

ホップ・ステップ



第149号
2019年3月1日発行



小・中学1、2生の学習の様子(左8枚) 期末試験に向かって勉強する湖陵、江南、高専、明輝の高校生たち。塾の高校生はよく勉強します。



真冬ののに余裕のTシャツ?! ちょっと疲れぎみの受験生! 1/16~3/2の46日間で40日 気合かどうかは疑問ですが! 塾へ! 市内の塾生で一番勉強したはず。自信をもって入試を!



2月も差し入れやお土産ありがとうございました。

『東口ボくん』が備蓄庫で東大受験を始めた理由
2011年に国立情報学研究所が開始した「ロボッ トは東大に入れるか」プロジェクト。16年度まで に大学入試センター試験で高得点を取り、21年度 に東大入試を突破することを目標に「東口ボくん」というAI(人工知能)の開発が進められていた。「東口ボくん」はこのほどセンター試験模試で、英 国数理(物理)社(世界史)5教科でいずれも平均 点を上回り、総合偏差値571をマーク。MARCH、 関関同立や複数の国立大学に合格する実力に到達 した。



2/23(土) 恒例の卒業記念写真を撮りました。あっという間の1年間でしたね。写真は後日、印刷して渡しますよ。

は、東大受験に関しては一旦凍結した。国立情報学研究所の新井紀子教授が認めるよう に、東口ボくんは「科目の得手不得手があるという より、意味を読み取るのが苦手」だ。卓抜な計算力 と暗記力があり、問題文を計算式に解析できれば、 簡単に答えを出せるが、問題文に「意味」を理解し なければならぬ要素があれば、現状ではお手上げ だ。

文の意味を考える、複数の文同士の関係を考える、 文脈を捉える、言い換えや抽象的な言い方を具体的 な言い方に捉え直す——こうした作業はいまのところ 人間が得意な分野ではある。しかし、東口ボくんの開発を進める一方で、中高 生の文章の読解力がAIよりも劣っているという研究 結果も出ており、意味の読解は人間が圧倒的に優位 などとあらわにかいていられない。

「基礎的読解力を測るテスト(リーディングスキ ルテスト、RST)」は、事実について書かれている 短文を正しく理解する能力を測定するため、新井教 授らの研究グループが開発した読解認知特性診断テ スト。

調査結果より、中学生の約15%は意味理解の最初 のステップである文構造の把握ができていないまま卒業 していることが明らかになった。自動車の普通免許 など、資格の筆記試験にパスことに大きな困難を伴 うことが予想される。また、教科書が読めない、予 習も復習もできず、自分ひとりでは勉強できない ことになり、勉強の仕方がわからないと、「AIに職 を奪われる」と研究グループは指摘している。 中学校を卒業するまでに、中学校の教科書を読む ようにすることが教育の最重要課題であるとして、国立情報学研究所では今後、どんな文が読みに くいのかの科学的解明や基礎的な読解力を向上させ る方策の検討などを進めていくという。

高校入試 一般選抜 日程

学力検査	3/5(火)
卒業式	3/15(金)
合格発表	3/18(月) 10:00
学力検査の得点開示	3/19(火)~4/1(月)
2次募集出願受付	3/22(金)~3/25(月)
第2次募集合格発表	3/28(水)

いよいよ高校入試まであと4日になりました。ベストなコンディションで試験に臨めるように体調を整えるようにして下さい。(勉強は十分やって来ましたので) 高校入試が終わっても3月11日からは高校スタートダッシュが始まります。入試はゴールではなく次のステップへの始まりです。市内の受験生のほとんどは受験が終わると勉強しません。今までやってきたことを無駄にしないように引き続き頑張りましょう。将来のために!

スマホの時間 わたしは何を失うか

睡眠時間: 夜更かしと睡眠不足になり、体内時計が狂います。朝起きるのが難しくなります。
体力: 体を動かさないと、骨も筋肉も弱ります。
学力: スマホを使うほど、学力が下がります。
視力: 視力が落ちます。目の疲れがひどくなります。
コミュニケーション能力: 人と直接話す機会が減ります。

『脳機能』『体力』『視力』『コミュニケーション能力』の六つを挙げています。それぞれ文部科学省のデータやイラストなどを 使って解説。学力に関しては、全国学力・学習状況 調査(2014年度)で、小中学校とも普段スマホ や携帯電話の利用時間が長い人ほど平均正答率が低 い傾向がみられた。 同学会は04年にテレビや携帯ゲーム、携帯電 話などについて、「合計1日2時間まで」「2歳まで はテレビやビデオ視聴を控える」などの提言をま とめている。スマホもこれに準じて過度な使用を控 えるよう呼びかけている。 このポスターが全て正しいかは分かりませんが少 なくとも「学力」と「コミュニケーション能力」に 影響があるのは間違いですね。

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	
在籍する生徒の所属校		小学校 愛国・鳥取西・美原・富原		中学校 美原・共栄・景雲・鳥取西・鳥取西附属・富原・鶴居		高校 湖陵・江南・明輝・高専・武修館		■ 春期講座スタート ■		★ 小学校卒業式 ★		● 公立高校合格発表 ●		休塾		★ 中学校卒業式 ★		● 公立高校入試 ●		● 鳥取定期(5) ●		● 富原定期 ● 高専合格発表 ★ 高校卒業式		● 富原定期 ● 高専合格発表 ★ 高校卒業式		● 鳥取定期(5) ●		● 富原定期 ● 高専合格発表 ★ 高校卒業式		● 富原定期 ● 高専合格発表 ★ 高校卒業式	

2019年度、現在までの合格者
附属中学校 梶田悠生君(富原) 村上蓮君(富原)
武修館中学校 梅野謙斗君(美原)
鉦路高専 小澤涼香さん(鶴居) 菅原卓誠君(富原)
斗内一誠君(鶴居) 麓 周君(富原)
古川一心君(景雲)

合格した皆さん、おめでとうございます。それぞれが 平成最後の6年生、中3生、高3生、そして記念すべき 新しい時代(新元号)の最初の1年生です。 大変だと言われるAI時代、発想力とコミュニケー ション能力を発揮できるように頑張りましょう。

日本赤十字北海道看護大学 成瀬 京さん(武修館)
藤女子大学 福士千悠さん(江南)

帯広畜産大学 牛木乙帆さん(湖陵)

要注意！ 効率の悪いNG勉強法4選

時間をかけて勉強しているのになかなかテストの点が伸びない、成果が上がらない、といったことはありませんか？ それはひょっとすると、勉強の効率が悪いのかもしれない。今回は、思わず陥りやすい“効率の悪い勉強法”を4つご紹介します。思い当たる節がないかチェックしてみましょう。保護者もお子さまのふだんの様子を思い浮かべながらぜひご覧ください。

【NG勉強法1】作業ただけで勉強したと思ってしまう

ノートまとめや教科書に線を引く作業、単語帳を作る作業をただけで満足してしまいませんか？

作業をする中で内容が頭に入る場合もありますが、作業自体が目的になってしまうと知識が頭の中に入ってこない可能性があります。時間ばかりがかかって学習の内容が身につきません。また知識が入ってきていても、アウトプットが足りないと実践力がつかず知識も定着しづらいです。

作業だけに一生懸命になるのではなく、問題演習をして知識をしっかりと身につけ、実践力をつけましょう。手を動かすだけでなく頭を働かせることが大切です。

【NG勉強法2】問題を解き放しにしている

問題演習をしてわからないところや間違えた問題があったときに、なぜ間違えたか、どこがわからなかったかを解決しないままにしている人は要注意です。

理解できていない部分そのままになり、いつまでも同じところでつまづくことになるため効率が悪くなってしまいます。

わからなかったところや間違えたところは、解説を読んだり学校や塾で質問したりして、早期に解消しておきましょう。また、つまづいたポイントが解決したら、再度同じ問題を解き直して理解できたかどうかチェックすることも重要です。

一見地道な作業ですが、問題演習と解き直しを繰り返すことで結果的に効率よく解法や知識を身につけられることになります。

【NG勉強法3】暗記を避けようとする

暗記は効率が悪いと思っている人もいるかもしれませんが、覚えなくてはいけない問題もいつかは登場します。暗記を避けていると覚えていないポイントでいつつまづくことになるため非効率です。

例えば英語や古文では、単語を覚えなくてもある程度推測できるという側面はありますが、毎回推測するよりも意味を覚えていた方が問題を解く際に効率がいいと言えます。それに当然、正しい意味を覚える方が正確性も上がり、確実に知識が身につきます。「なんとなく推測できるから」というやり方は改めましょう。

また、一見暗記が不要だと思われる数学や算数でも、解法や公式を覚える必要があります。解法を覚えることを避けていると、毎回時間をかけて解法をひねり出すことになってしまいます。

最低限の英単語・古文単語や、数学・算数の基礎的な解法は、積極的に暗記するようにしましょう。

【NG勉強法4】一度で全部覚えようとする

単語帳や参考書の内容を一度で全部覚えようとして、じっくり通読する人もいるでしょう。一度で覚える方が効率的だと思われるかもしれませんが、記憶の定着には反復が重要です。一度にすべて覚えようとしても記憶が定着しないため、時間ばかりかかってかえって非効率だと言えます。

暗記すべき内容は、繰り返し見直して覚えるようにしましょう。数学などの解法についても、同じ問題を2～3回繰り返すことで定着するようになります。

効率よく集中して勉強しよう！

今回ご紹介したNG勉強法の中で、思い当たるものがある人はいませんか？ 効率のいい勉強は点数に直結します。効率的な勉強とは、短時間で多くの内容を効果的に吸収できる勉強法のことです。

非効率的な勉強法をしていないかどうか注意しながら、効率よく知識や解法を身につけるようにしてみてください。



子供の異変、うつ病のサイン、イライラ・拒食…反抗期と勘違い

——過干渉せず話聞く姿勢を

イライラしている、ごはんを食べない——。反抗期や思春期と区別が難しい子供のうつ病。子供はうつ病にならないと考えられてきたが、近年の調査から成年とは異なる特徴を持っていることが明らかになってきた。「怠けている」「反抗期だ」と誤って受け止めると、適切な治療を受けられない恐れもある。周囲の大人が早期に異変に気付き、専門の医師の診断を受けることが重要だ。

「最近元気がないし、イライラしてるけど、年ごろだから仕方がないのかな」。学校を欠席しがちになるなど中学生の娘の様子に異変を感じていた母親は原因が分からないまま過ごしていた。

時がたつにつれ、娘が「死にたい」と漏らすようになり、ある日、娘の腕を見ると自傷行為とみられる傷がついていた。事態の深刻さに気付いた母親は娘を連れて急いで病院に向かった。医師から下された診断はうつ病だった。

「子供のうつ病は『怠けている』『反抗期だ』と思われやすい」と説明するのは千葉県市川市にある国立国際医療研究センター国府台病院児童精神科の宇佐美政英・診療科長。子供のうつ病は成人と異なる特徴があり、「イライラする」が中心症状だ。ほかの主な症状としては「体重減少」「眠れない・過眠などの睡眠障害」などがあげられる。

反抗期との区別が困難なうえ、子供は自分の抱える症状を言葉で適切に表現することが難しい。精神科医でも子供のうつ病を診察した経験のある医師は少なく、児童精神科の専門医の受診が望ましいという。

治療法も成人とは異なり、宇佐美氏は「話すことが一番の治療だ」と語る。子供への抗うつ薬の処方、自分を傷つける行為などの自殺につながる衝動が増すリスクがあり、慎重さが求められているためだ。

うつ病になるきっかけは様々だが、学校でのトラブルが多い。「学校でうまくいかない」と、リストカットした傷口をわざと見えるようにして登校する生徒がいる」など学校関係者からの相談も珍しくないという。

宇佐美氏が2008年ごろに実施した千葉県市川市の中学生を対象にした調査では、約20%の児童に抑うつ気分があることが分かった。国際児童青年精神医学会のテキストには思春期の約5%、およそ20人に1人はうつ状態を経験したことがあるとしたデータが掲載されている。

平松記念病院（札幌市）の伝田健三副院長（児童精神医学）は「子供のうつ病は今まで見逃されてきたが、認識されるようになってきている」と指摘する。「インターネットの普及など情報化が進み、対人関係を始めたとしたストレスを大人と同程度受けるようになってしまっている」とみている。

SNSを通じて「今まで知らなかった自傷行為の方法などを知る機会が増えた」（宇佐美氏）とする指摘もあり、現代の子供たちにとってうつや自殺は決して無縁なものではない。

厚生労働省の18年の自殺白書によると、10～14歳の死因2位、15～19歳の死因1位は自殺だ。日本全体の自殺者数は減少傾向にあるにもかかわらず、17年の19歳以下の自殺者数は16年に比べて47人増えた。

「子供は悩みを周囲に隠したが、助けを求められない。異変のサインに気を配って」と呼びかけるのはNPO法人「Light Ring」の石井綾華代表理事。同法人では、悩む友人や家族を支えたいと願う人々を支援し、若者の自殺を減らそうと取り組む。数年前から中学生の親からの相談が増えているという。石井代表理事は「異変を感じたら干渉しすぎないように余裕を持って話を聞く姿勢を取ってほしい。1人で支えようとせず、周囲に頼ることも重要」とアドバイスしている。

追いつかぬ専門医数

精神疾患を持つ子供が増加する一方で、児童青年精神科の専門病棟や専門医は少ない。専門病棟を有する医療機関は全国で約30カ所。所在地は大都市圏に集中しており、偏在も顕著になっている。

日本児童青年精神医学会認定の専門医は2018年6月時点でわずか348人。診察を受けるのに予約が1年待ちという事態も珍しくない。

児童精神科の専門病棟を有する国立国際医療研究センター国府台病院では月初に1カ月分の予約を受け付けているが「電話受け付けを開始してから30分ほどで予約枠が埋まってしまう」（宇佐美診療科長）。増える需要に対して専門医の数が追いついていない。

国府台病院では2000年から専門医育成のため医師向けの3年間の研修を行っている。18年までに50人の専門医を育成し、行政機関や総合病院など計47施設に輩出してきた。宇佐美診療科長は「こうした取り組みが全国に広がってほしい」と期待している。

つ・む・ぎ NEWS 8.24



受験生の母、7割ストレス

受験生の母親の7割以上がストレスを感じている——。学習塾「明光義塾」を運営する明光ネットワークジャパンが受験のサポートについて母親に調査したところ、子供を支える苦勞が浮かび上がってきた。

受験のサポートで一番大変だと感じることを聞いたところ、「体調管理」が最も多く37.3%で、「モチベーション管理」（24.5%）、「メンタルサポート」（10.9%）が続いた。

保護者からは「本人が不安などでイライラしていることがあり、そこを支えてあげるのに苦勞している」との声が上がった。調査は2018年11月、中学3年と高校3年の子供を持つ母親それぞれ300人ずつにインターネットで行った。

もうすぐ終わります。発表があるまでは落ち着かないと思いますが！



お知らせ

ステップゼミナールでは中学生は3月に新年度、新学期がスタートします。特に大変と言われる新中1生、在籍する6年生はすでに中学校の数学、英語の内容を勉強しています。学校で授業が始る頃には数学は「正負の数」、英語はLesson3が終わっています。AIに負けないために、明確な目標を持って努力と気迫と精神でがんばりましょう！