

## 愛護センターだより

発行:敦賀市少年愛護センター

住所:敦賀市東洋町1番1号

電話:0770-23-0189 Fax:0770-23-0523

『青少年健全育成都市宣言』都市:敦賀市

## 生成AI

生成AIについてのニュースをよく耳にするようになりました。今の生成AIはとても高性能で、アメリカの医師資格試験問題を解かせれば合格ラインに達し、アメリカ・ペンシルバニア大学の最終試験は見事合格、アメリカの模擬司法試験で受験者の上位10%にも入ったそうです。「読解力」に難点があり「人工知能では東大に合格できない」と言われたのは数年前のことなのに…。この優秀な生成AIを使えば、素晴らしいレポートや論文が簡単にできるため、アメリカなど一部の国では、高校生や大学生らが「小論文」や「数学」などの宿題を生成AIにやらせて提出するなど、困った状況になっているそうです。当然、日本にもこの流れがやってきます。



東京大学は2023年4月に「学位やレポートは、学生本人が作成することを前提としており、生成系AIのみを用いてこれらを作成することはできない」と発表。生成AIで作成した論文やレポートであること明らかにするのは難しいため、対面での面接や筆記試験などを組み合わせ、本人が自分でその課題を作成したのかについて審査することになるそうです。学生がしっかり考えられているかを確認するために、論文やレポートにしているのに、結局は対面に戻ってしまった…ということでしょうか。ただ、どの大学でも生成AIは大変有用なものなので、「禁止」ではなく、正しく適切に使用できるように…というのが基本姿勢のようです。だから、生成AIを学生の思考力を補完するツールとしての使い方を教えていく流れになるようです。

ただ、これは「今」生成AIが、多くの人たちが使えるようになったから。だから、大学生にとっては、学生のうちに使えるようになっておかないと就職や仕事に苦勞することが考えられるので、「待たなし」で生成AIを使えるようにしておかないと…。今後、生成AIが凄いスピードで社会に広がっていくと考えると、小学校、中学校でも、生成AIについて学ぶ必要がでてきそうです。わが子が生成AIを自由自在に使いこなし、親が想像もしないようなことをやってのける…という時がもうすぐに来るかも。

しかし、生成AIの出す答えが全て正しいかというと、そうとは言い切れません。生成AIを悪意を持って使用したものが身の回りに現れることも考えられます。そうなると、一層、目にする情報に疑問を持ち、考える、判断する力が必要となります。そのための第一歩は、日頃から身の回りのいろいろなことについて家庭で話し合うことでしょうか。「AIネイティブ」となる子ども達には、「家庭の力」が不可欠となりそうです。

## 寝る子は育つ

人にとって睡眠の役割は、体と脳を休めることです。睡眠時には多くのホルモンが働き、細胞を生まれ変わらせ、筋肉や骨は強くなります。また、脳をつくり、育て、修復し、機能を高める時間でもあります。ただ、睡眠で困っている人が多いということからか、寝具のコーナーを良く見かけます。



1960年頃のNHKの調査によれば、日本の大人の平均睡眠時間は8時間～8時間40分、子どもは主に20時台、大人は主に22時頃に就寝…という結果でした。ところが今の日本の大人の睡眠時間は7時間12分。さらに、中・高校生の平日の睡眠が6時間以下という学生が半数を超えるという世界でもトップクラスの『短眠国』と言われるようになってしまいました。特に、育ち盛りの子どもの状況は…その影響が心配です。



睡眠は脳を守るための大切な時間であり、生きるために必要な時間です。眠っている間に、脳内のゴミをきれいに洗い流すなどのメンテナンスをし、脳機能を守り、維持し、さらに高めています。特に、脳が作られる20歳頃までは眠りが大切と言われます。ところが、寝不足では、脳のメンテナンスが十分に行われず、脳機能や認知機能を低下させてしまい、たとえば、以前ほど思うようにできなくなったり、勉強の意欲が湧かなかったり、友人関係もうまくいかなくなったり…といった現象があらわれます。また、睡眠時間を削って勉強をすれば一時の成果は得られるものの脳の「記憶領域」にダメージを与え、その後勉強ができにくくなる恐れがあるそうです。16万人を超える脳のMRI画像から脳を研究する東北大学加齢医学研究所 瀧靖之教授は、「睡眠時間を十分にとっている子どもは、睡眠時間が短い子どもに比べ、記憶の中核である『海馬』の体積が大きい」と話しています。子どもが毎日適度に運動し、十分な睡眠をとることが、『海馬』の発達につながるそうですが、睡眠不足では『海馬』は発達せず、さらにダメージを受けて…。

また、睡眠不足は、食欲を抑制するホルモンの分泌が減り、食欲を増すホルモンが増えるのだそう。だから、睡眠不足の人は太っているという報告もあるようです。

睡眠不足は、将来の自分の健康や可能性を投げ捨ててしまっていることになります。

とはいえ、忙しくて…という場合は、睡眠の質を上げるしかありません。とくに寝入りばなの最初の90分が大切だそう。この時間帯は、睡眠全体の中で最も眠りが深くなりやすく、ここで深く眠れば、質の高い睡眠となるようです。そのために大事なのが、『光』と『体温』。強い光は、睡眠を促すホルモンの分泌を阻害し、脳が活性化して寝つきが悪くなります。体温をいったん上げて、下げることが重要。だから、寝る90分前の入浴が有効だとか。



脳の健康のためには、質の良い眠りが必要になります。それは十分な時間を確保するとともに、就寝・起床のリズムも大切だということです。何かと就寝が遅くなりやすい現在。子どもの健やかな成長のためには睡眠時間や生活のリズムについても注意を払わなければなりません。頑張る睡眠を削って活動することで、大切な『未来』の可能性が小さくなっている…ということがないように見守っていきましょう。

## 体験格差

これまで、親の所得や学歴が子どもの教育の質に影響を及ぼす「教育格差」という言葉を耳にしたことはありましたが、今度は「体験格差」。この体験格差の実態を公益社団法人チャンス・フォー・チルドレンが2022年10月「子どもの『体験格差』実態調査～全国の小学生保護者2,097人へのアンケート調査～」を実施したところ、子ども達が自然の中で遊んだり、親と一緒に楽しんだり、みんなと旅行に行ったりする「体験」の質や量に大きな差があることが明らかになりました。

文部科学省の調査では、子どもの頃にさまざまな体験をすると「やる気や生きがい」「思いやりや人間関係（構築）能力」など、学力以外の能力も向上すると報告しています。とすれば、子ども達には多くの体験をして成長してほしいものです。

格差が生じている原因は何か。調査によると、一つは世帯年収。世帯年収300万円以下の低所得世帯の子どもの約3人に1人が、1年を通じて学校外の体験が何もない「体験（スポーツや文化芸術活動、自然体験、社会体験、文化的体験など）格差」の状態に置かれているとのこと。習い事になれば、当然費用がかかりますから、世帯年収に余裕がなければ習い事はできません。調査によると、「水泳」は世帯年収300万円未満の家庭と世帯年収600万円以上の家庭で2.2倍の差、「音楽」は2.3倍の差があったそうです。



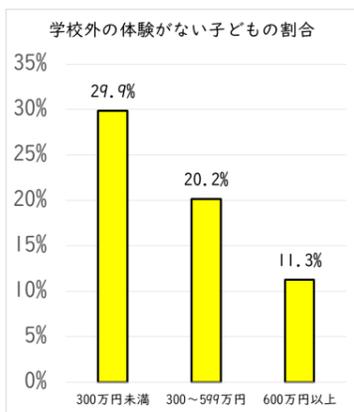
また、今、共働き世帯が全体の約64%であり、多くの家庭が子どもと過ごす時間のやりくりで悩んでいる状況が考えられます。でも、世帯年収が低ければ、暮らしていくのに精いっぱい、子どもと十分な時間を過ごすこと自体が難しい。つまり、「体験格差」があるということは、親が子どものために使う「お金」だけではなく、「時間」にも格差が生じているということになります。

イギリスで行われた2000年生まれの子を長期間追跡した調査によると、本の読み聞かせや宿題の手伝いなど子どもの『勉強』に親が時間を使うと、子どもの認知能力が高まるということが明らかだと報告されています。また、これは子どもの年齢が幼いほどいっしょに過ごすことの効果が高いことも明らかかなようです。

また、アメリカの研究では、質の高い時間が大切に、親子で会話をしながら食事したり、一緒にテレビを見ながら親子で話し合う等も質の高い時間となり、短時間であっても子どもに好影響を与えられることが報告されています。

子どものことを思うからこそ、仕事にも力を入れる毎日。なかなか時間を作り出すことは難しいでしょうが、一緒に過ごせる時間は子どもとの会話が心がけてはどうでしょうか。家に帰ってほっと一息…としたいところですが、せめて子どもが幼い内は子どもの将来のために子どもとの時間を大切にしたいものです。

また、子ども達が体験する機会をつくることは、家族でないとできないわけではありません。地区の祭りや子ども会の行事など、地域で子どもを育てる環境があれば、子ども達はより多くの体験をすることができます。私たち大人一人ひとりが、地域で子どもを育てることを意識して、子どもの体験格差がなくなるように心がけましょう。



## 青少年への愛のひと声活動……補導日誌から

○5月13日（月）15:00～

USA ARENA入口の所に、ビール瓶2本とゴミなどが散らばっていたので、店員さんに伝えた。「放置しておく、店の印象が悪くなり、信用に関わるので…」とお礼を言われた。伝えてよかった。早速、店員さんが掃除をしていた。



○5月16日（木）15:00～

今日は高校生が試験中なので、あちらこちらの量販店で勉強している姿が見受けられた。ちえなみきの店員さんの話によると、2階の窓際の席がいつも満杯で、通路に座り込んで話をして迷惑なので注意しても聞かず困っているようだ。何か対策はないものか…。



○5月20日（月）19:00～

駅の立体駐車場を屋上まで上った。今日は誰もいなかったが、この時期涼しく見晴らしもいいので、TikTokの撮影等でたむろするには絶好な場所と思われる。今後も注意して見廻りたい。



○6月12日（水）17:30～

otta 駅西公園の芝生のところで多くの高校生が、夏の合同文化祭へ向けて動画撮影をしていた。



○6月14日（金）15:00～

昭和町の路上で自転車で二人乗りしている男女の生徒を見かけ、車で近づくと停止した。窓を開けて「愛護センターの補導員です。二人乗りは危険なのでやめてくださいね」と声をかけたら、女の子が「はい、ありがとうございます」と笑顔で答えた。それにしても、運転しているのが女の子で、後ろに乗っていたのが男の子。時代は変わったなあと思わせる一場面だった。

○6月15日（土）15:05～

オルパークでは机の3割くらいを生徒が使用していて、調べ物や学習、会話をしていました。ここは図書館とは違い、しゃべりは自由、大きな声でなければ大丈夫な雰囲気、友人同士の交流の場でもあるようです。そのため、私たちも話しかけやすく、生徒の様子を伺いながら、「試験があるのですか」「頑張ってますね」ぐらいの話しかけをすることがたまにあります。こっくりと頭をさげたりとか、「はい」の一言など、返答はあまり期待しませんが、しっかり答えてくれることもあり心が温かくなることもあります。

