



わたし、アナタ、min-na

No.13

そのすがたがうれしい

相談室編

2026年10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/>

10月になり、後期がスタートしました。

「ちょっと聞いてほしい」「どうしたらいいかわからない」などと思っている人はいませんか？学校のことに限らず、気になることや困っていることがあれば、いつでも気軽に相談してください。

今月は学びのサポーター・相談支援パートナー 馬場 航平さんからのメッセージです。



自分らしい未来を描くために、大切にしたい「自分軸」

学びのサポーター・相談支援パートナー 馬場 航平

皆さん、こんにちは。学びのサポーターの馬場航平です。普段は札幌市内の小中学校11校でキャリア教育（自己理解や目標設定をテーマにしたプログラム）の授業をしています。大学時代にはカナダ・トロントに3年間滞在し、語学留学や就労を経験しました。勉強や進路のこと、将来のことなど、もし気になることがあれば、相談室でも校内でもいつでも声をかけてください。今回は、その授業の中でお話していることを、皆さんとも一緒に考えてみたいと思います。

「夢は持っていますか？」「将来、どんな仕事をしたいですか？」

そう聞かれたとき、皆さんはなんと答えますか？

すぐに答えられる人もいれば、まだ決まっていない人、そもそも何がしたいのかわからない人もいるかもしれません。周りの友達が将来の夢を話していると、「自分も何か見つけなきゃ」「夢がないのはよくないのかな」と、焦りや不安を感じることもあるのではないのでしょうか。

でも、私は皆さんに伝えたいことがあります。

夢は、無理に見つけるものでも、誰かに決めてもらうものでもありません。そして、必ずしも「なりたい職業」である必要もないのです。「将来の夢を「なりたい職業」だけで考えなくてもいい」なんてことは、開成に通うみなさんなら、もうすでにわかっていることかもしれません。でも、少しだけお話しさせてください。世界経済フォーラムが2016年に公表した報告書『The Future of Jobs』では、「当時、小学校に入学する子どもたちの65%が、将来、まだ存在していない新しい種類の仕事に就く」という推計が紹介されました。

これは当時の将来予測であり、実際に65%がそうなると確定したものではありません。しかし、社会や仕事のあり方が大きく変わっていく可能性を考えるきっかけになる数字だと思っています。

では、自分が大切にしたいことや、自分らしさは、どうすれば見つけられるのでしょうか。そのヒントは、意外と皆さんの日常生活の中に隠れているかもしれません。

「気づいたら何時間も夢中になっていたことは？」

「誰かに言われなくても、ついやってしまうことは？」

「最近、楽しい！面白い！と感じた瞬間は？」

ゲームやスポーツ、音楽、読書、友達との会話、何かを調べることなど、どんな小さなことでも構いません。例えば、ゲームが好きな人でも、ゲームを通じて何を楽しんでいるのかは人それぞれです。仲間と協力することが好きなのか、戦略を考えることが好きなのか、新しい世界を探索することが好きなのか。同じ「好き」でも、その理由を深く考えてみると、自分の価値観や得意なことが見えてくるかもしれません。そして、その「好き」が将来どんな形につながるのか、今すぐ答えを出す必要ありません。

まずは、自分が何に心を動かされるのか、どんなことに熱中してしまうのかを知ること。それが、自分らしい未来を描くための第一歩になるのではないのでしょうか。

皆さんには、ぜひ一度、自分自身と向き合う時間をつくってみてほしいと思います。

周りからどう見られるか、どんな職業が安定しているか、何を選べば正解なのか。そうしたことを考える前に、まずは「自分はどうしたいのか?」という気持ちを大切にしてみてください。そして、機会があれば、友達ともお互いの好きなことや大切にしたいことについて話してみてください。自分とは違う考え方に触れることで、新しい発見があったり、話しているうちに自分の気持ちが整理されたりすることもあると思います。

夢がある人も、まだ見つかっていない人も、今の夢が途中で変わっていく人も、どれも自然なことです。大切なのは、夢を持っているかどうかではなく、自分がどんな人生を歩んでいきたいのかを、自分自身で考え続けること。

皆さんが、誰かの期待や周囲の正解に縛られることなく、自分なりの「好き」や「大切にしたいこと」を見つけながら、自分らしい未来を描いていってくれたら嬉しいです。

勉強や進路、将来のことなど、何かあれば相談室でも校内でも、いつでも気軽に声をかけてください。皆さんのことを応援しています！

【10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 斉藤 京子さん	10/7(水)、10/14(水)、10/21(水)、10/28(水)
	ほさか あやこ 保坂 彩子さん	10/1(木)、10/8(木)、10/15(木)、10/22(木)、 10/29(木)
相談支援パートナー	ばば こうへい 馬場 航平さん*	10/5(月)、10/7(水)午前、10/21(水)午前、 10/28(水)午前
	いまい みゆき 今井 幸さん	10/6(火)、10/9(金)、10/16(金)、10/23(金)、 10/27(火)、10/30(金)
	さとう よしみ 佐藤 芳美さん	10/1(木)、10/8(木)、10/15(木)、10/22(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。

