

親子で考える AIとの向き合い方講座

～知って、備えて、活かす～

2026.6.14

@東海国立大学機構 Common Nexus

本日のプログラム

SECTION 1

AIの基礎知識

SECTION 2

子どもにAIを無制限で使わせる危険性

SECTION 3

AIを、知の高速道路として活用する

講師紹介

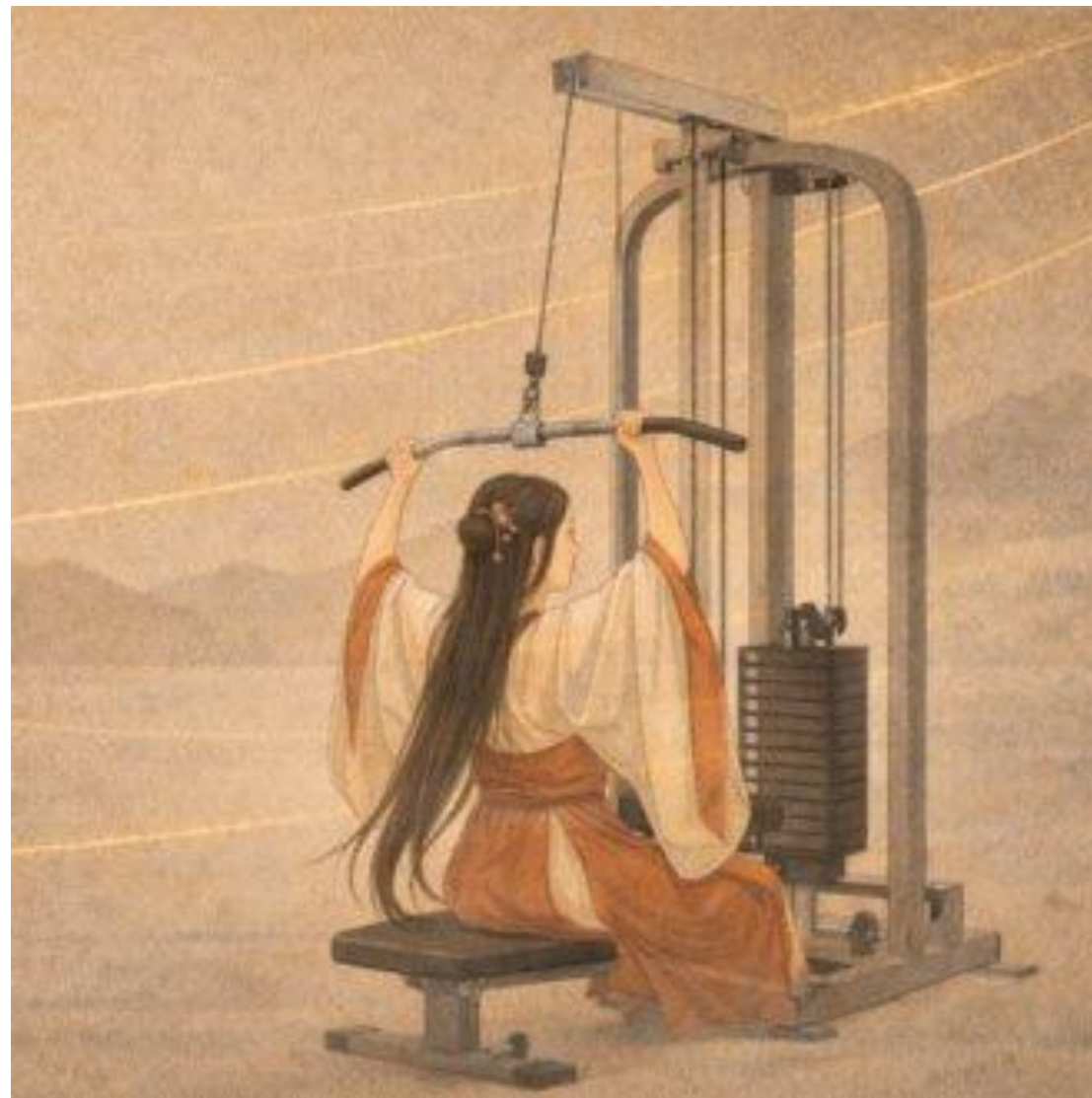
Majiro

【資格・経歴】

名古屋大学産業科学データ
履修プログラム修了(2025年2月)
G検定取得(2025年7月)
CDLE名古屋所属

【趣味】

登山・ランニング・筋トレ・迷路製作・
ボードゲーム・サウナ・サッカー観戦
マルチエージェント利用
(固定資産判定アプリ開発他)



今日これだけは持って帰ってほしいこと

自分の「わからない」を
どんどん言葉にしてほしい

リスクを知る



言葉にする



賢く使う

今日は「正しく恐れ、賢く使う」を一緒に考えましょう！

SECTION 1

AIの基礎知識

そもそもAIって何だろう？仕組みをわかりやすく解説

AIとは何か？

AI = Artificial Intelligence

人工知能

「人間のように考える」ことを
コンピュータで実現しようとする技術

・漢字の予測変換も「AI」

AIではないもの

- × ただの計算機
- × プログラムどおりに動くだけのもの
- × 映画に出てくるロボット（ほぼ創作）



人間の「学習・推論・判断」をまねる仕組み

- 大量のデータを見せて「パターン」を学習させる
- 学習したパターンをもとに、新しい問いに答える
- 人間が明示的にルールを書かなくても動く

AIの歴史と「生成AI」の登場

1950s

AI研究スタート
チェスや定理証明

1980s

専門家システム
ルールベースAI

2010s

ディープラーニング
画像認識・音声認識
が爆発的に向上

2022～

生成AI 登場
ChatGPT・Gemini・
Claudeの登場

✳ 生成AIとは？

文章・画像・音楽・プログラムを「生成（作り出す）」AIのこと
ChatGPT・Gemini・Claude などがこれにあたる
→ 今日の講座で扱うAIは主にこの「生成AI」

AIはどうやって答えを出すのか？

AIは人間の脳の仕組みを参考に作られている。超シンプルに言うと...



学習

インターネット上の
大量のテキストを読む
(本・記事・会話など)



パターン把握

「この言葉の後には
この言葉が来やすい」
というパターンを覚える



応答生成

質問に対して
「次に来そうな言葉」を
繰り返し予測して回答

⚠ AIは「正しいこと」ではなく「それらしいこと」を言う → だから間違えることがある！

💡 チャット方式のAIは入力した言葉のみを元に回答を返す

AIが得意なこと・苦手なこと

✓ 得意なこと

- ✓ 大量の文章・情報を素早く処理
- ✓ 文章を書く・要約する・翻訳する
- ✓ プログラムコードを書く
- ✓ 質問に即座に答える
- ✓ アイデアを大量に出す
- ✓ 24時間365日疲れずに動く

（だからこそ「考える機会」を手放しやすい）

✗ 苦手なこと

- ✗ 最新情報を知る（学習データに期限あり）
- ✗ 数値計算（たまに間違える）
- ✗ 本当かどうかの判断（出典を確認しない）
- ✗ 感情・体験・五感の理解
- ✗ 物理的な行動（ロボットが必要）
- ✗ 責任を取ること

AIはもう身近にいる



検索エンジン

Googleの検索結果
「おすすめ」も AI



音楽・動画

Spotifyのおすすめ
YouTubeの次の動画



ショッピング

「おすすめ商品」も
AIが選んでいる



スマートフォン

顔認証・音声認識
Siri・Googleアシスタント



チャットAI

ChatGPT・Gemini
Claudeに質問できる



自動車

自動ブレーキ・
車線維持も AIが判断

SECTION 1 まとめ

- 1 AIは「人間の学習・推論・判断」をまねる技術
- 2 生成AI（ChatGPT・Geminiなど）は文章や画像を「作り出す」AI
- 3 AIは「正しいこと」ではなく「それらしいこと」を言う
- 4 得意・苦手があり、万能ではない
- 5 もうすでに私たちの生活のいたるところにいる

SECTION 2

危険性と向き合う

子どもにAIを無制限で使わせるとどうなるか

「危険性」をどう考えるか

「AIは危ない」ではなく...

「使い方しだいで害にも薬にもなる」



思考力の退化

考える前にAIに聞く習慣



依存・中毒

AIなしでは
動けなくなる



誤情報の信頼

間違いを疑わない



プライバシー

個人情報を漏らして
しまう

今日はこの4つを詳しく見ていきます

① 思考力の退化

「宿題をAIに全部やってもらう」は何が問題か？

短期的には...

- 宿題が終わる
- 答えが出る
- 楽ができる

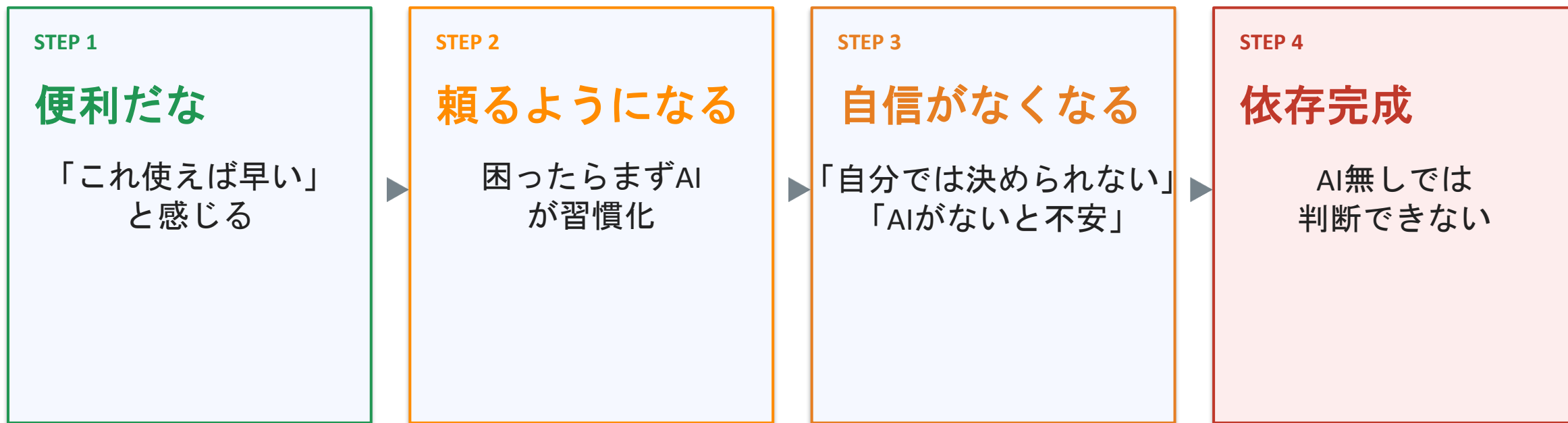
長期的には...

- 問いを立てる力が育たない
- 自分の力を人に説明できない
- 「わからない」を言葉にできなくなってしまう

筋トレと同じ。考える練習をサボると「問いを立てる能力」が弱くなる
AIに任せっぱなしは、その練習機会を奪ってしまう。練習していないことはできない。

② 依存・中毒のリスク

スマホやゲームと同じ「依存」の構造がある



- ・ 「〇〇ってなに？」より「〇〇ってこういうこと？」 確認型の問い方が思考を守る
- ・ 即答の快感が脳の報酬系を刺激して依存を作る 「自分で悩む時間」を意識的に確保する

③ 誤情報を信じてしまう（ハルシネーション）

ハルシネーション＝AIが「自信満々に嘘をつく」現象

実例

「〇〇という本を書いたのは誰ですか？」
→ AIが存在しない著者名を堂々と答える

「この薬の副作用は？」
→ 実在しない副作用を「一般的です」と言う

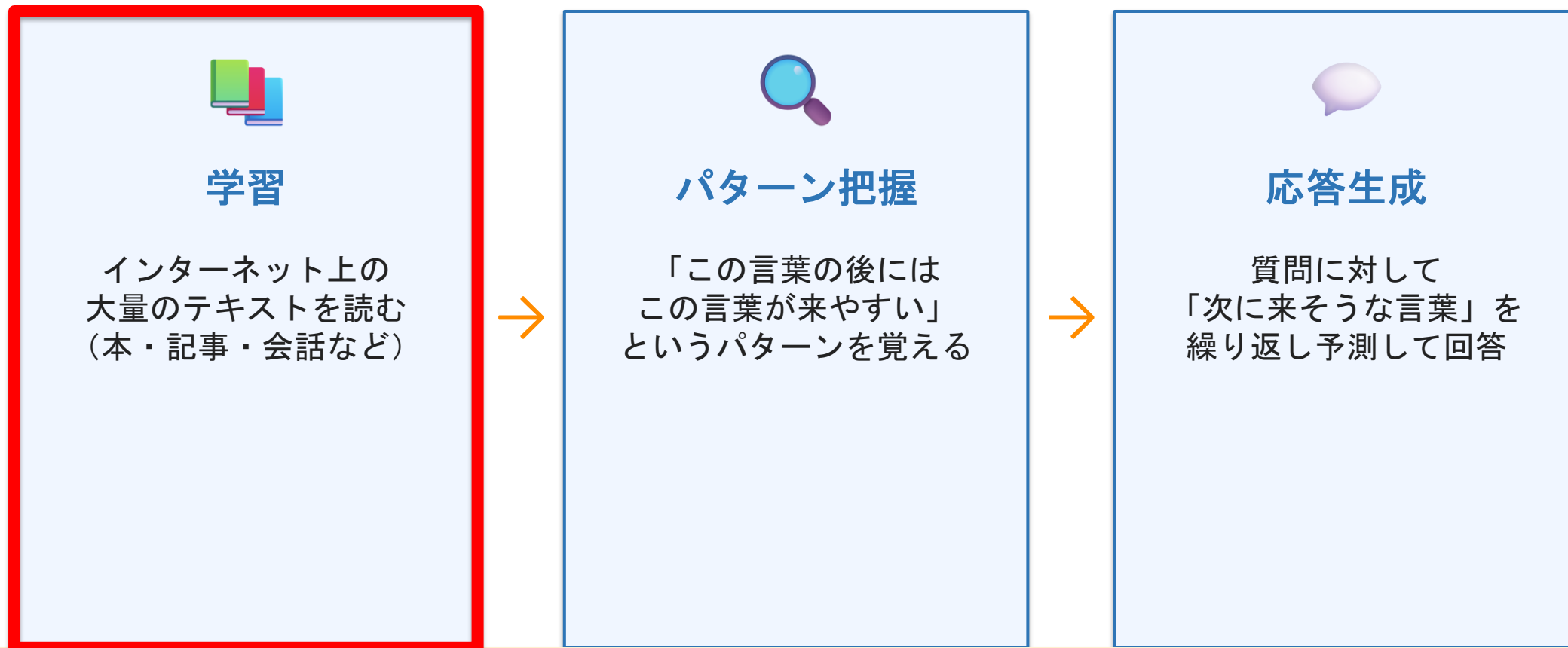
「〇〇事件について教えて」
→ 日付・人物・経緯が全部でたらめ

対策

- ✓ 重要な情報は必ず別のソースで確認する
- ✓ 「～とされています」は信頼度低め
- ✓ 出典・URL を必ず聞く
- ✓ 数字・固有名詞は特に要注意
- ✓ 「AIが言ったから正しい」は禁物

AIはどうやって答えを出すのか？(再掲)

AIは人間の脳の仕組みを参考に作られている。超シンプルに言うと...



⚠ AIは「正しいこと」ではなく「それらしいこと」を言う → だから間違えることがある！

💡 チャット方式のAIは入力した言葉のみを元に回答を返す

④ プライバシー・個人情報のリスク

AIに入力した情報は「学習データ」になる可能性がある

入力してはいけないもの

- ❌ 本名・住所・電話番号
- ❌ 学校名・クラス・担任名
- ❌ 家族の情報
- ❌ パスワード・ID
- ❌ 写真（自分・家族）
- ❌ 悩み・秘密（個人特定につながる情報）

安全に使えるもの

- ✅ 一般的な質問・調べもの
- ✅ わからない問題を一緒に考えてヒントをもらう
- ✅ 文章を書く練習に使う
- ✅ 自分の考えを整理するのを手伝ってもらう

SECTION 2 まとめ — 危険性と向き合う

- 1 ① 考えることをAIに任せすぎると「思考力」が育たない
- 2 ② 「AIがないと不安」という依存状態に陥ることがある
- 3 ③ AIは自信満々に嘘をつく（ハルシネーション）。必ず確認を
- 4 ④ 個人情報・プライバシーは絶対に入力しない

SECTION 3

AIを考える力として使いこなす

メタ認知でAIを使いこなす人になる

まず「浅瀬」から入ればいい——本質はその先に

浅瀬（親子で入れる）

AI体験ツールを試してみる

- ・AIの仕組みに触れる体験を試してみる
- ・内容を知ってみる
- ・なぜそうなっているのか？を考える

→ 今日まさに親子でできること

本質（ここで差がつく）

コンテキスト設計

- ・「何を知りたいか」を先に整理
- ・自分の思考を言葉にしてAIに渡す
- ・AIの答えを批判的に評価する

→ 「使いこなす人」の分岐点

浅瀬は入口。コンテキスト設計が身につくと、AIは強いサポーターになる。

自分の思考を言語化してから渡す——それだけで質が変わる

メタ認知 — 地図を持って旅をする力

✕ 地図なしで歩く人

「なんとなくわかった気がする」
「自分はだいたいできている」
「何がわからないかが、わからない」

(Dunning-Kruger効果)

✓ 地図を持って旅する人

「ここは理解できた、ここはまだ曖昧だ」
「自分が何を知らないかが見えている」
「だから的確に人（AI）に聞ける」

(前頭前皮質の自己モニタリング機能)

= 自分の「知らない」に気づけるかどうかの差

「何がわからないか」を言葉にできる人が、AIを本当に使いこなせる

メタ認知はトレーニングできる
「わからない」を言葉にする練習がそのまま鍛錬になる

AIは、あなたの思考の鏡だ

✗ ぼんやりした問いかけ 🌟

入力:

「何かいい勉強法を教えて」

出力:

一般的すぎる回答 → 状況は変わらない

✓ 解像度の高い問いかけ 🌟

入力:

「小4息子が分数で詰まっています。
分母と分子が果たす役割について説明を」

出力:

具体的な回答 → 親子で前進できる

🧠 前頭前皮質の自己モニタリング = 「自分が何を聞きたいか」を言語化できるかどうか

AIの答えが悪い ≠ AIが悪い
あなたの思考の解像度が、そのまま出力に反映される

📄 実践: AIを使う前に「私は何を知りたいのか？」を5分考えてみる

AIはシェフ。何を食べたいか知っているのは自分だけ

✕ お客さん

「なんでもいいです...」

シェフ: 「...何を作ればいいか、わかりません」

✓ お客さん

「パスタがいい。辛くない、野菜多めで」

シェフ: 「かしこまりました！」

▼ これはAIも同じ。自分の「わからない」を言語化できないと、AIにも聞けない

✕ 宿題をさぼる子

何がわからないかもわからない

→ AIにも聞けない

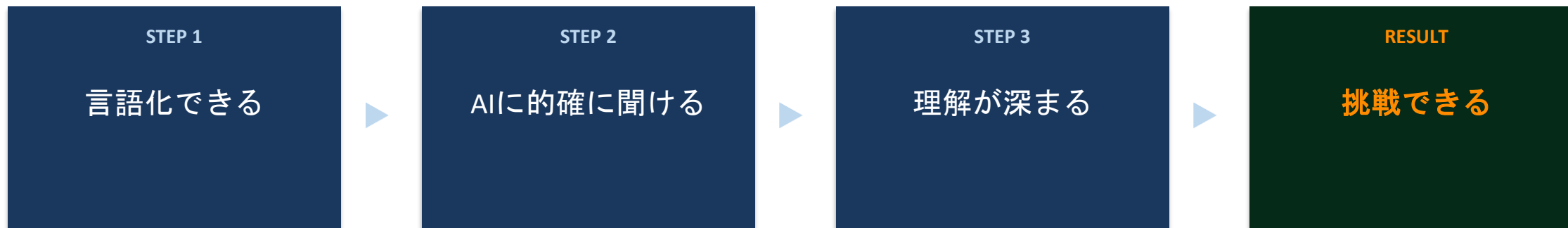
✓ 宿題をやる子

「ここがわからない」が明確になる

→ AIに的確に聞ける

宿題をやる子がAI時代に強い理由
— 自分の「わからない」を言語化できるから

「わからない」を言葉にできる人が、挑戦できる



✗ 丸投げする人

思考の筋肉が育たない
→ AIなしでは考えられない人に

✓ 自分で考えてから使う人

言語化の精度が上がる
→ AIがサポーターとして機能する

AI時代の学びの本質 = 自分の思考を言語化する力を鍛えること

自分の思考を言語化する力を鍛えること

AI時代の学びの本質

子どもへ

自分で考えて、
どんどん言葉にしてみること。

宿題をやること = AI時代に強い脳を作ること

親御さんへ

子どもの挑戦に伴走できるよう、
親も一緒に学ぶこと。

今週1つ、子どもと一緒にAIに質問して何かしてみる

AIを恐れず、賢く、人間らしく。

本日のまとめ

AIとは 人間の学習・推論をまねる技術。生成AIは文章・画像を作り出す。

苦手もある。「正しいこと」ではなく「それらしいこと」を言う。

無制限に使うと 思考力低下・依存・誤情報・プライバシー漏洩のリスク。

正しく使えばメタ認知が高まる。自分の考えを言語化しAIに渡せるのが本質。

AIを恐れず、賢く、人間らしく。