

認知症予防の自助促進策としての「旅」(03)

海外旅に向けた1つの英語感覚維持方策の実践結果 1

松永義文†

知旅総合研究所†

【背景/従来研究、研究の目的】

筆者は、知的刺激が多く発生する旅が、認知症予防に有効ではないかという立場に立ち、その中でさらに具体策の1つとして、海外を旅して英語を使うことが知的刺激を大きくしうるのではないかと仮説を立てた([1])。

その仮説に基づき、社会人から高齢者の間でより広く親しまれている新聞を対象に、第1面トップ記事に含まれるカタカナ英語をピックアップし、その英語発話を日ルーチン的に繰り返すことで、英語の感覚と活用への意欲を維持する方策を提案した([2])。

[2]で今後の課題とした2点のうち、(1)複数の参加者によるトライアル実験については、2023年3月～6月に計4人の協力者が本方策の感触を試したが、十分な検証には至っていない。また(2)トライアル実験に参加した人の海外旅での検証については、未実施である。

関連する従来研究や方策の具体手順については、[2]を参照いただきたい。

本論では、トライを開始した2022年11月2日～2023年1月31日までの約3か月分の筆者自身の実践経験の結果を報告する。また、そこから見てきた定着に向けての工夫の可能性について触れる。

【実践状況】

対象： N誌(経済を中心とする全国紙の1つ)
1面TOP記事

期間： 2022年11月2日～2023年1月31日

回数： 88回(1か月1回の休刊日があるため、
11月28回、12月30回、1月30回)

計測項目：

記事区分(D(国内)/F(外国)/G(グローバル))、
ピックアップ件数(新出数、再出数)(純粋カタカナ語数、英略語数、熟語数)、所要時間

“Travel” as a self-help promotion measure for dementia prevention (03) practical results of the method to maintain a sense of English for traveling abroad 1

† Yoshifumi Matsunaga, Citabi Research Institute

【実践結果】

表1 実践結果の概略

作業回数	88
ピックアップ総語数	1016
新出語数	542
再出語数(重複語数)	474
純粋カタカナ語数	772
英略語数	86
熟語数	158
ピックアップ時間(回平均): A *少数点以下四捨五入	1分32秒 (92秒)
調査・表作成時間(回平均): B *少数点以下四捨五入	15分50秒 (950秒)
所要時間(回平均): A+B *少数点以下四捨五入	17分23秒 (1043秒)

表2 再出語のうち、頻度が高かった例

ロシア、ウクライナ、ミサイル、コロナウイルス、CO2、GX
ポイント、ケース、プラス、マイナス、ネット、サイト 等

表3 ピックアップ対象とした英略語例

EU、FRB、PCE、IMF、GDP、ESG、LNG、COP27 等

表4 ピックアップ対象とした熟語例

新型コロナウイルス、東南アジア、QRコード 等

重複について

3カ月にわたる新聞記事からのカタカナ英語ピックアップ作業の結果、総語数1016のうち重複登場する語が474あり47%にのぼった。

図1は*87回と回(日)が進むにつれ、抽出したカタカナ英語の重複出現率が上昇していることを表している。(*88回ではなく87回になっているのはピックアップ語数ゼロの回が1回あったからである)

重複出現の要因には、①分類/分野が同じ記事の場合(ウクライナ関連、コロナ関連等)、②世界比較の記事の場合(国名が頻出し結果重複が多くなる)、③記事内容にかかわらず日本語として普通に使われるものの存在(ポイント、ケース等)、があると考えている。

この重複率の増加は、同じものであっても繰り返し口ずさむ効果を考えてある程度まで許容できても、限度を超えると日々の新鮮味が減じられ、意欲を維持できなくなるのではという懸念を生じさせた。

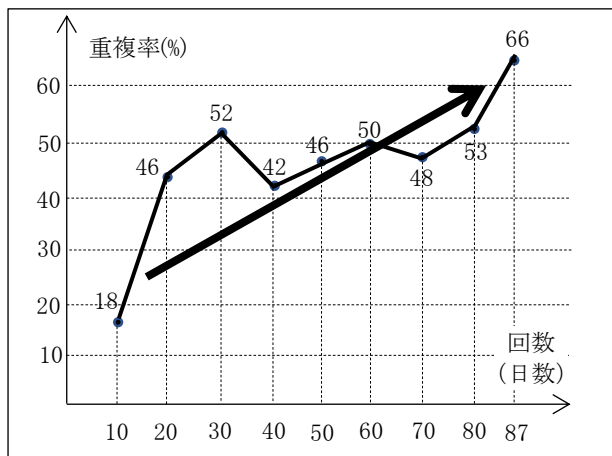


図1 開始後10回(10日)単位で見たときの平均重複率の推移

作業時間について

10回(10日)単位で、1回の処理時間を10単語あたりで計算した値の推移を表したのが図2である(平均903秒(15分3秒))。3カ月だけでは、漸減傾向を見て取れない結果となった。この要因としては、記事内容やピックアップしたカタカナ英語の難易度に偶然の振れがあったからと推測している。

しかしこの結果から、ピックアップ数を1回当たり10語以下に絞ることが出来れば、全体の作業時間は短縮され、日々のルーチンに織り込んでの長期継続可能性が高まると考える。

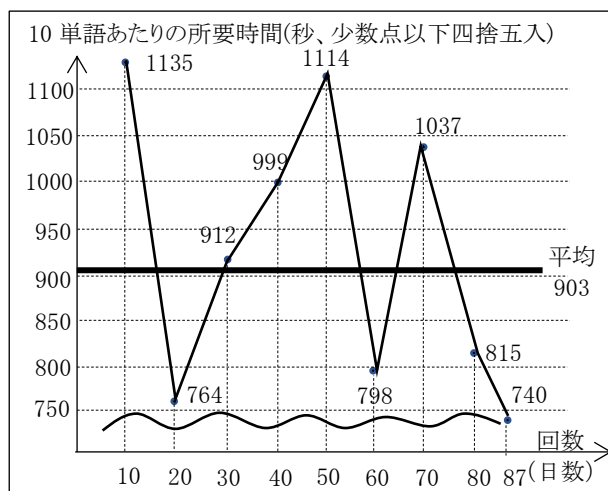


図2 開始後10回(10日)単位で見たときの所要時間(10単語あたり)の推移

継続容易性に向けた課題

以上の結果から、①学びという刺激を維持するための重複率の低減、②全体の作業時間のさらなる短縮、の2つが本方策の長期継続のための課題であると言える。

継続容易性に向けた課題解決策

2つの課題は、図3に示した安定期到達のために、同時に解決する必要がある。

①刺激レベル維持のための重複率の低減策

- ・合成語は、そのものを対象とする(「ウクライナ」だけではなく、会話に有効であると判断したら「ウクライナ侵攻」も別語としてピックアップ)。
- ・記事の主題に関わる重要日本語(「減速」等)で、英語でどう言うのか関心がある場合、カタカナ英語でなくとも学びのためにピックアップ対象とする。

②所要時間短縮策

- ・表2で挙げた「ポイント」等、頻出する一般性の高いカタカナ英語は、恣意的に調査対象外とする。

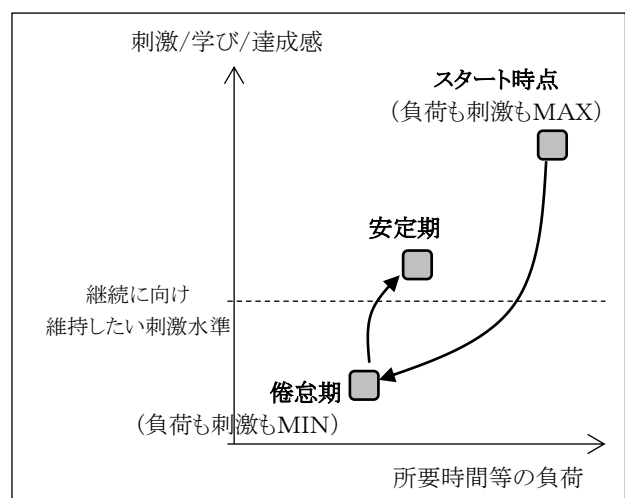


図3 刺激水準の維持へ

【今後の課題】

- (1) 図3に対応した作業手順マニュアル(上述の2つの課題への対応含む)の作成と、引き続き多数のトライアルデータの収集
- (2) 本方策の実践者が実際に海外を旅した場合、知的刺激が増幅されたかを確認するための調査
- (3) 新聞以外(TVCM、街角等)での調査

最終的には、提案し実践を進めている本方策は認知症予防にもつながる、という本来の仮説の検証へと順次歩を進めていきたい。

【参考文献】

- [1] 松永「認知症予防の自助促進策としての「旅」(01) 仮説と課題の設定」第84回全国大会 7F-4, 2022.03.05, 情報処理学会
- [2] 松永「認知症予防の自助促進策としての「旅」(02) 海外旅に向けた1つの英語感覚維持方策の提案」第85回全国大会 5F-2, 2023.03.03, 情報処理学会
- [3] 松永「LLE 1.0 - 生涯英語のためのカタカナ英語活用-」ペーパーバック (Amazon), 2023.6.23 初版発行