



キャンパスエイドだより

令和3年12月 高萩高等学校



高萩高校のみなさん、こんにちは！12月のエイドだよりを担当しました、野上、橋野、加藤(琴)、坂内です。12月に入り、本格的に寒くなってきましたね。体調管理に気を付けつつ、クリスマスや大晦日といったイベントを、楽しんでいきましょう！エイド室の装飾も冬仕様になりましたので、訪れた際には楽しんでくださいね！また、はじめて利用する人が来室しやすいように「各年次の日」を設けました！予定表の●、▲、■のマークに応じて、該当年次の生徒さんのみが利用できます。(印のない日は誰でも来られます)どうぞ気軽に来室してください！

○ 今月の活動予定 ○

月	火	水	木	金	土	日
各年次の日 ●：1年生 ▲：2年生 ■：3・4年生		1 ● 坂元	2	3 佐藤	4	5
6	7 ▲ 佐藤	8 坂元	9	10	11	12
13	14 ■ 佐藤吉成	15 ▲ 坂元	16 ● 野上横倉	17 加藤(琴) 佐藤	18	19
20	21 黒澤佐藤	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



活動時間
10:00~15:00



なぜ「師走」というの？

早いことに今年も残すところ1カ月になりました。12月は「師走」と呼ばれ、忙しい月とされています。今回は12月が「師走」と呼ばれる由来について紹介したいと思います！

「師走」の由来は、僧侶のような普段落ちついていない人でも、この月は多忙で走り回るようになるという意味から名付けられたという説があります。なぜ僧侶は歳末に忙しくなるのかというと、毎年年末に仏名会(ぶつみょうえ)という法要があるからです。歳末に仏さまや菩薩(ぼさつ)の名を唱え、その年にしてしまった様々な罪に懺悔(ざんげ)し、身も心もきれいになるように祈念する法要のことです。

皆さんも大掃除などで忙しくなると思いますが、心に余裕をもって2021年の締めくくりと2022年を迎える準備をしていきましょう！



大晦日について～片付けの心理学～

みなさん、今年もいよいよ年末ですね。大晦日といえば、大掃除をしますよね！そこで、今回は片付けにまつわる心理学的効果を紹介します！

- ・片付けにより気持ちが落ち着く
片付けを通して体を動かすことで、心を落ち着かせる「セロトニン」が分泌されます。そのため、片付けることは気持ちや心を落ち着かせる働きがあるのです。
- ・達成感が好循環を生む
片付けをするということは、1つの課題を成し遂げることとなります。達成感があると満足感ややる気といった意欲もわきやすくなり、自信に繋がります！
- ・充実感とモチベーション
ある研究によれば、いつもお部屋が整理整頓されていると、特に女性の方は生活感への充実度が高くなるようです。きれいなお部屋であれば、友人や恋人を招いて過ごすのも楽しくなりますよ！

このように片付けることはストレス解消にもなりますよね。きれいなお部屋で新年を迎える準備をしましょう！