



スクールカウンセラー通信

令和5年12月5日

渋川青翠高校の生徒のみなさん、こんにちは。

つい先日まで夏のような気温の日があったのに、あちらこちらから雪の便りを聴くと冬の到来を感じます。何だか秋を満喫できなかったような気がしますね。今年もあと少しで終わります。12月は師走と言われるように慌ただしく気持ちも落ち着かず、上手く物事の整理がつかなくなってしまうように感じます。それに日々のストレスでネガティブな感情が溜まり、こころがパンパンになっているのではないのでしょうか。新しい年を迎えるために今年の埃を払う大掃除のように、あれこれ悩み振り回されるこころをきれいに掃除したいですね。

こころのお手入れ

こころが不調になると、部屋も荒れてくる…。日常生活の中でそんな実感を抱いたことはないでしょうか。これは、脳科学的にも実証されています。身繕いや部屋の状態は日常の行動の総体で、その人の脳の状態が投影されており、部屋の整理と脳の中は基本的に相関されるそうです。ぐちゃぐちゃの部屋は、脳(こころ)の表れで、部屋の状態とこころの状態がリンクしているのであれば、掃除をして部屋をきれいにすれば、こころもスッキリするのではないのでしょうか。うつ病の患者さんに掃除を勧めているクリニックもあるそうです。掃除のメリットとしては体を動かすということもありますが、掃除をするという行為に集中していると、頭の中のゴチャゴチャが消えて無心になり、「今ここ」の状態になります。このような無心になれる時間を持つことは、こころの健康にとって非常の重要となります。また、汚かった部屋がきれいになり、気分もスッキリ！満足感や達成感も得られて前向きな気分になりますね。こころもお部屋もスッキリさせて、新しい年を迎えましょう。

保護者の皆様へ…面談をご希望される方は学校にお問い合わせください。

渋川青翠高等学校 TEL:0279-24-2320

スクールカウンセラー 角田博美



◆12月のカウンセリング日◆ 12月5日(火)、12日(火)、19日(火)