



校長室だより

Newsletter from the Principal 校長簡訊

にいほり たかひさ
新堀 隆久

「どう思う？」から始まること ～ 輝ける明日を創ろう～

みなさん、こんにちは。授業が再開して1週間、学校のペースに慣れてきましたか。今日は臨時休校でしたが、また明日からがんばりましょう。

最近、悩みや不安をAIに相談する人が増えているそうです。誰にも言えないことを、静かに受け止めてもらえる。そんな安心感があるのかもしれませんが。

先日読んだ記事に、ある心理士の方のこんな言葉がありました。

「AIに相談すること自体は、とても良いこと。」

私自身も、仕事の中で生成AIをよく使います。自分にはなかった視点をもらったり、考えを整理したりするのに、とても助けられています。

それでも、ときどき思います。「これで終わっていいのかな」と。AIが出した答えで自己完結するのではなく、

「AIがこう言っていたんだけど、どう思う？」と、誰かに話してみることに意味があるのだそうです。

なるほどな、と思いました。考えを整理することと、誰かと話すことは、同じではありません。話しているうちに、自分が何に悩んでいたのかが見えてくることがあります。「そういう見方もあるのか」と思うこともあります。ときには、相手の一言で、それまで考えてもみなかったことに気づくこともあります。

だから、AIに相談してもいい。一人で考えてもいい。でも、そこで終わらせずに、

「ねえ、どう思う？」

と誰かに話してみる。まとまった言葉でなくても構いません。その一言から、自分の中にあったものが、少し違って見えてくるかもしれません。

Principal's Newsletter Extra

September 7, 2026



こころのボランティア



9月5日（土）、6日（日）、音楽コースのみなさんが、東日本大震災翌年から続く「こころのボランティア」で、宮城県気仙沼市、南三陸町を訪問し、演奏会を行いました。