

保健センター

けがや体調不良の時の手当てや休養、健康相談のほか、専門医及びカウンセラーによる精神相談を実施しています。

精神的な不調や不安を感じるとき、悩みからなかなか解放されないとき、不眠や食欲不振などの時に相談できる場所です。

☎ 048-854-5356

✉ hoken@gr.saitama-u.ac.jp



【考えたいAIとのこと】 その1

皆さん AI とは、どんな風に付き合ってますか？

最近は、課題や勉強、生活の相談に AI を活用している学生さんが増えていますね。きっと上手に使いこなしているんだろうなあと思います。



AI とのおつきあい

DX が全く進んでいない私も、同世代の友人がいろいろと使いこなすのを見て、少し前から AI を恐る恐る使い始め、旅行のスケジュールを立てたり、調べ物を整理したりするのにとても便利だなと感じるようになりました。

けれどもその反面、思わぬ落とし穴やリスクがあることもあるようです。

サクサク使えてしまうと、つい陥ってしまうこともあるかもしれないので、せっかくのツールをより安心・安全に使うために、ちょっとしたヒントをご紹介します。

AI をよりよく活用するためのヒント

- ☆ 答えをうのみにせず、ほかの情報源と比べてみる
- ★ 個人情報（本名、学籍番号、連絡先など）は入力しない
- ☆ 課題の「答え」そのものではなく、考えを整理する「補助」として使う
- ★ AI の答えをきっかけに、自分で考え・判断する

AI は、上手に使えるば大学生活の強い味方です。でも、一人で悩みを抱えて AI だけに頼っていると気づかぬうちに行き詰ってしまうこともあるかもしれません。そんな時は、『ヒト』に相談してみるのもいいかも。保健センターや学生相談室に足を運んでみてくださいね。

