

# カウンセラー室より

～令和8年2月号～



今年度も残り2か月となりました。まだまだ寒い日も多いですが、感染症の予防にも努めながら、元気に過ごしましょう。これから受験当日を迎える皆さん、応援しています。

最近よく耳にする、生成AIについて、中でも生成AIに相談すること、について取り上げたいと思います。小中学生のみなさん、保護者の方々、生成AIを使用されたことはありますか。“使っている”という意識がなくても、インターネットを利用している中で、いつの間にか生成AIに関わっているかもしれません。

最近では、生成AIに相談する、というのも、困ったときの選択肢の一つになってきています。私も、調べ物をするときに利用したことがあります。個人的な見解も含みますが、生成AIに相談することの第一のメリットは、解決策やアドバイスなどの情報量の多さ、です。いろいろな手段や意見を、瞬時にはじき出してくれます。その中から、自分に合ったものや好きなものを選ぶことになります。また、“励まし上手”だとも思います。言葉を尽くして慰めてくれます。ただ、この点はデメリットにもつながります。励ましてもらったり慰めてもらったりすることは、余裕を取り戻すためにある程度必要なことではありますが、そこに依存してしまいかねません。

みなさんが体験した辛さや痛み、喜びや達成感は、みなさんの大切な感情です。生成AIは、色々なことを“知って”いても、“感じて”はいないのです。みなさんの感じたことを、生成AIだけの判断に委ねず、みなさん自身が十分に感じる事が大切だと思っています。

今月は、下記の日時に来校しています。御気軽にご利用ください。

## 2月の予定について

スクールカウンセラー くまの 熊野 みき（臨床心理士・公認心理師）

北条南中学校

- ・場 所： 生徒用玄関から2階に上がって中央より西側の教室
- ・電 話： 職員室 （089）-994-0230
- ・申込方法： 保健室の先生か、他の中学校の先生を通して申し込んでも、  
カウンセラーが在室している時に直接来てもらっても構いません。
- ・来校日時： 2月5日（木）、12日（木）、25日（水） 9：30～13：30

