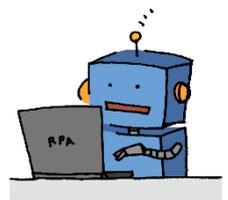


学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2025 年度春休み号 2026.1.29 発行

AI とメンタルケア

みなさんは ChatGPT や Gemini などの生成 AI を使ったことがありますか？ 学生相談室でも「チャッピー (ChatGPT) に聞いてみたんですけど…」とお聞きすることが多くなりました。今回はメンタルケアの分野で、生成 AI という便利なツールを安全に使う方法について考えてみましょう！

◆生成 AI って何？

AI(人工知能)とはコンピュータ上で人間の脳の働きを模倣する技術です。その中でも生成 AI は人類が生み出した大量のデータを学習し、「会話」のような操作方法で文章や画像の新しいコンテンツを作り出すことができます。

◆AI に相談しても大丈夫？

メンタルケアの手段として大きな可能性を秘めている一方で、依存・孤立・妄想などにつながるリスクも指摘されています。正しく知って、安全に使うことが重要です。

AI に相談するメリットは

- 話しやすい！ こんなこと話したらどう思われるかな…を気にしないで相談できる
- いつでもどこでも 話したいときすぐに相談できて、途中でやめることもできる
- 情報やアドバイスをくれる 聞き方をまちがえなければ、AI はたくさんの情報を教えてくれる



デメリットも知っておこう

- 答えが間違っているかも？ 人間と同じように、AI は間違えたり嘘をついたりすることがある
- 肯定しすぎかも？ 質問者の意見や考えに、過剰に合わせることもある
- 個人情報、大丈夫？ 個人を特定できる情報や重要なデータが漏洩することがある

◆例えばこんな使い方ができる！

① 素直な気持ちを表現する

「友達の一言で落ち込んだ。私が悪いのかなあ」「今あった嬉しいことを聞いて！」そんな投げかけに、あなたを尊重しながら、安心感や自己肯定感を育てるかわりをしてくれます。また「バイトでミスしちゃった…」と相談すると、「どんなミスだったの？よかったら教えて！」と聞いてくれるので、それに答えていくとミスを予防するためのアドバイスをもらうことができます。

② 科学的な視点や、社会や文化の影響について聞いてみる

「やせたい！食事を減らしたほうがいい？」こんな悩みを AI に相談したいとき、「科学的な視点でアドバイスをください」「社会や文化の影響を教えてください」といったプロンプト(AI に対する文章入力)を加えてみましょう。適切なダイエットについて科学的な根拠に基づいたアドバイスや、知識の幅を広げ、物事を捉える視点を増やしてくれるような情報がもらえます。



◆注意事項を知ろう

- 鵜呑みにしない AIは間違えるツールです。複数の情報源や、人の意見も聞いて自分で考えることを意識しましょう。定期的に「人」と共有していくことが大切です。
- 個人情報を入力しない 自分の情報、他人の情報にかかわらず、個人を特定できる情報は入力しないでください。意図せず法律に違反してしまうことが起こり得ます。
- 専門家の代わりはできない AIは今のところ専門家の「代わり」になれません。もちろん診断を含む医療行為もできません。あくまで補助的なツールとして使い、解決の主役は人間と考えましょう。
- 孤立しない 今、相談できる相手がいるのであればその人ともつながり続けましょう。「何かおかしい」と感じたら、中止して人と相談してください。原則はAIより、信頼できる人の意見を優先することです。



「上手な使い方をしているなあ」というお話もよく聞きます。
学生相談室を利用するとき、もしあなたがAIを使っていたら、
そのことも教えてくださいね！

参考文献:益田裕介・株式会社 Kaien 著、田中秀宣 監修(2025)
『精神科医が教える AI メンタルケア入門』日経印刷株式会社

2025 年度新入生健康調査 ご協力ありがとうございました！

今年度の新入生によく見られた「困りごと」は以下のとおりでした。もし「だんだん困りごとが大きくなっている」「困りごとのために、自分のやりたいこと・やらなければいけないことができない」場合には、一度相談してみませんか？

【心と身体の健康】1位 他人の視線が気になる／2位 不眠がちである／3位 いらいらしやすい

【注意や記憶】1位 課題や仕事が締め切り間に合わなくて困る／2位 失くし物や忘れ物が多くて困る

【認知・対人関係】1位 やらなければいけないことが複数あるときに、うまくこなせない

【読み書き・学習】1位 本や論文等の要点をとらえるのが難しい／2位 聞きもらしがよくある

学生相談室 ご利用案内

開室時間:月曜～金曜 9時～17時／土曜 9時～13時(不定期) 場所:1号館2階 保健室隣り

《申し込み方法》

- ①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。
- ②電話する(電話番号:03-3811-5497) 混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。
- ③メールする(アドレス:soudan@of.tyg.jp) 学生番号と名前をお書き添えください。



こころの健康相談 今後の来校予定日:2/4(水)※1/30(金)までに要予約、3/11(水)

原則第二水曜日 10～12 時半に、精神科医の先生が来校しています。対面またはオンラインで、無料で相談することができます(お薬の処方はできません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します)。



学生相談室 Web サイト
<https://tgwb.tyg.jp/fr/g-soudan/>



相談予約・申込みフォーム
<https://forms.office.com/r/FEksj56fCi>
こころの健康相談もこちらから申込みできます