

教育相談便り 13号



片付け=こころの整理



疲れているときや、忙しい時期に部屋(教室のロッカーや机の中も)がちらかった経験はありませんか? 部屋がちらかってきたら心が疲れているサインかもしれません。面倒くさい、いつかやろう、と散らかっている環境を放置していると心に悪影響を及ぼすかもしれません。

- ☐ 最近部屋がちらかってきた
- ☐ 疲れていて片付けできない
- ☐ よく探し物をする
- ☐ 集中できない
- ☐ イライラする
- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 最近やる気がしない



要因	心理的影響
散らかった環境	集中力の低下、心の混乱
整理整頓の欠如	持続的なストレス、不安感の増加
過剰な物の蓄積	判断力の低下、精神的疲労

研究によると、散らかった環境では脳が視覚的な刺激で過負荷になりやすく、**集中力や情報処理能力が低下**するそうです。また、その他にも片付いていない部屋に長時間いると、「コルチゾール」というストレスホルモンのレベルが上昇するともいわれています。つまり、散らかった部屋にいただけで私たちの脳は常にストレスを感じ、疲れやすくなってしまいます。また散らかった環境は**「先延ばし」の行動パターン**も強めるともされており、「片付けなきゃ…でも今はちょっと…」という思いが、他のタスクにも悪影響を与えてしまうとか。「部屋が散らかっていても平気」そう思っている人も多いと思います。でも実は、私たちの脳は散らかった視界から常に情報を処理しようとして知らず知らずのうちに疲れているんです。この現象は**「視覚的ストレス」**と呼ばれています。例えば、机の上に書類やペン、メモ帳、コーヒーカップ、スマホなどが散らばっていると、脳はそれらすべてを「認識すべき対象」として処理し続けています。これが毎日、何時間も続くと…

気づかないうちに大きなストレスになるんです。さらに、毎日散らかった部屋で過ごしていると、脳は少しずつ**「どうせ何をやってもうまくいかない」**という思考回路を強化していきます。これは**「学習性無力感」**という心理状態に近いもの。そんな風に思い込んでしまうと、部屋の問題を超えて、学習や人間関係など他の面でも消極的になりがちです。

部屋(教室のロッカーや机の中も)を片付けることで**「達成感」「やればできる」という自己効力感**が得られるだけでなく、物を整理することで自分との対話になり(これはもういらないかな?) **こころの整理**になります。まずは5分だけ、今日はここから、など少しずつ身の回りを整えてみてはいかがでしょうか?

月	火	水	木	金
			1	2
5	6 始業式	7	8	9
12 公休日	13 ○	14 ◎	15	16
19	20 ○	21 ◎	22 ☆	23
26	27 ○	28 ◎	29 ☆	30

1月の日程

☆SC: 小野文子さん 午前中(1~3校時)

○支援員: 比嘉ゆかさん 午前中(1~3校時)

◎支援員: 吉田順子さん 午前中(1~3校時)

※予定は変更になることもあります。空き時間など
teams で連絡するので確認ください。