

『生成 AIは学びのアシスタント！』
～かしこく使うためのハンドブック～



印西市教育委員会 × みんなのコード

令和8年4月



もくじ

このハンドブックの使い方	2
AIを使うときの5つのルール	4
① 個人情報を入力しない	
② 本当に正しいか、確かめよう	
③ 頼りすぎないで、自分で考えよう	
④ 人の作品を大切にしよう	
⑤ もし困ったら、大人に相談しよう	
知っておこう！ AIの「得意」と「苦手」	10
よりよい指示・質問（プロンプト）の作り方	11
専門家を呼び出してアドバイスをもらおう	12
調べ学習の「地図」を手に入れよう	13
大事な言葉や考え方を身に付けよう	14
新しいアイデアをたくさん見つけよう	15
一つの考えを深く掘り下げよう	16
画像や音声を使ってみよう	17
まとめ～AIを使うときの主役は～	18
チェックリスト	19

まな

学びのアシスタントがやってきた！

～このハンドブックの使い方～

みなさんは、「生成AI」を知っていますか？もうすでに使ったことがあるかもしれませんね。
生成AIは、文章を書いたり、アイデアを出したり、絵を描いてくれたりする新しい技術です。
とても便利ですが、仕組みを知らないまま使うと、思わぬ失敗をすることがあります。

たとえば...

- 自信たっぷりにまちがったことを教える
- 気づかないうちに誰かの権利を傷つけてしまう
- 便利すぎて自分で考える力が育たなくなる

このハンドブックでは、AIの特徴を理解した上で、かっこいい使い方を身に付けていきます。

AIは「魔法の箱」じゃなくて「アシスタント」

生成AIは、「何でも答えを知っている魔法の箱」ではありません。

みなさんの学びを助けてくれる、「頼れるアシスタント（助手）」です。

「この考え方、どう思う？」と相談して、新しい見方やヒントをもらったり、あなたに合った学習クイズや会話の練習に何度でも繰り返し相手をしてもらったりすることができます。

でも、アシスタントには苦手なことや、使うときに気を付けなくてはならないこともあります。

このハンドブックで学んだことを生かして、AIのかっこいい使い手になりましょう！



しゅやく
主役は、あくまでも「みなさん自身」

アシスタントは手伝ってはくれますが、代わりに勉強をしてくれたり、責任を取ってくれたりはしません。
「どう使うか」「その答えが正しいか」を決めるのは、みなさんです。

どのような仕組みなのか？

AIの仕組みを知ると、「なぜAIはまちがえることがあるのか」「なぜ確認が必要なのか」がわかります。

「生成AI」は、人間が作ったたくさんの文章や画像を勉強して、それをお手本に「新しい文章」や「新しい画像」を自分で作り出すことができます。

今までみなさんが使っていた「検索」と、少し違います。

- 検索 (Google など) : インターネットに書かれていることを「探してくる」。
- 生成AI (Gemini など) : あなたのお願いに合わせて回答を「新しく作る」。

生成AIは、世界中の本やインターネットの文章を、山ほど読み込んでいてとても物知りです。

そして、あなたが「〇〇について教えて」とお願いですと、自分が学習したたくさんの知識と言葉をつなぎ合わせて、あなたのためだけの答えをその場で書いてくれるのです。

でも、あなたがはっきり指示しないとうまく働いてくれないのです。

どんなことができるのだろうか？

AIの得意なことを知っておくと、どんな場面で頼りになるかがわかります。

たとえば、こんなことができます。

1. アイデアをたくさん出す
「物語のタイトルを10個考えて」「文化祭の出し物の案を出して」など、自分ひとりでは思いつかないようなアイデアを短時間でたくさん出してくれます。
2. 文章をまとめる・翻訳する
長い文章を短くまとめたり、英語を日本語に訳したりするのが得意です。
3. 相談相手になる
あなたの考えを聞いて、「ここがおもしろいね」「ここはもっとくわしく説明して」とよいところを見つけたり、さらによくするヒントをくれたりします。



見つけてくる (検索) のではなく、作っている (生成)

誰かが書いた文章を探してくるのではなく、学習したことをもとに毎回新しく作っています。

だから、同じ質問をしても、毎回少し違う答えが返ってくるのです。

AIを使うときの5つのルール

AIを使うときに、必ず守ってほしい5つのルールがあります。
あなたにとってAIが役立つものにするために、そしてあなた自身を守り、
他の人にも迷惑をかけないためにもとても大切なルールです。

01 個人情報を入力しない（自分のことも、友達のことでも守ろう）

自分や友達の大切な個人情報を守ることが一番重要です。AIに入力してはいけません。

02 本当に正しいか、確かめよう（AIの答えをそのまま信じない）

生成AIはとても便利ですが、ときどき、事実とは違うことを答える場合があります。
AIの答えをすぐに信じ込んでしまうのは危険です。

03 頼りすぎないで、自分で考えよう（AIはアシスタント）

AIは、あなたの「アシスタント（助手）」です。あなたの代わりに宿題や作文を全てやってくれる
「魔法使い」ではありません。自分の頭で考え、工夫することを大切にしましょう。

04 人の作品を大切にしよう（著作権を守ろう）

文章やイラスト、音楽などには、作った人の権利である「著作権」があります。生成AIに他の人の
作品をそのまま入力したり、AIが生成したものを自分の作品として発表したりするのはやめましょう。

05 もし困ったら、大人に相談しよう（一人で悩まない）

AIを使っていて困ったことに会うかもしれません。「何か変だな」「こわいな」と思ったら、
「どうしよう…」と一人で心配するのではなく、すぐに先生や家族に相談してください。



次のページから詳しく解説していきます



個人情報を入力しない

AIとの会話で、自分や友達の個人情報を教えてはいけません。
 入力した情報は、AIに学習されて他の人への回答に出てしまったり、
 気付かないところでインターネット上で出てしまって悪用されたりするかもしれません。
 一度インターネットに出た情報は、完全に消すことがとても難しいのです。

個人情報とはたとえば…

- ✕ 名前（自分、家族、友達、先生など）
- ✕ 住所、電話番号
- ✕ 生年月日
- ✕ 顔写真

たくさんの方が当てはまる情報なら大丈夫な場合もあります。

- 千葉県に住んでいる（人口は600万人以上） → ～～市、～～町と細くなるほど危ない
- 中学2年生でイラストを描くのが趣味 → これだけならたくさんいる

これって入力していいかな？

AIにこんなことを入力してもいいでしょうか？

● 「印西市立〇〇中学校の体育大会のスローガンを考えて」

学校名から地域や個人が特定される可能性があります。「中学校の体育大会」だけにしましょう。

● 「ぼくは陸上部で10月に△△競技場で行われる大会の100m走のタイムを縮めた」

複数の情報を組み合わせると、個人を特定できる可能性が高くなります。

「近いうちに」「ある大会」などの表現に変えましょう。

● 「友達の〇〇さんとケンカしちゃったので仲直りする方法を考えて」

友達の名前は個人情報です。自分以外の個人情報も守るように気を付けましょう。

ほんとう ただ たし 本当に正しいか、確かめよう

せいせい ちしき こた かい
生成AIは、たくさんの知識をもとにしてすぐに答えを返してくれますが、
じじつ かいどう
事実ではない回答をすることがあります。これを「ハルシネーション」と言います。
ことば がくしゅう つぎ く ことば よそく
AIは言葉のつながりのパターンを学習して、次に来る言葉を予測しているだけです。
ないよう じじつ ほんだん
内容が「事実かどうか」までは判断していないのです。ウソをついてだまそうとしているわけではありません。
でも、自信たっぷりですらすらと答えられると、つい信じてしまいそうですね。

AIの答えを使う前に必ずすること

✓ 複数の情報源で確認する

ふくすう じょうほうげん かくにん

きょうかしょ じしよ しんらい かんこうちよう しんぶんしや せんもんきかん うらづ と
教科書、辞書、信頼できるWebサイト(官公庁、新聞社、専門機関など)で裏付けを取りましょう。

✓ 特に注意が必要な情報

とく ちゅうい ひつよう じょうほう

すうじ ねんごう とうけい じんめい せんもんようご さいしん できごと
数字(年号、統計)、人名、専門用語、最新の出来事など

✓ 伝えるときは情報源を明示

つた じょうほうげん めいじ

「AIで調べたら～」ではなく「〇〇(情報源)によると～」と伝えましょう。



こんなときどうする？

● 歴史の宿題でAIに聞いたら、教科書と違う年号が返ってきた

れきし しゅくだい き きょうかしょ ちが ねんごう かい

きょうかしょ しん きょうかしょ ねん さいど しつもん
教科書を信じる!そしてAIに「教科書では～年となっていますが?」と再度質問してみましょう。
まちがいを認めることもあります。

● AIが「〇〇市の人口は約5万人」と答えたが、なんとなく少ない気がする

し じんこう やく まんにん こた すく き

いわかん たいせつ しやくしよ こうしきじょうほう かくにん
違和感を大切に!市役所のWebサイトなど公式情報で確認しましょう。
じぶん かんかく ほんだんざいりよう
自分の感覚も判断材料です。

● 友達が「AIが言ってたからこれが正解だよ」と言っている

ともだち い せいがい い

いっしょ かくにん ねん しら こえ ふくすう じょうほうげん しゅうかん
一緒に確認しよう!「念のため調べてみない?」と声をかけ、複数の情報源をチェックする習慣を
きょうゆう
共有しましょう。

ほんとう ただ た だ かんがえ しゅうかん せいせい つか
「本当に正しいのかな?」と立ち止まって考える習慣は生成AIを使うときだけでなく
じょうほう つか ちから
たくさんの情報をうまく使える力につながります。

たよ じぶん かんが
頼りすぎないで、自分で考えよう

AIは便利な道具ですが、あなたの代わりに学んだり成長したりすることはありません。
AIに全部任せて答えを写すだけの人は、成長できるのでしょうか。AIに頼りすぎると、
自分で考える力、試行錯誤する力、自分の言葉で表現する力が育たなくなってしまいます。
難しい課題に取り組むのは「終わらせること」が目的ではありません。自分の力を伸ばすためです。

どっちの使い方を選ぶ？

どくしょかんそうぶん か
読書感想文を書く

✕ 丸投げ：「『走れメロス』の読書感想文を800字で書いて」
→ そのまま提出

○ 対話：「メロスの行動で印象に残った場面について、どう考えたらいい？」
→ AIの意見も参考にしながら、自分の感じたことを自分の言葉で書く

すうがく もんだい わ
数学の問題が分からない

✕ 丸投げ：問題文をそのまま入力して「答えと解き方を教えて」
→ 写すだけ

○ 対話：自分で解いてみて、「ここまで考えたけど、この部分で行き詰まった。ヒントをもらえる？」
→ 自力で最後まで解く

さくぶん ひょうげん なや
作文の表現に悩んでいる

✕ 丸投げ：「この段落を上手に書き直して」
→ AI任せ

○ 対話：「『とても楽しかった』以外の表現を考えたいけど、どんな言い方がある？」
→ 候補から自分に合う表現を選ぶ

じぶん はんだん ちから たいせつ
自分で判断する力を大切に

AIの提案を見たとき、「この表現は自分らしくない」「ここはもっと別の言い方がいいな」と感じたら、それは大切なサインです。AIの答えをそのまま使うのではなく、必ず自分なりに考え直しましょう。
最終的な責任をもつのは、AIではなく「あなた自身」なのです。

ひと さくひん たいせつ 人の作品を大切にしよう

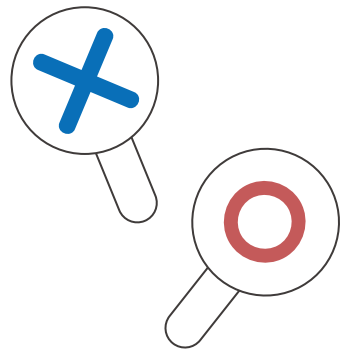
ぶんしょう おんがく つく ひと けんり ちよさくけん
文章やイラスト、音楽などには、作った人の権利である「著作権」があります。
せいせい ほか ひと さくひん にゅうりょく せいせい せいせい じぶん さくひん
生成AIに他の人の作品をそのまま入力したり、AIが生成したものを自分の作品として
はっぴょう
発表したりすることは、この権利を侵害する可能性があります。
つか ひと そうさく そんちよう じぶん くふう かんが くわ たいせつ
AIを使うときも、人の創作を尊重し、自分なりの工夫や考えを加えることが大切です。

ちよさくけん き つ 著作権で気を付けること

- たにん さくひん むだん がくしゅう
✓ 他人の作品を無断でAIに学習させない
ともだち か み しょうせつ きよか よ こ
友達が描いたイラストや、インターネットで見つけた小説などを、許可なくAIに読み込ませるのはNG。
- きそん まね
✓ 既存のキャラクターを真似させない
「ピカチュウみたいなキャラを描いて」のような指示は避けましょう。
- せいせい じぶん さくひん
✓ AIが生成したものをそのまま「自分の作品」にしない
かだい おお ばあい せいせい ていしゆつ みど
コンクールや課題では、多くの場合、AIによって生成されたものの提出は認められていません。
かなら かくにん
必ずルールを確認しましょう。
- さんこう どうよう ちが りかい
✓ 「参考」と「盗用」の違いを理解する
しゆつりょく み まな つか べつ もんだい
AIの出力を見て学ぶのはOK。でも、それをそのまま使うのは別の問題です。

だいじょうぶ これって大丈夫？

- す か
● 好きなキャラクターをAIに描かせて、SNSのアイコンにした
ちよさくけん さくしゃ つく むだんしよう
✗ キャラクターの著作権は作者にあります。AIで作っても無断使用になります。
じぶん つく
自分のオリジナルキャラクターを作りましょう。
- ふう はいけいがぞう つく がっこう つか
● AIに「ジブリ風の背景画像」を作らせて、学校のポスターに使った
ふう とくてい さくひん に ちよさくけん しんがい きけん
✗ 「～風」であっても、特定の作品に似せることは著作権を侵害する危険があります。
もり ふうけい いっぱんてき しじ
「森の風景」など一般的な指示にしましょう。
- さくぶん か かた わ れいぶん だ こうせい まな
● 作文の書き方が分からず、AIに例文を出してもらって構成を学んだ
さんこう れいぶん み きしやうてんけつ つか かた まな じぶん いち か もんだい
○ 参考ならOK! AIの例文を見て「起承転結の使い方」などを学び、自分で一から書くなら問題ありません。



じぶん そうぞう たいせつ 自分なりの創造を大切に

べんり どうぐ さいしゅうてき かち じしん くふう
AIは便利な道具ですが、最終的に価値があるのは「あなた自身のアイデアや工夫」です。
しゆつりょく さんこう かなら じぶん て つく なお じぶん くわ わす
AIの出力を参考にしながらも、必ず自分の手で作り直し、自分らしさを加えることを忘れないでください。

もし困ったら、大人に相談しよう

AIは便利な道具ですが、時にはよくない回答をしたり、
 思いがけないことを言ったりすることがあります。
 「何か変だな」「これで大丈夫かな？」と感じたら、
 一人で悩まず、必ず信頼できる大人（保護者、先生など）に相談してください。

【 こんなときはすぐに相談しましょう 】

AIが不適切な内容を返してきた

暴力的な表現、性的な内容、差別的な言葉など、見ていやな気持ちになったり、
 何だかこわいと感じたりする回答が出たとき

出力された内容が心配

健康や安全、または法律に関わる情報で、本当に正しいか不安なとき

AIの使い方に迷いや不安がある

「この質問をしてもいいのかな?」「この使い方は正しいのかな?」と迷ったとき

AIに頼りすぎている気がする

時間を忘れて使ってしまう、AIなしでは何もできない気がする

たとえばこんなときはどうする?

! 理科の実験方法を聞いたら、危険な手順が含まれていた

→ 実験は安全第一です。AIの情報だけで判断せず、必ず先生の指導を受けましょう。

! AIに悩みを相談したら、「学校に行かなくていい」と言われた

→ 重要な判断をAI任せにはしてはいけません。身近な大人に相談しましょう。

相談することは恥ずかしいことじゃない

「こんなこと聞いたら怒られるかな」と心配する必要はありません。むしろ、分からないことや困ったことを
 相談できるのは、とても大切な力です。AIは新しい技術なので、大人も一緒に学んでいる段階です。
 一緒に考えることで、より良い使い方が見つかるはずです。
 一人で悩まないで、すぐに先生や家族などに話しましょう。大人は必ずあなたの力になります。

し 知っておこう！ AIの「得意」と「苦手」 にがて

「何でもできる魔法使い」だと思って頼ると失敗しますが、
 「物知りで作業が早い助手」だと思って付き合うと、最強のアシスタントになります。
 AIの特徴を理解して、人間（あなた）とどう役割分担をするか考えてみましょう。

【 ちが 違いはここ！ AIと人間 にんげん 】

	AI (人工知能) 	人間 (あなた) 
スピード	とても速い (数秒で長文が書ける)	ゆっくり (考える時間が必要)
りょう量	大量に処理 (何十個のアイデアも一瞬)	限界がある (疲れると休みが必要)
こころ かんじょう 心・感情	ない (「悲しい」という言葉を知っているだけ)	ある (相手の気持ちを想像できる)
せきになん 責任	と 取れない (まちがいの責任は取れない)	と 取れる (自分の行動に責任をもてる)

○ AIが得意なこと → 任せてOK!

すでに世の中にある大量のデータから答えを見つけたり、組み合わせたりするのが得意です。

- たくさんのアイデアを出す
- 文章を要約・翻訳する

× AIが苦手なこと → 人間がやろう!

以前のデータをもとにした計算処理なので、「心」や「最新の現実」には弱点があります。

- 人の気持ちを深く理解する
- 「最新」の情報やニュース

最強のチームワーク「サンドイッチ」作戦

AIを上手に使うポイントは、「人間ではさんで使うこと」です。

- 1 【人間】：自分の考えを入力したり、目的を決めて指示したりする。
- 2 【AI】：指示に従って、すばやく材料（回答）を作る。
- 3 【人間】：AIの回答をチェックし、自分の思いや考えを足して完成させる。

よりよい指示・質問（プロンプト）の作り方

AIに対する指示や質問のことを「プロンプト」と言います。AIはとても優秀ですが、あいまいな指示には困ってしまいます。「いい感じでやって」では、何をどうすればいいか分からないのです。思い通りの答えをもらうためには、次の5つのポイントを意識してみましょう（全部を入れる必要はありません）。

プロンプトを上手に作る5つのポイント

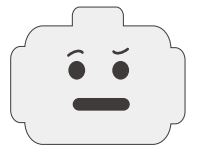
- 1 役割：「あなたは小学校の先生です」「プロの料理人として」など役割を与えます。
- 2 内容：「〇〇について教えて」「物語を考えて」「要約して」など、やってほしいことを具体的に伝えます。
- 3 形式：「箇条書きで」「物語風に」「クイズ形式で」など、答えの表し方を指定します。
- 4 条件：「200文字以内で」「小学生にもわかる言葉で」など、条件を絞ります。
- 5 例示：「体育大会のスローガンを考えて。例えば、去年は『全力疾走！燃えろ青春』というスローガンでした」のように、参考になる例を示すと、AIはイメージをつかみやすくなります。

× ポイントが足りないプロンプト

「ブラックホールについて教えて」



ブラックホールとは、極めて高密度で強い重力場を持つ天体であり、シュヴァルツシルト半径内では光速でも脱出できない特異点を含む……(難しすぎる！)



○ ポイントを意識したプロンプト

あなたは宇宙に詳しい科学の先生です。(役割)
「ブラックホール」について説明してください。(内容)
3つの箇条書きでまとめてください。(形式) 小学5年生でもわかる言葉を使ってください。(条件)



- 光さえも吸い込んでしまう、宇宙にある「巨大な掃除機」のような場所です。
- 星が寿命を迎えて爆発したあとにできることがあります。
- 一度近づきすぎると、どんなに速いロケットでも逃げられません。



プロンプトは「対話」の始まり

最初のプロンプトで完璧な答えが返ってこなくても、「もっと簡単な言葉で」「別の例も教えて」と追加で質問すると、だんだん思い通りの答えに近づいていきます。

せんもんか よ だ 専門家を呼び出してアドバイスをもらおう

AIは、言葉だけでいろいろな人物に変身することができます。
「歴史上の人物」「プロの科学者」など、その道の「専門家」になりきってもらうことで、
いつもの何倍も役に立つアドバイスをもらうことができます。

せんもんか よ だ 専門家を世に出すプロンプト

書いた作文をもっと感動的にするために、「プロの編集者」にアドバイスをもらう例です。



あなたは、ベストセラー小説を何冊も担当している「ベテランの編集者」です。
私が書いたこの作文を読んで、読者がもっとドキドキするような文章にするためのアドバイスをください。
良いところはほめて、直したほうがいいところは具体的に教えてください。
(ここに自分の作文を貼り付ける)

AIからの回答例(イメージ)



編集者として拝見しました。とても素直な表現で、情景が浮かんできます。
さらに読者をドキドキさせるために、「書き出し」を工夫してみましょう。
• 今の文章：「日曜に、家族で遊園地にいきました。」
• プロのアドバイス：いきなり会話から始めたり、音から始めたりすると引き込まれます。
(例)『「キャー！」という叫び声が、青空に響き渡りました。』
このように最初の文章を変えるだけで、読者は「何が起きたんだろう」と続きを読みたくなるのです。



こんなふうに使ってみては

1 性格まで指定する

「厳しいコーチのように」と言えばビシバシ指摘してくれますし、「優しい保育園の先生のように」と言えば、
わかりやすく丁寧に教えてくれます。

2 歴史上の人物にインタビュー

「あなたは徳川家康です。なぜ江戸に幕府を開いたのですか？」と聞いてみましょう。
教科書を読むだけより印象に残るはずですよ。(※教科書などでの確認も忘れずに！)

3 自分だけの「英語の先生」に

「英語の先生になって、私の英文日記を直して」と頼んでみましょう。
文法のまちがいを直したり、もっと自然な言い回しを教えてください。

調べ学習の「地図」を手に入れよう

テーマが広すぎて「何から手をつければいいのか？」と迷ってしまうことはありませんか？
そんなとき、AIは頼もしいガイドになります。
いきなり「答え」を聞くのではなく、「どんな順番で調べたらいい？」と相談してみましょう。

調べ学習の進め方を考えるプロンプト

「食品ロス(フードロス)」について調べてまとめるための計画を相談する例です。



私は中学1年生です。「食品ロス」について調べてまとめようと思います。
でも、何をどんな順番で書けばいいか迷っています。
中学生の友達にもわかりやすい記事の「目次(構成案)」を作ってください。
また、調べるためのキーワードを5つ考えてください。

AIからの回答例(イメージ)



食品ロス、いいテーマですね！こんな構成にすると、みんなに伝わりやすいですよ。

【おすすめの目次案】

- 1 はじめに：食品ロスってなに？(日本の現状)
- 2 原因：なぜ食べ物捨てられてしまうの？(お店と家庭の理由)
- 3 解決策：捨てないために、どんな取り組みがある？
- 4 私たちにできること：今日の給食や夕飯からできること

【調べるためのキーワード】

- 「消費期限と賞味期限」
- 「フードバンク」



こんなふうに使ってみては

1 「答え」ではなく「どう調べるか」を聞く

「～を教えてください」とAIに聞くと、まちがいを言うかもしれません。
でも、「調べるためのキーワードを教えてください」と聞けば、自分で正しい本やサイトを探することができます。

2 インタビューの事前準備に

「お店の人にインタビューにするんだけど、どんな質問をしたらいいかな？」と相談すると、
良い質問のアイデアをくれます。

3 難しい言葉を説明してもらおう

調べていて難しい言葉が出てきたら、「『カーボンニュートラル』って何？小学生にもわかるように
たとえ話を使って説明して」と聞いてみましょう。

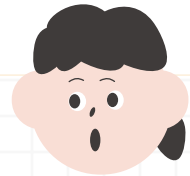
大事な言葉や考え方を身に付けよう

「テスト勉強、やる気が出ないなあ...」「英単語がなかなか覚えられない...」
そんなときは、AIに「先生役」になってもらって、クイズを出してもらいましょう。
教科書をただ読むよりも、問題を解くほうが脳はしっかり記憶します。
自分だけのドリルを無限に作れる、とっておきの勉強法です！

オリジナルテストを作るプロンプト

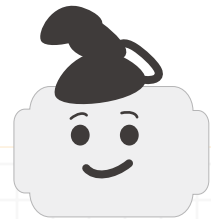
社会科の授業で習った「聖徳太子」についての確認テストを作る例です。

私は小学6年生です。歴史の授業で「聖徳太子」について学習しました。
重要なポイントを覚えられるように、「三択クイズ」を3問作ってください。
※まだ答えは言わないでください。私が答えた後に、正解と解説を教えてください。



AIからの回答例(イメージ)

わかりました！聖徳太子についての三択クイズです。挑戦してみよう！
【第1問】
聖徳太子が定めた、役人の心構えを示した決まりは何でしょう？
A. 御成敗式目
B. 十七条の憲法
C. 武家諸法度
さあ、どれだと思いますか？答え（A, B, C）を入力してください。



こんなふうに使ってみては

1 「単語帳」を作ってもら

「次の英単語の意味と、それを使った短い例文を表にまとめて」と頼めば、
あっという間に自分だけの単語帳が完成します。

2 レベルを調整する

簡単すぎたら「もっと難しくして!」、難しすぎたら「ヒントをちょうだい!」と頼んでみましょう。
自分のレベルにぴったりの問題を出してくれます。

3 逆にAIに教えてみる

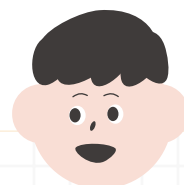
「私が今から『光合成』について説明するから、まちがっていたら直して」と言って、
AIに先生になってもらいましょう。自分で説明することで、理解が一番深まります。

あたらし 新しいアイデアをたくさん見つけよう

「スピーチの話題、何にしよう?」「作文の書き出し、どうしよう...」
そんなとき、一人でう〜んと悩んでいませんか?
AIは、疲れることなく一瞬でたくさんのアイデアを出してくれる、最高のアシスタントです。

オリジナルテストを作るプロンプト

「体育大会のクラスのスローガン」を考える場面を例にします。
ポイントは、「数」を指定することと、「雰囲気」を伝えることです。



あなたはコピーライターです。今度、中学校の体育大会があります。
私たちのクラスは「明るくて元気」が取り柄です。クラスのみなが団結できるようなスローガンの案を
20個出してください。かっこいい系、面白い系など、いろいろなバリエーションでお願いします。

AIからの回答例(イメージ)



みんなの心が一つになるスローガンを20個提案します。
中学生らしいストレートなものから、少しひねった面白いものまで、バリエーション豊かに揃えました。
【かっこいい系】団結力と勢いを感じさせる

1. 「太陽より、熱くなれ。～僕らの全力、爆発中～」

.....



こんなふうに使ってみては

1 「質」より「量」!

最初は「いいアイデア」を出そうとしなくてOK。
「とにかく20個出して!」「あと10個追加して!」と言って、選択肢を広げましょう。

2 意外な組み合わせを探す

「もっと変わった案はない?」「動物に例えると?」「韻を踏んでみて」など、
無茶振りをしてみると、人間では思いつかない面白いアイデアが出るかもしれません。

3 最後は「自分たち」で決める

AIが出した案をそのまま使わず、「1番の言葉と5番の言葉を組み合わせよう!」など、
AIの案をヒントにして、最後は自分たちでオリジナルのアイデアにしましょう。

ひと かんが ふか ほ さ 一つの考えを深く掘り下げよう

「この企画、絶対いいと思うんだけど...」そう思っても、
いざ発表すると予想外の質問が飛んできて答えられない...
そんなとき、AIにあえて「反対意見」や「課題」を出してもらいましょう。
あなたの考えをより深く、説得力のあるものに磨き上げることができます。

かんが ふか 考えを深めるプロンプト

ぶんかさい たいけん きかく ばめん れい
文化祭で「AI体験ブース」を企画する場面を例にします。
ポイントは、具体的な企画内容を示すことと、どんな視点で質問してほしいかを伝えることです。



あなたはいせいかい顧問の先生です。私たちはぶんかさい文化祭で「AI体験ブース」を出したいと考えています。
質問されそうなこと、心配されそうなことを10個挙げてください。

【企画内容】

AIとの対話体験コーナーと「AIの仕組み」の展示パネル

【ねらい】

AIを実際を使ってみる機会を提供し、AI時代に必要な力を考えるきっかけに

かいどうれい AIからの回答例(イメージ)

なるほど、おもしろい企画ですね。では、想定される質問を挙げてみます。

【安全面・倫理面について】

1. 個人情報の取り扱いはどうしますか？
2. 不適切な画像や文章が生成された場合の対処法は？

.....



こんなふうに使ってみては

1 「反対意見」を歓迎しよう

AIに不十分な点を指摘されても、落ち込む必要はなく、「なるほど、そういう見方もあるのか!」と発見するチャンスと考えましょう。

2 「なぜ?」と問い返す

AIのアドバイスに対して、「なぜそう思うの?」「具体的にはどういうこと?」とさらに質問(深掘り)してみましょう。対話を続けることで、考えがどんどん整理されます。

3 多角的な視点を持つ

「先生の立場ならどう思う?」「来場者の立場なら?」と、視点を変えて評価してらもうのもおすすめです。

画像や音声を使ってみよう

AIと会話する方法は、キーボードで文字を打つだけではありません。
学校のタブレットにある「マイク」や「カメラ」を使うと、もっと便利な使い方ができます。
AIに「耳」や「目」を持たせるようなイメージで使ってみましょう。

1 タブレットに向かって話しかける（英会話の練習）

英会話の練習をしたいときは、マイクを使って声で入力してみましょう。
AIは人間ではないので、失敗しても恥ずかしくありません。何度でも納得いくまで練習できます。

あなたは英語の先生です。私と『夏休みの予定』について英語で会話してください。
私が話した英語にまちがいがあったら、優しく直してください



2 画像を見せてヒントをもらう

文字で説明するのが難しいときは、画像を見せて質問することもできます。
自分の描いた下書きや、調べ学習で使う資料の図などをAIに見せて、アドバイスをもらうことができます。

（ポスターの下書きの写真をアップロードして）
「これは学校の『読書週間』を宣伝するポスターの下書きです。
もっと目立つようにするには、どこにどんな色を塗ったらいいですか？」



！ ここには注意しよう

● 友達の写真は撮らない・送らない

個人情報を守るため、友達の写真が写っている写真はAIに送ってはいけません。

● 教科書やドリルの写真は要注意

自分の学習に使うために、教科書やドリルの必要な部分だけを撮影してAIに入力することはできます。

ただし、それを Classroom などでも共有する時は「目的」に注意！

「みんなで解き方を相談する」など授業に使うためならOKですが、「ドリルを持っていない人に中身を見せる」といった、出版社の利益を損なうような使い方はルール違反になる可能性があります。

● 既存キャラに似せて出力しない

推しの画像を入力して、「このキャラを別のポーズにして」と画像生成させたものをポスターなどに使ってはいけません。（「～風の画像にして」と出力したものを自分の作品に使うのもダメ）

まとめ

～ AI を使うときの主役は ～

このハンドブックをここまで読んでみなさんは、もう AI 初心者ではありません。
最後に、一番大切なことをもう一度だけ確認して終わりにしましょう。

ハンドルを握るのは「あなた」

自動車にたとえると、AI はとても優秀なエンジンやナビゲーションにあたります。

でも、ハンドルを握って行き先を決めるのは、運転手である「あなた」です。

もし運転手がぼんやりしていたら、車は変な方向に進んで事故を起こしてしまいますよね。

AI を使うときも同じです。

「AI が言っているから…」と任せきりにせず、「自分はどう思うか」

「この使い方は正しいだろうか」と、常に自分で考えながらコントロールしていきましょう。

人間にしかできないこと

AI は作業や分析は速いですが、もっていないものがあります。それは「心」と「責任」です。

「友達が喜ぶ言葉を選ぶこと」「失敗したときに責任を取ること」

「何かを美しいと感じること」これらは、人間にしかできません。

面倒な作業やアイデア出しは AI に手伝ってもらい、

あなたは「人間にしかできないこと」に頭を使ったり心を働かせたりしてください。

これからの未来へ

生成 AI は、これから大人になるみなさんにとって、文房具のように当たり前の道具になっていくでしょう。このハンドブックで学んだルールやコツを使えば、AI はみなさんの学びや創造を助ける「最強のアシスタント」になります。

さあ、学んだことを生かして、かしこく、楽しく、AI を使ってみましょう！

✓ チェックリスト ✓

ハンドブックで学んだことが身に付いているでしょうか。
このチェックリストが全部クリアできたら、自信をもって使ってOKです！

【ステップ1】送信ボタンを押す前にチェック！

- 個人情報が入っていませんか？
 - 自分や友達、先生の名前、電話番号、住所などは書いていませんか？
- 誰かの作品を勝手に入力していませんか？
 - 好きなアニメのキャラクターや、作家さんの小説の文章などを、許可なくAIに入力(学習)させようとしていませんか？
- 誰かが傷つく言葉ではありませんか？
 - 悪口や暴言など、人が見てイヤな気持ちになる言葉を入力していませんか？

【ステップ2】学校や先生に出す前にチェック！

- AIの答えを「うのみ」にしていませんか？
 - 「教科書」や「信頼できるサイト」で、その内容が本当に正しいか確かめましたか？
- 「自分の言葉」になっていますか？
 - AIの答えをそのまま丸写し(コピペ)していませんか？
あなたの考えや工夫を付け加えましたか？
- 「自分の作品」として発表していいか確認しましたか？
 - 発表するときのルールで、AIを使うことが禁止されていないか確認しましたか？
- 変だなと思ったら、大人に相談できますか？
 - こわい画像が出たり、変な答えが返ってきたりしたら、隠さずにすぐ先生や家族に言えますか？

印西市教育委員会 令和 8(2026) 年 3 月 第 1 版 発行

