

スクールカウンセラーだより

第7号

玄海中学校 スクールカウンセラー 三宅千穂

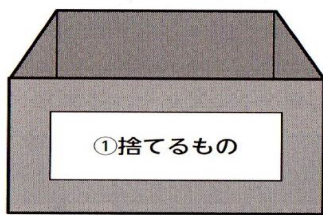
今年最後の月になりましたね。1年の締めくり、新しい年を迎える準備として大掃除をする

ご家庭も多いのではないのでしょうか？掃除をする時に、何を捨てて何を取っておくか私も頭

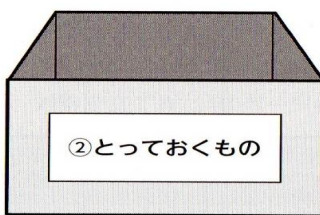


◆3つの箱に入れる

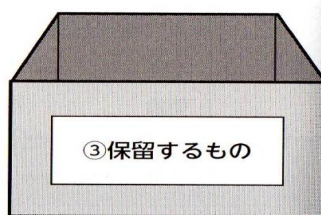
片付けが苦手な人は、捨てるもの・取っておくものを分けるのに時間がかかることが多いようです。そこで、片づけをする時には、選択肢を一つ増やして①捨てるもの、②取っておくもの、③保留するものの3つに分けま



捨てるものの基準を決めます。バザーやリサイクルに出す事も考えよう。



置く場所を決めて、使った後には元に戻すことを習慣にします。



捨てるものか、取っておくものか、どちらか迷ったものです。

次回片付ける時は保留したものを出して捨てるもの、取っておくものに分けましょう。作品などは画像で保存して捨てるという手もあります。裏にワークシートを載せているので、リストを作ってみましょう。

まずは筆箱の中、鞆の中、引き出しの中など小さい所から始めるのもポイントです。身に周りの物がきれいになると気持ちもすっきりしますよ。試してみてくださいね。

もやもやした気持ちで年を越すのは嫌だと思う人は、話をするのもいいですよ。スクールカウンセラーもお手伝いしますので利用してください。

* * * カウンセリングルーム利用の仕方 * * *

●基本的には予約が必要です。

担任の先生、保健室の田志先生に「カウンセラーと話がしてみたい」と伝えて、予約してもらうことができます。

●保護者のみの相談もお受けしています。 玄海中学校代表電話 0940-62-0135

●相談できる日

	午前	午後
12/16(月)	○	
12/24(火)	○	
1/6(月)	○	
1/16(木)		○
1/27(月)	○	



ワーク

捨てるもの・とっておくもの・保留するものリスト

①捨てるもの箱

- 一度も使わなかったもの
 - もう使わないもの
 - 代替のものがあるもの
 - リサイクルショップに出すもの
- * 寄付やリサイクルをしている人を見つけて
 お願いする
- * 親と相談してネットで販売する
- * ほしい人にあげる

.....

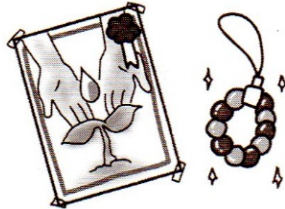
.....

.....

.....

②とっておくもの箱

- 思い出のあるもの
 - 思い出箱にいれておくもの
- * 写真を撮って
 残しておく方
 法もある



.....

.....

.....

.....

③保留するもの箱

- 3～4カ月に1回はチェックして、
 使わなかったら基本的に捨てる

.....

.....

.....

.....