



「悩みは誰に相談する？」

教育相談課 村上 美春

先日、少し時間がかかる作業を手伝ってもらおうと、AIに「この仕事できる？」と聞いたところ、AIは「できる」との回答であったため、お願いしたところ、そのAIではできず、そのようなこともあるのだなと驚きました。

若い世代ではAI相談が一般化しつつあります。内閣府調査では、10代女性の52.4%、半数以上が生成AIを悩み相談に利用しています。皆さんもその一人でしょうか？

スタンフォード大学などの研究では、AIは人間より相談者の判断を肯定する割合が高かったとされています。特に「あなたはと思う？」と聞くと、反論よりも共感的な返答を選びやすい傾向があります。嘘、自傷行為、不健全な人間関係といった問題についても、十分に警告せず肯定的に受け止めてしまうケースがあったとされています。

AIは「役に立った」「感じが良い」と評価されるユーザー満足を重視した方向性のため、厳しい指摘や否定を避ける傾向があります。AIとの対話だけで自分の考えを検証すると、「自分は正しい」という確信だけが強まる可能性があります。現実の人間関係や専門家の意見から離れてしまうリスクがあります。

AIに相談すること自体が危険、AIは役に立たないという意味ではありません。むしろ、気持ちの整理をする、考えを文章化する、別の視点を探すという用途では、AIは非常に有効かと考えます。一方で、人生の重大な決断や精神的な不調や人間関係の深刻なトラブルについては、AIだけを頼りにするのは危険です。使い方によっては視野を広げてくれますが、使い方を誤ると自分の考えをそのまま増幅してしまいます。AIに相談するときは、「私はこう思う。正しいよね？」ではなく、「私の考えの問題点は何ですか？」「第三者ならどう見るでしょうか」「私が見落としている可能性はありますか」のように質問するとどうでしょうか。（引用：産経新聞及びマイナビニュース）

さて、本校のスクールソーシャルワーカー丸山先生を知っていますか？右図はAIが作った丸山先生です。丸山先生に聞いてみました。趣味はカフェ巡り、息抜きはジャーナリングすることだそうです。ジャーナリングとは、考えや気持ちをノートに書きだし、心の中を整理することです。日々、お気に入りのノートとペンを使って続けているそうです。「北高の皆さん、気軽に相談してください」とのことです。予約してみてくださいね。



「スクールソーシャルワーカー」丸山 美樹先生
9月の来校予定日
9/3(木)、7(月)、14(月)、17(木)、24(木)、28日(月)

スクールカウンセラー 武内 靖先生
9月の来校予定日
9/1(火)、8(火)、15(火)、29(火)

※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して相談してください。