

嘘の情報に騙されないで！

淡女新聞

発行者

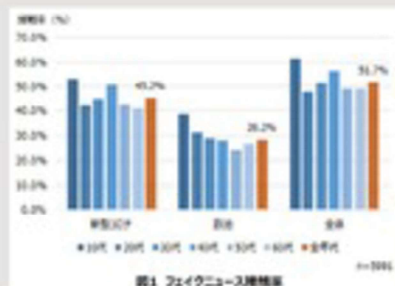
一年一組

淡川女子高等学校
新聞委員会

発行日
令和8年
1月

増え続ける情報

左の新聞は、私たちが制作したフェイクニュースです。真実である証拠などどこにもありません。でも、一度立ち止まって考える間もなく信じてしまった人もいるのではないのでしょうか。現代の社会はSNSを含めた情報通信技術が発達し、多くの情報があふれています。調べたいことがすぐ調べられたり、意見をシェアできたり、利点もたくさんある中で、嘘の情報も増えてしまうという欠点があります。そんな世間に蔓延するフェイクニュースを見破るにはどうすればいいのでしょうか。



全世代の5割近くがフェイクニュースに接触している。私たちも気が付かないうちに、フェイクニュースに踊らされているのかもしれない。

秘密の関係!?

二人でクジャクを眺める姿



決定的瞬間!

2026年1月8日、淡川女子高校内のとある教室から腕を組みクジャクを眺める淡女教師の〇〇氏、〇〇氏を撮影。二人は仲睦まじげに寄り添いながら楽し気に談笑している様子だった。距離感、かなり親密な関係のように見える。二人は共に国語科の教員であり、職場でも接点は多かったのだろう。二人で外食に行く姿もたびたび目撃されている。愛着家と生徒に評判な〇〇氏と誰やかてユーモア愛溢る〇〇氏。この二人の関係は今後も目が離せなくなりそうだ。

AIの信憑性問題

昨今勢いを増すAI。彼らの信憑性についても日々様々な議論がされています。特に正しい知識を必要とする調べものに関しては、情報の正確な正確性が必要とされます。私たちの生活に欠かせないインターネット。特にGoogleなどで初めて出てくるものの概要は、ネット上の膨大な情報を纏め要約しているもので、信用できない内容も表示されてしまうことは有名です。手早く検索でき、膨大な情報量が蠢くインターネット。それは嘘か、真か。大切なのは「自ら考え、判断し、行動する力」ではないだろうか。

若い世代になるほどやはりAI利用率は高い傾向にあるようだ↓↓↓



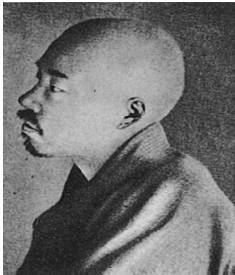
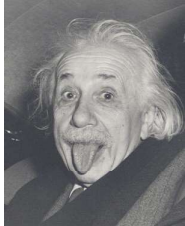
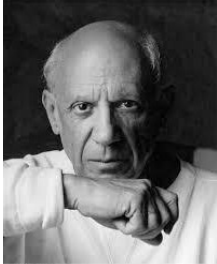
「自ら考え、判断し、行動する力」

校長先生もよく仰られているこの言葉。これは日々の学校生活、ひいてはこれからの現代社会でも心に留めておくべき言葉だと感じます。今回題材とした「AI」「情報」。日々人間の想像以上の速度で進化していくインターネットですが、それでも利用するのは「人間側」です。どうか溢れる情報に翻弄され、飲み込まれないでください。目で見ただけのものをすぐに鵜呑みにするのではなく、受け取った情報を一度立ち止まって咀嚼し、「自分の意思」で情報を選び取ることが大切です。AIが発達しきった未来でも、「自ら考え、判断し、行動する」ことが自分を見失わないコツなのではないでしょうか。



	渋谷新聞 SHIBUJO SINBUN	発行者 渋谷女子高等学校 新聞委員会 (1年2組) 発行日 令和7(2025)年1月
---	---------------------------------------	--

しなやかに生きた偉人たち

西郷隆盛 	西郷隆盛は薩摩藩の武士として明治維新に活躍した。江戸城の無血開城に関わり、多くの命を救った。 しなやかポイント - 敵であった人間も許し、情を重んじた - 理想と現実の狭間で悩み続けた姿に人間味がある。 →<u>権力や立場よりも、人としての在り方を最優先したしなやかさ</u> 名言 「敬天愛人」	正岡子規 	正岡子規は、明治時代の俳人・歌人。近代的な俳句や短歌を確立した人物である。ありのままの「写生」を大切にしていた。 しなやかポイント - 病と向き合いながら文学を革新 - 自らの弱さを言葉にした。 →<u>病と苦しみの中でも、現実を否定せず生きる姿勢</u> 名言 「悟りとはいかなる場合にも平気で生きていること」
空海(弘法大師) 	空海は平安時代の僧で真言宗を開いた。唐に渡り、仏教を学んで日本に伝えた。 しなやかポイント - 教えを押し付けず、人々の理解度に合わせて説いた。 - 厳しい修行の中でも、現実社会から目を背けなかった。 →<u>理想と現実をつなぐしなやかさ</u> 名言 「発心すれば即ち到る」	福沢諭吉 	福沢諭吉は明治時代の思想家・教育者。西洋の学問や考え方を日本に広めた。『学問のすゝめ』を書いた。 しなやかポイント 封建的な思想や制度を批判的にとらえ、時代の変化を学びに変えた →<u>身分や常識を脱ぎ捨て、しなやかさ</u> 名言 「一身独立して一国独立す」
孔子 	孔子は儒教のもととなる人間本来のあり方(仁)と社会秩序(礼)を重視する思想体系を確立 しなやかポイント - 完璧な人間像を押し付けけない - 状況に応じた「中庸」を説いた →<u>極端に走らないしなやかさ</u> 名言 「過ぎたるは及ばざるが如し」	アインシュタイン 	アインシュタインは相対性理論を提唱し、光電効果の理論的説明でノーベル賞を取った。 しなやかポイント - 常識を疑い続けた - 権威に迎合しなかった →<u>思考を自由に保つしなやかさ</u> 名言 「常識とは、18歳までに身につけた偏見のコレクションである」
ヘレン・ケラー 	ヘレン・ケラーは幼少期の病気で視覚と聴覚を失う「三重苦」を乗り越え、教育家・社会福祉活動家として世界中で活躍！ しなやかポイント - 他者の助けを受け入れ、学んだ - 困難を恨みにせず、希望に昇華 →<u>「受け入れることで強くなる」しなやかさ</u> 名言 「下を向いていたら、虹を見つけることはできない」	ピカソ 	ピカソは「キュビズム」という新しい美術方式を創り出し、現代アートの扉を開いた しなやかポイント - 一つの作風に固執しなかった - 破壊と再建築を繰り返した →<u>変化を恐れないしなやかさ</u> 名言 「私は探していない。見つけているのだ」

みなさんも偉人たちからしなやかに生きるコツを学んでみては？



QUALIFICATIONS

資格・検定とは…

「資格」は特定の業務を行う法的・公的な「許可」や「権利」を伴うことが多く（例：医師、弁護士）、「検定」は特定の知識やスキルレベルを客観的に測る「評価」が主で（例：英検、簿記）、業務への直接的な法的許可はないが、能力の証明として役立ちます。検定合格は資格の一つとみなされる場合もありますが、検定は「受けるもの」、資格は「持つもの」という違いが明確で、業務の可否に直結するかどうか大きな違いです。

資格・検定のメリット

・キャリアアップにつながる・就職や求人応募に有利



HOW TO STUDY

効率よく勉強し資格・検定を取るために

資格・検定を取りたくても、勉強の仕方がわからないと思っている人は多いのではないのでしょうか。ここでは勉強するうえで押さえておきたいポイントをいくつか紹介します！

・余裕を持ったスケジュールリング

ゴールから逆算して細かく計画を立てる

・教材を絞り込んで、徹底的に繰り返す

たくさんの曖昧な知識よりも正確な知識をもつことが大切！

・コーネル式ノート術

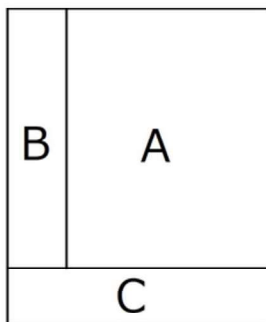
ノートの1ページを3つの領域に分け、情報を整理してノートをとる。

A ノートをとる

B キーワード・質問・疑問

C 要約（サマリー）

→アウトプットできる！



HOW TO OBTAIN QUALIFICATIONS

資格・検定の取り方はいろいろ

資格・検定は、専門学校や通信講座、試験会場に行って取得すること基本です。自宅で受講できるものも増えており、自分のスケジュールに合わせてスキルを高めることができます。受講だけで取得するなど、手軽なものが増えていく中で、その資格・検定をどう仕事に生かしていくかが重要なポイントになっています。

歯科衛生士
Fさん

仕事・家事・育児を両立させながら専門学校の夜間部に入学。校内学習では現場さながらのノウハウを学べ、ライフステージが変わっても仕事を続けられることが魅力だそう。



TYPES OF QUALIFICATIONS

自分の興味やキャリアに合った資格選びを！

資格は主に「国家資格」「民間資格」に分けられ、それぞれ認定する主体や法律上の定めが異なります。ジャンルとして、医療・法律・IT・美容など多岐にわたり、より手に職を付けやすく将来的にも需要が減りにくいものが多いです。検定は英検・TOEICだけでなく、得意を生かしたり、趣味に特化したものもあります。自分の将来設計に沿うように資格・検定を取得すると、選択の幅が広がり、キャリアアップやスキルの証明にもつながります。



SUMMARY まとめ

資格・検定を取得するには、将来設計やスキルアップに必要なものを吟味することが大切です。資格・検定を持っているだけで自己価値が上がり、選択の幅が広がることもあります。資格・検定を取得すると決めたからには、短期間で効率の良い取得を目指して、スケジュールリングや勉強方法を工夫しましょう！





Shibujō Shinbun

発行者
渋谷女子高等学校
新聞委員会
(1年4組)
発行日
令和8(2026)年1月

勉強に役立つ豆知識



- ・水分補給をすると集中力が持続される
脱水は脳の働きを鈍らせます
💡 カフェインより水のほうが集中できる！？

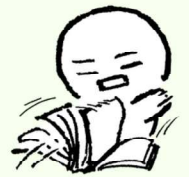


- ・完璧主義は最大の敵
📖 「完璧主義者」ほど挫折率が高いと心理学で示されています



- ・やる気は行動した後に出る
勉強を始めるとドーパミンが分泌され、自然にやる気が出る！

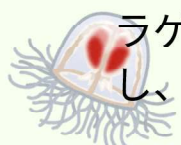
- ・習慣は約66日で定着する
💡 人によって差はありますが、まずは2ヶ月継続を目標に！！



- ・目標を紙に手書きすると達成率が42%上がる
目標を脳に刻みつけることが大事です👍

おもしろい豆知識

- ・牡蠣は性別を変える！！
牡蠣は成長に伴ってオスからメスに性別を変えます。
なぜなら牡蠣は体が大きな個体ほど多くの卵を作ることができ、繁殖に有利だからです！🍽️🍽️
- ・人間の大腿骨はコンクリートより硬い🏠🦵
コンクリートの成分が無機質のみであるのに対し、大腿骨はカルシウムなどが結合した無機質の「硬さ」とコラーゲンなどの有機質の「しなやかさ」を併せ持つ複合素材だからです。
- ・クラゲは不老不死！？
ベニクラゲという種類のクラゲは不老不死と言われています。このクラゲは老化すると体を変態させ、ポリプ(イソギンチャクのようなもの)になります。このクラゲ→ポリプ→クラゲを繰り返し実質的な不老不死を可能にしています。ただし、環境によってできなかつたり他の生物に捕食されると死にます。🌊





澁女新聞

発行者
澁川女子高等学校
新聞委員会
(1年5組)
発行日
令和8(2026)年1月

年明けにピッタリ！？

胃に優しい料理3選

七草粥



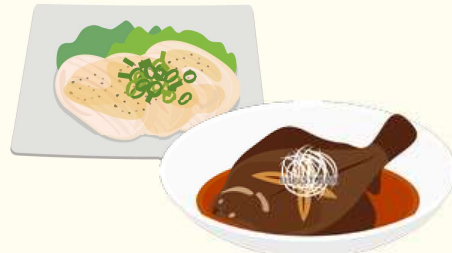
やはり定番の七草粥。
七草粥はお疲れ気味の胃をリセットし、お正月のご馳走やお酒で疲れた胃腸を、優しく休ませて整えてくれます。また冬の栄養チャージすることもでき、冬不足しがちなビタミンやミネラルが、旬のハーブ（七草）からたっぷり摂れます。また七草粥は「今年も元気で！」の願掛けであり1月7日に食べることで、「一年間病気せず健康に過ごせますように」というおまじないの意味があります。

にゅうめん



にゅうめんとはそうめんを普通よりもよく煮た料理のことです。うどんよりも細くて柔らかいので、消化がバツグンに良いです。体調が悪い時や、食欲がない時でもスルスル食べられます。また温かいお出汁と一緒に食べるので、冷えた体がしっとりと温まります。生姜を入れるとさらに温熱効果アップです。麺のゆで時間が1~2分とすごく短いのので、お腹が空いたらすぐに完成します。お鍋一つで具材と一緒に煮込めるのもラクなところですよ。

蒸し鶏、煮魚



油を使わずに調理するので、高タンパク・低カロリーの代表格です。また、脂を使わないので胃にも優しく、余計な脂肪を抑えたい時にぴったりです。じっくり蒸すことでお肉の水分が守られ、パサつかず柔らかく仕上がります。消化もいいので、胃が疲れている時でも負担なく食べられます。サラダに乗せたり、うどんの具にしたり、ごまだれやポン酢で味を変えたりと、飽きずに毎日取り入れやすいのが魅力です。

胃に負担をかける食材

次は逆に胃に負担をかけてしまうものを紹介します。

1つ目:脂っこいもの（消化に時間がかかる）

油は消化するのに一番時間がかかるので、胃に長時間とどまって大きな負担になります。お肉の脂身も胃にズッシリきます。胃もたれの原因ナンバーワンです。

2つ目:食物繊維が多いもの（分解が大変）

「体に良い」イメージの食物繊維ですが、不溶性の繊維が多いものは、弱っている胃にとっては分解するのが一苦労です。

3つ目:冷たすぎる・熱すぎるもの

氷たっぷりの飲み物・熱いスープなどは温度の刺激が強すぎると、胃の動きがびっくりして止まったり、逆に過剰に動いたりして負担がかかります。

まとめ

年末やお正月ではどのご家庭もたくさんの美味しいものを食べることが多いでしょう。そのため、胃には多くのストレスが掛かり腹痛や下痢などの原因にもなり得ます。

今までで上げた料理の他にもネットには有志の方々が作ったたくさんの胃に優しい料理が載っています。皆さん、今年の年明けは頑張った胃のためにも少し胃に優しい料理を作って労ってあげてはいかがでしょうか。