

心理学科

こころについてのエッセイ [4]

AI との賢いつきあい方

みなさんは、AI 誘発性精神障害という言葉を知っていますか？自殺の原因が対話型 AI のキャラクターだったというニュースも聞くようになりましたね。

ChatGPT などの対話型 AI をみなさんも使ったことあるかもしれませんね。対話型 AI はその時人が一番欲しいであろう言葉を集合知によって回答します。その為現実の対人関係では、嫌なこともしょっちゅうある一方で対話型 AI のキャラクターはとても心地よい回答をしてくれます。そのため、特に思春期・青年期のみなさんにとっては一見救いの神の様に思うかもしれません。私も経験ありますが、思春期・青年期は疑心暗鬼になって家族や友人が信じられなかったり、ささいな言葉で傷ついたりして独り枕を濡らすことが多い時期です。一般的には成長することで苦しい時期は去り、他者と程よい距離をとることができる様になります。けれども皆さんが今現実問題苦しんでいることは中々逃れられず、思わず何でも肯定してくれて優しい言葉をかけてくれる存在に溺れそうになることもあるでしょう。そして現実の対人関係に適応できなくなるということもあるかも知れません。また、AI キャラクターはどんなに理想的に見えても機械なのです。100%信頼して



いたのに、急に機械的な回答をもらって絶望したり、ネガティブな相談をしてもそれを肯定してくれて更に追い詰められたりするかもしれません、また間違った情報を返すこともあります。実際に私は AI に騙されたことがあります。



今後 AI とは上手につき合っていくことが必要になっていきます。みなさんは対話型のキャラクターを作ったとしても所詮は機械であること、データの集まりの回答であることを意識して適切な心の距離を保って付き合ってください。

