



わたし、アナタ、min-na

No.5

# そのすがたがうれしい

相談室編

2026年5月7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/>

ゴールデンウィークが終わり、通常の学校生活が始まりました。寒暖差の大きい日が続いていますが、体調を崩したりはしていませんか。毎年ゴールデンウィーク後の保健室は、体調不良の人達が次々と来室します。連休中に昼夜逆転してしまい、生活リズムの乱れから具合が悪くなってしまう人もいます。昼夜逆転とまではいかなくても生活リズムが乱れてしまった人は、まずは早寝から始めてみましょう。今月のコラムは、特別支援コーディネーターの渡辺智広先生です。



## 当たり前は、当たり前じゃない ～だからこそ当たり前のことを当たり前～

特別支援コーディネーター 渡辺智広

公共の授業の中で「ふつうとは何か」を問う授業を行っています。その中で、「当たり前が当たり前ではない」という話をしています。さて、みなさんにとっての「当たり前」は、これからもずっと続くものかと言いきれるでしょうか。

最近、旅行が自分自身のマイブームになっており、昨年度は大阪、仙台、名古屋を訪れました。入念な計画を立てることはせず、行き当たりばったりの旅で気持ちの赴くままいろんな街をめぐっていました。その中で仙台を訪れたときのお話です。

午前中、遠藤先生に教えてもらった三角定義あぶらあげを食べた後、午後に東日本大震災から15年が経ったこともあり、震災遺構である仙台市立荒浜小学校を訪問しようと思い荒浜小学校へ向かいました。

校舎の中を見ることができましたが、教室の様子を見て愕然としました。校舎に残された津波の痕跡や、当時の様子を伝える展示を前にして、こんなにも日常が一瞬で失われてしまうのかと。もしこれがまた起きたらと思うと胸が苦しくなりました。そこにあったはずの生活や、当たり前が続いていた時間が、ある日突然途切れてしまう——そのことを、現実として突きつけられ、帰りのバスの中では何も考えることはできませんでした。

そんな思いをして札幌に戻ってきて3か月程経った頃 YouTube のあるニュースの動画を見つけました。そのタイトルは「最後だとわかっていたなら」

このタイトルは岩手県の新聞社である岩手日報が3月11日を「大切な人を想う日に」と呼びかけるキャンペーン広告でした。動画はその広告について取り上げるニュースでした。その動画の中で、ある方がこんなことを語っていました。

東日本大震災で夫が行方不明になったとき「探しに行ったときにどんな服を着ていたのかどんな

格好で行ったのかがわからなかった。だから探すこともできなかった」と。

何気なく見送ったはずの一瞬が、取り返しのつかない後悔として残る——その言葉が再び自分自身の心に強く突き付けられました。

私たちは普段、「おはよう」「いってらっしゃい」など声をかけたり、家族や友人と何気ない時間を過ごしたりしています。そうした一つ一つは、どこにでもある「当たり前」の日常です。しかし、その当たり前が、ある日突然失われてしまうこともあります。何気ない別れの一言が、最後の言葉になってしまうこともあるのです。今一度みなさんには日々のあいさつや関わりを大切に、目の前の人との時間を丁寧に過ごしてほしいと思います。忙しい日々の中でも、ほんの少し立ち止まって、自分の周りにある「当たり前」を見つめ直してみてください。みなさんの「当たり前」の中にある時間や言葉が、かけがえのないものであることを、これからも忘れずにいてほしいと思います。

「当たりの毎日は決して当たり前ではない。だからこそ当たりのことを大切にしてほしい。」

### 【5月のスクールカウンセラー・相談支援パートナー・学びのサポーター 来校予定日】

スクールカウンセラー	さいとう きょうこさん 齊藤 京子さん	5/13(水)、5/20(水)、5/27(水)
	ほさか あやこさん 保坂 彩子さん	5/7(木)、5/14(木)、5/21(木)、5/28(木)
相談支援パートナー	ばば こうへいさん* 馬場 航平さん*	5/11(月)
	いまい みゆきさん 今井 幸さん	5/8(金)午前、5/12(火)、5/15(金)、5/22(金)、 5/26(火)、5/29(金)
	さとう よしみさん 佐藤 芳美さん	5/7(木)、5/14(木)、5/21(木)、5/28(木)

\* 学びのサポーター 兼任



#### 【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。お気軽に担任又は保健室までご連絡ください。

