・・・令和８年５月メルマガ便り・・・・・　ヱビス・ＩＳ

▼△AI を使い過ぎると思考を放棄?!　思考の主導権を取り戻すには△▼

近年、AI の進化は目覚ましく、私たちの仕事や日常の意思決定にも急速に入り込んできました。便利になった一方で、「考える力」が弱くなっているのではないか、という懸念も指摘されています。

実際、米国最難関大学の一つ、ペンシルベニア大学の研究チームが行った実験で、興味深い結果が報告されています。
1372 人の参加者による 9500 回以上のテストにおいて、人間が AI の誤った出力を正しく訂正できた割合は、わずか 19.7%にとどまりました。
つまり、AI が間違っていても、8 割もの人がそれをそのまま受け入れてしまったのです。
研究者はこの傾向を「認知的降伏（cognitive surrender／自分で考えることをやめて、判断を明け渡してしまう状態）」と呼び、人は AI の判断を無批判に取り入れやすいことを示唆しています。

では、私たちはこの「認知的降伏」状態に陥らないためにどうすればいいのでしょうか。

この問いに対し、アイルランドのゴールウェイ大学でビジネス情報システムの准教授を務めるノエル・キャロル氏は、思考の主導権を取り戻すための具体的な方法を提案しています。

１．『まず考え、その後に AI を使う』（Think first, then use AI）
「まず自分で考えてから AI を使う」ことです。私たちはつい、わからないことがあるとすぐに AI に答えを求めてしまいます。しかしそれでは、思考のスタート地点を AI に委ねてしまうことになります。たとえ不完全でも、自分なりの仮説や意見を持ってから AI に向き合うことで、主導権は自分の側に残ります。

２．『AI の答えを積極的に疑う』（Actively question AI outputs）
次に「AI の答えを疑う習慣を持つ」ことです。AI は非常に流暢に、もっともらしく誤りを語ることがあります。だからこそ、「本当に正しいのか」「別の見方はないか」と問い直す姿勢が重要になります。これは単なる批判ではなく、思考の質を高めるための大切なプロセスです。

３．『AI を“助言者”として使い、“決定者”にしない』（Use AI as an adviser, not a decision-maker）
そして、「AI を比較対象として使う」ことです。AI を“正解”として扱うのではなく、“もう一人の意見”として捉えてみる。自分の考えと AI の答えを並べ、どこが同じでどこが違うのかを検討することで、理解は一段と深まります。

４．『AI なしで考える時間を意図的に持つ』（Deliberately practice thinking without AI）
最後に、「あえて AI を使わない時間を持つ」ことです。便利な道具ほど、使いすぎてしまうものです。しかし、考える力は使わなければ衰えていきます。調べる、書く、整理する―そうした行為をあえて自分の力で行う時間が、思考の土台を支えます。

AI は私たちにとって強力なパートナーになりつつあり、仕事を進める上で欠かせない存在になっている人も多いでしょう。
しかし、AI に依存しすぎれば、いつの間にか自分で考える力を手放してしまうかもしれません。
AI との適度な距離感、使い方というものが、私たち一人ひとりに求められているのかもしれません。

以上

▼△　特殊詐欺を防ぐ、警察庁推奨アプリが登場　△▼

特殊詐欺の被害が深刻さを増しています。
警察庁の発表によると、2025 年の被害額は約 1414 億円と過去最悪を記録し、高齢者だけでなく 20 代・30 代にも被害が広がっています。
手口も巧妙化しており、「オレオレ詐欺」に加え、警察官や公的機関を装うケースなど多様化しているのが現状です。

こうした中で重要なのが、「犯人との接点を断つ」こと。
特に注目されているのが国際電話で、詐欺に使われた電話番号の約 7 割以上が国際電話とされており、これを遮断することが有効な対策とされています。

この対策として警察庁は、国際電話の利用休止を呼びかけるとともに、スマートフォン向けに「警察庁推奨アプリ」の制度をさきごろ開始しました。
現在は「詐欺対策 by NTT タウンページ」と「トレンドマイクロ 詐欺バスター Lite」の 2 つが認定されており、いずれも無料で利用できます。

これらのアプリは、国際電話・詐欺に使われた怪しい番号を自動でブロック・警告してくれます。

被害拡大を食い止めるには、一人ひとりの対策が欠かせません。
家族のスマートフォンにも導入しておけば、怪しい電話を未然に防ぐことができ、被害リスクを大きく減らせることとなります。

■警察庁推奨アプリ
https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/apps/
（警察庁 特殊詐欺対策ページ）

◎固定電話（KDDI・ソフトバンク・NTT）で国際電話の着信を休止するのは、
・国際電話不取扱受付センター
https://www.kokusai-teishi.com/
で手続きするのが手軽な方法です。

以上