

AI時代のカウンセリングの在り方
— 人間にしかできない支援を探る —

高校 1 年

目次

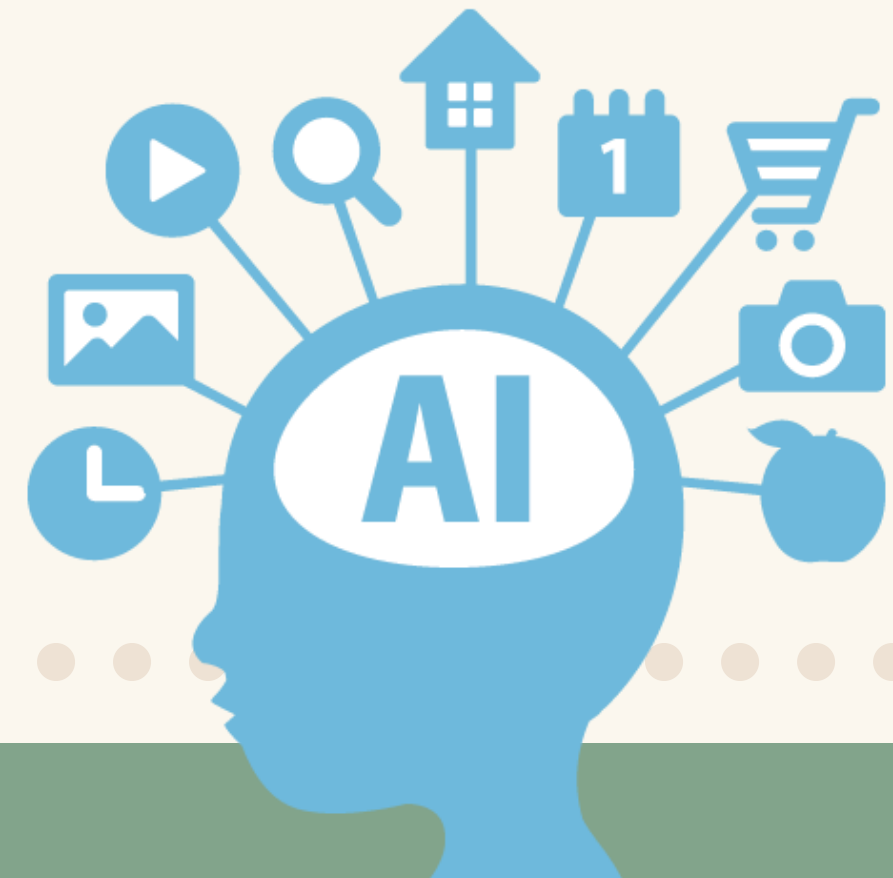
- 1：探究テーマ・リサーチクエスチョン
- 2：探究した動機、意義・価値について
- 3：基礎研究・研究背景
- 4：調査方法・仮説
- 5：アンケート・インタビュー結果
- 6：問いの答え・根拠
- 7：考察・今後の課題
- 8：参考文献

テーマ：カウンセリング

RQ：AIにはできない、人間だからこそできる
カウンセリングや心の支えとは何か？

探究した動機

AIが広がる今の時代においても、人間にしかできない役割を明らかにすることで、**AIに頼りすぎない人間の在り方**を考えられると思った。



探究の意義、価値

興味・関心のあること

・自分が中学生のときカウンセリングに支えられた経験から、なぜ人との関わりが心の支えになるのか、その仕組みを知りたいと思い興味を持った。

社会・学術の問題

- ・ AIと人間の役割の違いを明らかにし、**状況に応じて適切に使い分けるための視点**を得るため。
- ・ 相談者が**自分に合った相談方法**を選びやすくし、適切な支援につなげるため。

調査方法

- ①インタビュー
→カウンセリンググループなど
- ②本（心理学についての本など）
- ③アンケート（アンケートの結果を踏まえてAIと人間の良い点をまとめる）
- ④論文・ニュースなど
- ⑤インターネット



基礎研究・研究背景

カウンセリングの定義…医師やカウンセラーが心の悩みを聞き、こころの専門家としての視点から指導や援助を行う治療

クライアント中心療法

クライアント（患者）の考えを無条件に肯定しながら、クライアント自身が問題解決するのを助ける。

認知療法

クライアントの間違った認知をカウンセリングによって修正する。

ゲシュタルト療法

クライアントが自分の中のさまざまな気持ちに「気づく」ことを手助けする。

基礎研究・研究背景

カウンセリングの目的…カウンセリングを通じて、病気の回復やストレスの緩和を目指すこと

また、カウンセリングを通じて自分らしい生き方を模索していくこと

相談者がカウンセラーとの対話から新たな気づきを得て、**行動を変えるきっかけ**を作ることもある。

仮説

人間のカウンセリングでは、言葉による励ましや振り返りを通して前向きな気持ち生まれ、実際の行動につながるのではないか。

一方AIは、会話によって安心感を与えることはできるが、現実の行動の変化まで支える働きには限界があるのではないか。

基礎研究・研究背景

自己効力感について…目標を達成するための能力を自らが持っていることと認識すること

簡単にいえば、「自分ならできる」「きつとうまくいく」と思える認知状態のこと

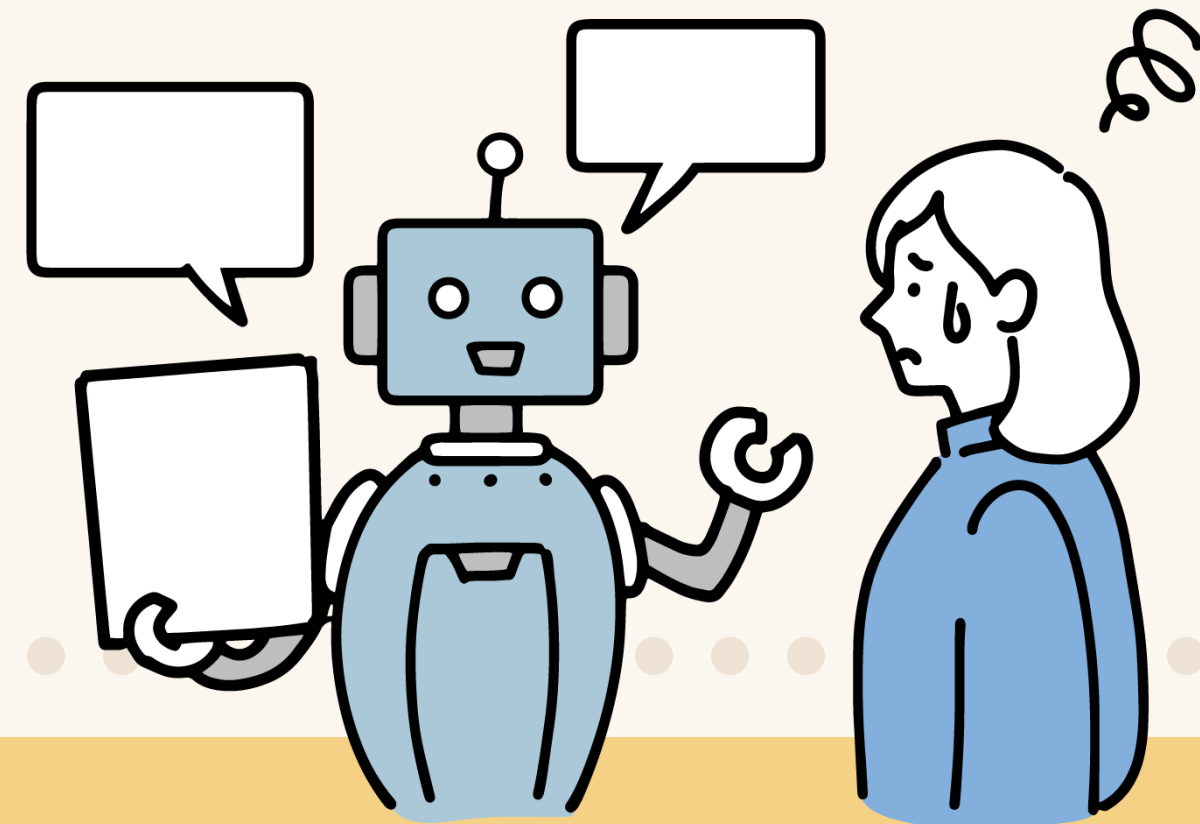
自己効力感を高めるためには？

- ・ 遂行行動の達成…ある行動を最後までやり遂げ、「達成することができた」という経験を持つ
- ・ 代理的経験…自身が行動しなくても、自分と似ている他人の成功体験を観察することで「自分にもできそうだ」と思えるようになること
- ・ 言語的説得…周囲から「君ならできる！」「よくやった！」とポジティブな言葉で励まされたり、褒められたりすることで自己効力感が高まる

基礎研究・研究背景

AIにカウンセリングは可能なのか？

AIはもっともらしい反応はするものの、それは言語的なつながりから答えを出したもので、「**本質的な理解**」はできていない。



基礎研究・研究背景

イライザ効果…

人間がAIによる回答を人間的な回答だと解釈して感情移入してしまう現象のこと



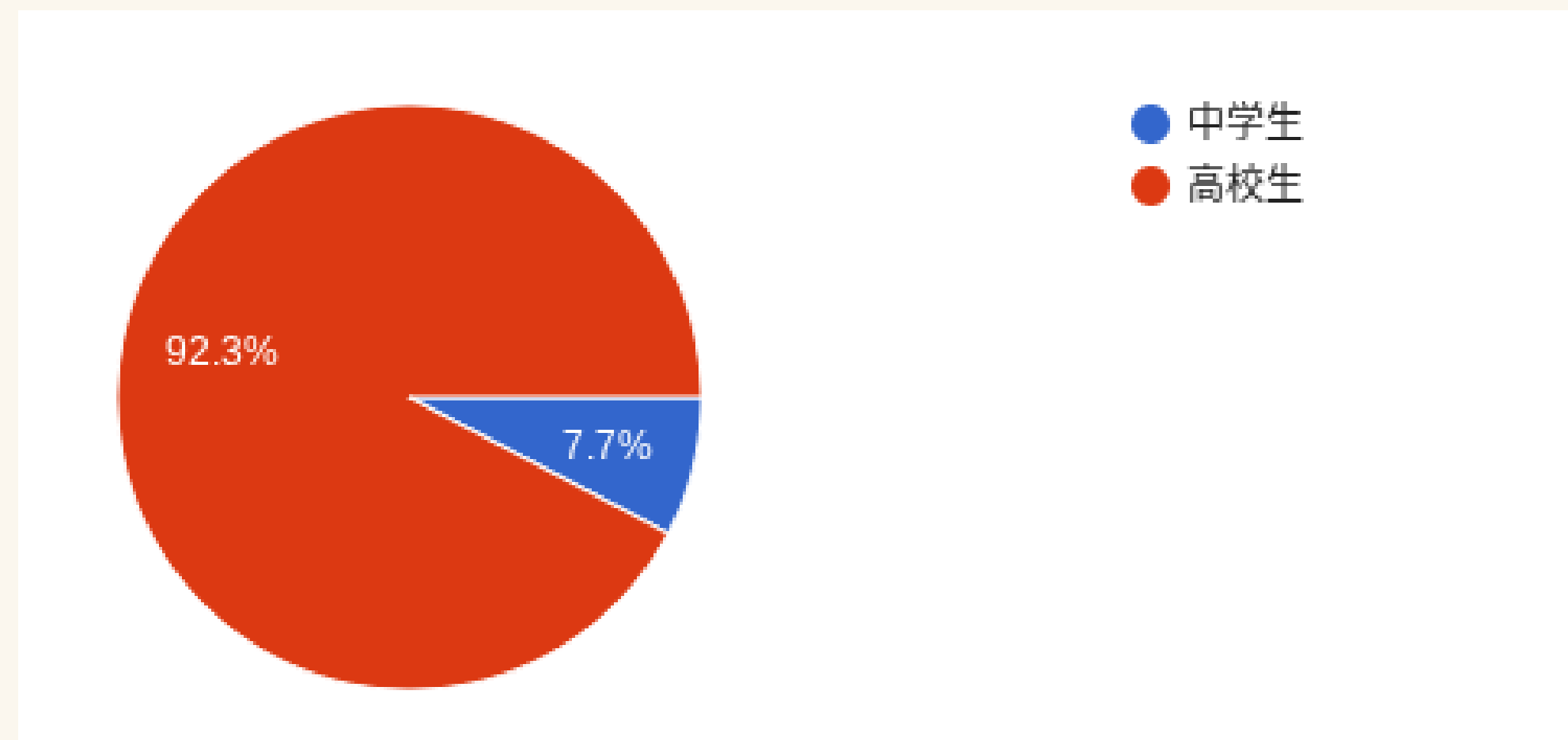
基礎研究・研究背景

AIの危険性

AIは利用者を喜ばせるような回答を生成するように最適化されている傾向があり、**危機的な状況で人間のように「踏みとどまらせる」働きができない。**

アンケート結果

神田女学園在籍生徒（中学生・高校生）を対象に38人に
答えていただきました！



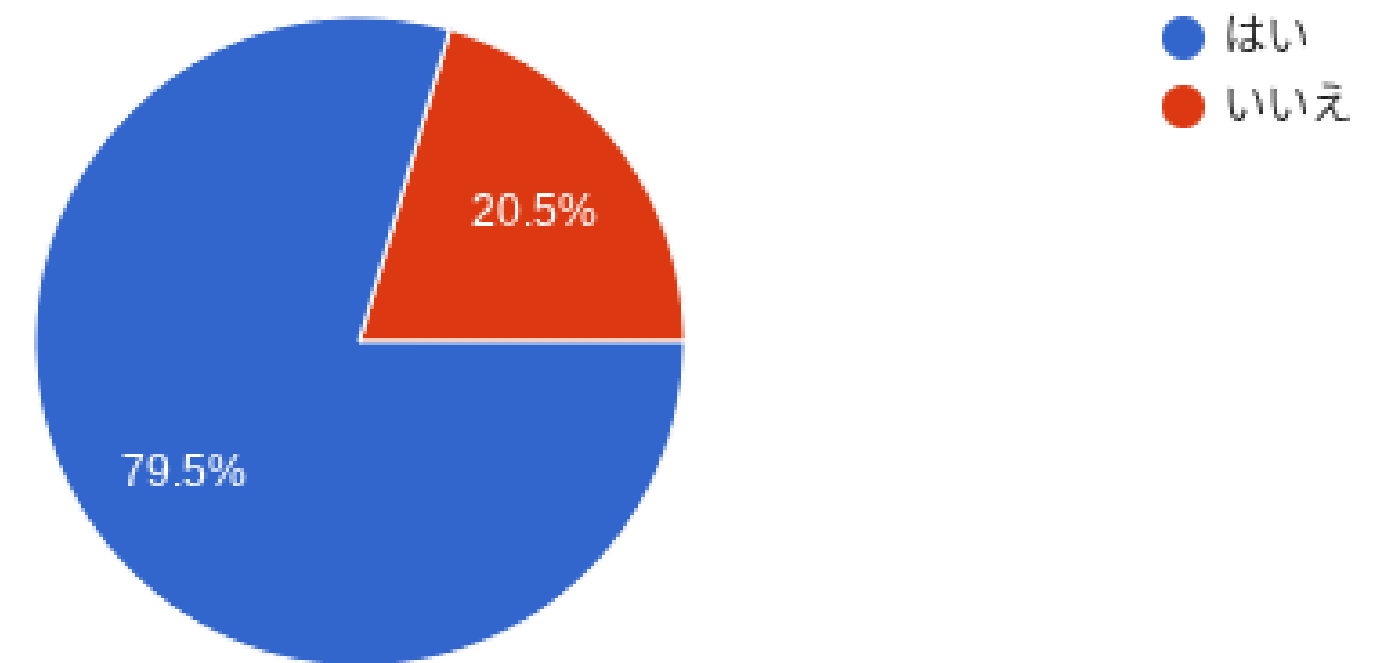
アンケート結果

- ・ AIに悩みなどを相談したことがある

はい (30人 78.9%) いいえ (8人 21.1%)

- ・ 「はい」と答えた人に質問です。AIに相談して悩みは軽くなりましたか？ はい (27人 87.1%) いいえ (4人 12.9%)

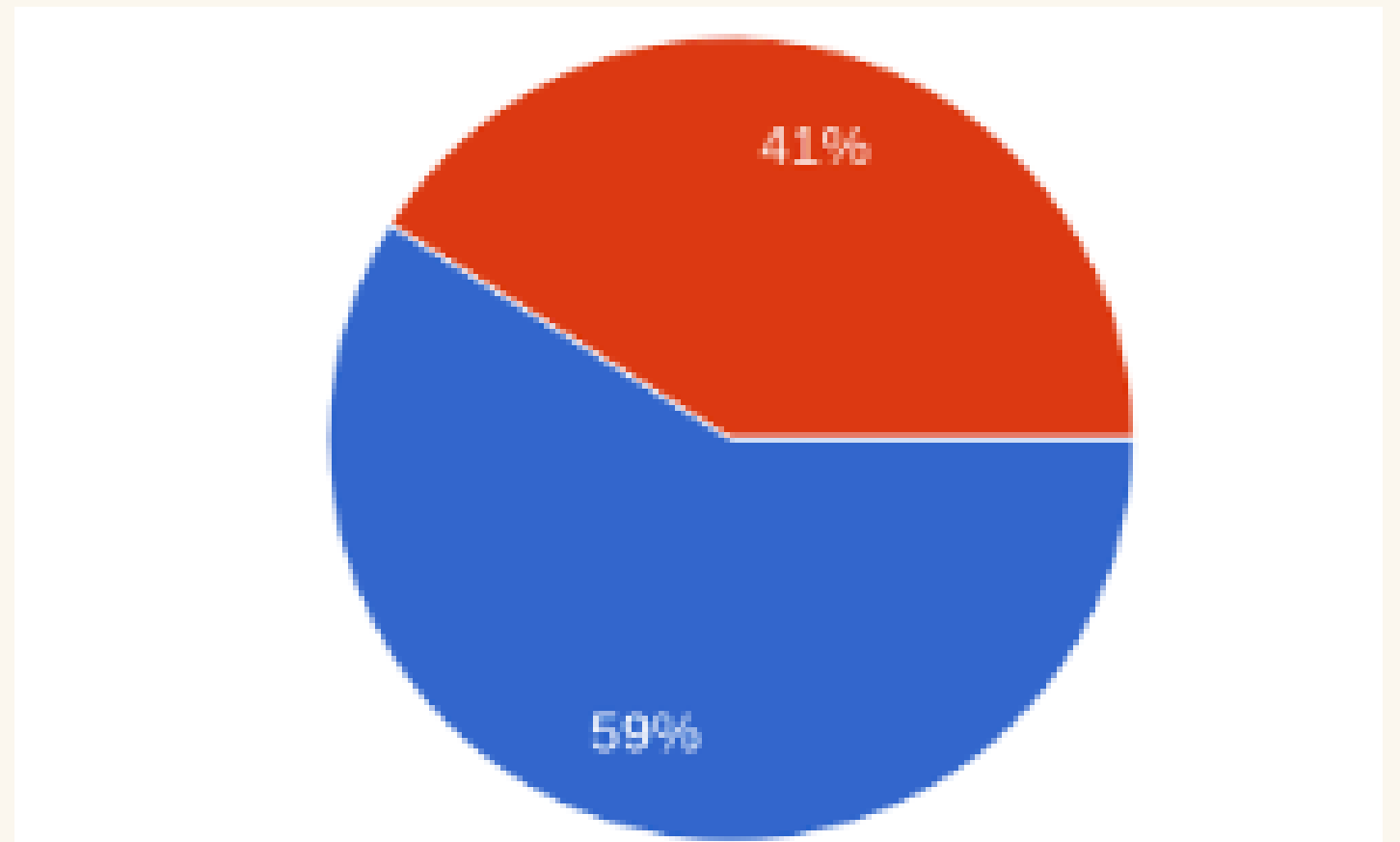
この結果から**全体の7割以上**がAIを利用してカウンセリングをしたことがあることが分かった。



アンケート結果

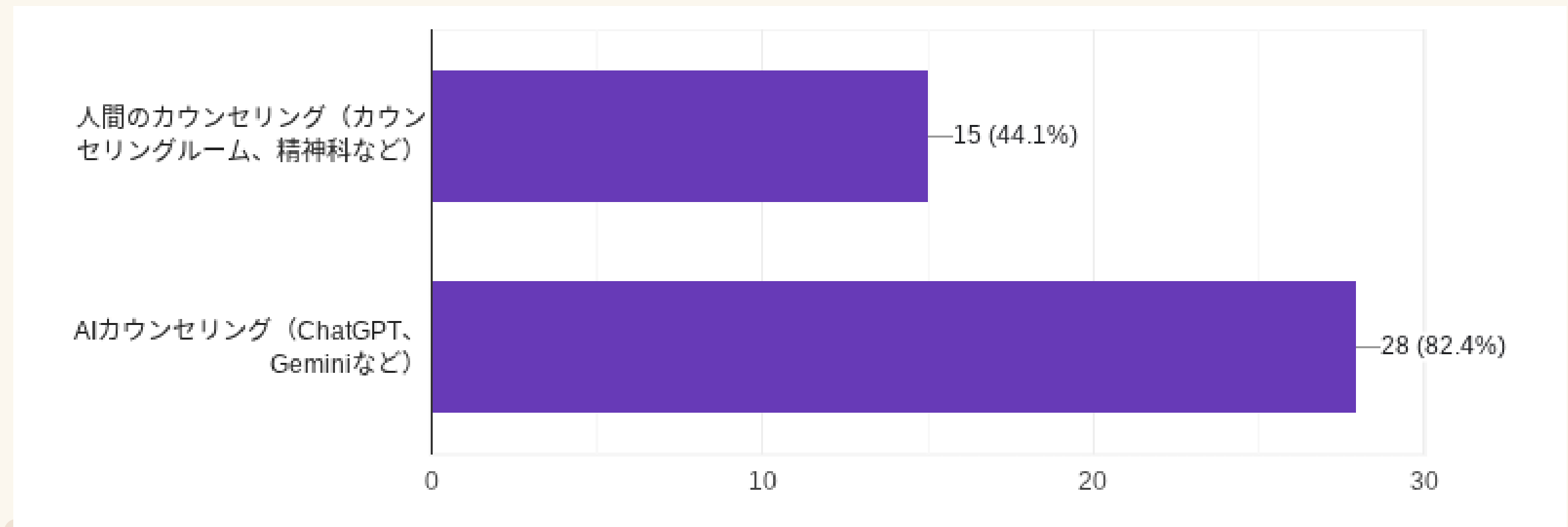
・あなたはAIのカウンセリングと人間のカウンセリング、どちらを利用したいと思いますか？

AIのカウンセリング（青色22人 57.9%） 人間のカウンセリング（赤色16人 42.1%）



アンケート結果

- ・この中で利用したことがあるものを選択してください。（複数選択可）
人間のカウンセリング（カウンセリングルーム、精神科など） **（15人 44.1%）**
AIカウンセリング（ChatGPT、Geminiなど） **（28人 82.4%）**



アンケート結果まとめ・考察

神田女学園内ではAIカウンセリングを利用したいと考える人のほうが多いという結果になった。
利用率を見てみると、人間のカウンセリングはAIカウンセリングと比べて約半分ほどに下がっていることが分かり、そもそも利用するまでのハードルが高いのではないかと考えた。

AIは利用者が使い方を工夫していく必要がある!!

インタビュー結果

神田女学園カウンセリングルーム佐藤先生よりお答えしてもらいました！

〈カウンセラーさんが思うAIカウンセリングメリット・デメリット〉

AIメリット→

いつでもアクセス、長時間話すことが可能

AIデメリット→

いろんな可能性を提示することで相談者本人が受け止めきれなくなる

インタビュー結果

〈人間カウンセリングメリット・デメリット〉

人間カウンセリングメリット→

カウンセリングに通うことで**外に出るきっかけ**になる。

(例 あと3日であるカウンセリングの先生に褒めて貰おうなど生きる力に繋がる)

人間カウンセリングデメリット→

予約しなきゃいけない、緊張して話しづらい人もいる



インタビュー結果まとめ

外出 → 会話 → 振り返り → 成功体験

- ・ カウンセリングに通うこと自体が「**予定**」になり、家から出る小さな**行動目標**が生まれる
- ・ さらに、カウンセラーに話を聞いてもらい**認められる経験**が続くことで安心感や自己肯定感、自己効力感が高まる。

考察

- ・ 人間ならではのカウンセリングとは、「話して終わり」ではなく、**実際の行動につながる心の変化を生み出す支援**
- ・ また、AIは否定されないことで気持ちは楽になるが、**自分の考えを見直したり、新しい視点に気づいたりする機会が少なくなる可能性**

AIは文章だけで判断するため、相談者の状態を完全に読み取ることが難しい

考察

AIと人間は優劣ではなく、場面に応じて使い分けていくことが重要。

① 孤独感が強い場合

→ 対面の人間カウンセリングの価値が高い可能性

② 過去に傷ついた経験がある場合

→ AIの方が最初のハードルは低い可能性

今後の課題

- ・ 人間のカウンセリングを利用するまでのハードルを下げること
- ・ 人間のカウンセリングを身近なものとして捉え、行動につなげること



最終的なゴール・来年に向けて

- ・ 同一の悩みをAIと人間に相談し、回答の違いを比較する実験
- ・ 大学の教授など心理学を専門とする立場の人に話を聞き、理論的な裏付けを加えながら考察
- ・ 人間のカウンセリングが「特別な人が行く場所」ではなく、「誰でも気軽に利用できる身近な存在」として認識されるための工夫や提案をまとめること

参考文献

厚生労働省大臣官房総務課情報システム室 厚生労働省公式サイト「カウンセリングについて」『カウンセリングについて カウンセリングの概要やメリットとは』

2025年11月20日

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/consultation/counseling/index.html>

ティーペック株式会社（T-PEC）吉田美智子 つながるティーペック「心身の健康を高める」『カウンセリングとは？方法や効果、受ける手順を解説【専門家監修】』2024年8月

<https://tsunagaru-tpec.t-pec.co.jp/articles/well-being/080/>

参考文献

根津 克己准教授 東京成徳大学「臨床心理学科からのお知らせ」

『最近の興味関心：「AIにカウンセリングは可能か？」（根津 克己准教授）』 2025年7月25日

<https://www.tsu.ac.jp/d-clinical-psychology-news/20250725/>

井畑 敏 生成AI活用普及協会GUGA「イライザ効果とは？意味や使い方、人工無能との関係性までわかりやすく徹底解説！」 2024.01.31

<https://tsunagaru-tpec.t-pec.co.jp/articles/well-being/080/>

古賀慎太郎 [ニュース解説] AIカウンセリングに「待った」：米国で広がる規制の波とその理由 2025年8月25日

<https://jobirun.com/ai-therapist-regulation-in-the-us/>

参考文献

グロービス経営大学院 高原 雄樹 「自己効力感とは？自己肯定感との違いや高めていく方法」 2024年9月20日

<https://mba.globis.ac.jp/careernote/1302.html>

斎藤 勇 「心理学用語大全」 誠文堂新光社 2020年5月11日115P

ご視聴ありがとうございました！

