



2025年11月 発行

## “夢や目標の実現”には「整理整頓」が大切です ★すぎーね

大きな2つの行事が終わりました。『生徒支援通信～進木第9号～』でもお示しましたが、  
\*文化祭(文化的行事)を通して、「日頃の学習活動の成果を発表し、その取り組みを通して成長すること。(学習指導要領より)」はできましたか？

\*体育祭(体育的行事)を通して、「規律ある集団行動を身につけること。与えられた役割を果たす責任感や連帯感を身につけること。(学習指導要領より)」はできましたか？

個人として、集団として成長できた“経験値”を、その場限りで終わらせることなく、今後の学校生活でどう活かしていくのがたいへん重要です。今回の行事ではクラスはもちろん、他学年との交流が盛んに行われました。他学年の教室環境、リーダーによる集団をまとめる力、集団の中で意識すべき行動、言葉遣い、相手を思いやる立ち振る舞いなど、貴重な経験をこれからの成長に繋げていきましょう。

### ～“整理整頓”の重要性について考えました～

右の2枚のイラストをみてください。

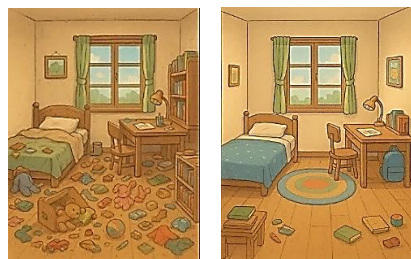
この部屋はみなさんの部屋だとして、学校から帰って部屋に入ったとき、どちらの部屋の方が疲れた身体を癒してくれる、またはストレスから解放してくれる気分にしてくれるでしょうか？みなさんの部屋はどちらですか？

2枚のトイレのイラストをみてください。

みなさんはどちらのトイレを利用したいと思いますか？

次に2枚の教室ロッカーのイラストをみてください。

どちらの教室の方が落ちついた雰囲気ですことができそうだと思いますか？



心理学では「“整理された空間”はストレス軽減、集中力向上、自己肯定感の向上につながる」その一方で、「“散らかった空間”は脳の処理能力を低下させ、ストレスや不安感を引き起こす可能性がある」とされています。3種類のイラストのうち、感覚的にも“整理整頓”されている環境の方がよいと感じます。スリッパをそろえる作業はほんの数秒です。ロッカーは自分次第で今すぐにでも整理することができます。こうしたほんの少しの気遣いや心遣いでみんなが気持ちよく過ごせる環境(学校)を整えることができます。

テストが終わると2学期も残りあとわずかです。これまでの行事で培った力を存分に発揮してください。充実した“学習活動”を積み上げていくために、“規律ある集団行動”を意識し、みなさんと、安全で安心できる学校環境を維持していきましょう。

### 《結論》

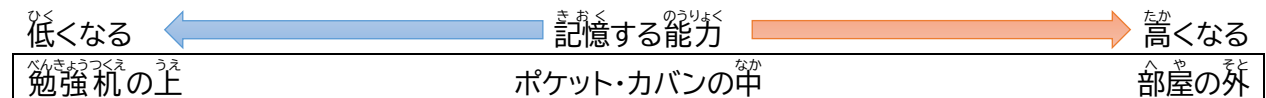
“整理整頓”があなたの叶えたい夢や達成したい目標の実現への大きな手助けになることは間違いありません。

### ～スマホを“置く場所”でも、成果に大きく影響する！～

「脳は弱る——スマートフォンの存在がわずかにでもあれば、認知能力の容量が減る」

ポケットの中のスマホが持つデジタルな魔力を、脳は無意識のレベルで感知し、「スマホを無視すること」に知能の処理能力を使ってしまうようだ。その結果、本来の力が発揮できなくなる。(本書より抜粋)

よって、以下のようにスマホの置く位置によって認知能力(記憶する能力)が大きく変化することが言えます。ぜひ、右の本をの一読ください。



### 『身だしなみ Time』 ～「身だしなみ」から心身を整えよう～

#### 《目的》

「身だしなみ」を整えることを通して、社会に必要な資質能力を高める、または資質能力を高めるための根(きっかけ)づくり ⇒ ルールを守る【じりつ】

#### 《期間》

11月25日(火)～2学期中

#### 《内容》

- ① 朝礼時に担任の先生と代議員・生活委員の合図でクラス全員が「身だしなみ Time」
- ② 授業時や休み時間にクラスで確認し合う
- ③ クラスが居心地の良く、心身ともに整った環境を継続する

※チェック項目…☐防寒着を整える ☐ポロシャツのボタン ☐スラックスの腰位置 ☐スカートの膝丈