

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより



2023年も残すところあと1ヶ月となりました。クリスマスやお正月などに関わるイベントや商品が増えて今年の終わりを教えてくれているようです。ここ数年は異常気象が多く、今年もそれが目立っていたように思います。気候の変動は心身にも影響を与えることが科学的にも証明されています。今年一年頑張ったご自身を労いながら、新しい年を迎える準備をしてください。

12月といえば大掃除も風物詩の一つですね。大掃除は神様を迎える「煤払い(すすはらい)」が由来となっており、「家と心を清めたうえで年神様をお迎えする」という意味があるそうです。気持ちの良い1年の締めくくりとなるように、今回は「お掃除」をテーマに取り上げてみようと思います。



割れ窓理論(Broken Windows Theory)というのを聞いたことがありますか？アメリカの心理学者ジョージ・ケリングが提唱した理論です。割れた窓ガラス1枚を放置しておく、また別の窓ガラスが割られ、いつかそこにはゴミや落書きが増えていき、そのうちその周辺環境が悪化して犯罪が起こりやすくなるという環境と犯罪の関係について唱えたものです。逆にキレイに整備された場所では、事件などが起こりにくく高い治安が守られるといわれています。きれいな環境を整えることの大切さが改めてわかりますね。



☆心地よい環境を整える5つのS☆ ※①～③の順番で掃除していくといいようです。

①整理	不要なものをすてること
②整頓	決められた物を決められた場所に置き、いつでも取り出せる状態にしておくこと
③掃除	きれいに掃除をしながら、壊れて使えないものがないか点検すること
④清潔	きれいな状態を保つこと
⑤躰(しつけ)	きれいに使うように習慣づけること



○短時間で効率的な掃除法○

☆5分掃除法 5分間だけ一つの場所を集中して掃除します。例えば、机の上をきれいにする／鞆・筆箱のなかを整理するなど。5分だけでも驚くほど違いがでます。	☆区切り掃除法 掃除を始める前に全体の計画をたて、それを数個のステップにわけます。例えば、玄関→お風呂→台所と具体的な順番を確立すると、効率よく掃除をすることができます。
--	--



♡こころへの効果♡

幸せホルモン(セロトニン)が出る セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気分の落ち込みを調整してくれる作用があります。前向きになれる脳内の神経伝達物質です。 窓や机を拭いたりする『反復動作』は脳内のセロトニンを増やすので、心を落ち着かせる作用が期待できます。	*マインドフルネスの練習になる* マインドフルネスとは「今この瞬間」に意識を集中する心のトレーニングのことです。掃除をすることは心をマインドフルネスの状態にする練習にもなります。「今」に集中できるようになると、勉強や作業効率上がるだけでなく、ネガティブな思考をする頻度が抑えられ、悩みやストレス軽減に繋がるメリットがあります。
--	--

※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、12月1日配信のkumagoroを確認してください。