

🍴 生活リズムを整えよう ☼

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



「寝だめ」って効果がある？

休日に平日の睡眠不足を解消するために長時間睡眠をとることを「寝だめ」といいます。

もともと人間の体は「寝だめ」できるようになっていません。

休日になると、いつもより2時間以上長く寝てしまうという人は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

毎日の睡眠時間を一定にし、規則正しい睡眠習慣を身につけることが必要です。

睡眠時間は7時間ほどが最も死亡率が低く、長寿であるため理想とされています。
それ以上睡眠時間が長くなると死亡リスクも高くなるそうです。



7時間睡眠の人より10時間睡眠の人は、
死亡リスクが男性が1.8倍、女性が1.7倍
も高くなるよ。

(国立研究開発法人国立がん研究センター 多目的コホー
ト研究)



紅茶と同意

「Tea Concent」と名付けられた動画は、「性行為における同意（性的同意）」を、「紅茶のすすめ方」に例えて、同意について考えるわかりやすい内容になっています。（ぜひ検索して動画を見てください！）

動画では「あなたがお茶を入れたからといって、相手が飲む義務はない」「無理に飲ませてはいけない」「意識のない人はお茶を欲しがらない」「意識のない相手に無理にお茶を飲ませてはならない」などが紹介されています。
自分の体は自分のもの。自分の体をどうするか決められるのは自分だけということです。
誰かとのコミュニケーションにおいても、お互いの意見や考えを尊重し合うことが大切です。



「飲む」、「飲まない」を自由に決める権利があり、提案した側もその意見を尊重することが大切です。

悩みを抱えている人につけ込んで、良い人のふりをしながら接近してくる大人もいます。

こういう相手・こういう時は要注意！！

- ・秘密にしたがる
- ・2人きりになりたがる
- ・体を触って来たり、何かを強引にさせる
- ・おどして言うことをきかせる



男女問わず被害にあうことがあります

もし、そういうことがあった時、あいそうな時は相談できる大人に言ってください！
自分が悪いと思ったり、一人で抱え込まないようにしてください。

ChatGPT や生成AIについて

私は夏休み中に生徒とアメリカに行ってきました。BYU（アメリカの大学）の講演会に参加した際、皆さんにも伝えたい内容が沢山だったのでその一部をお伝えします。

ChatGPT の GPT は、それぞれ以下の意味を持っています。

Generative（生成的な）

Pre-trained（事前学習済み）

Transformer（変形させるもの）

人間が作成したかのような自然な文章を生成できます。
ただし、AI の学習データが不足していたり、偏りがあると、もっともらしい誤った回答をつくりだすことがあります。
(ハルシネーションといいます)

AI はとても便利で多くの可能性を生み出していますが、できないことが沢山あります。

AI は「理解」や「人とつながる」をできませんが、人間にはできます。

AI が出した情報を人間は事実かどうか確認する必要があります。

また、講演では「宿題を AI ですると成長できない、誤った AI の使い方は人間の成長を妨げてしまう」と言っていました。こちらも注意してくださいね！