



石神井中だより

練馬区立石神井中学校

校長 山田 美鈴

令和8年7月9日

第4号

「マルチタスク」

校長 山田 美鈴

「マルチタスク」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか。生成 AI の回答によると「2 つ以上の複数の作業を同時に進行する、または短時間で切り替えながらこなす作業法のこと、もともとはコンピュータが複数の処理を並行して実行することを指す用語」とされています。

現在では仕事や日常生活において効率的な働き方や処理能力を表す言葉として、使われるようになってきました。「マルチタスク」という言葉の音の響きもよいので、テキパキと複数の仕事を同時にこなせる、言わば“できる人”のイメージをもちます。パソコンでメールを打ちながら電話で話し、その合間に書類も確認する。そんな光景は確かにカッコよく見えます。

また最近では「タイパ」（かけた時間に対して得られる満足度）、また「コスパ」（支払った金額や労力に対して得られる満足度）などという言葉もよく使われるようになりました。世の中がどんどん利便性を追求し無駄を排除して、より合理性を求める傾向になっているからではないでしょうか。

昭和の時代は、今とは違ってとても不便ではありましたが、その分時間やお金をかけて手を使い知恵を振り絞ってきたことに、実は大きな意味があったのではないかと思ひ返すことが時々あります。昭和世代の負け惜しみと言われてしまえばそれまでですが・・・。

先日、心理学や行動経済学を専門的に研究されている大学教授が書かれていた文書を読んで改めてこの「マルチタスク」について考えさせられました。実は人間の脳は複数の作業を同時にこなすマルチタスクが苦手だということです。効率よく様々な課題を一度にこなしているように見えて、実は大きな代償を払っているということです。脳は実際には複数の高度な作業を同時に処理しているのではなく、実態はタスクとタスクの間を高速で行き来する切り替えをしているに過ぎないそうです。そしてその高度な切り替えのたびに、脳が新たな集中状態に入り直すためのコスト(労力)が発生するので、認知的な効率は下がると言います。脳は一つの作業に集中するとき、それに必要な特定の処理回路を優先的に動かしますが、別の作業に切り替えると、前の回路を一旦オフにして新しい回路をオンにするという仕組みです。

マルチタスクが効果的だと錯覚しやすい理由の一つは「今この瞬間に複数のことをこなせている」という感覚そのものが、心理的には有能感に結びついているからでしょう。しかしながらこの大学教授が述べているように本人の思い過ごしでしかないのであれば、やはり一つのことに集中して、それが終わったら次の課題に取り組むといったシンプルなやり方こそが、脳の仕組みに素直に従った最も効率の良い方法なのでしょう。

中学生の時期はまさにやるべきことに集中して取り組む力を身に付けられる絶好のチャンスです。日常の学習活動、部活動、行事への取組など、計画性をもって今やるべきことに全力を尽くすことこそ、これからの社会に適応して活躍していく力を蓄えていけるものと信じています。

「勉強と部活動の両立のコツは？」と聞かれるたびに私は「他のことを一切気にせず、今やるべきことに全力を尽くし、気持ちの切り替えを潔くしていくこと」と伝えてきました。

間もなくやってくる夏休み。ぜひ計画性をもって取り組むべき課題を明らかにして、目の前の課題に全力を尽くす習慣を身に付けていく期間にしてほしいと願っています。