

# AIと相談

～AI相談の使い方～

心の健康ガイダンス  
学生相談室  
2026.8





# AIに相談して大丈夫？

皆さんは、AIに相談したことがありますか？  
情報の検索や文章の添削、旅行の計画、画像の生成など、様々な用途で使われるAI。

大学生の8割が、週に1回以上利用するという調査結果もあり、大学生の皆さんにとって日常的なツールとなっているのではないのでしょうか？

今回は、そのAIを相談するツールとして、どう利用するのかについてみていきたいと思います。

# AI相談のメリット

## ①話しやすい

AIは人と違い、相手の話を否定せず、話しが長くなっても、上手に話せなくても、嫌な顔せず、黙って聞いてくれます。

## ②時間・場所問わず聞いてくれる

夜遅くても、どこにいても、話を聞いてくれます。急に相談したい時も、話を聞いてくれます。

## ③豊富な知識がある

膨大な情報量を持っているため、様々な相談に対応してくれ、色々な提案や考え方を教えてくれます。



# AI相談のデメリット

## ① 誤った情報の提供

AIから間違った情報が提供されることがあります。

## ② 頼りすぎてしまう

相談しやすい為、頼りにし過ぎてしまう事があります。

## ③ 個人情報の漏洩

AIに入力する情報に気を付けないと、個人情報が漏れてしまう可能性があります。



AI相談は、使い方によって役立つ  
ことがあります。危険性もあります。

AI相談をどのように活用し、どんな  
点に気をつけると良いか、考えながら  
みていきましょう。

# AI相談の 活用法



## AI相談の活用法①

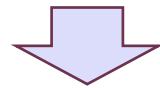
自分への理解を深める（思考や感情の整理を手助け）

AIに相談することによって、自分の感情や思考パターンへの気づきを促すことができます。

（例）

私：「相手に対してなぜ〇〇してくれないのと感じる」

AI：「相手に期待し、裏切られた気持ちになるんですね」



💡 自分は、相手への期待をし過ぎていたことに気がついた

## AI相談の活用法②

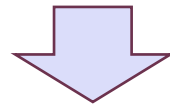
自分とは異なる視点を獲得

AIに相談することによって、自分とは異なる新しい捉え方を知ることができます。

(例)

私：「些細なことを、くよくよ考えてしまいがちです」

AI：「あなたは、細かい部分に目を向けることができ、物事をじっくり考えることができるタイプなのですね」



💡 自分について、これまでと異なる捉え方を知ることができた

## AI相談の活用法③

### 対人スキルの獲得や自己表現の上達

対人スキルに悩みがある方は、AIに相談することで、対人スキルの獲得や自己表現の上達に役立てることができます。

💡 対人場面での苦手な状況の練習、授業での発表の練習、就活での面接の練習など、会話形式の練習により、スキルを獲得することができます。

# AI相談の 注意点



# AI相談への頼り すぎは禁物

◎こんな状態には気をつけましょう！！

AIに強く親しみを感じるようになる

「AIが自分をとても理解してくれている」「人と話すよりAIと話したい」と感じ始めたら、AIに頼りすぎになっているかもしれない。

AIに頼りすぎると、人との会話が減り孤立しやすくなったり、AIからの情報を過信して情報の偏りが生じてしまったり、自分の頭でじっくり考える事が減るなどのリスクが生じます。

# AI相談の注意点

💡 AIは相談にのってくれるけど、結論を出してはくれません。自分の頭でじっくり考え、納得して結論を出すためのサポートに使いましょう。

💡 AIは、間違えることがあります。AIだけの情報だけではなく、他の情報源も確認し、自分で判断することが大切です。

💡 個人情報の入力は、自己責任です。AIは学習しますので、入力する情報には気をつけましょう。

# 最後に

AIの相談は、**自分**が納得して決断するためのサポートをしてくれます。あくまで、補助的なツールですから、最終的な判断は自分でしなくては いけません。

また、AIの相談は否定的な事は言わない事が多く、頼りやすくなってしまう事もあります。AIの相談をどんな時に、どの程度の時間利用するのかなど、自分の中での使い方を決めておくといいでしょう。





人と話しをしたく  
なったら、学生相談室  
でお待ちしております。

宮城学院女子大学  
学生相談室



☎：022-277-6211