



# 西中だより



6月号 発行責任者  
茨木市立西中学校  
校長 浅香健一郎  
発行 R08(2026).6.01

〈学校教育目標〉

人間愛を以って、正しい立場でたくましく生きる人間力の育成

10

## 熱中症予防!! -暑熱順化-

初夏のこの時期には急な気温変化に身体が対応できず、今まで何とも負担に思わなかった運動量でも、熱中症の症状が現れることが珍しくありません。身体が暑さに慣れていないのです。

初夏は夏を迎える準備を行う季節。まずは、少しずつ身体を暑さに慣れさせることが、熱中症予防の第1歩でとても大事な準備ですね。『暑熱順化』です

- ① 規則正しい生活
- ② こまめな休憩と水分補給
- ③ 体調の悪い日は無理をしない



20

## 実習スタート(5/25~6/12)

今年度は4名の教育実習生が西中に来ます。1学期は3名が実習します。未来の教員生活を夢見て、教育実習に大きな期待と夢をもって臨んでいます。実際の教員生活での大変さ、しんどさを体験しつつも、やりがいのある仕事であることを感じてほしいと思います。それでは、教育実習の抱負を一言!

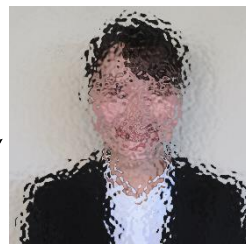


はじめまして、溝口 浩基と申します。担当教科は社会科です。西中学校で得たたくさんの思い出がきっかけで、教員を志すようになりました。3週間、全力で取り組み、たくさん学び、笑顔で楽しみたいと思います!

3週間お世話になります、手島 穂南です。英語科を担当します。みなさん

と一緒に勉強したり、学校生活を送れることを楽しみにしています。

一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



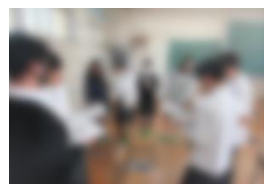
はじめまして、69期卒業生の大倉 悠太郎です。保健体育科を担当しま

す。3週間という短い期間ですが、自分なりに全力で頑張りますので、

よろしくお願いいたします。



3 土曜参観・SNS講習会・学級懇談会・PTA総会



5月9日(土)晴天に恵まれ、多数の保護者の皆さまにご来校いただき、ありがとうございました。1・2・3時間目に授業参観(3年生は進路説明会・修学旅行説明会)、4時間目にSNS講習会、午後からは学級懇談会、部活懇談会、PTA年度初め総会を実施しました。授業参観では、保護者の方々が見守る中、子どもたちが一生懸命に授業に向き合う姿が見うけられました。学生時代の記憶がよみがえった保護者の方もいらっしゃったのではないでしょうか。暖かい雰囲気にも包まれた授業参観でした。



校長



～『チャレンジ』力を育むために考える

『行動が先か？ 心が先か？』～

生徒の皆さんの人間力・人間愛を育むために、西中学校で取り組んでいる、育成したい4つの力を  
知っていますか…?? 4つの力、それは①チャレンジ、②レジリエンス、③共感、④協力の4つで  
す。この中から、今回は①『チャレンジ』について考えてみます。

加えて、2か月後に迫る夏休みに必ずお家のひとから言われるワード No.1『休み中くらい、お手伝い  
いしなさい。』から、『行動が先か？心が先か？』について考察したいと思います。

さて、『お手伝いしなさい。』となぜ言われるのか？ ざっくり言うと、自分だけでなく、お家の人や、  
家族にとって良い環境になる、いわば多くの人への助けとなるからです。さらに解像度をあげて調べて  
みました。某大手教育系企業のサイトを参照すると、お手伝いをするメリットは①行動面・②感情面の2  
つに分けられるようです。

### － お手伝いのメリット －

行動面で行くと、他にやりたいことがあっても、「自分がやらな  
いと、家族が困る。」と責任感が育てられ、手伝いの手順や時間  
の段取りを考えることで、「先を見越して行動する力」や  
「ワーキングメモリ(作業記憶)」の力が鍛えられます。

### 行動面のメリット

- 1 自己管理能力が高まる
- 2 問題解決力が身に付く
- 3 手先が器用になる
- 4 脳の働きが活性化する
- 5 ワーキングメモリが鍛えられる

### 感情面のメリット

- 1 自己効力感が高まる
- 2 奉仕の精神が身に付く
- 3 家族間のコミュニケーションが増える

感情面をみると、お手伝いを遂行することによって、  
「家族の役に立てた」と自己効力感や達成感を得られ  
ます。また、もっと役に立ちたいと、奉仕の精神の向上に  
もつながるようです。



このように、多くの教育的メリットがあり、「人」として大事な面の成長につながるのが「家のお手伝い」です。この辺までは、ネットで検索したら、すぐにわかることですので、もう少しだけ別の切り口から踏み込んで、西中で大事にしている『チャレンジ』と絡めて、考えていくことにします。

さて、ここで、何かやりたいことを見つけたときや、新しい『チャレンジ』をしたくなったとき、「行動」から始めるのか、「心（感情）」が整ってから始めるのか、あなたはどちらですか??



シンプルに質問します。

## Q. 何かにチャレンジするとき「行動」が先か、「心」が先か??

……、コレ、結構「心（感情）」の準備が整うのを待って、「行動」を起こす人多くないですか??

家の「お手伝い」を想定してみましょう。やる気にならないから、まだ掃除できていない…とか、もう少ししたらお皿洗いです…とか、「心（感情）」を待ってから「行動」を起こす場面が相当数あると思います。

心を整えることはとても大事ですが、よく考えてください。あなたのやる気の心が芽生えるまで待っている間、行動は起こせてないという事実から目を背けてはいけません。心整え中は行動していないのです。

けつろん  
結論です ^^。

### 行動が先で、心が後

お手伝いという『行動』があって、後に達成感などの『心』がついてきます。つまり、「行動が先で、

心が後」。この当たり前を、私たち大人を含めて、忘れがちです。

「心が行動を生む」のではなく、「行動が心を動かす。」ということをおぼえておいてください。

今までの経験の中で、「考えているだけでは、物事は始まらない。」とわかっているにも関わらず、勉強や試験で大事な時に、気持ちのせいにして、何もアクションを起こさずチャンスを捨ててしまっていることが往々にあります。また、幾度となく、「行動が心を動かす」体験をしてきたにもかかわらず、「心が整わないと動かない」という選択をしてしまいがちです。

「行動が先で、心が後」。この順番があなたの『チャレンジ』力を大きく育むのです!

# 6・7月の予定



茨木市立西中学校

6 月			7 月		
日	曜日	行 事	日	曜日	行 事
1	月		1	水	
2	火	歯科検診	2	木	交通安全教室
3	水	西中校区合同授業研修	3	金	
4	木	避難訓練 歯科検診	4	土	
5	金		5	日	
6	土		6	月	
7	日		7	火	
8	月	第1回実力テスト(3年)	8	水	三者懇談①
9	火	耳鼻科検診	9	木	三者懇談②
10	水		10	金	三者懇談③ 生徒会交流会
11	木		11	土	
12	金	教育実習終了	12	日	
13	土		13	月	三者懇談④
14	日		14	火	三者懇談⑤
15	月		15	水	三者懇談⑥
16	火		16	木	
17	水	3年修学旅行①	17	金	終業式
18	木	3年修学旅行② 2年職場体験① 1年校外学習	18	土	
19	金	3年修学旅行③ 2年職場体験②	19	日	
20	土		20	月	海の日
21	日		21	火	
22	月		22	水	
23	火		23	木	
24	水		24	金	
25	木	期末テスト①	25	土	
26	金	期末テスト②	26	日	
27	土		27	月	
28	日		28	火	
29	月		29	水	
30	火		30	木	
			31	金	

夏  
休  
み

※諸事情により、急な変更があった場合はご容赦・ご理解ください。