



発行日：令和7年1月31日（金）

## 「心も体もスッキリと」

2学年支援部 Y. M

教員になってから心がけていることがあります。それは、HR 教室は整理整頓された状態に保つことです。生徒たちが大半の時間を過ごし、集中して授業が受けられるように、教室はいつも整った状態にしたいと日々思っています。また、生徒たちと話をする中で、「整理整頓が苦手です」という声をよく耳にします。その話を聞きながら「気持ちわかるな」「ただ片づけるだけなのになんて難しいのだ」とよく思います。

では、よく使う言葉の整理整頓とはどういう状態のことなのでしょうか。

整理とは・・・要るもの、要らないものを分けて処分すること。

整頓とは・・・要るものを使いやすい場所にきちんと置くこと。

### <整理整頓ができない人の特徴とは>

捨てるのがもったいないと思っている。(特に高い値段で購入したものなど)

物を使った後に元の場所に戻さない。

物を集めるのが好き。

計画的な買い物ができない。

部屋が片付いてなくても気にならない。

片づける習慣がない。

出典：minikura

私自身も整理整頓が苦手なため、このリストにのっている特徴に当てはまるなと感じています。では、どうすれば整理整頓ができるようになるのでしょうか。

### 1. 一番大切なことは物を減らすこと

どうしても「もったいない」「高かったからな」という思いから使用していないものをなかなか手放すことができません。しかし、ものが多いと整頓をすることは非常に難しくなります。物を減らす方法として、例えば、段ボールを用意し処分するかどうか迷ったものを一旦その段ボールに入れて保管し、1年間使用しなかったものは手放す。衣類に関しても同様に1年間着用しなかったものはリサイクルショップに持っていくなどして手放す。空間に対して容量以上の物を置かなければ、空間がスッキリすると思います。物を減らすことで、片づけるもの自体が少ないので、時間をかけずに掃除ができたり、片づけに時間を費やさなくてよくなったりします。その時間を別のことに使うこともできます。



## 2. 物の定位置を決めること

物を片づける場所を決めることも大切です。これは、仕事に就いた時も大切になってきます。使ったものを所定の位置以外に片づけることで、次に使用する人が、使用できなくなったり、探すのに時間がかかって仕事に支障がでたりすることがあります。職場と同じように家庭でも同じことが言えると思います。物の場所に戻すのは面倒くさいことですが、探し回る方がもっと面倒なことなので、物の定位置を決めて、使ったら元の場所に戻すようにしましょう。

## 3. 日時を決めて、定期的に片づけること

教室においても曜日を決めて、机の中、教科書・衣類ロッカーを整頓する機会を設けているクラスもあります。日時を決めることで、習慣化されます。また、一度に大量の物の片づけをするととなると億劫になりますが、定期的に行うことで時間の短縮にもなりますし、気分的に楽に片づけをすることができると思います。

## 4. 場所を区切って片づける

最初から部屋のすべてを片付けるとなると、相当な時間や労力がかかります。疲れはててしまい、結局は中途半端に終わってしまうことになるので、「今日はクローゼットの半分だけをかたづけよう」など片づける場所を区切って片づけるといいと思います。また、狭い空間から片づけをすると目に見えて整理整頓されたことが分かり、次への活動の意欲につながっていきます。

物が多くごちゃごちゃした空間では、心も体も休まりません。また、多くの物の中から必要なものを探し出すには、時間や体力を費やすことになり疲れてしまいます。物を減らすことや劇的に物の管理がしやすくなり、空間も確保することができます。また、部屋を整えることで、心の安定を得ることができます。みなさん、物を減らして有意義な生活を送ってみてはいかがでしょうか。

支援部より



### 整理整頓が自己肯定感を高めます！

整理整頓は、単に物を片付けることにとどまらず、お子さまの自己肯定感を高める重要な役割を果たします。片付けができたという達成感は、「自分にもできる」という自信につながり、自己信頼を育む第一歩となります。このような小さな成功体験の積み重ねが、日々の生活や学びへの意欲を引き出していきます。

また、整理された環境は、気持ちを落ち着かせ、次の行動に集中しやすくなる効果もあります。「必要なものが見つからない」「どうすればよいか分からない」といったストレスが軽減されることで、自然と自分の行動をコントロールする力が育まれていきます。

さらに、整理整頓の取り組みを保護者の皆さまが見守り、「よく頑張ったね」「きれいに片付けられたね」と声をかけていただくことで、お子さまの自己肯定感は一層高まります。褒められる経験を通して、「自分の行動が評価された」という実感が芽生え、より前向きな姿勢が育つことでしょう。

整理整頓は、単なる日常の作業ではなく、お子さまが自分を信じる力を育む大切な取り組みです。学校とご家庭が連携し、取り組める環境をともに作り上げていければと考えております。何かご不明な点があれば、いつでもご相談ください。