

令和8年度 学びのWEBラボ

1 ラボ	<AI ライフデザイン>ラボ ～10代のための「生き方」攻略プログラム～
2 講師	株式会社ゆずプラス 代表取締役 水瀬 ゆず
3 生徒に求めるもの (参加条件)	<ul style="list-style-type: none"> ・生成 AI (ChatGPT / Gemini / Copilot 等) に興味がある生徒 (予備知識は不要) ・学校生活や日常生活の「困りごと」を、テクノロジーで改善してみたい生徒 ・他者のプライバシーに配慮し、ルールを守って活動できる生徒
4 活動に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> ・インターネットに接続できる PC またはタブレット (キーボード付き推奨) ・①Copilot、②Gemini、③ChatGPT のいずれかのアカウント <p>※②③については、アカウントの作成に際して、保護者の同意が必要</p>
5 参加可能人数	20 名程度
6 活動目標	<p>生成 AI を「答えを出す機械」ではなく、自己理解と意思決定を助ける“思考の相棒”として使いこなす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① AI リテラシー (目的設定・検証・安全) ② ライフハック (学習・生活・創作の効率化/コミュニケーション支援) ③ アウトプット (攻略ガイド/デジタル ZINE+ミニ創作作品) <p>の3点を半年～年度内で獲得し、最終成果として「AI ライフデザイン・ポートフォリオ」を作成する。</p>
7 活動概要 (全体)	<p>本ラボは、勉強・進路・人間関係・メンタルなど、10代のリアルな課題を題材に、生成 AI を“生活の道具”として扱う実践型プログラムである。</p> <p>月1回の交流会 (講義+演習) に加え、交流会の間は Teams 上で「週1 ミッション (5～15分)」を実施し、学びを習慣化する。</p> <p>なお、生徒の個人情報やセンシティブな内容は扱わず、共有するのは“プロンプトの型”や“学びの要点”に限定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人成果：AI ライフデザイン・ポートフォリオ (テンプレに沿って作成) ・共有成果：匿名化した「AI ライフハック図鑑 (プロンプト ZINE)」+「クリエイティブ・レシピ (画像/音/物語の作り方)」
<p><u>活動内容①</u></p> <p>6月24日 (水)</p> <p>16:00～17:45</p>	<p>【テーマ】 出会いとセットアップ ～AI は相棒だ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・『検索』と『対話』の違いを体験 ・AI に“あだ名”と役割を与える (相棒化) ・学校での使い方をみんなで考える、「AI 利用メモ」を作る ・利用ルール (AI 利用宣言) を作る

<p><u>活動内容②</u> 7月15日(水) 16:00~17:30</p>	<p>【テーマ】困りごと解決①：秘書化 ～段取りと提出物～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ “詰みポイント” の棚卸し (提出物/勉強/片付け等) ・ タスク分解→マイクロステップ化 ・ 自分専用プロンプトを作る
<p><u>活動内容③</u> 8月20日(木) 13:30~15:00</p>	<p>【テーマ】好きの研究&クリエイティブ ～調べて、作って、確かめる～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 興味分野をAIと深掘り (問い→仮説→調べ方) ・ 要約・比較・図解 ・ ハルシネーションの見抜き方 (一次情報) ・ 調べた内容を“作品化” (図解/ポスター/サムネ等) <p>【ゲスト講師回① (テーマ)】クリエイティブ×生成AI - 作品化のプロセス</p>
<p><u>活動内容④</u> 9月30日(水) 16:00~17:30</p>	<p>【テーマ】翻訳&伝え方 ～人間関係と文章～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 『毒抜き』と『翻訳』の技術 ・ 言いにくいことを角が立たない表現へ ・ 先生/親/友人への連絡文、相談文、作文の推敲 ・ ロールプレイ (先生/親/友人)
<p><u>活動内容⑤</u> 10月28日(水) 16:00~17:30</p>	<p>【テーマ】自己理解&思考整理 ～セルフケアと距離感～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 感情と言語化 (出来事-感情-解釈-次の一手) ・ 思考のクセを客観視する ・ 使いすぎサイン/休憩の取り方 (AIとの距離感) ・ 自分専用“励まし/落ち着き”プロンプト
<p><u>活動内容⑥</u> 11月18日(水) 16:00~17:30</p>	<p>【テーマ】未来設計 (Life Design) ～プロトタイピング&創作～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 『うまくいかない人生課題』をデザイン思考で扱う ・ 選択肢を増やす (アイデア発散) ・ 未来の自分の“PV”を作る (キャッチコピー+キービジュアル+BGM/歌詞案) ・ 小さく試す計画 (プロトタイプ) <p>【ゲスト講師回② (テーマ)】AI時代のキャリアデザイン - 選択肢を増やす思考法</p>
<p><u>活動内容⑦</u> 12月16日(水) 16:00~17:30</p>	<p>【テーマ】アウトプット最大化 ～伝える&クレジット～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ZINE/表構成をAIと磨く ・ 資料・文章・スライドの改善 ・ 生成物のクレジット表記/引用のルール ・ 質疑応答のシミュレーション
<p><u>活動内容⑧</u> 1月20日(水) 16:00~17:30</p>	<p>【テーマ】振り返りとAIとの付き合い方 ～距離感と自走～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ログを見返し、成長を言語化 ・ AIに依存しない設計 (人間の判断) ・ 成果交流会に向けた最終調整

8 その他	<p>上記活動とは別に、8月21日（金）午後（予定）にATCホール（大阪市住之江区）にて、希望者向けに対面（またはオンライン）での制作会を設け、ZINE 編集や壁打ち、創作作品の制作を行う。</p> <ul style="list-style-type: none">・生成 AI の回答には誤りが含まれる可能性があるため、一次情報確認・複数ソース参照を徹底する。・学習活動での生成 AI 利用は、文部科学省ガイドライン等を踏まえ、目的を明確化し、人間中心で運用する（学校の指示を優先し、使用時は AI 利用メモに記録する）。・成果物共有は匿名化を原則とし、個人情報やセンシティブ情報は扱わない。 <p>参考（提出時に必要に応じて添付）</p> <ul style="list-style-type: none">・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）』（2024/12/26） https://www.mext.go.jp/content/20241226-mxt_shuukyo02-000030823_001.pdf・UNESCO『Guidance for generative AI in education and research』（2023/9/7） https://www.unesco.org/en/uuid/node/e866766b-bd9e-4e44-ad8f-e9f50bfeb398・Stanford Life Design Lab『Designing Your Life』 https://lifedesignlab.stanford.edu/dyl・Duolingo Blog『Duolingo Max Uses OpenAI’s GPT-4 For New Learning Features』 https://blog.duolingo.com/duolingo-max/・Khan Academy『Khanmigo』 https://www.khanmigo.ai/・MIT RAISE『RAICA (Responsible AI Curriculum)』 https://raica.mit.edu/about/・Common Sense Education『AI literacy lessons (Grades 6-12)』 https://www.commonsense.org/education/ai-in-schools
-------	---