



わたし、アナタ、min-na

No.11

そのすがたがうれしい

相談室編

2026年8月17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/>

夏休みが終わり、学校生活が再びスタートしましたね。夏休み明けは、生活リズムだけでなく、心の調子も整えていきたい時期です。嬉しいことや楽しいことがあった人も、不安や緊張を感じている人も、それぞれのペースで少しずつ学校生活に慣れていけるといいですね。

もし、困っていることや心配なことがあれば、一人で抱え込まず、いつでも相談に来てください。相談室は、みなさんが安心して過ごせるよう応援しています。

今月のコラムは、スクールカウンセラー 保坂 彩子さんです。



その言葉の向こうに

スクールカウンセラー 保坂 彩子

澄み渡る空は、海の碧ささえ映しこんだように夏の青を湛え、入道雲は陽を纏って真白に輝く。
木々は濃い緑の匂いをまとい、真っ直ぐ伸びた道の先では、夏の熱が静かに揺らめいている。
なのに……。西の空が茜から薄紫へとほどける頃、名残を惜しむような蝉の声に応え、
秋の虫たちの声がそっと響き始める。
夏はまだ、ここにあるのに。頬を撫でてゆく夕風だけは、きっともう次の季節を予感している。

私は、日本語が好きだ。

一つの情景を伝えるにも、いくつもの描き方がある。

選ぶ言葉や表し方が少し変わるだけで、その思いの温度や、そこに浮かぶ景色まで違って伝わる。

一方で、同じ一つの言葉が、いつも同じ思いを表しているとは限らない。

言葉には、辞書に記された意味だけでは捉えきれないものがある。

その人が見てきた景色や歩んできた時間、口にできなかった思いまでもが、そこにそっと重なっている。

この仕事をしていると、たくさんのそんな「ことば」に出会う。

「全然わかってくれない。」

「ちゃんと、わかってるよ。」

「ほら……わかってない。」

あの子は、何を「解ってほしかった」のだろう。

その人は、何を「分かっていた」のだろう。

「さみしい」も、「こわい」も、「うれしい」も、「かなしい」も。

同じ言葉であっても、その言葉が生まれてきた背景は、一人ひとり違う。

だから、その言葉に込められている想いも、当然一人ひとり違うのだろう。
最後に選ばれた、もしくは選ばれなかった言葉は、
私の、あなたの、誰かの「その瞬間の姿」を表している。
そしてたどり着いた一言は、相手に届いた瞬間、また新しい時間を歩き始める。
言葉は人の想いと時を行き来しながら 少しずつ景色を変えていく。

揉みくちの朝の電車の中でふと、母の「だいじょうぶだって!!」を思い出し
雑踏の中ベンチで隣に座った君は聞こえないくらいの声で「だいじょうぶ」とつぶやいた。
あいつは「だいじょうぶ?」と言いながら全ての言葉を飲み込んで俯くあなたを覗き込み
あの夏の昼下がり祖母が私の右手を優しく撫でながら「だいじょうぶよ」と笑った。

そして私はなんだか文が上手くまとまらず
やっぱり言葉って奥が深いなあと暫く天井を眺めていたけれど…
「まあ…大丈夫でしょ!」と根拠もなく、でもなんだかすっきりと前を向く。

パソコンがパタンと閉じて
グラスの氷が、カラン、と鳴った。
暑い夏の午後。

聞こえてきたその言葉の向こうにあなたはどんな景色を思い描くだろう。

【8・9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	斉藤 京子さん	8/19(水)、8/26(水)、9/2(水)、9/9(水)、9/16(水)
	保坂 彩子さん	8/20(木)、9/3(木)、9/10(木)、9/17(木)、9/24(木)
相談支援パートナー	馬場 航平さん*	8/26(水)、9/2(水)午前、9/7(月)、9/14(月)、 9/16(水)
	今井 幸さん	8/18(火)、8/21(金)、8/25(火)、9/8(火)、9/15(火)、 9/25(金)、9/29(火)
	佐藤 芳美さん	8/20(木)、8/27(木)、9/3(木)、9/10(木)、9/17(木)、 9/24(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。

