

## AIから抜け出せない自分

白山中学校 二年 高木 斗佑馬

僕は、この作文をChatGPTにやってもらおうとしていました。今の時代は、AIに頼めば文を考えてくれるし、画像だったり動画だったりを生成することができ、とても便利な世界になってきています。しかし僕の母親に

「そんなんじや、AIに支配されるよ。」

と言われました。

そこで僕は、AIに頼りすぎていてAIから抜け出せなくなっているのだと気づきました。例えばYoutubeです。Youtubeは、自分の見た動画からそれと関連性の高い動画や、自分にあった面白い動画を自動的にもってきてくれます。もうひとつは、Shortsという短い時間で終わる縦型の動画です。Shortsは画面を上にはスクロールすることで、次の動画が出てきてスクロールし続ければ果てなく動画が出てきます。そのため、何時間でも動画が見られてしまい、なかなか止められず親に注意されてしまいます。

一日の中で多くの時間がAIを使用する時間になってしまうと、自分の人生に大きな影響を及ぼしてしまうと考えました。

一つ目は、勉強が疎かになってしまふところ。多くの時間をAIを使う時間にしてしまうと、勉強をする時間がなくなったり、集中力を保つことが難しくなったりしてしまふ。

二つ目は、イメージする力や自分で考えることができなくなってしまうところ。多くの時間をAIを使う時間にしてしまうと、わからないことがあると自分で考えずに、まずはAIに考えてもらおうとしてしまふ。そのため、AIから抜け出すことができなくなってしまうと思います。

この二つのことから、AIは人によくない影響を及ぼすと思い、なるべくAIを使わないようにする方法と生活の二つを考えました。

一つ目は、一日一日しっかりと細かいところまでスケジュールを管理すること。細かいところまでAIを使わないようにスケジュールを管理することで、無駄な時間がなくなり、その分を勉強する時間にあてられたり、スポーツや趣味に使ったりすることで一日をとっても有意義に過ごせると思います。

しかし自分は、勉強をしていてわからないものがあるとは必ずずといつていいほどスマホで調べてしまふ。またスケジュールを毎日管理

するのは、とても手間がかかります。そして自分が、毎日スケジュール通り生活していたら、どこかでうまくいかないことがあると思います。そのためこの考えは、あまり現実味の無い考えだということに気づきました。

二つ目は、アウトドアの趣味やスポーツをやってみるということです。アウトドアの趣味やスポーツをすることで、その趣味をもっとやりたい、そのスポーツを上手になりたいからもっとやりたいという気持ちが芽生え、長時間趣味やスポーツを行うことで夜にAIを使う間もなく寝てしまうと思いました。

しかし自分の入っているバスケット部は、顧問の先生が送ってくる戦術や体の使い方、技のコツや、やり方の動画はYoutubeのため見ざるを得ません。また上手くなるには、上手い人のプレーを見る必要があると思います。そのため、一番簡単に上手い人のプレーが見られるのはYoutubeだと僕は思います。

このように、現代では人間とAIは切っても切れない関係になっていくことがわかりました。AIを使わないような生活をするのではなく、AIを自主的に我慢することの意味があると思います。そのため、制限時間をつけてみる必要があるとわかりました。AIにも人間にも長所と短所があるのでAIから抜け出せなくなるならない程度に互いの長所と短所を補いあって、いい関係を作っていきたいと思います。