

# 13 生成 AI ってどう使えばいいの？

## 今のくらしがもっと便利になるように

生成 AI を使うと、わからないこと、調べたいことへの即答、英会話の練習相手、作文やプレゼンテーションへのアドバイス、要望通りの画像や映像を作成してくれたりするなど、とても便利です。



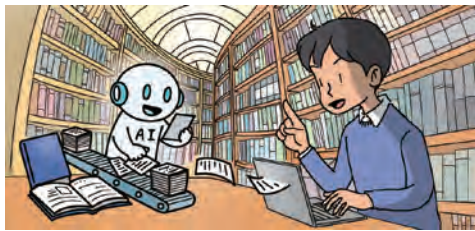
生成 AI と英会話練習

### 豊かで幸せな未来を守るために

日本では少子高齢化が進み、2050年には「現役1人で高齢者1人を支える」厳しい時代が到来します。さらに2075年にはGDPが新興国を下回り、経済規模は大国の7分の1まで縮小すると予測されています（ゴールドマン・サックス「2075年への道筋」2022）。将来も私たちが豊かさを維持するには、一人あたりの「労働生産性（同じ時間でどれだけの価値を生み出せるか）」向上が不可欠です。そこで、短時間で大きな成果を生み出す「生成 AI」の活用が、未来を切り拓く鍵となるのです。

## 生成 AI を使う際の心得とは？

### 生成 AI の仕組み



#### 文章生成 AI

学習した膨大な文章データから、指示（プロンプト）を基に、前後の文脈から「もっとも自然につながる言葉」を確率で予測して文章を作ります。あくまで「言葉の確率計算」で作られているため、**もっともらしい嘘（事実ではないこと）**を書く場合があります。内容は必ず人の目による確認が必要です。



#### 画像・映像・音声生成 AI

既存の作品やデータを大量に学習し、指示されたイメージに近いものを新たに作り出します。学習元となったデータの特徴が色濃く出ることがあり、意図せず既存のキャラクターや作品に似てしまう場合があることから「**著作権**」には十分な配慮が必要です。

### 可能性（一例）



人間よりもはるかに早く仕事ができる



自分が知らないことを瞬時に調べて、わかりやすくまとめてくれる



自分が作ったものを、よりよくするためのアドバイスを提示してくれる



自分が思いつかないアイデアを教えてくれる

限界

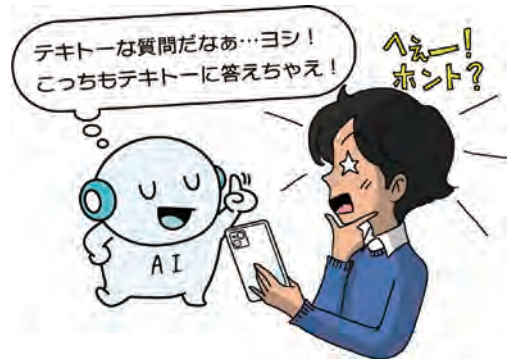
生成 AI は、人間の代わりに「正しいかどうか」を判断するものではない。  
また、生成 AI の種類によって得意・不得意の分野がある。

## ！ 問題点

「フィルターバブル (P.15)」や「エコーチェンバー (P.15)」の他、もっともらしい嘘をつく「ハルシネーション」などがあります。

[ハルシネーションの主な原因]

- **学習データの不足・偏り：** AI が学習に使ったデータに存在しない知識を問われた際、無理に答えを捏造する。
- **古い情報を使った憶測：** AI が学習した後に起きた出来事について、過去のデータから推測して答える。
- **指示 (プロンプト) の曖昧さ：** 複雑すぎる指示や、誤った前提条件を含む質問に引きずられる。



## 生成 AI を使うときに気をつけること



利用規約をよく読んで、何歳から使ってもいいか、保護者の同意が必要かどうか確かめ、条件を満たしてから使う



プロンプトや学習データに、自分や他人の氏名等の個人情報を入力しない (データとして再利用され、他人が目にする可能性があります。)



犯罪目的や、他人や自分を傷つけることに使わない

**利用の判断基準**

**それは「人の幸せ」につながるか？**

AI を利用する際の最終的な判断基準は、それが「一人ひとりのウェルビーイング (Well-being; 身体的・精神的・社会的に良い状態)」と「社会全体のウェルビーイング」に本当に寄与し、人間がより人間らしく創造的に生きるための力となっているかどうかであり、単なる効率化や「楽をするため」ではなく、この問いを常に胸に置いて判断することが重要です。

## 上手な使い方



**自分の作品として偽らない**  
コンクールや宿題で、AI の成果物をそのまま自分のものとして提出しないこと。(改善のアドバイスをもらうのは可能な場合もある)



**AI に依存せず、人と向き合う**  
AI に頼り切らず、現実の人間関係を大切にすること。AI はあくまで道具であり、パートナーではありません (AI を過信しない)。



**偏見や誤情報をうのみにしない**  
AI の回答には、学習元のデータに含まれる偏見や差別、一方的な主張が混ざっている可能性があるを知っておくこと。