

AIに聞く前に読む本

判断を手放さないための一歩停止プロトコル

無料PDF版 / ZEN LAMP PROJECT

AIは危険だから使いな、という本ではありません。AIが生活に深く入ってくる時代に、人間の判断を手放さないための小さな教科書です。

目次

はじめに | AIを怖がるためではなく、判断を残すために

第1章 AIは答えるが、責任は取らない

第2章 AIは鏡である | プロンプトよりコンテキスト

第3章 一歩停止プロトコル

第4章 同じ相談を三つの無料版AIに聞いてみる

第5章 AIで相手を悪玉にしない

第6章 医療・介護・お金・契約は人間に戻す

第7章 悪玉探しではなく設計へ

第8章 AIリテラシーは生活教育である

第9章 AIが動く時代の一歩停止

第10章 開発者に求めたい安全設計

おわりに 鏡と灯

はじめに | AIを怖がるためではなく、判断を残すために

AIは、これから私たちの生活から消えることはありません。むしろ、学校、家庭、職場、医療、介護、行政、契約、創作、相談の場に、さらに深く入り込んでいきます。

だからこそ、AIを遠ざけるだけでは足りません。AIを便利に使うだけでも足りません。必要なのは、AIに聞く前に、人間が一步だけ立ち止まることです。

この冊子は、AIを否定するためのものではありません。AIを使いながら、人間の判断、問い、責任を残すためのものです。

第1章 AIは答えるが、責任は取らない

AIはとても便利です。文章を整え、情報をまとめ、選択肢を出し、不安や混乱を言葉にする手助けをしてくれます。

しかし、AIは現場を見ていません。その場の空気も、人間関係の積み重ねも、本人の人生も知りません。そして、AIは責任を取りません。

AIの回答は「判断材料」です。「最終判断」ではありません。

第2章 AIは鏡である | プロンプトよりコンテキスト

AIは、こちらが渡した情報、言葉、感情、前提をもとに答えを返しています。つまり、AIは鏡に似ています。

こちらが怒りを渡せば、怒りの形を映すことがあります。不安を渡せば、不安の輪郭を整えて返すことがあります。片側の事情だけを渡せば、片側の物語がきれいに整理されて返ってくることはありません。

プロンプトは入口です。コンテキストは地図です。入口だけが立派でも、地図が間違っていれば、AIは違う場所へ進んでしまいます。

第3章 一步停止プロトコル

一步停止プロトコルは、AIに聞く前、あるいはAIの答えを読んだ後に、六つのことを確認するための生活の手順です。

1. いま危険かを見る
2. 事実・感情・推測を分ける
3. 自分は何を望んでいるのかを見る
4. AIの回答で感情が強くなっていないか見る
5. 人間に戻す
6. 継続的な危険なら記録し、制度につなぐ

一歩止まることは、遅れることではありません。むしろ、後悔しないための最短距離です。

第4章 同じ相談を三つの無料版AIに聞いてみる

多くの人が最初に触れるAIは、有料版ではなく無料版です。同じ相談をしても、AIによって返ってくる言葉の温度、慎重さ、共感の強さ、制度へのつなぎ方は少しずつ違います。

大切なのは、どのAIが正しいかを決めることではありません。同じ相談でも、AIによって焦点が変わることを知ることです。AIの答えが一つではないと知ることが、人間が判断を取り戻す第一歩です。

第5章 AIで相手を悪玉にしない

AIに悩みを相談するとき、人はたいてい、自分の見たこと、自分の感じたこと、自分の傷ついたことを入力します。

しかし、AIは入力された情報をもとに答えます。そこに相手の事情や、過去の経緯や、第三者の視点があれば、AIの回答はどうしても片側の物語を整えることになります。

AIは裁判官ではありません。AIに相手を裁かせるのではなく、まず事実・感情・推測を分けることが必要です。

第6章 医療・介護・お金・契約は人間に戻す

AIは、医療や介護の不安を整理するうえで役に立ちます。症状の経過をまとめたり、医師に聞きたいことを整理したりすることはできます。

しかし、AIは診断者ではありません。薬をやめる、治療方針を変える、介護サービスを断る、契約する、相続やお金を動かす。こうした判断は、AIだけで決めてはいけません。

AIは不安を整理する道具です。専門判断の代わりではありません。

第7章 悪玉探しではなく設計へ

社会は、何かが起きるとすぐに悪者を探します。AIが悪い。親が悪い。子どもが悪い。学校が悪い。会社が悪い。制度が悪い。

もちろん、責任を確認することは必要です。しかし、誰か一人を悪者にして終わるだけでは、同じ事故はまた起きます。

必要なのは、悪玉探しだけではありません。どこで止まれるかを設計することです。

第8章 AIリテラシーは生活教育である

AIリテラシーは、これから義務教育にしてもよいほど重要になると考えます。ただし、ここで言うAIリテラシーは、単なる操作方法ではありません。

本当に教えるべきなのは、AIの前で人間が判断を失わない方法です。事実・感情・推測を分ける。自分が何を望んでいるのか見る。AIで他人を裁かない。医療、法律、契約、労務、家族問題は人間に戻す。

AI教育は、情報教育であると同時に、生活教育です。

第9章 AIが動く時代の一步停止

これまでのAIは、主に「答える」存在でした。しかし、これからのAIは「動く」存在になっていきます。

チャットAIの危険は、誤った答えを信じてしまうことでした。しかしエージェントAIの危険は、誤った文脈のまま、現実の行動を実行してしまうことです。

エージェントAIの最大の危険は、誤回答ではありません。文脈なき実行です。だから、エージェントAIには実行前の一步停止が必要です。

第10章 開発者に求めたい安全設計

AIの性能向上は、これからも重要です。医療、研究、防災、法律、工学などの専門領域では、より高い精度と高度な支援が求められます。

しかし、一般社会の多くの場面では、問題はすでに別の場所に移りつつあります。これからの競争軸は、性能だけでは足りません。AIを社会に安全に接続する設計が必要です。

安全設計は、競争の足枷ではありません。AIが社会に信頼されるための投資です。

おわりに 鏡と灯

AIは鏡です。こちらが渡した文脈を映し返します。けれど、鏡に映るものがすべてではありません。映っていない人がいます。映っていない事情があります。映っていない時間があります。

だから私たちは、AIに聞く前に、一步だけ止まる必要があります。

AIは、答えを与えるものではありません。人間が問いと判断を取り戻すための灯です。

付録1 一步停止チェックシート

今、危険はありますか。

事実として起きたことは何ですか。

自分が感じていることは何ですか。

推測や想像は混ざっていませんか。

自分は本当は何を望んでいますか。

AIの回答で怒りや不安が強くなっていませんか。

人間に確認すべきことはありますか。

継続的な危険なら、記録や相談窓口につなぐ必要がありますか。

付録2 エージェントAI実行前チェック

これは現実に影響する行動ですか。

誰に影響しますか。

あとから取り消せますか。

AIに渡した前提は正しいですか。

事実・感情・推測は分かれていますか。

怒り、不安、恐怖、混乱の中で実行させようとしていませんか。

実行した場合、保留した場合、相談した場合の違いを見ましたか。

最後に人間が承認しましたか。

本冊子は、医療・法律・労務・契約等の専門判断に代わるものではありません。重大な判断は、必ず専門職・公的相談窓口・信頼できる人間に確認してください。

ZEN LAMP PROJECT / info@zen-lamp.com