



～相談室だよ～



令和8年 9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。9月ですね。

日曜日。晴れてる。嫌になるくらい晴れてる。空は青く、雲は白い。天気予報のお姉さんもなんだか嬉しそうです。でも、晴れているから、お姉さんが嬉しそうだからといって、心は青くも白くもない、くすんだ鉛色の日もあるでしょう。明日から学校だと思うと、いつのまにか日曜日が少しずつ、月曜日になっていきます。制服に着替え、玄関を出る。校門を通り、教室に入る。文字にすると簡単です。「学校くらい行きなさい」という大人もいますが、心が疲れているときには、それも大仕事。そんなことを考える生徒さんはいませんか？

月曜日。満たされない。テレビを見ても、映画でも。コーヒーも、漫画でも。友達でもダメみたい。なんだか足りない。何かが足りない。何が足りないんだ。心のどこかに、空席がひとつ残る。笑ったほうがよさそう。でも、うまく笑えない。泣いたら楽になりそう。でも、うまく泣けない。何がつらいんだ。自分でもよく分からない。言葉にしようとしても、全部少しずつ違う。そんなことを考える生徒さんも、あるいは先生もいませんか？

「止まない雨はない」とか、「雨上がりには虹がかかる」とか言われても、今はそれどころではありません。こちらは遠い未来より、月曜日の一時間目をどう過ごすかで手いっぱい。そんな日があるのは、未熟だからでしょうか。甘えているからでしょうか。もっと言えば、学校が楽しかった大人たちに、私たちのこの鉛色の重さが本当に分かるのでしょうか。

笑うことも、泣くことも、説明することも、いつも上手にできない日があります。相談室に来て、問題が全部なくなる保証はない。心が晴れる保証もない。登校できる保証もない。でも、笑えないまま、泣けないまま、何を話せばいいか分からないまま。何もない。何をしても満たされない。その気持ちを、大切に受け止めます。今日、誰かに話したいと思ったとき、その誰かの候補に、相談室が少しだけ入っているとうれしいです。

☆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

9月：9日・16日・30日

10月：1日・5日・14日・21日

11月：4日・11日・16日・25日

田中 対応時間 8:50~16:30

9月：8日・15日・29日

10月：13日・20日・27日

11月：4日・10日・24日



↑長期休暇
明けのぼく

空全体を10としたとき、雲がどれくらいあるかを「雲量」といい、雲量0~1が「快晴」、2~8が「晴れ」、9~10が「曇り」とされます。つまり、「晴れ」の日も、まあまあ曇ってます（笑）

今年は、8月30日が日曜。31日が月曜でした。晴れているのに、心の雲量は多め。そんな人もいましたよね。9月から、ペース配分を守りつつ、よろしくお願いします。