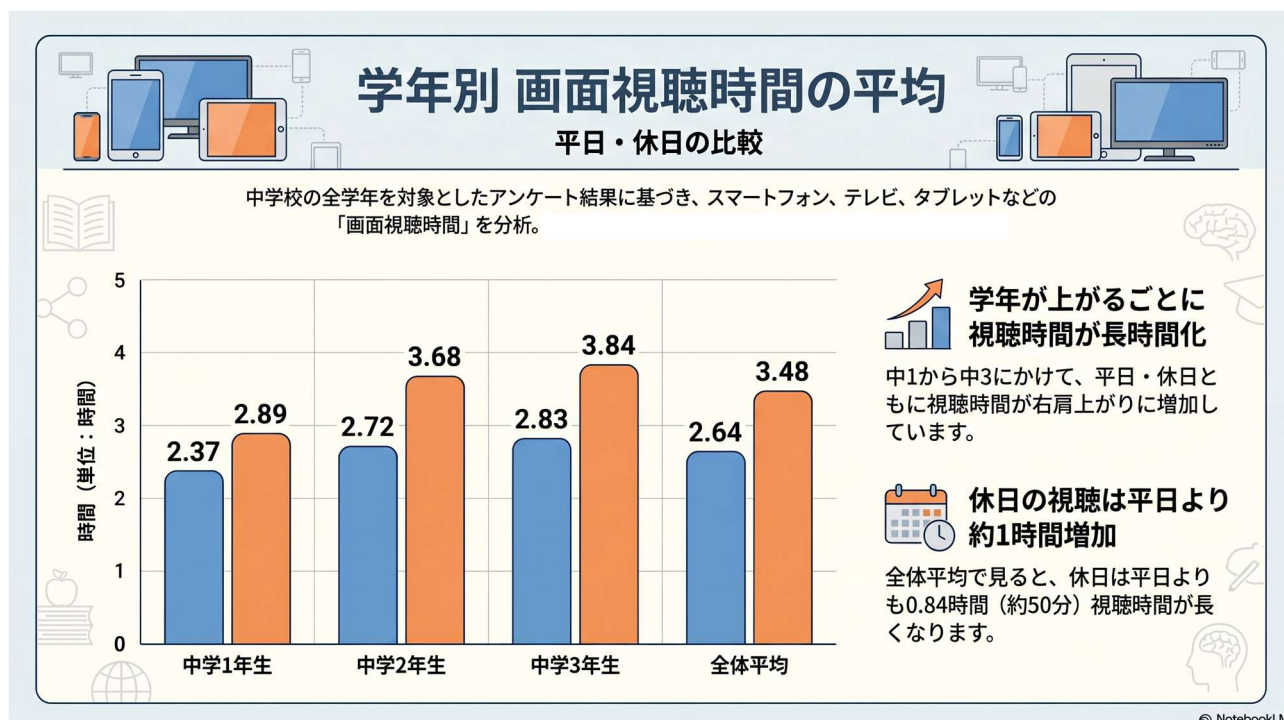




生活アンケートから見た苗木中の実態（画面視聴時間編）

以前、中学生の画面視聴時間が1日5時間を超えたという国の調査について話題にしました。先日、苗木中でも生活アンケートを行いました。その結果が下の表です。



自分を律する夏休みに！

いよいよ夏休みが目の前に迫ってきました。皆さんはその夏休みをどのように使おうと考えていますか？20年ほど前は、夏休みという様々な宿題が出ていました。

例えば・・・自主学习ノート200ページ＋読書感想文＋税の作文＋一作品か一研究といった量です。この宿題をこなすだけでも大変で、夏休みが明けて9月になっても夏休みの宿題をやっていた生徒がたくさんいました。しかし、この20年ぐらいの間で夏休みの宿題も大きく様変わりしてきました。強制的に量をやるのではなく、自ら考え自分に必要なこと、打ち込みたいことに時間をかけられるように夏休みの宿題というものは随分少なくなってきました。

生徒立場で考えると、昔でなくてよかった！と単純に思うでしょう。でもそれは違います。先に述べたように、自分が必要と思うことをしっかり考え、誘惑に負けず取り組むことができれば充実した夏休みだったといえるでしょう。しかし、計画は立てたけど、毎日夜更かしをして、昼頃まで寝てしまい、計画通りに実行できず・・・といった日々を過ごしてしまったらどうなるでしょう。夏休み明けが心配になります。

そこで試されるのが「**自らを律する力**」です。

つまり、「**自らを律する力**」とは、「やりたい！」という気持ちだけで動かず、**今やるべきことは何かを考えて、正しい行動を選ぶ力**です。

具体的な例としては

ゲームを続けたいけど、宿題を先にやる。

腹が立っても、人に暴言を言わずに我慢する。

先生や友だちとの約束を、ちゃんと守る。

誰も見ていなくても、ルールを破らない。

律する力がついてくると、

トラブルを減らせる ⇒ 信頼される人になれる ⇒ 勉強や部活で力を伸ばしやすくなる

⇒ 将来、**社会に出たときに役立つ人になれる**ことになります。

言い換えると、「**自分にブレーキとハンドルをつける力**」感情に流されず、自分で考えて行動で
きることが「**自らを律する力**」です。

一人一人の律する力が試されるのが夏休みなのです。

考える力と生成 AI

ChatGPT、Gemini、Copilot、Claude 等 近年、生成 AI が急速に進歩し私たちの生活に入り込んでいます。生成 AI の特徴は膨大なデータを学習し、人間のように自然な文章、画像、プログラムなどを**新しく作り出す**ことができる技術です。単なる検索とは異なり、文脈を理解した回答や創造的な提案が得意ですが、**誤った情報を生成する可能性**があるため、利用には真偽を確かめる力（リテラシー）が求められます。

つまり、インターネット上にある膨大なデータを活用して、求められた質問の答えを考え創りだしてくれるのが生成 AI なのです。まるで人が考えて作ったような答えを出すことができるのです。フランスの哲学者ブレイズ・パスカルは「**人間は考える葦である**」という名言を残しました。人間は宇宙から見れば微小で、自然の力の前ではあっけなく消えるほど「弱くて脆い（葦）」存在だが、理性を使い「**考える**」ことができる点で、偉大で尊厳ある存在であるという意味です。

考える力こそ人間の最大の強みなのです。しかし、生成 AI が登場しました。人のように考える力を兼ね備えています。何も考えずに生成 AI に頼っていたら私たちはどうになってしまうのでしょうか。

私たち大人は、子どものころ生成 AI のような便利なものはありませんでした。だから調べる時には、教科書や資料集だけでなく図書館の本を調べたり新聞記事を調べたりして調べた事実をもとに、考え答えを導きだしていました。そんな苦労をしていたからこそ生成 AI の便利さを大きく感じています。

しかし、生徒たちが生成 AI を使って課題の答えをそのまま導いていたら……。表向き授業はまともまでたどりつきますが、その過程で行われる「考える」ことが少なくなり結果、「**考える力**」が養われなくなる恐れがあります。自分で考えたことの答え合わせや自分が考えた文章の校正などで生成 AI を使うのであればまだいいのですが、いきなり「課題について教えて」とうように答えを聞くような使い方はしてほしくありません。今のうちは**時間をかけて、コツコツと調べまわって**いくことに挑戦してほしいと思います。

いよいよ夏休みです。学校の授業が止まり家庭や地域で過ごすのが夏休みです。

自由に使える時間がたっぷりあります。自らを律する力が試されます。時間を有効に使って有意義な夏休みになるようにしてほしいものです。

<保護者の皆様へ>

いよいよ夏休みに入ります。夏休みは学校よりも家庭での生活が中心となります。しかし、保護者の皆様もお仕事があり、日中お子さんだけの生活になるご家庭もあると思います。**先日お配りしたほけん便りでも触れましたが**、近年、夏休み明けに生活が乱れ不調をきたす生徒が多くなる傾向が増しています。動画視聴やゲームに熱中するあまり昼夜逆転に近い生活が続くことに要因があります。夏休みこそ規則正しい生活ができていくかの見届けをお願いいたします。

校長 深谷 友康

純 ひたむきに 博 かしく 健 たくましく
14 14 14