



～相談室だよ～



令和8年 7月号

スクールカウンセラー 佐藤 有理

田中 浩子

上二中の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの佐藤です。

7月になってます。教室も廊下も、すっかり夏の空気。もうすぐ夏休みです。楽しみにしている人もいれば、やっと休めると思っている人もいるでしょう。反対に、夏休みが終わったあとのことを考えると、今から気が重くなる人もいるかもしれません。夏休み明けの学校は、朝起きる。制服を着る。家を出る。学校に向かう。教室に入る。文字にすると簡単ですが、心が疲れているときには、それだけでけっこう大きなことです。

9月になったとき、「よし、1日だけでも頑張ろう」という熱い気持ちで来られる人もいるでしょう。「無理せず休むことも大切だよ」という清涼感のある言葉に救われる人もいます。でも、人の心はいつも、熱血か休息か、どちらかに分かれるわけではありません。

「あの先生は優しくかったな」「あいつとは楽しく話せたな」「保健室までは足が運べたな」そんな、熱くもない。涼しくもない。人肌くらいの、ぬるめの記憶がありませんでしたか？

教室まで行けなくても、一日中いられなくても。あの先生のところまで。保健室まで。相談室まで。校門まで。どうか、来られるところまで。「学校が楽しみ」と思えなくても、「ここなら少し大丈夫だったかもしれない」という記憶があれば、次の一步になります。8月31日までに、1学期のどこかに置いてきた「ぬるめの記憶」を、ひとつ探しておいてください。夏休みの宿題ほどきつい課題ではなく、SCからのゆるめのお願いです。

熱い決意じゃなくても「まあ、あそこまでなら行けるかもしれない」そのくらいがちょうどいいです。地に足ついた一歩なら、それはちゃんと一歩です。2学期の自分を助けるのは、ものすごく熱い気合いではなく、耳当たりのいい涼しげな言葉でもなく、1学期のどこかに残っている、学校の中の人肌くらいの記憶なのかもしれません。

☆スクールカウンセラーと相談をしたいとき☆

★「ほかの人には聞かれたくない話がある」「ゆっくり相談したい」というときは、予約して相談することができます。（予約がない時は、その場でお話することもOKです。）

①スクールカウンセラーの佐藤・田中に直接話す。

②担任や話しかけやすい他の先生方を通じて予約をする。

という二つの方法で予約をすることができます。時間を調整してお知らせします。

★本校の相談室では、保護者の皆様の相談も受け付けております。

「これくらいのことでも、相談してよいのだろうか？」

と思われることでも、気になることはお気軽にご相談ください。

相談予約については学年の先生を通じ、スクールカウンセラーの佐藤・田中までご連絡ください。

上板橋第二中学校 ☎03（3956）8136

★相談室の場所：2階昇降口前、保健室横

☆カウンセラー勤務日☆

佐藤

対応時間 8：30～16：30

7月：22日・29日

8月：5日・19日・26日

9月：2日・9日・16日・30日

田中

対応時間 8：50～16：30

9月：1日・8日・15日・29日



↑ ぼく

高校の頃、理数科という学科に在籍していました。家庭科の授業で、「人間が衣服をつけずに、安静にしているとき、体温調節にエネルギーを使わずに済むのは 28℃～32℃ の範囲で、これを“中性温”という。」と習いました。学校内の心の中性温、意外に階段で感じています。