



生成AIは、ただの道具ではなく 大切なパートナーになる存在

君たちには、なんでも相談にのってくれるちょっと年上のお兄さんやお姉さんのような存在がいるのでしょうか？「そんな人いないよ」という人もいるでしょうが、勉強や仕事、なやみごとの相談、ありとあらゆる場面で生成AIは君たちの支えになったりヒントをくれたりする存在です。

でも、使い方をまちがえると、生成AIの可能性を生かすことはできませんし、君たちの成長も望めません。だからこそ、生成AIとの上手な付き合い方を学ぶことはとても大切です、君たちの未来にとって有意義なことです。

生成AIと関わるなかで、「今まで大事だと思っていたことって、じつはそうでもなかったのかもしれない」と気づくこともあるでしょうし、「あまり気にしてこなかったけれど、これはすごく大切だ」と思えるようになることもあるでしょう。そうした気づきの一つひとつが、君たちの成長につながっていきます。この本が、君たちにとってそんな「大切な気づき」のきっかけになれば、と願っています。

鈴木 秀樹



登場人物



アオイ

流行にぴんかんな女の子。旅行に出かけたり、たくさんの友だちと遊んだり、いつでも楽しいことを探している。



ナギサ

やさしくおだやかな女の子。絵を描くことと、おうちで飼うネコのミミと遊ぶことが大好き。

リク



元気で活発な男の子。今はサッカーに夢中で、どうすれば上達できるかということばかり考えている。

タヌポン



みんなに生成AIとの上手な付き合い方をアドバイスしてくれるタヌキ型アンドロイド。正式名称は「T PN-01」。

おうちの方へ

生成AIという言葉を目にして、不安や戸惑いを感じている方も多いのではないのでしょうか。実際、生成AIの登場によって、わたしたち親の世代では想像もできなかったようなことが、次々と現実になっています。これは、かつてパソコンやスマートフォン、インターネットが登場した時と同じような大きな変化の始まりです。当初はだれもが戸惑いながらも、それらはすぐにわたしたちの生活に欠かせないものとなり、今となってはそれなしの暮らしには戻れません。同じように、生成AIもわたしたちの暮らしに自然と溶けこみ、当たり前存在になっていくでしょう。

それにともなって、かつて必要とされた能力や価値観が、今の子どもたちにとってはかならずしも重要ではなくなりつつあることに、複雑な気持ちを抱く

のも無理はありません。しかし、生成AIはすでに社会に深く根づいた存在であり、もはやそれをなかったことにすることはできません。だからこそ、わたしたち大人も「どう向き合うか」を前向きに考えていく必要があります。

そしてそのなかで、何よりも大切にしたいのが、お子さん自身の「好き」という気持ちです。たとえAIが人間の多くの仕事を代替したとしても、人の心から湧き出る「好き」は、けっしてAIが奪うことのできない大切な力です。お子さんが生成AIと向き合い、自分の「好き」を大切に人生を歩んでいけるよう見守っていくことは、現代の保護者のみなさんにとって非常に重要で、この本が、その一助となれば幸いです。

鈴木 秀樹



どう使う? 生成AI ① 友だち & 生活

- はじめに …… 2
- 登場人物 …… 3
- おどろきの創造エンジン「生成AI」って何? …… 6
- 想像を形に! 生成AIにできること …… 8
- これができるばバッチリ! 生成AIを使うための基本 …… 10

- ① 今日の晩ごはん、何にしよう? …… 12
- ② プレゼント選びを手伝って! …… 14
- ③ レクリエーションを考えよう! …… 16
- ④ 旅行の計画を立てよう! …… 18
- 注意!** ウソの情報を発信してしまう可能性がある! …… 20

COLUMN ① プロに聞いた! 生成AIの日常活用術
阪口 福太郎さん …… 21

このシリーズで出てくるマーク



グッド
GOOD!

生成AIの上手な活用方法や、使
ううえでのメリットなど、生成AI
に関するプラスの面を解説



バッド
BAD!

生成AIのよくない活用方法や、使
ううえでのデメリットなど、生成
AIに関するマイナスの面を解説



注意!

生成AIを使う時の注意点を紹介。
知らないで危険な場面もあるので、
生成AI使用の際は意識しよう



アドバイス!

生成AIを使う時のアドバイスを紹
介。うまく活用して、生成AIとよ
い関係を築こう

- ⑤ メッセージの返信内容を考えて! …… 22
- ⑥ サッカーが上達する練習メニューを教えて! …… 24
- ⑦ 将来の夢を一緒に探して! …… 26
- 注意!** 生成AIの偏見(バイアス)が回答に反映される! …… 28

COLUMN ② プロに聞いた! 生成AIの日常活用術
石黒 広信さん …… 29

- ⑧ 苦手なことを克服したい! …… 30
- ⑨ 新しい友だちをつくりたい! …… 32
- ⑩ ケンカした友だちと仲直りしたい! …… 34
- 注意!** 生成AIに人の気持ちはわからない! …… 36

COLUMN ③ プロに聞いた! 生成AIの日常活用術
坂本 良晶さん …… 37

日常生活で使えるいろいろな生成AI …… 38

さくいん …… 39

参考文献 …… 40



おどろきの創造エンジン 「生成AI」って何？



最近よく耳にする「生成AI」。いったいどんなものなのか、これまでのコンピュータ技術とは何がちがうのかを簡単に解説するよ！

これまでのコンピュータ技術（ICT）は、情報のやり取りや管理を行う技術でした。たとえば、ネットワーク（インターネットなど）を使って情報を正確に受け取ったり送ったりする通信に関する面や、パソコンやサーバーの中に情報を保存し、必要な時にすぐに取り出せるように整理する情報処理・保存に関する面で力を発揮していました。

いっぽう生成AIは、ICTがつくった「情報の流れ」を土台にしてデータの特徴やパターンを学習・理解し、それをもとに新しいコンテンツをつくり出すことができます。文章、画像、音楽、動画などさまざまな種類のデータを生成できる点が、ICTとの大きなちがいです。

キーワード

AI……人間のようには、考え、学習し、問題を解決するコンピュータ技術のことです。「人工知能」ともいいます。身近なところでは、スマートフォンの音声アシスタントや、ウェブサイトのおすすめ機能、自動運転技術などに活用されています。

生成AI ここがすごい！「ディープラーニング」

ディープラーニングは、生成AIが大量のデータから自動で特徴を見つけ、学習する仕組みです。脳の神経回路をまねた「ニューラルネットワーク」を使い、人間が教えなくても情報を判断し、理解できるようになります。より深く複雑な学習ができる点が特徴です。

生成AIは人間の「創造的な行い」をまねたAIなんだ！



未来の技術って感じがするね！



生成AI

音楽

文章

映像

画像

情報や学習したことをもとに新しいコンテンツをつくり出すのが得意

例：文章・絵・音楽をつくる など

大量のデータを学習
分析・判断



ディープラーニングを使って情報を記憶・学習する

指示を入力



インターネットに公開された情報などの大量の知識データ

処理・収集

伝達

保存

伝達



パソコン



スマートフォン



クラウド



メール

ICT技術は情報をやりとりするのが得意

例：スマホでメッセージを送る、ネット調べものをする、ゲームをする など

これまでのコンピュータ技術（ICT）

注意!

ウソの情報を発信してしまう可能性がある!

生成AIに家族旅行のプランを立ててもらったアオイ。希望に合った内容をたくさん盛りこんでくれましたが、一部の内容におかしな点があったようです。



アオイ
(前略)

大人も子どもも楽しめるスポットがあったらうれしいな!



生成AI

日帰り東京グルメ&人気スポット満喫プラン

[午前]

・モーニング、または、休憩タイム(上野・谷根千エリア)

・根津・谷中のレトロカフェや、上野の「カヤバ珈琲」など

[後略]

ChatGPT-4oにて作成

「カヤバ珈琲」は上野ではなく、谷中にあるみたい。まちがえたのかな?



生成AIがモデルコースを出してくれましたが、店の所在地がまちがっていたようです。生成AIはカンペキではありません。とくに店名や駅名などの固有名詞を導き出すような回答は苦手です。旅行プランだけでなく生成AIが出す答えをまるまる信じるのではなく、それを参考に自分なりの答えを出すというのが大切です。



まちがった情報に気づけないとウソを広げてしまうことになる

生成AIを使って文章や画像がだれでも簡単に作れるようになったことで、「フェイク(ウソ)」の情報が広がるという事例が近年増加しています。ウソだとわかっていて発信するのはもちろんよくないですが、ウソだと気づかずに自分がフェイクの情報を発信してしまうこともあるので注意しましょう。

そんなことがあるんだ……
こわいね。
気をつけるよ!



プロに聞いた! 生成AIの日常活用術

Microsoft という会社で、「クラウド」を使って仕事を楽にするプロジェクトを進行する阪口さん。生成AIの日常的な活用術についてうかがいました。



Microsoft インダストリーアドバイザー
DX・AX戦略室長

阪口 福太郎 さん

Microsoft では「クラウド」を使って仕事を楽にするプロジェクトを多数進め、千葉県や文部科学省の相談役も務める。日本ICT教育アワードで文部科学大臣賞を受賞した渋谷区の取り組みを支援統括。香川大学ではAI(人工知能)教育を担当している。

Q. ふだんの生活のどんな場面で生成AIを使っていますか?

A.1 朝3分の「パーソナルダイジェスト」

朝起きてすぐ、スマートスピーカーに「今日の天気・鉄道遅延・教育テックの主要ニュースを200字で」と一声かけると、Copilotが要約した結果を音声で読み上げてくれます。出かける時にカサが必要なのか、問題なく通勤できそうか、仕事に関係のある最新情報などを、自分の手を動かさずに知ることが出来ます。情報を集めていた時間が減るので、「得た情報をどう生かすか」を考えることに時間を使えるようになりました。

A.2 冷蔵庫カメラ×レシピ生成

週末に冷蔵庫の中をスマホで撮影し、その写真と「3日分・栄養バランス優先・調理30分以内」というプロンプト(指示)を生成AIに入れると、冷蔵庫の中身を解析して、弁当用と夕食用に分けて献立を提案してくれます。さらに足りない食材リストまで作成して、そ

れをもとにネットスーパーで買い物をお願いします。買い忘れやフードロスはいやですからね。健康管理は「意思」より「仕組み」で案に実現します。

Q. もし子どもの頃に生成AIがあったら、どう使いましたか?

A.1 おんせいで遊ぶ英語RPG

有名なRPGゲームのキャラクター同士の会話を、自分が主人公、生成AIが主人公以外のキャラクターというように配役して英語で行うとおもしろそうです。本当のシナリオとセリフを変えて即興で会話すると楽しいでしょうし、英語で意思疎通できる喜びを早くに体験できて、語彙や発音の習得が早くなっていたはず!

A.2 “1行プロンプト”クリエイティブ

1行のプロンプトを入力するだけで、生成AIは画像を生成してくれるので、自分の認識とは異なるイメージを知ることができます。それは文化祭のポスター作成などの場面で参考にできますし、絵が苦手なわたしからすると心強いです。

レッスン 6 サッカーが上達する練習メニューを教えて!



じつは生成 AI はスポーツの上達にも活用できます。効率のいい練習メニューや、練習スケジュールを提案。それ以外に、データの分析などでも活用できます。



リク

サッカーが上達するための練習計画を立ててほしい！ そのためには、どんな情報が必要？



生成 AI

以下の情報があれば、希望に合った練習計画をつくることができます。

練習計画を立てるために必要な情報

- 1 ポジション
- 2 今の自分の強みと弱み
- 3 週に何日・何時間くらい練習できるか
- 4 どんな場面で活躍したいか
- 5 1人での練習かチームでの練習、どちらが多いか
- 6 サッカーをどのくらいやっているか
- 7 練習に使える場所が家の近くにあるか

ChatGPT-4oにて作成

いろいろ条件を指定すれば、それに合った練習メニューを考えてくれるよ



自分のポジションや練習環境、「試合で点を取りたい」「パスをうまく出したい」などの目標を入力すれば、あなたの希望にぴったり合った練習メニューを考えてくれます。