

知って得する『AIと上手に付き合う方法』の話



テレビや新聞、インターネットなど、どこを見ても「AI」という言葉が耳にするようになりまし。文章を作ったり、情報を調べたり、その活用の場は日々広がっています。

AIはとても便利な道具です。これまで時間のかかっていた作業を短時間で行うことができ、仕事や暮らしを助けてくれる存在として期待されています。

◎人間の判断力・感性を手放さない

AIに質問をすれば、すぐに答えが返ってきます。しかし、その答えをそのまま受け取るだけでは、自分で考える機会が少なくなってしまうかもしれません。

人には、それぞれの経験や価値観があります。同じ出来事でも感じ方は人によって異なり、その違いこそが個性や魅力につながっています。AIが示す答えは、多くの情報をもとにした一般的なものです。だからこそ、「自分ならどう考えるだろう」「この表現は自分たちらしいだろうか」と立ち止まって考えることが大切です。便利な道具を活用しながら

も、判断することや感じることもまで手放さない。AIに任せる部分と、自分自身で考える部分を上手に使い分けることが求められる時代になっています。

新しい技術を取り入れながらも、人ならではの判断力や感性を大切にします。

そのような付き合い方が、AIをより良い道具として活かすことにつながるのかもしれない。

◎機密情報・個人情報を入力しない

AIを利用する際に気を付けたいのが、入力する情報です。便利だからといって、氏名や住所、連絡先などの個人情報や、外部に公開していない資料を入力することは避けた方が安心です。便利な道具だからこそ、大切な情報の取り扱いには十分注意したいものです。

◎AIには具体的な指示を出す

AIは便利な反面、質問の内容が曖昧だと、意図と違う答えを返したり、誤った情報を含んだ文章を作成



したりすることがあります。「○○について教えて」と漠然と聞くよりも、「○○について3つのポイントで説明してください」など、具体的に伝えることで、より役立つ回答を得やすくなります。

◎嘘を前提に、鵜呑みにしない

回答をそのまま鵜呑みにしないことも大切です。AIはもともとらしい文章を作ることが得意ですが、内容が必ず正しいとは限りません。大切な情報や数字、日程などは、必ず自分の目で確認するようにしましょう。「下書きや考えるきっかけをくれるサポート役」として捉えらると、無理なく上手に付き合うことができます。

AIは便利な道具ですが、最後に判断するのは人です。

宮大工の仕事も、道具だけでは建物はできません。木の癖や表情を見極め、どう活かすかを考えるのは職人の感性と経験です。

AIが身近になる時代だからこそ、その力を活かしながらも、人ならではの判断力や感性を大切にしていきたいものです。