

CAIスクールREPORT

Gakken 学研CAIスクール 中村橋教室 TEL. 5971-3615

残暑の厳しかった9月が終わり、やっと過ごしやすいい日が増えてきました。学校祭や修学旅行などのさまざまな学校行事に忙しく取り組んでいる人も多くいます。勉強と両立しながら、元気に過ごしてください。

(写真: Hiroshi-N/PIXTA)



だれでも分かる

教育情報 & ニュース



(写真 ビジュアルジェネレーション/PIXTA)

国勢調査って、どんな調査？ なぜやるの？

この秋、日本では、国勢調査が行われます。「国勢調査」とは、総務省統計局が5年に1度行う、外国人も含めた日本に住む全ての人と世帯が対象の統計調査です。国勢調査では、今年の10月1日現在の家族構成、性別、就学・就業状況、住居の種類などについて調査されます。この調査で集められたデータは行政政策のための基礎資料となり、子育て支援など生活環境の改善や防災計画などに役立てられます。調査は世帯ごとに、調査票（紙）やインターネットなどで回答しますが、統計法という法律によって、回答が義務づけられています。

国勢調査は1920年（大正9年）に始まりました。今年2025年（令和7年）の調査は22回目になります。この調査によって、日本の人口の推移や世帯の変化などが分かります。衆議院の小選挙区の改定や地方交付税の算出のほか、民間企業の商品開発やサービスの需要予測などさまざまな分野で利用されるので、私たちの生活に大きく影響します。

日本の高齢者人口3619万人 総人口の29.4%

総務省の公表によると、日本の高齢者（65歳以上）人口は3619万人で、総人口に占める割合は29.4%で過去最高となりました。70歳以上人口は2901万人（総人口の23.5%）、80歳以上は1289万人（10.5%）となっています。世界に目を向けると、高齢者の割合は主要7か国（G7）の中で日本が最も高く、ついでイタリアの25.1%、ドイツの23.7%となっています。

65歳以上で働いている人は21年連続で増加し、930万人となりました。高齢者のおよそ4人に1人、日本の働いている人全体の7人に1人が高齢者という計算です。

また、介護などの必要がなく日常生活を送る期間を指す「健康寿命」が注目されています。高齢化社会で健康寿命の利点を考えてみましょう。

アルバニアでAIの大臣誕生 世界初

東欧のバルカン半島に位置する国、アルバニアで公共入札を担当する大臣に人工知能（AI）を任命すると発表されました。政府が民間企業を契約するすべての公共入札の管理・決定を行う予定で、「世界初のAI閣僚」として話題になっています。

このAIの大臣は、アルバニア語で「太陽」を意味する「ディエラ」と名付けられた女性のキャラクターです。2030年までにEU加入を目指しているアルバニアでは、長年汚職や不正が問題視されており、問題払拭のためにこのAI大臣で「公共入札で100%汚職のない国」を目指すとしています。

前代未聞の出来事ですが、もしも日本にAIの大臣が誕生したら、みなさんはどう思いますか。

さっそく試そう！

勉強のお悩み、解決します！



勉強をし始めたものの、『ヤル気』が起きないなあ…』とダラダラして、時間を無駄にしてしまった経験はありませんか？ 今回は、そんな悩みを解決するべく、効果的な勉強法を伝授します。(イラスト Gugu/Pixta)

Q:とにかく「ヤル気」が出ません。→A:まず、思い切って勉強を始めよう。

「ヤル気」とは、ものごとを続ける力のことで、何かをするきっかけではありません。つまり、「ヤル気が出たから勉強する」のではなく、「勉強し始めたからヤル気が出る」のです。なので、まずはとにかく勉強をし始めることが肝心です。やり始めるとだんだんヤル気が出てきて、勉強をやり続けることができます。これは「作業興奮」という脳のしくみで、科学的にも証明されています。手や頭を使って作業し始めると、脳から伝達物質やホルモンが分泌されて、ヤル気や集中力が引き出されます。まずは、10分がんばってみましょう。そして、「10～15分勉強して、5分休む」というサイクルを試してみてください。集中力が出てもう少し勉強できるようでしたら、「30～40分勉強して、10分休む」というように時間をのばして、自分が集中できるサイクルを見つけましょう。

Q:ついスマホに手がのびます…→A:机周りを片付けて、気の散らない環境にしよう。

勉強をするときは、勉強モードになるように机周りや部屋を整理整頓して環境を整えましょう。目の前がすっきりして、「勉強を始めよう!」という気持ちになります。勉強のジャマになるゲームやスマホなどは、目の入らないところ、手の届かないところに移動させて、気が散らないようにすることが大切です。

「でも、調べものや英語のリスニングなど、スマホが必要!」という人は、勉強以外でスマホを触ったときに、触った回数や時間をメモしましょう。回数や時間が多いようであれば、一旦スマホを使わない勉強に変えましょう。スマホは便利ですが、誘惑も多いので、ちゃんとルールを決めて使うように日頃から気をつけましょう。スマホを長時間使い続けると、使うことをやめても学力が上がらないという科学的なデータもあります。



Q:まじめにやっているのに成績が上がりにません。→A:勉強方法を見直そう。

まじめに勉強をしているのに成績が上がらないのは、もしかしたら勉強のしかたが効果的でないのかもしれませんが、「ノートがきれいに書けた!」「マーカーや下線がきれいにひけてポイントがわかりやすくなった!」ということに満足して終わっていませんか？

勉強するうえで大切なことは、知識を記憶(インプット)して、取り出す作業(アウトプット)を繰り返すことです。例えば、ドリルやテストなどの問題を解いて、覚えていてるか確認するのは、「取り出す」作業は、問題を解くほかに、覚えたことを口に出して言ってみたり、書き出してみたりすることも大丈夫です。重要なことは、単に覚えるだけでなく、覚えたことを取り出す作業によって記憶が定着しやすくなります。

また、覚えたことを忘れないためには、復習が大切になります。ドイツの心理学者エビングハウスの実験によると、人は一度覚えたことを1時間後には56%忘れ、1日後には74%忘れるそうです。エビングハウスは、復習は「時間を分散させて行う」ほうが一度にまとめてやるよりも有利だと言っています。なので、学校などの授業の内容であれば、①勉強したその日、②週末、③テスト前のように、分散して定期的に復習すると、より効果的に記憶が定着します。

