

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『脳が一生忘れないインプット

術』 星友啓著 あさ出版 223 頁 1500 円

(税別)

スタンフォード大学・オンラインハイスクール校長が効率的な学習法を教えてください。紹介されている学習法は多数あるのですが、すぐに役立ちそうなアクティブラーニングと情報の信憑性を見分け方について簡単にご紹介します。

★★アクティブラーニング

★読む前

- ・目標設定: インプットの目的を設定
- ・プレビュー: 目次や見出しを読み、全体を把握

★読みながら

- ・モニタリング
- リマインド・タイマー: 5 分～10 分ごとにタイマーをならして集中度をチェック→休憩
- スピード調整: 理解度を意識して読むスピードを調整
- ・手書きメモ
- キーワード定義: キーワードの定義や説明をメモする
- 自分の考え: メモする
- 疑問: メモする
- ・ストップ＆ゴー
- 思い出す: 目を閉じて内容を振り返る
- 目的メガネ: 自分の目的を踏まえて、インプットした内容を振り返る。

★読んだ後

- ・キーワードテスト: キーワードの定義・説明を思い出す
- ・アウトライン: 全体の目次を作る
- ・まとめ: 自分の目的への収穫をメモする
- ・Q & A: 周りの人に説明する

★★情報の信憑性を見分け方

★情報の信憑性判断基本チェックリスト

・書いた人物: そのトピックを語れる専門家なのか? 利害関係はあるか?

・文献: 数字や主張の出どころが明記されているか? 参考文献やほかの資料は記載されているか?

信憑性は次の順番で下がっていく。

文献が出ている→根拠の出どころが特定しやすい→根拠の出どころが特定しにくい→根拠の出どころがなく説明だけ

・日付: いつ書かれた記事なのか? タイムリーな情報なのか?

★怪しむべき「過激表現」: 次のような言葉や、似たような「過激表現」が出てきたら要注意。

・「絶対に、〇〇〇」: 何事につけても「絶対」と断言することは容易ではない。根拠のない断言がいくつも見え隠れする情報源は要注意。

・「知らないと危険!」: 脅しやあおりの表現には要注意。

・「みんなが思っている」: そもそもみんなが同じように思っていることなどなかなかない。知り合いの数人がそう思っているだけなのに、そこから誇張して「みんなが思っている」と展開する、そんな論法を使っている記事は疑うべき。

・「ジョブズによると、〇〇〇」: 「大谷翔平は」「エジソンは」など、有名人の名前を連発しているような内容は要注意。

アクティブラーニングについて、たくさんあるので全部一度にやろうとしてはいけないと著者は言っています。これまで「目標設定」「プレビュー」をしていなかった人は、これから始めてください。これだけでインプットの質が違うということです。現代は、偽の情報があふれています。偽物の情報に惑わされないよう、ここで紹介されている方法を参考にしてください。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

裏付けチェック_生成 A I

前項の本には情報の裏付けチェックに生成 A I ツールを使う方法が紹介されています。「今後円安が進む」という情報の信憑度チェックを澤根のスマホに入っている ChatGPT (無料) を使ってチェックしてみました。結果を見ると為替について断定的な意見は出て来ません。

問: 今後円の相場は上がるか下がるか、根拠となるサイトをそれぞれ参照して教えてください。

答: 円の相場に関する今後の見通しについて、円高・円安それぞれの見解と根拠を述べているサイトを以下にまとめました。

★円高の見通しの根拠

1. imasugu-fx.com: 日銀が 2024 年にマイナス金利を解除し、追加利上げを行ったことが円高の要因。加えて、米 FRB が 2024 年 9 月に利下げを行い、金利差が縮小したためドル安圧力がかかり、円高の流れを促進しています。

2. プレミアム優待倶楽部 PORTAL: 米国の景気鈍化や利下げにより、ドル安傾向が進む可能性があります。これが円高要因として作用し、相場を押し上げる可能性があります。

★円安の見通しの根拠

1. わらしべ瓦版: 新 NISA 制度により個人の海外投資が増加しており、構造的に円安の圧力となっています。円安要因として続く見通し。

2. imasugu-fx.com: 円安が続く要因として、国際情勢や日本国内の経済成長率の鈍化が挙げられます。日銀の政策が一時的に円高要因をもたらしても、世界的なリスクや投資行動によって円安に転じる可能性があります。

★総括: 今後の円相場は、日銀と米 FRB の金融政策や個人投資行動、新 NISA 制度の影響、国際情勢などによって変動します。複数の要因を考慮することで、相場の動きの予測に役立ちます。

腰痛

健康に関する本を出版した人が、腰痛についての記事を紹介してくれました。健康は経営の基本です。そして、腰痛の方、けっこういらっしゃるのでも簡単に紹介します。なお、実行前に信憑性のチェックをご自身でしてください。

1. 腰痛が持続していても、そんなに心配する必要はない。生命の危険もほぼないし、車いすが必要になることもほとんどない。

2. 加齢は腰痛の原因ではない

3. 腰痛が持続していても、重篤な組織の損傷に関連していることはまれ。ストレス、疲労、運動不足などが原因であることが多い

4. スキャンで腰痛の原因が判明することは稀

5. 運動したときに痛むからといって、運動が腰に悪いわけではない。腰痛が続いた結果痛みを感じる神経が敏感になっている。通常、運動は腰痛にもっとも効果的な治療のひとつだ。

6. 姿勢が悪いからといって、腰痛になるわけではない。姿勢を変えることが腰痛の予防になる。

7. 体幹の筋肉が弱いからといって腰痛になるわけではない。何かをするときには、体幹の筋肉をリラックスさせることが重要だ。

8. 日常の荷物の持ち運び、体を曲げる動作で腰は痛まない。このような活動は腰を強くする。ランニング、前屈などをゆっくりとはじめ、規則的に実施するのがよい。

9. 強い痛みがあっても組織の損傷とはかかわらずしも結びつかない。むしろ、睡眠不足、ストレス、不安、運動不足などに起因することが多い。このような痛みには、心の安静をたもち、動き続けることが重要だ。

10. 注射、手術、強い薬は副作用が強く、長期的な効果がないことが多い。

(O'Sullivan PB, et al. Br J Sports Med June 2020 Vol 54 No 12)