけたりしながらこつこつ片づけを続けてみてはいかがでしょうか？もっと片付けたい人は、いろんな片づけの方法を教える本や動画がありますので、探して参考にするのはどうでしょうか。

「自分の部屋はない」「部屋を片付けるなんてムリ」そんな方は、まず、自分の勉強エリアだけでも片づけてみましょう。趣味で模型作りや手芸をしている人も、作業場所を片付けておくとはかどりますよ。次のことに気をつけてきれいな状態を保ちましょう。

- ①そこで使うもの以外は置かない
- ②ものを置きすぎない（ノートやパソコンを置いて勉強できる広さを確保しましょう）
- ③終わったらそのままにしないで片づける（次の作業を始めやすくするためです）。

もうすぐ年度末です。要らなくなった本や雑誌、プリントなどは春休みに片づけて、新しい気持ちで新学期を迎えることができるといいですね。

* スクールカウンセラーの相談日 *

2月… 28日(水)
3月… 6日(水)・13日(水)

相談室の場所：新館の昇降口を入れてすぐ左にあります。
相談できる時間：10:00～17:00です。

- ☆相談したいときは、
- ①学校の先生やスクールカウンセラーに「相談（話）したいことがあります」と言う。
 - ②相談室前の相談箱に手紙やメモを入れる。

*** 保護者の皆さまへ *****
★スクールカウンセラーは子育てについての保護者からの相談にも応じています。
お子さんのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談下さい。
★田村先生の直通電話…（090-9202-5196）もご利用できます。