



わたし、アナタ、min-na

No. 7

# そのすがたがうれしい

相談室編

2026年6月1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/>

6月に入り、風が心地よいさわやかな季節となりました。

ボランティア局のみなさんのご協力により、今年も中庭にベンチが設置され、憩いの場へと姿を変えました。毎年、晴れた日には中庭でランチを楽しむ後期生の姿もみられます。みなさんも、時間のある時に足を運んでみてくださいね。

今月のコラムは基礎期副主任の西野竜馬先生です。



## 上手なネガティブ

基礎期副主任 西野 竜馬

開成に勤めて5年目。ずっと基礎期を担当させてもらっています。今、受験勉強のためにひたすら机に向かっている6年生も、ついこの間まで基礎期の仲間だったのになあ、と少し寂しく思いながら過ごしています。

たった4年ちょっとではありますが、基礎期の生徒と過ごす中で、ひとつの共通点を見つけました。それは、多くの人が入学してすぐ、自分と周囲の人を比べてしまうということです。ある人は「周りの人はとても勉強ができるから、自信がなくなった」と言い、またある人は「チームの人に比べて、自分は何もできない」と話していました。

学生時代の自分も同じでした。自分よりキラキラしている人を見ては、「なんで自分は輝けないんだろう」と思ったり、自分より成績の良い人を見ては、「頭のできが違うから」と、よくわからない言い訳をしたりしていました。そんな毎日を送る自分を、「ネガティブが服を着て歩いている」と表現されたこともあります。なんてユーモアのある表現なんだろう、僕には絶対できない……と、もしかしたらそれすら比べていたのかもしれない。

ですが、教員という仕事をするようになってから、少し考え方が変わりました。最初に書いたように、ある生徒から「どうして自分は周り比べてしまうんだろう」という相談を受けたときのことです。その相談に対して、僕はぶっきらぼうに、「それって、サッカー選手よりドリブルができないのが辛かって言っているようなものじゃない?」と返しました。今思えば、ひどい返答だったのかもしれない。でも、この考え方は自分の人生に応用できる、大きな発見になりました。

僕は、大谷翔平(同い年)より野球ができません。でも、それに悩むことはありません。なぜなら、僕はプロ野球という土俵で戦っていないからです。このやり取りのおかげで、違う土俵で戦っている人と自分を比べる必要はないのだと気づくことができました。

問題は、同じ土俵で戦う人と自分を比べることです。僕は、たくさんの先生方の授業をこっそり覗きました。ベテランの先生の巧みな技術、先輩の先生の公開授業での練られた発言、同世代の先生の軸の

ある指導、若い先生の活気あふれる授業……。どれも魅力的で、「自分も負けたくないな」と思いました。そして、それぞれの先生方の良さを真似して実践し、うまくいったり、いかなかったりを繰り返しました。

でも、なぜ自分は「負けたくない」と考えたのだろう。少し前の僕なら、「自分なんて……」と思うだけだったはず。しかし、この考え方のほうが、ずっと前向きで楽でした。苦しくありませんでした。要は、気の持ちようなのだと思います。誰かと比べて落ち込むこともできるし、誰かの良さを自分に取り入れようとすることもできます。どちらを選ぶかは自分次第ですが、考え方を考えることで、気持ちは少し落ち着きました。

そうは言っても、反省と後悔だらけの一日を送ることもあります。自分よりすごい誰かを羨ましく思うこともあります。それでも、どうせ比べるなら、落ち込むためではなく、自分にとって意味のある比べ方をしたい。そう考えられるようになりました。そういう意味では、自分は「ネガティブ」と、わりと上手につき合っている気がします。もし誰かと比べて落ち込んでしまったら、よかったら少しだけ真似してみてください。

### 【6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	齋藤 京子さん <small>さいとう きょうこ</small>	6/3(水)、6/10(水)、6/17(水)、6/24(水)
	保坂 彩子さん <small>ほさか あやこ</small>	6/4(木)、6/11(木)、6/18(木)、6/25(木)
相談支援パートナー	馬場 航平さん* <small>ばば こうへい</small>	6/1(月)、6/8(月)、6/10(水)、6/17(水)、6/24(水)、6/29(月)
	今井 幸さん <small>いまい みゆき</small>	6/2(火)、6/16(火)、6/19(金)、6/23(火)、6/26(金)、6/30(火)
	佐藤 芳美さん <small>さとう よしみ</small>	6/4(木)、6/11(木)、6/18(木)、6/25(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ので、担任又は保健室までご連絡ください。

