

光風

— Koufuu —

第38号
令和5年度



- 「AI時代をどう生きますか？」 教育学部 竹歳 賢一
- 学生相談室コラム 「気持ちと行動」
- 令和4年度 来談状況
- 第75回・第76回 ティーアワー



AI時代をどう生きますか？

教育学部 竹歳 賢一

2023年11月2日にザ・ビートルズの最後の新曲「NOW AND THEN」がリリースされました。私は中学1年の時にラジオから流れてきたザ・ビートルズの曲「Please Please Me」を聴き、そのエネルギッシュさとメロディーの斬新さに魅了され、ファンになりました。巨大IT企業「Apple」を設立したスティーヴ・ジョブズは、優秀な人材を集め、その融合から生まれるシナジー（相乗効果）を引き出すことに優れていました。そのインスピレーションの源泉はザ・ビートルズであったとCBSのインタビューで語っています。彼が設立した「Apple」は、ザ・ビートルズが1968年に設立した「Apple Corps Ltd.」に由来していると言われていました。今回の新曲発表のニュースは、私にとって大変エキサイティングなものでした。この曲は1995年に発表予定でしたが、使用するジョン・レノン（元ビートルズのメンバー：1980年没）のデモ音源テープのノイズが多く、技術的に曲を完成することができなかったそうです。その後、歳月を経てデミックス技術（AIによる音源分離技術）によりジョン・レノンのノイズの無いクリアな歌声が抽出可能になり新曲発表にたどり着きました。まさに、AI技術の恩恵を受けたすばらしい出来事でした。人間の様々な仕事がAIに取って代わると言われていますが、人間が不可能な作業を任せられるツール、あるいはアシスタントとして、AI技術は日常生活や仕事におけるさまざまな場面で有益に浸透しつつあります。

一方、影の面として「ディープフェイク（AIを使って写真や動画、音声を本物そっくり加工する）」を使った詐欺が中国で多発しています（東京新聞）。また、米国でもAIを悪用した「なりすまし詐欺」が増加

傾向にあり、米紙ワシントン・ポストによると、昨年は1100万ドル（15億円）の被害があったと報道されています。「ディープフェイク」による犯罪をいかに防ぐのかは喫緊の課題といえるでしょう。

現在の「チャットGPT」をはじめとした「対話型生成AI」のブームについて、新井紀子氏（国立情報学研究所 情報社会関連研究系教授）はある対談で次のように述べています。

「AIの性能が短期間でここまで向上したことには驚いています。チャットGPTは、もはや人間の知能と見分けがつかないほどの能力をもっています。現在の知的労働者やホワイトカラーの仕事は大幅に効率化され、いずれは多くの人が職を奪われる可能性がある」と危惧しています。」また、中高生の読解力の問題点も指摘し、次のように述べています。「残念ながら助詞などの機能語を正しく使えない中高生はたくさんいます。その点ではチャットGPTのほうが優れています。ただチャットGPTはどんなに言葉を流暢に操れても、記号として計算処理をし、確率に基づいて文章を生み出しているだけ。言葉の意味を理解しているわけではありません。ですからAIが出した結果の意味を考えたり、それをもとに意思決定や課題解決をしたりすることは、人間にしかできません。」この新井氏の言葉は、これから私たちがAI時代を生きていくためのヒントを与えてくれていると思います。それは、毎日私たちは常に意思決定や課題解決を繰り返しています。その過程・手順を論理的に整理すると共に意識することで、AIが導き出した結論について意味を考え評価したり、それを利用することでより良く生活ができるようになるのではないのでしょうか。

あなたは、これからのAI時代を生き抜く準備ができていますか？

第75回・第76回《ティーアワー》

学生相談室では年2回「ティーアワー」を開催しています。リラクゼーションやハーバリウム等、皆さんが興味を持って楽しめるものを企画しています。開催日時や内容については、約1ヶ月前からHPや学内掲示ポスターで案内しています。

第75回『コラージュを楽しもう』（令和5年6月29日）

参加してくれた学生さんと学生相談室のスタッフが一緒にコラージュ作りを楽しみました。「今までやったことがなかったので新鮮で楽しかっ



た。家でまたやりたい。」「特別な技術も必要なく、自由にできるので面白かった」との感想が寄せられました。

第76回『ハーバリウム作り』（令和5年11月29日）

講師をお迎えして、学生に人気の「ハーバリウム作り」を行いました。「正解や不正解は特に無いので、自分の思いを表現でき、とても良いと感じた」「ストレス発散にもなって楽しかった」などの感想が寄せられました。

（*表紙の写真は学生が作った作品の一部です。）

《ランチアワー》今年度より授業期間中の月曜日昼休みに、お昼のひとときを私達カウンセラーと一緒に過ごす「ランチアワー」を開催しています。お昼休みをどこで過ごすそうか、お弁当をどこで食べよう…、誰かのご飯を食べたいな、と思ったら、学生相談室にお越しください。

令和4年度 来談状況

1. 来談者実数、及び来談者延べ人数 (図1)

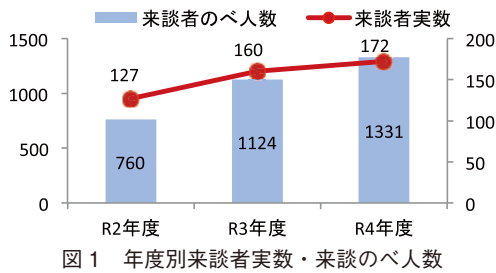


図1 年度別来談者実数・来談のべ人数

来談率（各年度7月1日時点の在籍者数を基に計算）はR2年度が4.2%、R3年度は5.5%、R4年度が6.3%であった。来談者実数、来談者のべ人数、来談率ともに増加している。R4年度は対面授業が本格化し、対面の相談を主として行い、状況によって遠隔相談も併用して相談を行えたこと、大学に登校することで学生に相談の機会が増えたことなどがその理由と考えられる。

2. 学部別来談者実数、及び学部・相談内容別のべ人数 (図2)

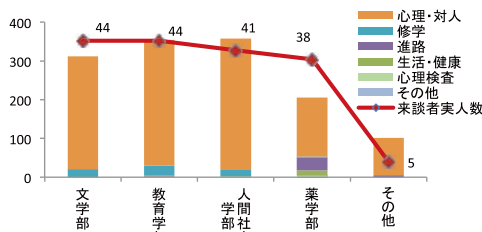


図2 学部別来談者実数、及び学部・相談内容別延べ件数

学部別の「その他」とは卒業生・退学生（1年間のフォロー面接を行っている）、大学院生である。相談内容について、本学では「心理・対人（自分の性格について、対人関係の問題等）」、「修学（単位に関する事、転部転学科・留年・休退学）」、「進路（進学や就職・将来について）」、「生活・健康（経済的な問題、アルバイトや課外活動に関する事、健康面等）」、「心理検査」、「その他」の6つに分類している。

各学部によって来談者実数に大きな違いはないが、のべ人数は薬学部のみ少ない傾向にある。相談内容は、例年通り、どの学部の学生も「心理・対人」での相談がその多くを占めており、薬学部では転学部も含めた進路相談もあった。

3. 学年別来談者実数、及び学年・相談内容別のべ件数 (図3)

学年別にみると、実人数・のべ人数ともに1回生が多かった。これは、H31（R元）年度より、新入生を対象とした「心の健康調査」を実施しており、その得点が基準値以上の学生にはアセスメントのための面接を行い、

その後、継続相談となったことによる。のべ人数については例年相談が減少する2回生が増加しており、対面授業が始まり、大学に登校することで相談に来室する学生が増加したことが一因と考えられる。各学年ともに「心理・対人」相談が多数であり、1回生では「修学」相談、「進路」相談もあった。

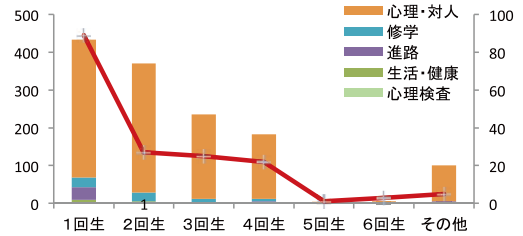


図3 学年別来談者実数、及び学部・相談内容別のべ人数

4. 来談者別のべ人数 (図4)

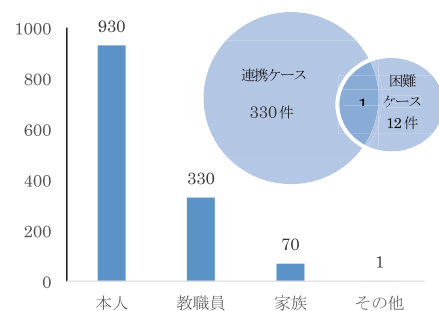


図4 来談者別のべ人数、「連携」・「困難」ケース数

例年どおり本人からの相談が多かったが、教職員から学生に関する相談を受ける件数が増加している。本学では重篤度の高いケースとして、他部署や他機関と連携が必要なケース（連携ケース）、学生生活を送る上で困難な事が生じているとカウンセラーが判断したケース（困難ケース）をカウントしている。今年度は、連携ケースが延べ330件で（昨年度239件）、困難ケースが延べ2件（同19件）であり、連携ケースが増加している。

5. 月別来談件数、及び新期受付件数 (図5)

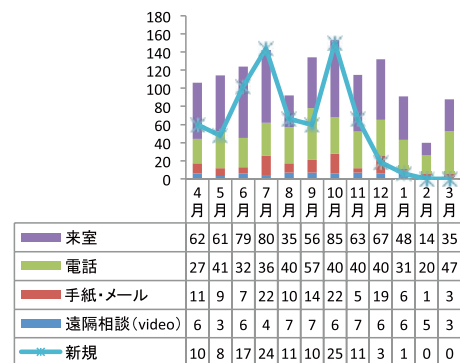


図5 月別相談件数および新期受付件数

R4年度は来談学生が一年を通して増え、休暇期間中は相対的に件数が減少はしているが、電話や遠隔相談などが増加している。7月10月の新規件数、相談件数の中には「心の健康調査」によるアセスメント面接も含まれている。

気持ちと行動

学生相談室 室長 小西 宏幸

通常、私たちは、何か新しいことをする場合（ほとんど、何らかの行動をとるとういえます）、納得（これを気持ちという観点で考えることもできます）が、ある程度、生じていると考えることができるかもしれません。もちろん、「納得なんか全然していないけど、行動をしないといけない」と主張する方々もいらっしゃると思います。

たとえば、「勉強なんて何の役にも立たない。しかし、受験があるから納得はしていないけど、仕方なくしている」のような意見は、一見、納得感がまったくないように思えます。ただし、ここでも「合格したいから嫌な勉強もやるしかないかな」のような前向きとは言えないにしろ、自分にとっての理屈といきましょうか、いいきかせている部分、つまり、自分を納得させている過程があるともいえます。心理カウンセリングや心理療法では、何らかの納得感を「新たな認知を獲得した」のような切り口が考えることもあります。この新たな考え方に到達したときに、「人は変わる」のような原理でしょうか？相談は基本的に話し合いの中で展開されることが一般的なもので、このような展開は、それこそ何らかの納得感のある説明のように見えるかもしれません。

では、納得が多少なりとも存在しないと、私たちは何かの行動をすることはないのでしょくか？実は、意味とか納得感などがスタート時点では、ほとんど認識できていない、にもかかわらず、何か新しい行動をはじめることもあるようです。そして、納得や認識などは、やっているうちにはじめて何となく見えてくる、わかってくるというのもあるようです。

たとえば、華道や茶道、武道など、さまざまな習い事？のなかには、ある種の「型」のようなものがあるそ

うです。このような型は「静的な姿勢」の場合もあるそうですし、「一連の動作」の場合もあるそうです。修行（あるいは練習？）をしている者にとって「こういう練習なり訓練なりが何の役に立つのだろうか？」のような疑問が生じて、師匠ともいえる立場の人に質問しても「やっているうちにわかります」のような納得感がイマイチ実感できない返事に遭遇することもあるみたいです。

そういえば、スポーツの世界の「フォーム」にも似たような原理が機能することがあるかもしれません。また、野球やテニスの「素振り」の反復練習も実際にボールを打っているわけではありませんので、気持ちとして「こんなことに時間をかけて意味があるのか？」と考えってしまうこともあるかもしれません。

ただし、意味不明でも何かそのような行動を継続している過程で、あるいは、ある種の到達点で「なるほど、こういうことでこういう練習が必要だったんだ」と、はじめて納得感といえましょうか、その意味がわかることがあります。

なお、心理カウンセリングの場面では「宿題（ホームワーク）」と呼ばれる次の面接日までに相談者が行うべき課題のようなものが提出されることがあります。実は、このホームワークも常に相談者の方が「なるほど」と納得できるものばかりが示されるわけではありません。「だまされたと思って試してください」程度の説明しかないようなこともあります。理想は、何らかの課題を実行してもらうためには、相談者の方も納得の上で設定される展開ですが、なかなか納得してもらうことが困難な場合も少なくありません。そのような時に「納得はできていないけど、試しに行動してみる（やってみる）」ことが大きな変化の第1歩になることも否定できないのです。

2024年度 スタッフ紹介

【室長】

小西 宏幸（人間社会学部教授・公認心理師・臨床心理士）

【カウンセラー】

主任 森 布季（公認心理師・臨床心理士）

西河友則子（公認心理師・臨床心理士）

【相談員】

田沢 晶子（人間社会学部教授・公認心理師・臨床心理士）

上西 裕之（人間社会学部准教授・公認心理師・臨床心理士）

【特別相談員】

山下 仰（精神科医）

図書貸出しのご案内

学生相談室では図書の貸出を行っています。簡単な手続きで借りることができますので、気軽にご利用ください。「心配事の9割は起こらない」のような考え方のヒントになるような本や小説など、様々なジャンルの本を置いています。

編集後記

2024年の年明けは災害や事故が続きました。被害を受けられた方々、ご関係者の方々には心よりお見舞い申し上げます。

学生相談室では皆さんの「悩む」過程に寄り添い、より良い学生生活になるよう心理的サポートを行っていききたいと思います。
(森)