2024 年 11 月 20 日
文責　三村

Psytech 研究会 開催報告

日　時：　2024年11月9日（土）14:00-16:00（オンライン開催）
テーマ：　「複雑な社会におけるAIの力: メンタルヘルスと主体性の探求について」
講　師：　佐藤　陽氏
（富士通株式会社 富士通研究所 コンバージングテクノロジー研究所、当学会会員）
参加者：15名（発表者含む、内訳：会員5名、非会員9名）

まとめ

１．佐藤氏から、テーマ内容について講話をしていただいた後、質疑応答を行った。
２．質疑や感想から、①本格的な応用の際にはリスクや安全性について考えなければならない、②まず AI を使ってみることから始めることが大切、③使用する中での主体性を維持することが大切であること、そして、④個々人らしい使い方、バランスのとり方について検討する必要性について話し合われた。

会合の概要

１．会合の企画意図および問題意識について三村から説明した（スライド使用）。
２．佐藤氏（スライド使用）　※了承をとって録画録音済
・はじめに・自己紹介
・「自分ごととして使う中で、AI 観の変容が進んでいる」
・「新しい AI は、人間と同じく対話できるが、異なる特徴がある」
・新しい AI とのむきあいかた
・メンタルヘルスと主体性の探求
・「ケーススタディ：AI と共に進化する心（将棋 AI の歴史）
・ケーススタディ：インターネットの進化と社会の変化
・VUCA 以前のウェルビーイングー他律的ウェルビーイング
・VUCA 以前のウェルビーイングとはー他律的→主体的に考える「ありたいウェルビーイング」へ
・「主体性の性質やウェルビーイングとの関係がみえてきた」
・メンタルヘルスと主体性の探求×新しい技術とのむきあいかた
・各理論でのラポール（＝信頼関係）形成の考えかた
・「色々な問題が起こる世界で、どうすればうまく物事を整理して、ベストな選択をできるか。」
・まとめ（ビジョン←現状）

３．質疑の内容

2024 年 11 月 20 日
文責　三村

1）Q:（三村）心療内科医山本先生の構想、AI を活用したメールカウンセリングに、自分が支援者として関わることを想定した場合にやりがい感の測定方法、ツールなどはあるのか。

→（佐藤氏）AI で発言やメールの文面を分析する手法が進みつつある。従来もポジティブ／ネガティブ分析などあったが、主体的な発言の割合など、踏み込んだ多面的な分析が可能になってきている。こうした分析は、支援者本人が学習や自己理解のために活用することが出来る。また、相談者への応答メールについて、マネージャなどの評価者が評価にあたると思うが、その機能を AI が担うことでマネージャの負担も軽減できる。

2）Q:（三村）新しい AI の話のところで「AI との共生」ということばがあるが、AI は生きている人という前提なのか。人の認知ということでは、記銘・保持・想起という機能があるが、AI を使うことで、そもそも持つ能力が下がっているのではないか。例えば、携帯電話が無かった時代に営業マンは得意先の電話番号くらいは暗記していたが、今自宅の電話番号さえ暗記していない人は多い。

→（佐藤氏）AI のとらえかたも含めて、「AI との共生」のありかたが再定義されていくのだと思う。そのときに、人の主体性やその発展を支援するのが、共生での重要なポイントの一つだと思っている。

3）Q:（三村）AI を使う場合、PC など端末に入力して、出力を見るということになるが、ほとんどが目から入る情報になる。LINE などが職場のコミュニケーションに用いられるようになり、休職する方の体験談では休職のとどめになったのが、LINE で上司から叱責されたのを見て、ということがよく聞かれる。LINE を出す方も受け取る方も、ゆとりを無くしている。AI を使うことで益々ゆとりがなくなるのではないか。

→（佐藤氏）これまでの AI の開発目的は、サービス提供者側の営利や生産性改善中心であった（ChatGPT の画面表示）。新しい AI の目的、意味の中に、人にやさしい、メンタルのところまで考慮したところも対象としたい。

4）Q:AI が人間と同じと考えると、仕事がなくなる、とられるといったことが言われるが、実際に ChatGPT の有料版を使ってみるととても便利で、答えだけでなく、その情報の出典も出てくる。

→（三村）AI について、情報システム学会の山口先生が「AI は 1 千万冊の蔵書を読み込んでいる」とイメージを伝えてくださって、それでやっと合点がいった。

5）Q:（三村）山本先生のメールカウンセリングで、万が一先生が対応不可となった場合、AI が出した答えについて、誰が責任をとるのかについてどう考えればよいのか。

→（佐藤氏）責任については、AI 倫理のガイドラインを守ることと、契約上の責任の両方がある。出した答えについて責任を持てるためには、AI 倫理でいわれる説明性や透明性について、どうしてこういう答えが返ってきたのか分かる状態にしておくことが大事。契約上の責任として、出来ることを約束したり、出来ないことを伝えたり、間違えがあれば直すこと、使える期間を決めることなども決めておくべきである。

→（三村）有効期限の設定は大事。

6）自治体の中で、ある分野で AI を使いたいという現場のニーズがある一方で、慎重な姿勢もみられる。ベテラン職員がいなくなったら、人間がやっても間違うことがある。人間が確認することは大事だが、AI の方がよければ活用する考えもある。

→（佐藤氏）新しい技術をいれるときの多様な価値観や対立の整理が重要。管理の属人化については、管理のオペレーションも AI 化する発想もある。それも含めて、人間と AI の役割分担や、どの知見を AI 化すべきか、人間のチェックを残すべきところはどこかなどの意識を共有していくといい。また、段階的に進めるのが良いだろう。

7）Q:（三村）人間はアナログの方が合っているのではないか。江戸時代とか昔はうつ病になって、世間では「神隠し」とか言われていて、しばらく森でゆっくりしたらうつ病が治ったようなことがある、と聞いたことがある。小中学生など若い人に使わせない方がいいのではないか。実際に、「Google カレンダーのエラー」といって、直前にした約束を忘れてしまったという中学生がいる。

→（佐藤氏）忘れた事実を認めたくないという防衛的な態度にも思える。AI との対話でも、失敗してもいいという心理的安全性や、対話による自己肯定感が高まったり、また対話したいと思える方向に支援できるとよいと思う。

8）Q: 管理栄養士をしており、食べ物とメンタルヘルスの関係について、HNS という管理栄養士の団体で勉強会を継続して行っている。うつ病や躁うつ病の患者さんにどんな食べ物がよいのか、AI を使ってやさしく説明するとか考えられる。栄養学はエビデンスがしっかりあり、出典も出るとのことなので怖がらずに AI は使うべき。70 代になると友人が亡くなる、そうすると歌舞伎などへの興味など文化的背景が共通していない人とのコミュニケーションがとりにくい。

→（佐藤氏）栄養学での調査など、興味深い利用のしかたをされている。文化的背景を共有できる AI への期待は嬉しい。

9）Q:（三村）相談者の方がどんな困難を抱えているのか、お話だけでは判断が難しい場合、こうだなという自分の理解についてそのままにしておいて、寝ている間に体が反応して、自分の理解は間違っているのではないか、「自分を信じて、自分を疑う」というようなことがある。こうした心身全体を使うカウンセリングは、AI ではどうなのか。

→（佐藤氏）AI が人間の「心身一体」的なカウンセリングを完全に再現することは難しい。人間のプロセスを補完し、気づきをサポートする方向で役立つ可能性がある。例えば、大量のデータを基にした統計的推測により、多様な可能性を提示することで「自分を信じつつ疑う」ような姿勢をサポートする役割を果たせるかもしれない。

１０）Q:（三村）私の経験では、臨床心理学では相談者が「よくなった」と言わないように教育されてきた。今日よくなっても明日はどうかわからない、だから「よい方向に」と言うように言われてきた。身体の病気や傷ではそうではない。

→（佐藤氏）心理は複雑な問題だから、原因の特定などが難しい。アインシュタインが

いうように、「ある問題を作り出したのと同じ意識のレベルでは、その問題を解決することはできない」。患者が新たな人生を歩もうとするときにも、能力だけの問題でなく、環境への適応や、人間関係の構築などさまざまな要素があり、自己イメージや目標も適応的に変えていく必要が生じる。そこには自己肯定感の低下なども起きる。よくなるということが、こうした認知の変容を伴うことを、本人も主体的に学習していくのがいいと思う。

→（三村）「同じ釜の飯」という感じになるのですね。実際の臨床でもよくある。

１１）AI ツールの話、小中学生に早く渡さない方がという話、興味深かった。付き合い方、依存してしまうのか、別の使い方がないのか。

（佐藤）良いツールを早く使うこと自体はよいと思う。ただし、これまでのツールやアルゴリズムはアテンションが強く、依存に気を付ける必要がある。AI をうまく活用することで依存性を調整するデザインが可能かもしれない。

１２）どういう風に受容、認知されるのか、そのための知見が必要とは思うが、まずは付き合う、付き合ううちになじみがでてきて、そこで人間とは違うということ、信頼関係はあるが人の主体性が大事。

１３）「生産性だけではだめ」という話。

１４）（佐藤氏）今日は触れなかったが、AI が文字情報だけでなくマルチモーダルの方向へいっている。人間活動のよりよい理解という意味でも、音声によるより自然な対話という意味でも期待されている。

１５）図書館学の指針で、図書館司書の役割は「（図書館の）利用者と資料とを結びつける、そのための何かを知る」と唱っている。今日の「AI とメンタルヘルス」にも当てはまるように感じる。

※質疑については、会合終了後に話題になったこと、会合中に共有できなかったものも含まれます。本会合による貴重な内容であると考え、研究会主査の判断により本報告に含めさせていただきました。

以上