

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 2025/2/20）～

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。

最近ではチャット AI の「ChatGPT」や、改造版のオープンモデル AI など、さまざまなサービスが登場し、中学生のお子さまもスマートフォンやパソコンで気軽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。以下のポイントをご確認ください。

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。ときに「確信をもって間違った説明」をしていくことも。
- 「AI が言っているから正しい」という思い込みは危険です。**複数の情報源をチェック**したり、大人や先生に相談したりするよう声かけをお願いします。
- AI は人間と会話しているように見えても、**感情や心はなく、適切な悩み相談相手にはなりません**。**不安を感じたら、人と話すことが大切**です。

2. 学習への活用と注意点

1. 宿題やレポートの補助

- AI を使うと、わからない部分の解説や調べ学習時のキーワード探しに役立つ場合があります。
- ただし、**答えをそのまま写す（コピペ）行為は、学習にならないうえに著作権や評価上の問題**となる可能性があります。学校で禁止されているケースも多いので注意しましょう。

2. 文章表現のサポート

- 作文やレポートを AI に見直してもらい、「言い回し」「要約」の提案を受けるのは一つの活用法です。
- しかし、**最終的に仕上げるのはあくまでお子さま自身**であることを徹底してください。AI を使いすぎると、自分で考える力が損なわれる恐れもあります。
- AI が提供する文章や画像にも**著作権侵害リスク**があるため、そのままの利用は要注意です。

3. フェイクに騙されない学習

- 最近の AI はフェイク画像やフェイク動画も作れてしまいます。**AI が作った情報を鵜呑みにしない態度**を育むことが大切です。
- お子さまの学校で、フェイクを見抜くトレーニングや情報モラル教育を行っているかもしれません。家庭でも声かけをお願いします。

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 で攻撃的な文章やうわさ話を作り出し、SNS で広める行為がいじめに発展する恐れがあります。

- 「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

- お子さまに、「氏名・住所・学校名など、個人を特定できる情報はAIに入力しない」よう指導をお願いします。
- どんなAIサービスか分からない（非公式・改造版などの）アプリに登録するのはリスクが高いため、**保護者も一緒に確認**してあげると安心です。

3. 心理的ダメージ

- フロリダ州の事例などでは、AIの返答が過激な内容になり、子どもがショックを受けたケースがあります。
- **AIが怖い提案や自傷的な内容を示唆**してきたら、一人で抱えずに大人へ相談するよう、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. 自己主張が強まる時期

- お子さまがAIを“味方”につけ、過度に保護者や学校と対立する可能性があります。
- 「AIによる一面的な意見」に振り回されないよう、**ほかの視点も見る**ことを励ますとよいでしょう。

2. 進路や将来への相談

- AIに「どの高校に行くべき？」「どんな仕事に向いてる？」と質問するケースが増えていますが、**AIの回答は最新情報や地域事情を正しく反映していない場合もあるため注意**。
- 「最終的には先生や保護者と話し合っ**て決める**」という姿勢を保たせましょう。

3. 心理的依存を防ぐ

- お子さまがAIとのやり取りにのめり込み、**人間関係や学習意欲を損なう**リスクも指摘されています。
- 「なんだかAIばかり使っている」「会話に元気がない」など気になる点があれば、学校や相談機関へ連絡してください。

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

- 「最近AIでどんなこと調べた？」と、軽く聞いてみるだけでも、トラブルの早期発見につながります。
- AIが出した情報をどう活用しているか、**誤情報に惑わされていないか**など、会話を通じて見守りましょう。

2. 学習でのルールづくり

- 宿題や作文は、**丸写しをしない**、AIの回答を使うときは**どの部分を参考に**にしたか明記するなど、家庭内ルールを話し合っ**て決めると**良いです。
- AIが言うことを「本当に正しいか」「どんな根拠があるか」など、お子さまが自分で考えられるよう声かけを。

3. 困ったときは相談

- AI のやり取りで不安なこと、SNS への投稿でトラブルになりそうなことがあれば、**早めに学校や信頼できる大人へ相談**できるように促してください。
- 心理的ダメージやいじめ、フェイク被害などのケースも想定し、スクールカウンセラーや外部専門機関と連携を。

6. オープンモデルや怪しいアプリに気をつけよう

- 最近「ChatGPT」だけでなく、いろいろな改造版 AI（オープンモデル）が配布されています。
- 公式ストアにないアプリや、よく分からないサイトで動いている AI をお子さまが使うと、**個人情報**が外部に漏れたり、**悪意のあるフェイク**を生成されるリスクが高まります。
- 保護者の方は、インストールしている **AI アプリや利用サイト**を一度チェックし、危険性がないか確かめてあげてください。

おわりに

AI は、使い方次第でお子さまの学習意欲や興味を広げる素晴らしい可能性を持つツールです。一方で、**誤情報・フェイク・心理的リスク**など、国際的にも懸念される問題点があります。

- 「AI をどう使っているの?」「これは本当に大丈夫かな?」など、普段から会話を通じてお子さまを見守っていただければ、トラブルの予防や早期発見につながります。
- 不安がある時は**学校の先生や専門機関**と連携し、安全で有意義な AI 活用をサポートしていきましょう。