



カウンセリングだより

キャンパスカウンセラー 中谷 桂子

県立尼崎高等学校の生徒のみなさん、そして保護者の皆様、こんにちは。1年生は入学おめでとうございます。そして新2年、3年生は進級おめでとうございます。みなさんにとってより充実した学校生活が送れますことを心より願っています。心身の健康には、くれぐれも気をつけてお過ごしください。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

散らかった部屋が及ぼす心理的影響

みなさんは勉強したいのに集中できないということはありませんか？

散らかった部屋は、勉強の集中力が下がってしまうと言われています。また、片付いていない状況は、ストレスを引き起こす刺激にもなります。とはいえ、片付けられない時というのは誰にもあることです。片付けは心の状態ともつながっており、決断力が落ちてくると片付けられなくなるとされています。

片付けと一言で言っても、片付いているかの判断はそれぞれです。整頓されていなくても十分片付いていると思う人から、少しでも散らかっていることが許容できず、とにかくきちっとしていないと気が済まない人までいると思われまます。

新しいことが始まる新学期は片付けのチャンスです。部屋が散らかっていると感じていても片付けられない人は、例えば引き出しの中など、1箇所だけ整頓してみてもいいでしょうか。

また、カウンセリングルームを利用して、心の中も整理整頓して少しでもスッキリしていただけたらと思います。（要予約ですが、予約のないときは当日でもどうぞ。）

保護者の皆様も、お子さまのことでは悩みが尽きないと思います。どんな些細なことでもかまいませんので、カウンセリングをご利用いただけたらと思います。