AIに頼りすぎない（考える時間と使う時間）

AIと、どのくらいの距離でつきあうとよいのだろう

学習の中で（1つの課題の進め方）

✕ 頼りすぎの例



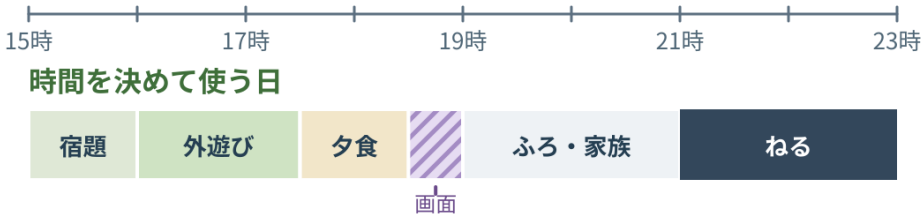
→ 考える力が育ちにくい。AIのまちがいに気づけない

✓ ちょうどよい例



→ 考える力が育つ。AIのまちがいに気づける

1日の中で（放課後からねるまで）



ねる時間が遅くなる・減る。目や体がつかれる。
家族と過ごす時間、体を動かす時間が減る

自分（たち）で考える　AIを使う・画面を見る

時間の配分は説明のための例

自分で、ちょうどよい距離をとる工夫

1 先に自分で考える

まず自分の考えを書いてから、
AIを使う。答えをそのまま
写さない

2 使う時間と場面を決める

家の人や先生と、使う時間と
場面を決めておく。
ねる前は使わない

3 ときどきふり返る

使いすぎていないか、
自分でできることまで
まかせていないか

※ 模式図。困ったときや、やめたくてもやめられないときは、家の人や先生に相談する。