



わたし、アナタ、min-na

No.23

# そのすがたがうれしい

相談室編

2022年 8月 18日 市立札幌開成中等教育学校便り  
〒065-8558 札幌市東区北22条東21丁目1-1  
TEL 011-788-6987(代表) FAX 011-781-5629  
HP <http://www.kaisei-s.sapporo-c.ed.jp/>

今日から通常の学校生活がスタートしました。今日は久しぶりに早起きをしたので眠くてたまらない、という人はいませんか？まだまだ暑い日が続きます。睡眠不足は熱中症のリスクを高めるので、夏休みで生活リズムが乱れてしまった人は、まず、睡眠をしっかりとることから生活リズムを整えてみましょう。

また、来月になると2年生は宿泊研修が、5年生は見学旅行があります。体調を整えるのはもちろんのことですが、何か不安に思っていることや、心配なことがあればいつでも相談に来てください。

## 【8、9月のスクールカウンセラー相談日、相談支援パートナー来校日】

スクールカウンセラー	滝川 秀子さん <small>たしかわ ひでこ</small>	8/23(火)、8/30(火)、9/6(火)、9/13(火) 9/20(火)、9/27(火)
	太田 滋春さん <small>おおた しげはる</small>	8/24(水)、8/31(水)、9/7(水)、9/14(水) 9/21(水)、9/28(水)
相談支援パートナー	山吹はるえさん <small>やまぶき</small>	8/19(金)、8/23(火)、8/26(金)、8/30(火) 9/2(金)、9/6(火)、9/9(金)、9/13(火)、9/20(火) 9/27(火)、9/30(金)
	栗田 正樹さん <small>くりた まさき</small>	8/18(木)、8/25(木)、9/1(木)、9/8(木) 9/15(木)、9/22(木)、9/29(木)
相談支援パートナー 学びのサポーター	富長 佑来さん <small>とみなが ゆうき</small>	8/18(木)、8/22(月)、8/25(木)、8/29(月) 9/1(木)、9/5(月)、9/8(木)、9/12(月)、9/15(木) 9/22(木)、9/26(月)、9/29(木)
学びのサポーター	野村 小夏さん <small>のむら こなつ</small>	8/24(水)、8/31(水)、9/7(水)、9/14(水) 9/21(水)、9/28(水)

### 【保護者のみなさまへ】

スクールカウンセラーのカウンセリング予約はいつでも受け付けておりますので、担任又は保健室までご連絡ください。

裏面は、相談支援パートナー 山吹はるえさんのコラムです。

## 「心の距離」

相談支援パートナー 山吹 はるえ

最近、テレビのニュースで見かける外交の挨拶の場面では、握手の代わりに笑顔と共に“グータッチ”や“エルボータッチ”が交わされるようになりました。コロナ前は、人との距離も心の距離も一気に縮めてくれた“ハイタッチ”も“ハグ”も今はNGなのです。

ある人が「心の距離が近くなるということは、関わる人と自分の気持ちの深さだといえる。」と教えてくれました。今年で相談支援パートナーとして開成にお邪魔するようになって7年目。「相談室」というちょっと近寄りやすいイメージを払拭し、困ったり、悩みがあったりした時には気軽に行ける場所であること、また、生徒にとって安心して話せる大人がいる場所であることを大事にしてきました。

コロナ前までは「相談室ランチ」と称して、1年生が5～6人の小グループに分かれて相談室で一緒に給食を食べ、交流する機会をもっていました。

“開成にあったらいいものは？”

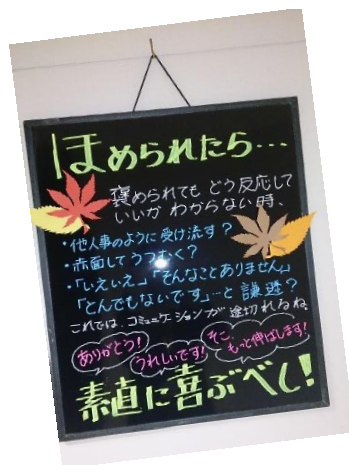
“歌唱力と語学力、欲しいのはどっち？”

“マンガは読書といえるか？”

など、いろいろなテーマでおしゃべりし、笑い、そして新たな気づきがありました。そんなことで心の距離が少し縮まるきっかけになると感じていました。今は一緒に給食を食べながら、おしゃべりすることはもちろんできませんが。



でも、相談室からは小さなことを発信し続けていきたいと思っています。相談室前の廊下にある小さな黒板に、5～6年前からいろいろなメッセージを描いています。



ちょっとは皆さんの目に留まっているかしら・・・。