



ゆうメール

MAC NEWS

2025年 12月号



便利すぎる世の中は人をダメにする？

～「AIを使いこなす」か「AIに支配されるか」～

みなさんは日常生活の中でAIを利用することはありますか？特に最近よく話題に上がっているチャットGPTは気軽に利用できるAIとして取り上げられています。

私も仕事で部分的によく利用していますが、便利であるが故に弊害も出始めているようです。

利用者の「倫理観」問題

先日あるテレビ番組で考えさせられる話題が取り上げられていました。

ある学校で中学1年生に「五・七・五」の俳句を書く課題が出たそうです。

そして提出された中から優秀作品が数点選出されたそうなのですが…そのうちの約半数は『AIで作ったものをそのまま提出した作品』だということが判明したのです。

そこで優秀作品を受賞した生徒たちに集まってもらい、『自分で

考へて作品を作った人』と『AIで作った作品をそのまま提出した人』で意見交換したのです。

自分で考へた生徒の「自分の頭で考へて作らないと意味なくないですか？」という意見に対し、AI派は『AIに指示を出して作らせたのは自分だし、この作品が良いと思って提出したのも自分だし、それで賞を受賞できたのは嬉しい』とか『正直…楽だから』という意見でした。

その後、AI派の人たちに自分で考へた五・七・五を発表してもらうと、AIに任せたときよりも自力で取り組んだ方が達成感がある、みんなの反応が嬉しい…など感じたよう

で「これからはあまりAIに頼りすぎずもう少し自分の力を使いたい」という感想を述べていました。

私がこの話題を取り上げたのは決してこの子たちを責めるつもりではなく、『倫理観の崩壊』と『依存性』が気になったからです。

この番組のAI派の学生はAIが

作った作品をそのまま提出することに対し、全く罪悪感は感じておらず、「便利だから」「いつも使っているから」という感じでした。

最近ではチャットGPTに依存し何でもAIに決めてもらう子も増えてきているよう、「どんな服を着たらよい？」「明日は休みだけど何して過ごしたらいい？」というような質問を日常的にしている子もいるのだと。

LINEヤフーの「生成AI利用率」の調査によると、10代が最も高く、その割合は6割ほどに達しているそうです。

利用目的の1位は「勉強・学習サポート」らしいので、部分的に調べるために利用しているのか、そのまま答えを丸写ししているのかまでは分かりませんが、この数字を見ると先ほどのテレビ番組の件も頷けます…。

イマーゴ(iQ Lab)の調査では、大学生に関しては84%が週1回以上チャットGPTなどのAIを利用して

いるというデータが出ています。

毎日使っている大学生もかなりいて、AIが「学業のみならず生活領域（相談・創作など）」でも使われているという結果が出ています。

また就活にもAIが浸透しているようで、マイナビの調査では、2025年卒大学生の約35%が就活でチャットGPTなどを利用した経験があるそうです。

ただ、大学生にまでなると、「効率化を求めて自分で考えるべき部分は意識的に残したい。」という意見もあるようで、その点はすこしホッとした。

大人も他人事ではない

ここまで学生にフォーカスして書きましたが、これらのことは決して子供だけではなく、大人にも当てはまることです。

AIの専門家によると、『AIやテクノロジーは能力格差を拡大させる』と言われています。

これは社会学や経済学でもよく指摘されていて、「リッチ・ゲッター・リッチ」現象（強者がより強くなる）によく似ていると言われています。

チャットGPTやAIツールは、情報整理・文章作成・アイデア生成などを圧倒的に早く・高品質に行えますが、使いこなせるかどうかはその人次第となります。

下に表にして比較してみましたが、仕事ができる人（スキルがある人）はAIを「自分の仕事の効率化やアイデア補強」に活用します。

例：リサーチをAIに任せ戦略立案に集中する、文章作成の時間を短縮して品質を上げる。

結果：さらに成果を上げやすくなる

それに対し、仕事ができない人（スキルが低い人）は、

例：単純なコピーや依存だけになりがち。間違った情報も鵜呑みにし、情報の取捨選択ができない

結果：AIがあっても効率は上がりず、逆に周囲との差を感じやすくなる

AIと共存する時代

我々大人世代からすると便利な反面少しマイナス面に目が行ってしまいがちなAIですが、これからの時代を生きる若者にとってAIがあることが当たり前の時代で、それを活用しない生活はあり得ません。

これからはAIを否定的に捉えるのではなく「正しく使うための倫理観」を親が持ち、それを子供たちに伝える必要があります。大事なポイントをまとめると以下となります。

【コピペ・プラジャリズムの問題】

AIに書かせた答えや文章をそのまま提出するのは不正行為にあたる場合も。あくまで「調べた情報を整理し、自分の言葉でまとめる」ことが大事。

【信頼性の問題】

AIが出す情報は必ず正しいわけではない。情報の取捨選択をすべき。

【思考・学習機会の損失】

AIに頼りすぎると自分で考えたり調べたりする力が育ちにくくなる。

まだAIを使ったことのない方は、ぜひ一度挑戦してみて下さいね。

※この文章はAIで書いたものではありません。

	差がつく人（成長する人）	差がつかない人（成長しない人）
AIの使い方	自分の作業効率化・アウトプット強化に活用	使い方が分からず、ただ眺めるだけ
思考力	AIの情報を取捨選択し、発展的に活用	出てきた結果をそのまま受け入れる
学習姿勢	新しい知識・スキル習得に前向き	変化を怖がり、学ぼうとしない
時間の使い方	ルーチン作業はAIに任せ、価値の高い仕事に集中	ルーチン作業をAIに任せられず、時間を浪費
アウトプットの質	AIで効率化しつつ、自分の思考や創造を上乗せ	AI依存で平凡・誤りが多くなる
成長速度	圧倒的に早くスキル・成果が伸びる	成長は緩やか、周囲に差をつけられる