

特集 みんな、生成 AI 時代の 1 年生 授業のセット

AI を使うのは、ズル？ 決め方を持つ 1 時間

AI の頼み方、本物か見分けられないときの確かめ方、友だちの写真。

4 つの場面で、自分の決め方を持つ。

中学校 50 分 技術・家庭（技術分野）D 情報の技術
道徳・学級活動・国語と関連



今日の 1 時間

AI のまわりで、自分で決めることが 4 つある

1

AI を使うのは、ズル？

目的・ルール・正直さで決める

2

AI への頼み方

言葉にする力は、AI を使う力

3

本物はどっち？

見分けられないときの、確かめ方

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。友だちが送ってくる画像も、かかってくる電話も、AI で作れるから。

考えてみよう ① AI はズル？

この 6 つ、ズル？ ズルじゃない？

AI を使った人がいたとして、自分の考えを指で出そう。

- 1 数学の宿題の答えを、AI に出してもらって写した
- 2 レポートを AI に書かせ、使ったことは書かずに出した
- 3 レポートに足りない観点を AI に聞いて、自分で書き足した
- 4 部活の練習メニューを、AI と一緒に考えた
- 5 英作文を AI に直させ、直った文をそのまま出した
- 6 定期テストの時間に、スマホで AI に聞いた

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：何を身につけたい？** その課題で伸ばしたい力は、AI が代わりにやっても残る？ 先生は何を見ようとしている？
- 2 ルール：どこまで認められている？** 先生・学校・コンテスト・テストの決まり。決まっていなければ、使う前に聞く。
- 3 正直さ：そのまま言える？** サービス名・入れた言葉・日付つきで、使ったことを書ける？ 書きにくいなら、使い方を見直すサイン。

文部科学省のガイドライン Ver.2.0：AI の出力をほぼそのまま自分の成果物として出すのは不適切。使ったときは、サービス名・入れた言葉・日付を書く方法が示されている。

もう一度、6 つを見てみよう

同じ AI の使い方でも、課題が変わると答えが変わる

場面	身につけたい力	AI に任せると
① 数学の宿題	解き方の筋道を作る力	答えだけ写すと、残らない。解き方を説明させて、自分で解き直すなら、残る
② レポート（使用を隠す）	調べ、まとめ、考えを書く力	力が残らない。そのうえ、隠すことが問題
③ 足りない観点を聞く	自分の考えを広げる力	書くのは自分。残る。国の指針の「考えられる例」に近い
④ 部活の練習メニュー	自分たちで計画する力	案出しだけなら残る。決めるのは自分たち
⑤ 英作文を直させる	英語で書く力	そのまま出すと残らない。直された理由を理解して書き直すなら残る
⑥ 定期テスト	自分の力を測ってもらう	測る意味が消える。ルール違反

決めるのは「何が自分に残るか」。AI を使わない、も選べる。

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 場面と色を言葉に

「雨上がりの夕方、川ぞいの道。黄色いレインコートの小さな柴犬が、水たまりをのぞいている。水彩画。人は描かない。」（一部）



3 回目 違う所を言葉に

2 回目に、「水たまりに空と虹。犬はもっと小さく、左下に。黄色はそのまま」を足した。

頼み方は、自分の考えを決めることから始まる

① 目的と読み手

何のために、誰が見る？

例：クラスの発表の表紙に
使う犬の絵

② 条件と材料

長さ・形・色・入れたくないもの。自分の材料（メモ・数字）を渡す。

例：夕方・川ぞい・人は描かない

③ 違いを言葉に

「違う」ではなく「何が、どう」違うか。1回で決めず、直しながら近づける。

例：犬はもっと小さく、左下に

聞き返さずに、すぐ作る AI もある。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。

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%



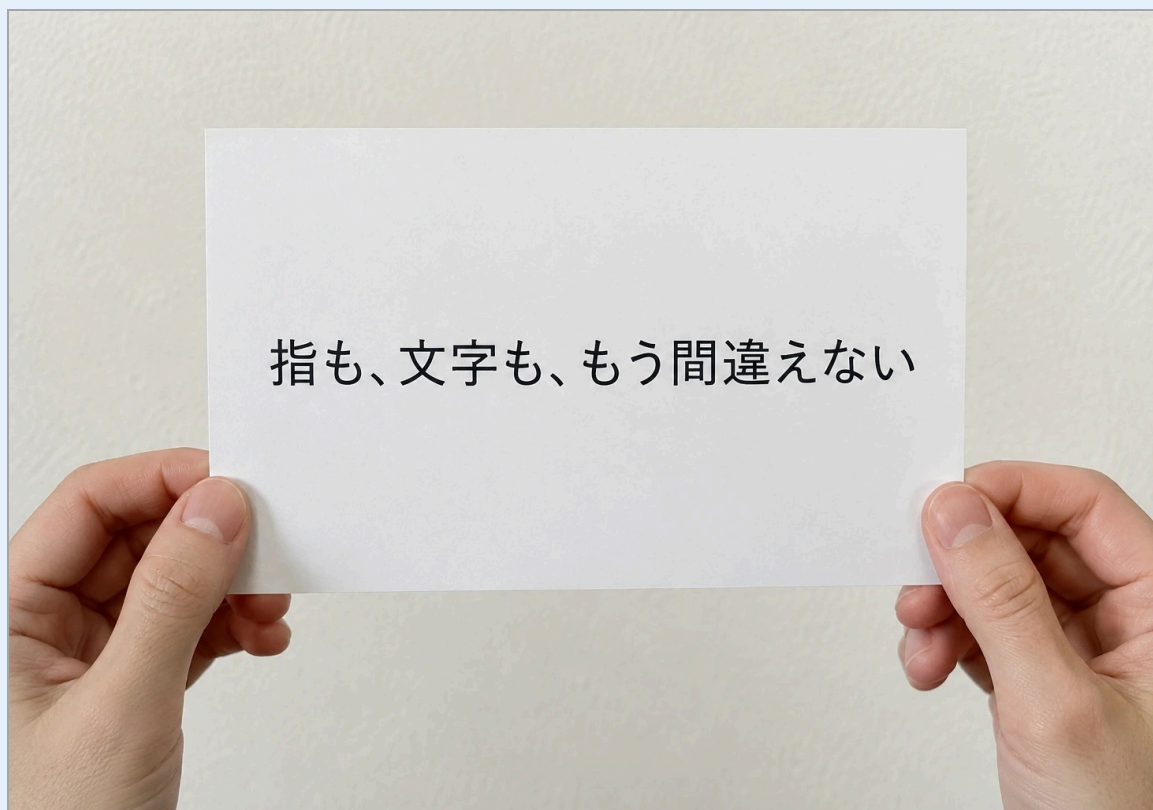
コツを教えた別のグループ

約 59%

どちらも AI でした。当たった人も外れた人も、見た目だけでは決められない。

「見分けるコツ」は

コツは、画像 AI が上手になるたびに古くなる



指の数、文字のくずれ、不自然な影。むかしのコツは、もう通じにくい。この手の写真も AI。

AI は、大量の本物から「本物らしさ」を学んで作る。本物らしく作る力そのものが進んでいる。

コツに頼ると、見分けた気になる。本物まで、うたがうようにもなる。

だから、「見分ける」より「確かめる」。

見分けられないときは

見分けるのをやめて、確かめる

① 止まる

「いそいで」「だれにも言わないで」と言われたら、そこで一度止まる。急がせるのは、確かめる時間を奪うため。

② 出どころ・別の道

いつ・どこで・だれが最初に出した？
別の方法で本人に聞く（前から知っている番号にかけ直す）。同じ話が、信頼できる別の所にもある？
画像検索で、使いまわしか調べる。

③ 合言葉を決めておく

家族と、先に決める（友だちとは、無理に決めなくてよい）。誕生日やペットの名前は調べれば分かるのでさける。
書かない（SNS にも、ワークシートにも）。

使う日が来なくてもいい。相手が本物の家族なら、「ごめん、合言葉」で笑って済む。

班で考えよう

この 4 つ、どうやって確かめる？

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

友だちの名前のアカウント

ギフトカード買って、番号送って

今日中！

見ただけで決められる？

③ SNS

「近くで大きな火
事！」
写真つきの投稿が、
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。

本人が言ったと言える？

班で 1 つえらんで、確かめ方を 2 つ、ワークシート 問3 に書こう。(3 分)

友だちの写真の AI 加工が、回ってきた



放課後の廊下。同じ部活の子の写真を、AI でおかしい姿に変えたものが、グループチャットに回ってきた。「ウケる」「もっと作って」

ペアで 1 分、話そう

- ・された本人は、どう感じる？
- ・作った人・笑った人・見ていた人は、それぞれ何をした？
- ・自分のスマホに届いたら？

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・侮辱や、肖像権・プライバシーの侵害（賠償の話）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。

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

された側・送った側・見ていた側に、できることがある

された側

ひとりで抱えない。画面は消さず、ほかの人に送らず、保護者・先生・相談窓口そのまま見せる。ひとりで相手と争わない。

作った・送った側

これ以上送らない。送ったなら、すぐ保護者・先生に。
「本人に聞いてからにしよう」と言ってもいい。同意があっても、性的な加工は許されない。

笑った・見ていた側

笑わない・広めない・保存しない。止める言葉を言うか、先生に伝える。見ていただけても、止められる。

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（ハートさん）

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 合言葉を、家族で決める（書かない）
- 2 「AI を使うのはズル？」を、家の人に聞く。自分の考えも言う
- 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>