

保護者のための AI入門ガイド

～ AIと向き合うために、保護者がまず知っておくべきこと～

基礎知識から、知的労働の変化・心理プロファイリング・思考力の問題まで。
大学進学を控えたお子さまの保護者が実践的に理解するための資料です。

🎯 今日のゴール

この資料を読んだ後、あなたに起こること

- ✔ AIがどんな仕組みで動き、何が「本質的に新しい」のかを理解できる
- ✔ 自分のスマホやPCで、実際にAIを使って会話できるようになる
- ✔ 大学進学・将来の進路にAIが与える影響を把握できる
- ✔ 心理プロファイリング等の高度なリスクに備えられる
- ✔ 「思考力低下」の不安を、研究に基づいて正しく理解できる
- ✔ お子さまと対話しながらAIリテラシーを育てる視点が持てる

「知識として知る」だけでなく「実際に触れてみる」ことを強くおすすめします。

なぜ「今」保護者がAIを理解すべきか

これまでの技術変化とは、質的に異なる転換点が来ています。

01 知的労働の中核にまで影響が及ぶ技術

OECDは生成AIを「汎用技術（GPT）」と認定。コンピュータ・インターネットに並ぶ歴史的な転換点。高度専門職ほど業務の一部がAIに代替され得る。

出典：OECD Employment Outlook 2023: Artificial Intelligence and the Labour Market

02 OECDの約4分の1の労働者が影響を受け得る状況にある

生成AIの高度活用が見込まれる雇用の割合は、地域により16%～70%超と推計。

お子さまが社会に出る頃には、AIを使えることが前提の職場が大半を占める可能性。

出典：OECD Job Creation and Local Economic Development 2024

03 保護者の理解が子どもの最大のアドバンテージに

AIを「使いこなす子」と「表面的に触るだけの子」の差が拡大する時代。

家庭での対話の質が、お子さまのAIリテラシーに直接影響する。

参考：ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活と学びに関する親子調査」等

AIがもたらした「質的な変化」

これまでの技術と、生成AIとの決定的な違いは何か。

これまでの技術（PC・スマホ・SNS）

「作業を速く・便利にする」道具

- 計算・検索・通信の高速化
- 情報へのアクセスの民主化
- 人間の判断・思考は人間が行う
- 定型作業の自動化が中心

生成AI（2022年末～）

「考える作業そのもの」を代替し得る道具

- 文章生成・翻訳・要約・分析
- 医師・弁護士・研究者の業務の一部
- 非定型的で難度の高い業務への影響
- 「創造」「判断」の領域への進出

お子さまの世代への影響

生成AIによる生産性向上は、実証研究でタスク単位14～37%と報告。これまで「高学歴就業者」が担ってきた非定型業務ほどAIの影響を受けやすい。大学で何を学び、社会でどう働くかの前提が変わりつつあります。

まずは3分で体験してみよう

スマホでもPCでもOK。以下の手順で今すぐAIと会話できます。

1

QRコードを読み取る

右のQRコードをスマホのカメラで読み取り、ChatGPTを開きます。

2

Googleアカウントでログイン

普段Gmailで使っているアカウントで簡単にログインできます（無料）。

3

話しかけてみる

画面下の入力欄に質問を入力。
↓のサンプルをコピーしてもOKです。



ChatGPT

chatgpt.com

世界で最も広く使われている生成AI。無料で始められます。

コピーOK 最初の一言サンプル

"AIって何ができるの？
小学生にもわかるように
教えてください。"

🧠 そもそもAIとは？（簡潔に）

AI（人工知能）とは

人間の知的な活動（考える・判断する・創る）をコンピュータに行わせる技術の総称。
音声アシスタント、顔認識、翻訳など既に身近に使われています。

「生成AI」とは

新しい文章・画像・音声などを「生み出す」ことができるAI。
ChatGPT・Gemini・Claude・Copilot等。2022年末から急速に普及しました。

生成AIの仕組み（イメージ）



ポイント：AIは「考えて」いるわけではなく、学習したパターンから統計的にもっともらしい回答を組み立てている。

🖥️ どれを使えばいい？ 主要4サービス

すべて無料で始められます。QRコードから直接アクセス可能。



ChatGPT

OpenAI

入門におすすめ

最もポピュラー。
バランス型で迷ったらコレ

。



Gemini

Google

Gmail連携◎

Googleサービスと
連携しやすい。



Claude

Anthropic

長文読解◎

長文の理解・分析
が特に得意。



Copilot

Microsoft

Office連携◎

Office連携。
Windowsに標準搭載。

迷ったら：まずはChatGPTから。慣れてきたら他のサービスも試して、自分に合うものを見つけましょう。

🏠 今日から使える 実用プロンプト 家庭編

そのままコピーして使えます。黒いボックスの中身を入力欄に貼り付けるだけ。

献立を考える

冷蔵庫に(鶏もも肉・じゃがいも・玉ねぎ)があります。
夕食のメインを3つ、それぞれ所要時間付きで教えて。

英文メール翻訳

以下の英文メールをやさしい日本語に翻訳し、
返信の候補を丁寧な英語で3パターン作って。[本文]

書類の下書き

PTA総会の欠席届を書きたい。
体調不良を理由に、簡潔で丁寧な文章にしてください。

旅行の計画

家族4人(大人2・小学生2)で1泊2日の新潟→長野旅行。
車移動・予算3万円で、ルートとおすすめスポットを提案して。

買い物リスト作成

今週の夕食メニューは(カレー・野菜炒め・魚の煮付け)。
4人分の必要な食材を、スーパーで迷わない順にリスト化して。

スケジュール整理

以下の予定を優先度と所要時間で整理してください。[予定]
本日中に終わるべきものには印をつけて。

プロンプトのコツ : {}の中身を自分の状況に書き換えて使いましょう。具体的に書くほど、回答の精度が上がります。

今日から使える 実用プロンプト 子育て・学習編

お子さんの学習サポートや、親子の会話のきっかけづくりに。

子どもの疑問に答える

「なぜ空は青いの？」と子どもに聞かれました。
小学生が理解できる言葉で、例え話を使って教えてください。

勉強方法の相談

高校1年生の英語、中間テストまであと2週間。
1日30分でできる効果的な学習計画を作ってください。

自由研究のアイデア

中学生の夏休み自由研究、テーマは「身近な科学」。
1週間で完成できるアイデアを5つ提案してください。

読書感想文のヒント

『{本のタイトル}』について中学生が感想文を書きます。
書き出しのヒントを5つ、違う切り口で提案してください。

反抗期への対応

中学2年生の子どもが最近返事をしなくなりました。
怒らず関係を保つ声かけのパターンを5つ教えてください。

進路相談の壁打ち

高校生の子が{やりたい職業}に興味を持っています。
どんな大学・学部が近いか、複数の選択肢を教えてください。

注意：お子さんの個人情報（氏名・学校名・成績など）は入力しないでください。「中学生」のような一般的な表現で十分です。

AI活用 応用編：迷惑メールをAIに判定させる

届いたメールが怪しい……。そんな時、メールの「ヘッダー」をAIに貼り付けるだけで判定できます。

メールヘッダーとは？

メールの「差出人」「経由したサーバー」「認証結果」などの送信経路情報。普段は表示されませんが、メールソフトの設定で確認できます。

やり方（たった2ステップ）

- ① メールヘッダー情報をコピー
- ② ChatGPT等に「このメールヘッダーを解析して迷惑メールか判定してください」と貼り付ける

実際の迷惑メールのヘッダー例（抜粋）

```
X-Mozilla-Status: 0001
Received: from mx05.cm.dti.ne.jp...
Authentication-Results: dti.ne.jp; spf=softfail
                        dkim=none; dmarc=none
Received: from 197.254.105.102.acess*****a.net
        (may be forged)
Date: Thu, 08 Jan 2026 11:34:31 +0300
Subject: No-reply.
X-Mailer: iPhone Mail (21G93)
```

← 認証失敗（SPF softfail）

← 署名なし・ポリシーなし

← *****aのサーバーを經由

「偽装の疑い」の警告

🔍 AIの解析結果：一目でわかる迷惑メール判定

前ページのヘッダーをそのままAIに貼り付けると、以下のような解析結果が得られます。

AI判定結果：「このメールは迷惑メール（フィッシング詐欺）の可能性が非常に高い」

AIが指摘する主な根拠

`spf=softfail`

送信元の認証に失敗

送信者が名乗っているドメインの正規サーバーから送信されていない。なりすましの可能性。

`dkim=none`

電子署名が存在しない

正規のメールサーバーが付与する電子署名（DKIM）がない。送信元の信頼性を確認不可。

`dmARC=none`

ドメイン認証ポリシーなし

なりすまし防止策（DMARC）が未設定。正規の組織であれば通常は設定されている。

さらにAIが検出した偽装の手口

`spf=pass smtp.mailfrom=ahittp@mail06.twomanjob.com`

`dmARC=fail header.from=amazon.co.jp` ← 送信元は無関係のドメインなのに、Amazonを名乗っている



AIの回答を良くする「質問のコツ」

同じAIでも、質問の仕方によって回答の質が大きく変わります。

惜しい例

"英語を教えてください"

→ 範囲が広すぎて、表面的な回答しか返ってこないことが多い。

良い例

"高校1年生の息子に、英文法の「現在完了」を例文5つと日常での使い分けで教えてください"

→ 誰に・何を・どう教えるかが明確で、実用的な回答が得られる。

良い質問の5つの要素

誰が

例：高校1年生、料理初心者

何を

例：英文法、夕食の献立

どんな形で

例：箇条書き、表、5つに絞って

目的・場面

例：テスト対策、時短で

制約・条件

例：15分以内、予算1000円以内

AIのリスク – 必ず知っておきたい4つ

ハルシネーション（もっともらしい嘘）

AIは事実でない情報を自信満々に答えることがあります。

例：存在しない本のタイトル、間違った歴史の年号など。重要情報は必ず裏取りを。

個人情報の漏洩リスク

入力した内容がAIの学習に使われる可能性があります。

氏名・住所・電話番号・成績・病歴・職場の機密情報などは絶対に入力しない。

著作権と無断転載の問題

AIの出力が既存の著作物に類似する場合があります。

そのまま課題・仕事で提出・公開すると、著作権侵害や無断転載と見なされる恐れ。

過度の依存と思考力低下

「答えを丸投げ」の使い方を続けると、自分で考える力が弱まります。

特に学習期の子どもは、「自分で考えた後にAIに確認」の流れを大切に。

新しいタイプのリスク：心理プロファイリング

SNSでは「行動」が、AI対話では「思考」が記録される時代になりました。

【外面データ】 SNS・行動履歴

誰と繋がり／どこへ行き／何を買ったか

- フォロー関係・投稿履歴
- 位置情報・来訪履歴
- 購買履歴・検索履歴
- いいね・共有の傾向

【内面データ】 AI対話ログ

何に悩み／どう怒り／何で納得するか

- 価値観・信念・政治的傾向
- 悩み・不安・コンプレックス
- 説得されやすい論理パターン
- 思考の癖（コグニティブ・プロファイル）

外面データ × 内面データの統合

SNSの「行動履歴」とAIとの「議論ログ」が統合されると、個人の思考・感情・信念まで推定可能な、極めて精密な心理プロファイルが作成され得ます。

歴史的文脈：ケンブリッジ・アナリティカ事件（2018年発覚）ではSNSデータだけで世論操作が行われた。AI対話データはそれを遥かに超える内面情報を含むため、「人を変えれば社会も変わる」を実現する強力な材料となり得ます。



「思考力が下がる」問題を正しく理解する

保護者の多くが不安を感じる「自ら考える力の低下」。実は使い方次第で結果は大きく変わります。

答えの自動販売機として使う

"この問題を解いて"

"感想文を書いて"

結果として起こること

- × 思考の外部化・思考停止
- × 問いを立てる力の退化
- × 浅い理解で「わかったつもり」に
- × ハルシネーションを見抜けない

思考の壁打ち相手として使う

"〇〇と考えたけど妥当か?"

"他にどんな視点がある?"

結果として起こること

- ✓ 思考の深化・視野の拡大
- ✓ 自分の意見を言語化する力
- ✓ 多角的な検討の習慣化
- ✓ 批判的に情報を扱う力の向上

お子さまに特に伝えたい原則

「先に自分で考える」→「AIに相談する」→「AIの答えを批判的に検討する」の3段階を徹底。大学入試や探究学習で問われるのは、AIが出せる答えではなく、AIとどう対話し自分の考えを深められるかという能力です。思考のプロセスを育てる使い方を習慣化させてください。

家庭で決めたい 4つのルール

禁止ではなく「約束」として、親子で話し合っ決めていくことが大切です。

01 年齢制限を守る

ChatGPTは13歳以上（18歳未満は保護者の同意が必要）。
Geminiは原則18歳以上。
各サービスの利用規約で最新の年齢制限を確認する。

02 個人情報は絶対に入力しない

氏名・住所・学校名・電話・成績・写真など、自分や家族
・友人を特定できる情報は入力しない。
「これ言っても大丈夫？」と迷ったら入れない。

03 「まず自分で考えてからAIに聞く」

宿題や課題は、まず自分の答えを出してからAIに確認。
「○○についてこう思うけど合ってる？」という聞き方を
習慣にする。

04 AIの答えは「参考」にとどめる

AIが言ったから正しい、ではない。
重要な情報は必ず別の情報源（教科書、専門サイト等）で
確認する。

👉 子どもにAIの使い方をどう教えるか

禁止ではなく「対話を通じて考える力を育てる」ことが大切です。

1

「先に自分で考える」を習慣化
AIに聞く前に、まず自分の考えを言葉にする。
「〇〇だと思うけど合ってる？」という聞き方。

2

一度の回答で終わらせない
AIの答えに「本当？」「他の考え方は？」
と問いを重ねて、思考を深めさせる。

3

AIを「対話の相手」として使う
答えを教えてくれる存在ではなく、
思考の壁打ち相手として位置づける。

こんな声かけをしてみましょう

「それAIに聞いたの？ 何て答えてた？」

「AIの答え、ちゃんと合ってると思う？」

「AIで調べる前に、自分はどう思う？」

「今日はAIと何か面白い会話した？」

学校でのAI活用例

文部科学省ガイドライン（Ver.2.0）に基づき、教員・生徒双方での活用が全国で進行中

教職員の校務での活用

- ✓ 授業準備（教材・プリント作成）
- ✓ 通知表の所見文の下書き
- ✓ 学校便り等の文書作成支援
- ✓ 英語の指導案・例文作成
- ✓ 保護者対応の対応シミュレーション

生徒の学習場面での活用

- ✓ 英語のスピーキング練習相手
- ✓ 探究学習のアイデア壁打ち
- ✓ プログラミング学習の補助
- ✓ 情報リテラシー教育の教材
- ✓ AIの仕組みそのものを学ぶ授業

生成AIを活用した学校の





97%

が「働き方の改善に効果があった」と回答
（文部科学省 令和7年度調査）





学校での実践：AIによる通信環境の保護

応用編でご紹介した迷惑メール解析を、学校の校務でも日常的に活用しています。

学校に届く脅威の実態

-  教職員を狙った標的型フィッシング
-  保護者を装ったなりすましメール
-  文科省・教育委員会を騙る偽通知
-  校内システムへの不正アクセス試行

AIによる対策（保護者にお見せした手法）

-  ヘッダー解析による偽装検知（応用編と同じ手法）
-  SPF/DKIM/DMARC認証結果の自動判定
-  不審な送信経路パターンの即時特定
-  なりすましドメインの早期発見と報告

保護者の皆さまへ

応用編でご覧いただいた迷惑メールのヘッダー解析は、ご家庭でも実践できる実用技術です。

学校では同じ手法を組織的に運用し、学校とご家庭をつなぐメール（学習教材の配布、進路情報、連絡事項など）を安心して受け取れる通信環境を維持しています。AIは「怖いもの」ではなく適切に活用することで「守るための道具」にもなります。

▶ 初心者向け おすすめ動画 3選

QRコードをスマホで読み取ると、YouTubeで直接視聴できます。



☆☆ 入門

はじめてのChatGPT

始め方・使い方

アカウント作成から基本操作までを
実演つきで解説。超初心者向け。

🕒 約15分



☆☆ 基礎

ChatGPT 2025年最新入門

6ステップで基礎～応用までマスター

無料版の全機能を6ステップで習得。
画像生成・音声会話もカバー。

🕒 約30分



☆☆ 本格

文科省公式 生成AI基礎

教育における活用

東京大学 吉田壘准教授による講演。
仕組みから教育活用まで学術的解説。

🕒 約50分

保護者・教育関係者向け資料

子どもとAIの付き合い方について、信頼できる機関が公開しているリソースです。



無料動画講座

東京大学「保護者向け生成AI基礎講座」

東大工学部が提供する保護者向け講座。家庭での指導法、子どもの自主的な思考力を育む方法など、YouTubeで全編無料公開。



読み物

ベネッセ子ども基金コラム

「子どもが生成系AIと賢くつきあうため保護者ができること」。13歳未満の利用制限や、対話型AIへの依存問題を詳しく解説。



調査レポート

ベネッセ AI利用実態調査

全国の小学生がどのようにAIを使っているか、保護者同伴の調査結果を公開。学習・創作・会話等のリアルな活用事例。



親子で視聴

NHK for School 生成AIとは

NHK教育が制作した、子ども向けの生成AI解説動画。親子で一緒に見ることで共通の理解の土台を作るのに最適。

文部科学省の公式資料・動画

学校でのAI活用の基盤となる文科省の一次資料。PDFと動画を無料で閲覧できます。



公式PDF

生成AI利活用ガイドライン Ver.2.0

学校現場での生成AI活用の基本方針を示した公式ガイドライン。令和6年12月改訂。
保護者向け説明資料としても使えます。



動画プレイリスト

教員向け研修動画シリーズ（MEXT Channel）

YouTube公式チャンネルで公開中。
「生成AIの基礎」「教育での活用」「情報モラル」など複数本を無料視聴可能。



総合サイト

学校現場における生成AI利用ポータル

文科省が運営する総合情報サイト。
パイロット校の実践事例、教員向け研修動画、ガイドライン等がすべてまとまっています。



特集ページ

特集！生成AIに関する教員向け研修動画

著名研究者による講演動画集。
各分野の専門家の解説が聴けます。

★ 保護者のための「AI 1週間チャレンジ」

1日1つ。この順番で進めれば、1週間でAIの基本がマスターできます。

Day 1

アカウント作成

ChatGPTに登録。最初の質問を試してみる。

Day 2

献立を相談

冷蔵庫の中身を伝えて、夕食メニューを提案してもらう。

Day 3

文章を要約

気になる記事のURLを貼って「3行で要約して」と依頼。

Day 4

翻訳を試す

英語のメールや動画字幕を日本語に翻訳させてみる。

Day 5

旅行計画を立てる

家族旅行のルート・スポットを予算付きで提案させる。

Day 6

子どもの疑問に答える

「なぜ？」に答えるヒントをAIに聞く。親子で検証。

Day 7

お子さんと一緒に使う

ここまでの経験を活かして、親子で一緒に試してみる。

完璧を目指さず、まず「触ってみる」ことが大事。1週間後には自信を持って使えるようになります。

まとめ：AIと向き合う保護者として

- 1 生成AIは「汎用技術」。知的労働の中核にも影響する歴史的転換点です。
- 2 まずは保護者自身が体験することが、お子さまと対話する出発点になります。
- 3 リスクは「誤情報・個人情報」に加え「心理プロファイリング」まで広がっています。
- 4 「思考力低下」は使い方の問題。壁打ち相手としての活用が鍵になります。
- 5 学校はガイドラインに基づき、適切な活用を進めています。
- 6 AIをきっかけに「問いを立てる力」「批判的に考える力」を育てていきましょう。

今夜、ひとつだけAIに質問してみませんか？それが第一歩です。