

特集 みんな、生成 AI 時代の 1 年生 授業のセット

AI の使い方を、 自分で設計する 1 時間

ズルか、頼み方、本物はどっち、友だちの写真。
目的・確かめ方・責任で、自分の使い方を決める。

高等学校（情報Ⅰ） 50 分

情報社会の問題解決・コミュニケーションと情報デザイン



今日の 1 時間

AI のまわりで、自分で設計することが 4 つある

1

AI を使うのは、ズル？

目的・ルール・開示で、線を引く

2

AI への頼み方

言葉にする力＝要件を決める力

3

本物はどっち？

見分けられないとき、信頼を手順で作る

4

友だちの写真

作れることと、作っていいことは別

AI を使わない人にも、全部、関係がある。届く画像も、かかってくる電話も、AI で作れる。

考えてみよう ① AI はズル？

この 6 つ、ズル？ ズルじゃない？

自分の考えを指で出そう。理由は、次で聞く。

- 1 小論文を AI に書かせ、そのまま出した
- 2 自分の下書きを AI に添削させ、サービス名・入力・日付を書いて出した
- 3 課題のプログラムを AI に書かせ、動かして中身を理解してから出した
- 4 英語の和訳を AI に出させ、写した
- 5 探究のテーマを AI と壁打ちして決めた（案は採らなかった）
- 6 校内模試で、AI 検索で分からない問題を調べた

せーので、指で出そう 1 本＝ズル 2 本＝まよう 3 本＝ズルじゃない

AI を使ったかどうかでは、決まらない

1 目的

その課題は、何を身につけさせ、何を評価するためのもの？ AI が代わりにやると、その目的は残る？

2 ルール

先生・学校・コンクール・入試・試験の決まり。決まっていなければ、使う前に確認する。

3 開示

提出するものは、サービス名・入力した言葉（プロンプト）・日付つきで、使ったことを書ける？ 書きにくいと感じたら、使い方を見直すサイン。

国の指針：AI の出力をほぼそのまま自分の成果物にするのは不適切。たたき台を何度も推敲し、過程を示す使い方は「考えられる例」。軸は 3 つで全部ではない。足したい軸は？（例：他人のデータを入れていないか）

線の位置は、課題ごとに変わる

同じ AI の使い方でも、評価されるものが変わると答えが変わる

場面	評価されるもの	AI を使うなら
① 小論文を AI が書く	自分の考えと文章力	評価の根拠が崩れる。ほぼそのままの提出は不適切（国の指針）
② 添削に使い、使用を明記	推敲の過程	たたき台を自分で推敲し、使用を明記する。国の指針の「考えられる例」に近い
③ 生成コードを理解して出す	動くものを作る力・理解	説明できるなら力になる。説明できないと、理解が残らない
④ 和訳を写す	課題の目的（英語を読む力 or 内容の把握）	目的が読む力なら、力が残らない。内容の把握が目的なら、話が変わる
⑤ 壁打ちで決める	問いを立てる力	採るか採らないかを決めるのは自分。経緯を残すと、探究の成果になる
⑥ 模試中の AI 検索	自分の学力の測定	測定の意味が消える。模試の規則で禁止なら不正行為

線を引く根拠は「評価されるもの」と「開示できるか」。

言葉だけで、絵をかいてもらおう

ペアになる。A は「場所の絵」（自分の部屋の机・理想の昼ごはん・好きな店の入口など）を 1 つ決めて、小さくメモする（見せない）。B は筆記具を持つ。

1 回目（ワークシート 問2）

2 回目

3 回目

さいごに、A のメモを見せて、B の絵とくらべよう

1

1 回目

A は「昼ごはんの絵をかいて」のように、一言だけ言う。B は聞き返さずに、かく。

2

2 回目

A が、ほしい絵のことを言葉で足す（目的・条件・色・構図）。B は、もう 1 枚かく。

3

3 回目

B の絵を見て、A が「どこが、どう違うか」を基準で言う。B は直す。

AI に頼むときも、同じ

「犬の絵をかいて」だけだと、AI は自分で決める



1 回目 一言だけ

頼んだ言葉：「犬の絵をかいて。」



2 回目 要件を言葉に

「雨上がりの夕方、川ぞいの道。黄色いレインコートを着た小さな柴犬が、水たまりをのぞきこんでいる。水彩画。あたたかい色。人は描かない。」



3 回目 差分を言葉に

2 回目の言葉に、「水たまりには空がうつって、うっすら虹がかかっている。犬はもっと小さく、画面の左下に。レインコートの黄色はそのまま。」を足した。

頼むことは、要件を言葉にして、考えを決めること

① 要件を書く

目的・読み手・制約（長さ、形、描かないもの）。

例：クラスの発表の表紙に使う、夕方の水彩画の犬

② 材料と形を渡す

自分のメモ・数字・参考を渡す。出力の形（箇条書き・表・文体）を指定する。

例：A4 横、人は描かない

③ 差分を基準で返す

「違う」ではなく、基準に照らして何が足りないか。変えない所も言う。

例：犬は小さく、左下に。黄色はそのまま

言葉にしにくい所は、まだ自分の中で決まっていない所かもしれない。AI と話しながら考えを決めていく使い方もある。頼む前の言語化も、考える作業。

考えてみよう ③ 本物はどっち？

この 2 枚、本物？ AI？



A が本物 / B が本物 / どちらも本物 / どちらも AI / わからない のどれか、ワークシート 問3 に書こう。自信が 1~5 のどれくらいかも。

答え

どちらも、AI が作った画像



顔の写真が AI か本物かを、人に当て
てもらった研究（二択）

約 48%



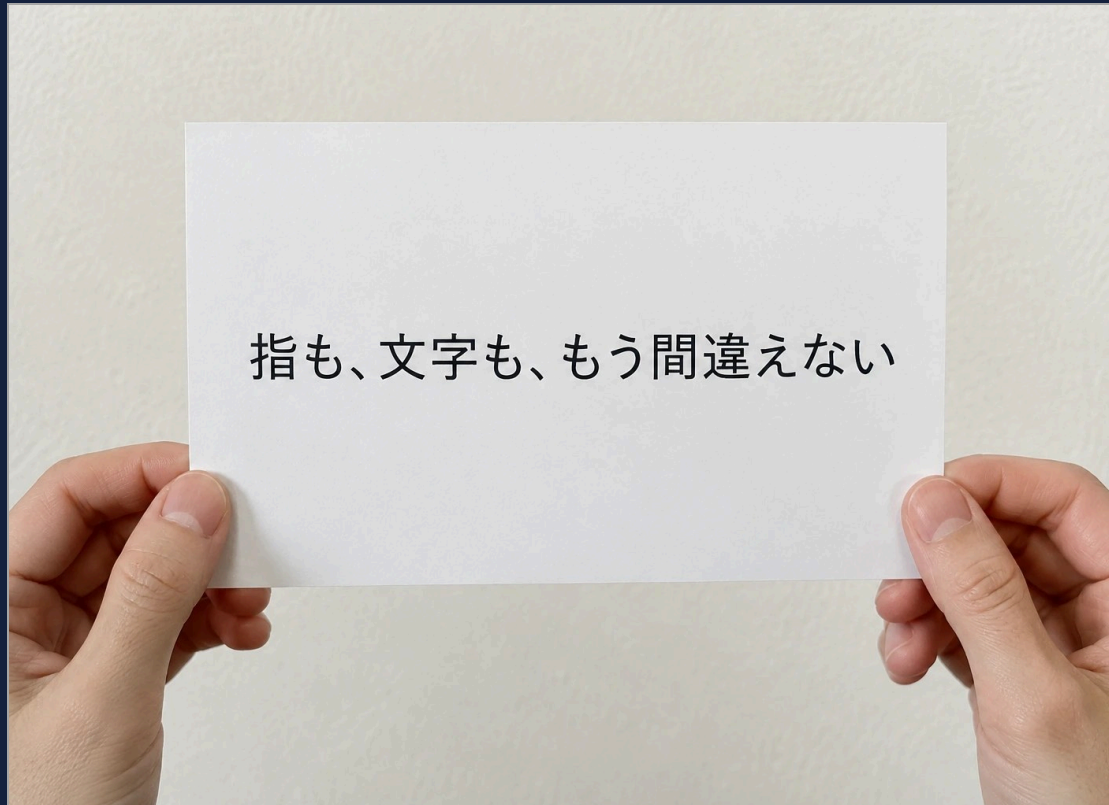
コツを教えた別のグループ

約 59%

二択でのみならめは 50%。人の目だけに頼るのは危ない。AI 画像の検出ツールにも、見逃しと誤判定がある。

「見分けるコツ」は

見た目のコツは古くなる。決め手は出どころ



生成モデルは、本物らしさに近づくように作られる。見た目の欠点は、改善で消えていく。この手の写真も AI。

コツに頼ると、見分けた気になり、本物まで疑うようになる。

作成の履歴を記録する仕組み（コンテンツ認証。付録 A）もあるが、ついていない＝偽ではない。ついていない＝真実でもない。

決め手は、画像そのものより、出どころと文脈。

見分けられないときは

信頼は、見た目ではなく手順で作る

① 止まる

「いそいで」「だれにも言わないで」は、確かめる時間を奪うための型。一度止まって、行動を保留する。

② 出どころと、独立した情報源

いつ・どこで・だれが最初に出した？
それと無関係な、信頼できる情報源が 2 つ以上ある？
別の方法で本人に確認（前から知っている番号にかけ直す）。画像検索で使いまわしていないか。

③ 事前の取り決め（合言葉）

家族と先に決める（友だち・部活は、必要なら）。
誕生日・ペットの名前など調べがつくものはさける。書かない（SNS にも）。時々変える。

確かめるコストを払えないときは、「行動を保留する」が選べる。急がされる話ほど、保留する価値が高い。

班で考えよう

この 4 つ、何で確かめる？

① 電話

あなたは祖母。電話で
「ぼくだよ。携帯を落として、お金がいるんだ」と聞こえた。声は、孫にそっくり。

声以外の何で確かめる？

② メッセージ

友だち名義のアカウント

ギフトカード買って、番号送って

今日中！

確かめるコストは？

③ SNS

「近くで大きな火事！」
写真付きの投稿が、次々とリポストされている。

広める前に、何を確かめる？

④ 動画の広告

有名な人が、「この投資なら、すぐ増える」と話す動画の広告。
声も口の動きも自然。

確かめられない時は、どうする？

班で 1 つえらび、ワークシート 問3 の表を埋めよう。

深夜、同級生を加工した画像が回ってきた



深夜。グループチャットに、同じ学年の人の写真を AI で加工した画像が回ってきた。笑いのスタンプが、次々とつく。

ペアで 2 分、話そう

- ・自分に選べる行動を 3 つあげる
- ・それぞれの結果は？
- ・「見ていただけ」と「加担」の線は、どこ？

作れることと、作っていいことは別

写真の加工は、いじめにも犯罪にもなりうる



からかいのつもりの加工が、服を脱がせたように見せる性的な加工に進んでしまう事案がある。

令和 7 年に警察が取り扱った、生成 AI などを用いた 18 歳未満の性的な画像の事案は 114 件。被害の約 9 割が中学生・高校生、約 6 割は同級生・同じ学校の人の中で起きた。

からかうだけでも、名誉毀損・侮辱（刑事）や、肖像権・プライバシーの侵害（民事・賠償）にあたりうる。性的な画像では、わいせつ物頒布罪（総務省の啓発資料）や、児童ポルノ関連の法律などに問われうる。14 歳以上は、刑事責任を問われうる。

一度広がると、完全に消すのは難しい。でも、削除を求める方法はある。ひとりで抱えない。

ここで止まれる

責任は、5つの段階ごとにある

段階	止められるのは誰か	止める方法（例）
作る	作る本人。ツールの提供側	他人の写真は、本人の同意なく加工しない。同意があっても、性的な加工はしない。「作れる」と「作っていい」は別と決めておく
共有する	送る本人	送る前に、「本人が見たらどう思うか」。迷ったら送らない。送ってしまったら、すぐ先生・保護者に
広める・保存する	受け取った人。サービスの運営	広めない・保存・転送しない。通報機能を使う。消す前に、日時・アプリ名・アカウント名をメモして、画面をそのまま先生・保護者に見せる
依頼する	依頼した人	頼まれた側は断る。「本人に聞いてからにしよう」と言える関係をつくる
見ていた	周囲の全員	笑わない・スタンプを押さない。止める言葉か、先生への連絡。被害を受けた人を責めない

相談先：学校（担任・養護教諭・SC）／子供 SOS ダイアル（24 時間）

0120-0-78310 ／ 警察相談専用電話 #9110 ／ 性犯罪被害相談電話 #8103

今夜、家で話してみよう

4 つの話から、家で 1 つだけ話してみる



- 1 家族と、取り決め（合言葉）を決める（書かない）
- 2 「AI を使うのはズル？」を家の人に聞き、自分の線の引き方も話す
- 3 友だちの写真の話：送る前に止まる、を話してみる
- 4 家の人に、AI で「どうなんだろう」と思ったことがないか聞く

AI のことは、先生も 家の人も、まだ入口にいる。

分からないことは、一緒に調べよう。



この作品は クリエイティブ・コモンズ 表示 4.0 国際 ライセンスで提供されています。

出典：Data is CITY (teleport.jp/dataiscity/)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ja>

付録 A（時間があれば）

作成の履歴の仕組みは、役に立つが決め手ではない

何をする仕組み？

画像・動画・音声に、いつ・どのツールで作られ、どう編集されたかの記録（出どころの情報）を付ける。C2PA などの標準がある。

役に立つ所

記録があれば、出どころをたどりやすい。AI で作ったことを自分から示す使い方もできる。

限界

対応していないサービス・端末が多い。投稿・変換・スクリーンショットで記録が消えることもある。ついていない＝偽ではない。ついていない＝内容が真実、でもない。

結論：仕組みは増えている。でも最後は、出どころ・独立した情報源・事前の取り決めを組み合わせる。

事実の出典

- ・ 文部科学省「初等中等教育段階における生成AIの利活用に関するガイドライン」Ver.2.0（令和6年12月26日）
- ・ Nightingale, S. J. & Farid, H. “AI-synthesized faces are indistinguishable from real faces and more trustworthy” . PNAS 119(8), 2022. doi:10.1073/pnas.2120481119
- ・ 文部科学省 事務連絡「性的ディープフェイクによる児童生徒の被害・加害防止のための広報啓発資料の活用等について（依頼）」（令和8年3月12日）。警察庁の公表（令和8年2月26日）を引用
- ・ 警察庁・内閣府・こども家庭庁・文部科学省 啓発チラシ「そのAIの使い方、犯罪かも…」（相談窓口：子供 SOS ダイアル、#9110、#8103）
- ・ 総務省「上手にネットと付き合おう！」「あなたの卒アル写真が狙われる?!生成AIによる画像被害とは」
- ・ 学習指導要領（平成29・30年告示）：総則、道徳、国語、特別活動、技術・家庭、情報Ⅰ。対応の細部は lesson-plan.md
- ・ 画像は GPT Images で生成。指示文は build/prompts/ に残してある



この作品は クリエイティブ・コモンズ 表示 4.0 国際 ライセンスで提供されています。
出典：Data is CITY (teleport.jp/dataiscity/)
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ja>