わたし、アナタ、min-na　No.16

そのすがたがうれしい

相談室編

2026年11月２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/

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。寒さが増すこの時期は、体調だけでなく、心も疲れやすくなることがあります。

相談室は、困ったときだけでなく、自分の気持ちを整理したいときにも利用できる場所です。「なんとなくモヤモヤする」「少し話を聞いてほしい」そんなときにも、ひとりで抱え込まず、いつでも声をかけてくださいね。

今月のコラムは発展期副主任の髙橋　竜平先生からです。



意識的リフレッシュのすすめ

発展期副主任　髙橋　竜平

社会人として働く中で、自分の心と身体を生き生きとした状態に保つためには自己管理スキルがとても大切だと思っています。心と身体の状態を自分で把握し、どういう時に自分は上手くいかなくなるのか経験を重ね、そうなる前に自分で意識的に休暇を取るなど、管理調整スキルを身につけることが進学・就職する上で必要になってきます。

ただ、忙しかったり、疲れていたりするとリフレッシュすること自体も面倒くさいと感じてしまうこともありますよね。そこで、私が実践している意識的（強制的）リフレッシュの話をしたいと思います。

私は今年度キャンプを始めました。今まではデイキャンプでBBQをするだけで満足でしたが、友達が誘ってくれたので、道具を一式揃えました。金銭的ハードルもありましたが新たな世界にチャレンジしてみようと、奮起しました。

「意識的リフレッシュ」にキャンプが向いていると感じるのは、なかなか行けるタイミングが無いということです。土日どちらも予定が空いていて、友達も都合が良くて、天気も良く、当日行っても空いているキャンプ場がなければいけません。

今シーズンは３回くらい行ければ良いかなと思って始めましたが、結果的には１０回行きました。「疲れてまだ寝てたい」「準備全然していないから中々行く気になれない」「来週でいいや」なんて言ってられません。上述のように機会は限られているのですから。頑張ってキャンプに行きますが、帰ってきてからは何だかんだ疲労でどっと疲れて月曜日を迎えます。

「それだとリフレッシュになって無いじゃ無いか」と思うかもしれません。確かに身体は疲れます。でも私はそれでいいと割り切ってます。「リフレッシュしに行った！」という満足感こそが大事だと思うのです。数日経って振り返った時にはキャンプの疲労は消え、キャンプで楽しかったことばかり思い出せます。

樹々の音から風を感じたり、満天の星空、月明かりの明るさを感じて古代の人々に思いを馳せたり、虫集めに没頭する友達の子どもとクワガタを捕まえたり、羊は一晩中鳴いていることに気付いたり…普段の生活では経験することのできない自然の美しさ、雄大さに気づくことができました。

疲れているから、忙しいから、と家に籠もっていては得られない経験ができたと思っています。皆さんも、意識的に休みを作ったり、強制的に自分が普段身を置かない場所に行ってみたりすることで、心が活発になることもあると思います。ぜひ「意識的リフレッシュ」を実践してみてください。

【11 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（さいとう）　京子（きょうこ）さん	11/4(水)、11/11(水)、11/18(水)、11/25(水)
	保坂（ほさか）　彩子（あやこ）さん	11/5(木)、11/12(木)、11/19(木)、11/26(木)
相談支援パートナー	馬場（ばば）　航平（こうへい）さん＊	11/2(月)、11/4(水)午前、11/18(水)午前
	今井（いまい）　幸（みゆき）さん	11/6(金)、11/13(金)、11/17(火)、11/20(金)、11/27(金)
	佐藤（さとう）　芳美（よしみ）さん	11/5(木)、11/12(木)、11/19(木)、11/26(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。