



【学校教育目標】

ここ西当別の大地で
高い知性(知) 強い意志(徳)
健やかな体(体)
を求め、自らの進路を切り拓こう

令和7年10月30日 当別町立西当別中学校 学校だより「垂穂」第7号 学校長 森 聰 発行

明日の自分をつくる

“You are what you eat.”

『夢の実現を西当別から～Dreams Come True!』

学校長 森 聰

▶ 「無知の知」…ソクラテス(古代ギリシャの哲学者)

古代ギリシャの哲学者ソクラテスは、生涯にわたって、人間がよく生きることを追い求めました。彼は、人間が最も人間らしく生きるには、「知を愛する」こと、つまり「学び続ける」ことが大切だと考え、周りの人々が「無知の知」に気付くよう問答をして歩いたと言われています。

この「無知の知」とは、「自分は知らないことがたくさんある」ということを自覚すること。人は、知らないことを自覚しているからこそ、もっと知りたいと思い、学び続けることができる。

社会が変われば、一旦作り上げた正解も、たちまち役に立たなくなります。変化の激しい社会に生きていくということは、常に正解を見直していくことが不可欠だということです。すなわち、私たちは、常に考え、学び続ける存在であることを求められているといえます。

奇しくも、今から二千四百年以上前の古代ギリシャでソクラテスが説いていた、“人としてよく生きること”が、現代の私たちに求められているようです。

▶ 「体貯金」…半年後の自分をつくる

You are what you eat. …「あなたは、あなたが食べたものです。」これは、フランスの美食家ブリア・サヴァラン氏の言葉で、英語圏のことわざになっています。

食欲コンサルタントの村山 彩さんの著書『あなたは半年前に食べたものでできている』に、「『半年前に食べたもの』が、いまのあなたをつくっています。」とあります。人間の細胞のモトは、皆さんが毎日食べている食料(食べ物)であり、その細胞は、大体半年に一度生まれ変わるということです。つまり、今食べているものが半年後に自分の細胞になるのです。逆の見方をすると、今の皆さんの体は、半年前に食べたものでできているということです。そして、更に村山さんは、「乱れた食生活を送り、運動もしてこなかった人は、もともと持っていた“体貯金(健康)”を食いつぶし、気づいた時にはゼロになっています。“体貯金”はいきなりなくならないかわりに、いきなり増えることもありません。時間をかけてコツコツ積み重ねていく以外に方法はありません。」と、述べています。大切なのは、「時間をかけてコツコツと積み重ねていく」こと。今日一日が終わったら、一瞬で半年後になるわけではありませんから、今日の自分が明日の自分をつくり、明日の自分が明後日の自分をつくっていくことで、半年後の自分をつくることとなるのです。

▶ 「体は食べたものでつくられる。…」

「体は食べたもので作られる、心は聞いた言葉で創られる、未来は発した言葉で作られる」という名言があります。これは、北原照久氏の言葉で、食事、言葉、そして行動が人を作るということ。

口から出た言葉を最初に聞くのは、まぎれもなく自分自身です。言葉の遣い方を変えるだけで、自分の心が変わり、やがてまわりも変わっていくものです。北原さんは、「プラスの言葉には、プラスの力があります。正直に言うと、僕も無意識のうちに、愚痴をこぼしてしまうことがあるんです(笑)。そんなとき僕は、すぐに愚痴を否定して、“肯定的な言葉”をつなげるように心がけています。愚痴は最初から言わないにこしたことはありませんけど、もし、言ってしまったら、すぐに“プラス言葉”で打ち消す。誰が聞いているわけではなくても、こうすると、マイナス発想に陥らないですみます。世の中で愚痴を言って成功した人はいないですから、ぜひとも、“プラス言葉”を意識したい」と述べています。

まさに、日々の食事や言葉遣いが、未来の自分を形づくるという、人生への示唆に富む話です。

西中祭での成長を今後に！

10月3日（金）に、西中祭が行われました。生徒会主催の開閉会式、3年生による「総合的な学習の時間」の成果発表、各学年ステージ発表、学級合唱において、練習の成果を最大限に発揮した姿が見られました。西中祭当日の成果に加え、本番に向けた協働活動や作品制作を通じて、生徒たちは仲間との絆を深め、互いの成長を促し合いました。この貴重な経験と成長を学校のさらなる発展につなげていきます。

当日は、ご来賓をはじめ保護者、地域の方々にも多数ご来校いただき、温かい拍手や励ましをいただきました。PTAバザーの運営にも多くの方々にお手伝いをいただきました。改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。



良い校風を継承して発展へ

10月16日（木）に後期認証式を行いました。新たな委員を認証するとともに、生徒会体制の中心が3年生から2年生へと代わりました。新会長の公約にあったように、全校生徒の声を生かした学校づくりを進めていきます。3年生を中心に築いてきた良い校風を引き継ぎ、さらに発展させていけるよう、生徒会活動を通して学校の一体感が一層高まることを期待しています。

【新生徒会役員】

会長：
副会長：
書記長：
書記次長：
監査：
生活委員長：
文化委員長：
保健委員長：
放送委員長：



◆SC：スクールカウンセラー来校日
◆SB：スクールバス時間
◆完下：完全下校

日	曜	学校行事	日課	給食	SC	SB
1	土					
2	日					
3	月	文化の日				
4	火	第2回参観日 学年・学級懇談会 入試説明会（3年生徒・保護者）	5 h	○		14:40
5	水	生徒総会・会議日	5 h	○		14:40
6	木	3年学力テスト総合C 1・2年学力テスト・フッ化物洗口	6 h	○		15:40
7	金	3年バイキング給食・食育 テスト前放課後学習会①	6 h	○		15:40 16:40
8	土	石P連研究大会				
9	日					
10	月	諸活動停止① テスト前放課後学習会②	6 h	○		15:40 16:40
11	火	諸活動停止②	6 h	○		15:40
12	水	新入生説明会 諸活動停止③・会議日	5 h	○		14:40
13	木	後期中間テスト	5 h	○		14:40
14	金	薬物乱用防止教室・放課後学習会	6 h	○	午後	15:40
15	土					
16	日					
17	月	代表・専門委員会	6 h	○		15:40 16:40
18	火	研修日	4 h 5 h	○		13:15 14:40
19	水		6 h	○		15:40
20	木	三者懇談①・フッ化物洗口	5 h	○		14:40
21	金	三者懇談②・放課後学習会	5 h	○		14:40
22	土					
23	日	勤労感謝の日				
24	月	振替休日				
25	火	三者懇談③	5 h	○		14:40
26	水	三者懇談④	5 h	○		14:40
27	木	三者懇談⑤・救命講習（2年） フッ化物洗口	5 h	○		14:40
28	金	三者懇談⑥・救命講習（2年） 放課後学習会	5 h	○	午後	14:40
29	土					
30	日					

★11月から部活動等の下校時刻が17:30となります。

【保護者・地域の皆様に支えられて】

先日、技術科の授業（2年生）で、これまで育ててきたサツマイモを収穫しました。採れたサツマイモの総量は180kg！生徒たちの笑顔から充実感が溢れていました。このような学習を实践できるのも、保護者や地域の方々のご支援があつてのことです。例年、春に大きな畑を耕していただいているおかげで、実りの秋を迎えることができています。今後行われる「3年生合格祈願餅つき集会」もPTAや地域のお力添えをいただき実施します。改めて感謝申し上げます。



◆お便りデジタル化◆

紙配付していた学校文書を可能なものからメール配信していく予定です。迅速かつ確実な情報伝達、文書確認の利便性向上等をねらいとして行います。時期や方法等については今後お知らせしていきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

当別町立西当別中学校 石狩郡当別町獅子内 5134-1 TEL 0133-26-2252

ホームページ <https://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/site/nishitobetsu-jh/>

