

中学生と AI を上手に活用するために

～保護者の皆さまへ（改訂版 2025/2/10）～

テレビやネットで「AI（人工知能）」という言葉聞く機会が増えています。中学生のお子さまも、スマートフォンやタブレットを使って ChatGPT などの AI にアクセスできる時代です。AI を活用すると、学習や情報収集が便利になる一方で、**誤情報や悪用、心理的リスク**が報告されているケースもあります（フロリダ州など海外事例）。以下のポイントをぜひご確認ください。

1. AI は魔法の道具ではありません

- **誤情報や偏ったデータ**が含まれている可能性があります。
- 「AI が言っているから正しい」と思い込みすぎず、**必ず複数の情報源をチェック**したり、大人や先生に相談するよう声をかけてください。
- AI に「心」や「感情」はなく、人間のように悩みや気持ちを理解してくれるわけではありません。**不安を感じたり悩んだときは、人と直接話す**ことが大切です。

2. 学習への活用と注意点

1. 宿題やレポート作成の補助

- わからない部分の解説や調べ学習でのキーワード探しなど、AI がヒントをくれることもあります。
- ただし、**答えをそのまま写す（コピペ）**行為は学習にならず、**著作権や成績評価の面でも問題**になる場合があります。

2. 文章表現のサポート

- 作文やレポートを AI に見直してもらうことで、表現力向上のきっかけになることもあります。
- 仕上げはあくまでお子さま自身が考え、**最終的に自分の言葉でまとめる**よう促してください。
- AI 任せにしすぎると、**自分で考える力が損なわれる**可能性があることにも留意を。

3. SNS やコミュニケーションでのリスク

1. 誹謗中傷やいじめに利用される危険

- AI を使って攻撃的な文章やうわさ話を作り出し、SNS で広めてしまうケースが考えられます。
- 「こんなことに使うのは絶対ダメ」というルールを明確にし、もし被害や加害を目撃したら**早めに学校や専門機関へ相談**を。

2. プライバシー保護

- 氏名や住所、学校名など、個人情報を AI に入力することは**情報漏洩のリスク**を高めます。
- お子さまに、ネットで個人を特定されるような情報は安易に入力・投稿しないよう指導をお願いします。

3. 不適切な応答や心理的ダメージ

- フロリダ州などでは、AI の返答が暴力的・自傷的な内容を含み、子どもがショックを受けた事例も報告されています。

- AI がこわいことや混乱させるような提案をしてきた場合は、一人で抱えずすぐに大人に相談するよう、お子さまに繰り返し伝えてください。

4. 思春期ならではの使い方・課題

1. 自己主張の強まり

- AI を“味方”につけて、自分の意見を正当化しようとする場合があります。「AI もこう言ってるから絶対僕が正しい！」など。
- 多面的な情報を取り入れる重要性を伝え、相手や別の立場の意見も考えさせるよう促してください。

2. 進路相談の参考

- AI に「どの高校に行くべきか」「将来の仕事は何が向いているか」などを聞くことがあるかもしれませんが。
- しかし、AI の回答は最新の受験事情や各学校の実情を正しく反映していない場合があります。進路の最終判断は、先生や保護者としっかり話し合ってください。

3. 心理的依存を防ぐ

- お子さまが AI とのやりとりにのめり込みすぎると、人間関係や学習意欲に悪影響が出るケースもあります。
- 「なんだか様子がおかしい」「AI ばかり使っている」など気になる点があれば、遠慮なく学校や相談機関に連絡してください。

5. 保護者としてできること

1. 定期的な声かけや使用状況の確認

- お子さまが AI を使う目的や内容を軽く尋ねるだけでも、トラブルの早期発見につながります。
- 「最近 AI でどんなこと調べた？」など、会話を通じた見守りを大切にしてください。

2. 学習におけるルールづくり

- レポートや作文は「丸写し禁止」「疑問点は自分の言葉でまとめる」など、家庭内ルールを話し合ってください。
- AI から得た情報を「本当に正しいか」「どんな根拠があるか」確認させる癖をつけてあげるのもおすすめです。

3. 困ったときは相談

- AI の回答内容や SNS でのやりとりに不安を感じたときは、すぐに学校や信頼できる大人へ相談できるよう、日頃から声をかけてください。
- 心理的ダメージを受けている様子や、いじめ等のトラブルが疑われる場合は、専門機関（スクールカウンセラーなど）とも連携を。

おわりに

AI は、使い方次第でお子さまの学習意欲や情報収集をサポートしてくれる便利なツールです。しかし、内容の正しさや倫理面、心理的リスクを十分見極める必要があります。

保護者の皆さまが「AI をどう使っているの?」「これは本当に正しいかな?」と問いかけながら、お子さまの自己

判断力や責任感を育むサポートをしていただければ幸いです。困ったときは、学校の先生や専門機関と連携しながら、安全で有意義な AI 活用を目指しましょう。