

年 組 () 名前

サイン



◆はるむかふしめかくちせつぶん
春を迎える節目として、各地で「節分」の行事がありました。

(2025年2月3日 読売新聞宮城版より)

神社で豆まき

節分の2日、仙台市青葉区の県護国神社では、邪気を払って無病息災を願う恒例の豆まきが行われた。

参拝者を出迎える「青葉城福娘」や年男、年女ら約30人が、神楽殿から「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆や大福餅、野菜などの「福もの」をまいた。集まった約500人は歓声を上げながら、競い合うようにつかみ取っていた。

※せんせい
先生やおうちのひと
いっしょに読みましょう。

【1】人々は何と言いながら豆を投げていますか。

【2】節分の豆まきは、良くないことや悪いことをもたらす鬼を追い払い、幸せを呼び込む行事です。あなたが追い払いたいものはありますか。書きましょう。

役所や会社 「さん付け」 広がる

群馬県の山本一太^{いちた}知事は6日、職員同士が互い^いを呼び合う時に、肩書を使わずに「さん付け」に切り替える方針を発表した。

知事も例外ではなく呼び方を今までの「山本知事」から「一太さん」に変えてもらうことにしたという。

狙いは、上下関係に縛^{しば}られず、意見が言いやすい職場づくりの実現だ。中には「『一太さん』とは呼びにくい」という職員もいたそうだが、山本知事は「新しい時代の組織を作っていきたい。まずは形から入るのが大事だ」と話した。

同様の取り組みを2023年から行っているのが、隣の栃木県だ。職員間のコミュニケーションを活発にし、新しいアイデアが生まれやすい雰囲気を作るためだといい、行政改革の担当者は「呼び方を変えたことで、職員同士の距離感が縮まったように感じる」と話す。

職場での「さん付け」は、企業でも行われている。農業機械メーカー

の「クボタ」は、22年から全社員に「さん付け」を求め、北尾裕一社長も「北尾さん」と呼ばれている。23年から職員間での「さん付け」を推奨している住宅メーカー「大和ハウス工業」の広報担当者は「初対面の別の部署の社員と話す時でも、心のハードルが下がり、話しやすくなった」と語る。

進む「さん付け」

群馬県庁 クボタ	栃木県庁 大和ハウス工業	大阪府議会	刑務所
組織内では「部長」などの肩書で呼ばない	風通しの良い職場でコミュニケーションを活発に	職員が議員を「先生」と呼ばない	刑務官が受刑者を呼び捨てにしない
		議員が「私は偉い」と勘違いしないように	人権意識を高める

先生→生徒 呼び捨てやめて相談しやすく

「～さん」と呼び合う取り組みを実践している学校もある。

茨城県水戸市にある私立水戸英宏^{えいこう}中学校では、2004年の開校以来、生徒同士で名前を「さん付け」にすることを推奨している。互いを尊重するように促^{うなが}す目的があるという。

数年前からは、先生が生徒の名前を呼ぶ時も「さん付け」にしている。

呼び捨てにすると、生徒に厳しい印象を持たれやすいことから、「さん付け」にすることで、生徒が先生に相談しやすい雰囲気づくりをするためだ。

野淵光雄教頭は「多感な時期だからこそ、呼び方一つにも気を配り、生徒が学校生活を楽しめるようにしたい」と話している。

(2025年2月14日 読売新聞中高生新聞より)

◆相手の名前に「さん」を付けて呼び合う取り組み広がっています。

【1】役所や会社などで、「さん付け」が広がっている理由を記事から読み取って書きましょう。

Blank box for writing answers to question 1.

【発展問題】あなたは「さん付け」についてどう考えますか。理由も含めて裏に書きましょう。

年 組 () 名前

サイン

睡眠にまつわる誤解は多い

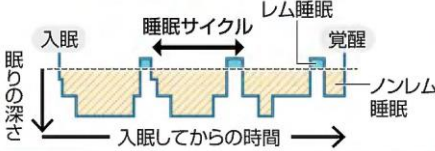
誤解1 若者は早起きして勉強した方が効率がいい

10代後半～20代前半は夜型傾向になる



誤解2 90分の睡眠サイクルで起きると目覚めが良い

90分は平均値であり、実際には60～120分の幅が出る



※柳沢教授、内村理事長への取材に基づく

快眠に必要な環境づくりと習慣 ※国の「睡眠ガイド」に基づく

- 日中できるだけ日光を浴びる
寝室はスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くする
寝室は静かで、暑すぎず寒すぎない温度にする
適度な運動習慣を身につける
しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控える
眠くなってから寝床に入ると眠りやすい



「目覚め良い90分サイクル」都市伝説

人の睡眠は人生の約3分の1を占める大切な休息の時間だ。ただ、科学的な研究のスタートは1920年代と比較的歴史が浅く、睡眠の実態は謎が多い。そのため誤解も生まれやすい。

ショートスリーパーに関する情報もその一つだ。現代は時間対効果「タイパ(タイムパフォーマンス)」を求める意識が高まっているが、日本睡眠学会の内村直尚理事長は「訓練ではな

れない」と言い切る。必要な睡眠時間は遺伝子レベルで決まっており、個人々で違うことが研究でわかっているからだ。「3時間睡眠」で知られるナポレオンも居眠りしていたとされる。

「90分サイクルで起きると目覚めが良い」との情報についても柳沢氏は「ほぼ都市伝説」と断言する。人は睡眠中、眼球がキョロキョロ動いて夢を見る「レム睡眠」とそれ以外の「ノ

「寝だめ」できません

睡眠にまつわる誤解は多いと、専門家は指摘しています。

(2024年12月14日 読売新聞朝刊より)

中高生は夜型

「四当五落」(睡眠が4時間の人は合格し、5時間以上の人は不合格になる) —。受験を巡ってはこんな言葉もあったが、今は「六当五落」とも言われる。生物学的な研究でも、人は10代後半から急激に夜型に移行

し、20歳前後でピークに達するとその後は年齢とともに朝型になると示されている。1998～99年に睡眠や覚醒を制御する物質オレキシンを発見した筑波大の柳沢正史教授は「中高生は夜型で、強制的に早朝に起こせば睡眠不足を招く。早朝の勉強は効率が悪い」と明言する。

レム睡眠」を平均90分サイクルで繰り返す。だが同じ人でも一晩に60～120分のばらつきが出る。柳沢氏は「人がいつすっきり目覚められるのかは、よくわかっていない」と明かす。

寝だめに関する誤解もある。経済協力開発機構(OECD)の2021年の調査によると、日本の平均睡眠時間は7時間22分。調査対象の33か国中で最も短く、米国の8時間51分と比べて1時間以上の差がある。「眠れない平日に備え休日に寝だめす

ればよい」とも考えがちだが、柳沢氏は「睡眠不足による『負債』を返すだけで睡眠を『貯金』することはできない」と話す。

6時間以上推奨

国は2月、約10年ぶりに「睡眠ガイド」を改訂。成人は睡眠時間を6時間以上確保するのが望ましいとし、快眠には適度な運動をし、寝室にスマートフォンを持ち込まない—ことなどをポイントに挙げた。

【1】睡眠に関して、上の表にある「誤解1」「誤解2」以外で専門家が指摘する誤解を2つ挙げ、それぞれ理由を書きましょう。

Table with 2 columns (誤解3, 誤解4) and 2 rows (理由). Each cell is empty for student input.

【発展問題】睡眠の質を高めるためにあなたが気を付けていることを裏に書きましょう。

年 組 () 名前

サイン

◆AI(人工知能)に詳しい識者に、今後の進化や生活にもたらす影響について聞きました。

(2025年1月7日 読売新聞朝刊より)

使い方 新たな知恵に

50年ほど前にも、未来を予測する「未来学」がはやり、21世紀になれば人類は宇宙に住んでいるとか、各家庭にはロボットがいるなどと予測された。しかし、実現していないどころか、コロナ禍では、100年前のスペイン風邪の時と同じように、「手洗いをしましょう」「マスクをしましょう」と呼びかけられた。

AIによって世の中はさらに「便利」になるかもしれないが、科学技術が発展すれば、一気に社会全体が変わるとか、バラ色の未来が広がるというような言説は、距離をおいて聞いてほしい。

例えば、AIが発展すれば人間でなくとも政治ができるというような主張もあるが、どうだろうか。まずAIによって集められた民意が正しいかどうかを判断する必要がある。極端な話、民意が「隣国と戦争しろ」となったら従うのが正しいかといえは、そうではない。

あくまでもAIは、民意を効率よく集め分析するためのものであって、そこからどういう政策を作るかは人間である政治家の知性だ。人間は非常に厄介で、正しい回答が示されても従うとは限らないし、双方にとって利益があると言っても問題が収まるとは限らない。現実の世界で人間同士の問題を解決するには、誰かが出て行く必要がある、その意味では政治家の役割は消えないし、外交も人間から引き離すのは難しいのではないか。

今後、AIの知能が人間のを上回ることを懸念する声はある。例えば、軍事に関して、核兵器の使用といった重要な部分の判断をAIに任せるようなことをすると、取り返しのつかないダメージを被る可能性はある。だから、そういった部分については人間がコントロールした方がいいと思う。

でも、昔から人間は、実は「よくわからないもの」に囲まれて生きてきた。火山の噴火や台風、地震のような、人の力を超えた現象を理解しようとする過程で、科学だけでなく、哲学や宗教も生まれた。「こういう時はAIの言うことを信じる」といいが、こういう時は危険だ」というように、それを使ってどう生きるかを、人間はこれまで同様、「知恵」として学んでいくのではないか。

でも、昔から人間は、実は「よくわからないもの」に囲まれて生きてきた。火山の噴火や台風、地震のような、人の力を超えた現象を理解しようとする過程で、科学だけでなく、哲学や宗教も生まれた。「こういう時はAIの言うことを信じる」といいが、こういう時は危険だ」というように、それを使ってどう生きるかを、人間はこれまで同様、「知恵」として学んでいくのではないか。



批評家・哲学者 東浩紀氏

あずま・ひろき 批評家、哲学者。東京大大学院博士課程修了。専門は表象文化論、情報社会論など。「存在論的、郵便的」でサントリー学芸賞、「クオンタム・ファミリーズ」で三島由紀夫賞、「観光客の哲学」で毎日出版文化賞を受賞。53歳。

【1】発達したAIだけでは、政治や外交はできない理由を書きましょう。

Blank box for writing the answer to question 1.

【発展問題】東浩紀さんのAI活用に対する意見について、あなたはどうか考えるか裏に書きましょう。

年 組 () 名前

サイン

◆ 4月に開幕する大阪・関西万博の「日本館」が報道陣に公開されました。



The pavilion will also serve as the signature architectural structure to welcome guests from various countries.

The two-story, circular structure measures 13 meters high and 250 meters in circumference and sits on a site area of about 13,000 square meters. The building is expected to be completed at the end of February.

Japan Pavilion at Expo focuses on 'circulation'

(2025年1月28日 The Japan News より)

Circulation is the concept of the upcoming 2025 Osaka-Kansai Expo's Japan Pavilion, which was unveiled to the media on Sunday.

The event's largest pavilion presented by the host country comprises 560 wooden planks for the interior and exterior walls, and a meteorite from Mars will be displayed there.

Japan Pavilion: 「日本館」 expo: 万博
focus on ~: ~に焦点を合わせる
concept: 概念、基本的な考え
upcoming: やがて公開される unveil: 公開する
host country: 開催国 comprise ~: ~で構成する
plank: 板 meteorite: 隕石(いんせき)
signature: 署名、ここでは特徴づけるもの、「顔」
architectural: 建築の structure: 建造物
circular: 円形の measure: (長さ、高さ)がある
circumference: 外周 square meter: 平方メートル

【1】日本政府が^{しゅってん}出展する日本館のテーマは「^{じゅんかん}循環」です。記事ではどんな単語で示されているか、書きましょう。

【2】記事では木を使った建物の外装や内装以外に注目される^{てんじぶつしょうかい}展示物も紹介しています。その展示物を記事中の英語で書きましょう。