

家庭で今日から使える AI活用チェックリスト

パソコン初心者の親でも安心して始められる 5つのステップ

家庭でAIを使い始めるための「最初の一歩」をまとめました。
すべてを完璧にする必要はありません。
1つでもチェックがつけば、それが立派なスタートです。



著者：にやすけ
発行：グッドみまゆりブログ
発行日：2026年3月

ブログトップ



ステップ1：親がAIを軽く触ってみる

- AIに「今日の夕飯の献立を考えて」と聞いてみた
- AIに「小学生にもわかるようにAIを説明して」と頼んでみた
- AIに日常の相談をしてみた（例：旅行の持ち物リスト）
- 「意外と簡単だな」と感じる瞬間があった

ステップ2：子どもと“AIってなに？”を話してみる

- 「AIは質問に答えてくれる便利な道具だよ」と伝えた
- 「AIも間違えることがあるよ」と共有した
- 子どもと一緒にAIに質問してみた
- AIの説明を親子で確認した

ステップ3：家庭のルールを一緒に決める

- AIを使う時間を決めた
- 個人情報を入力しないルールを共有した
- AIの答えをそのまま提出しないと約束した
- AIの答えを親子で一緒に確認する習慣を決めた

ステップ4：無料で使えるAIツールを試す

- 文章を作るAIを試した
- お絵描きAIで遊んでみた
- 読み聞かせAIで物語を作ってみた
- 無料版で十分使えることを確認した

ステップ5：困ったときの“親の立ち回り方”を準備しておく

- 子どもに聞かれて答えられない時は「一緒にAIに聞いてみよう」と言う
- AIに「大人向けに説明して」と頼む方法を知っている
- AIの答えを子どもと一緒に検証する姿勢を持っている
- 子どもに説明を“言い換えてもらう”習慣をつくった

注意点（大切なポイント）

AIの答えは100%正しいわけではない

個人情報を入力しない

AIを使う日と使わない日をバランスよく

親が完璧である必要はない

【使い方ガイド & メッセージ】

チェックリストの使い方

- 印刷して冷蔵庫や学習スペースに貼る
- 親子で一緒にチェックをつける
- 週に1回見直して、できたことを振り返る
- AIを使う日・使わない日を決める参考にする

親子でAIを使うときのポイント

- AIは“便利な道具”であって“答えそのもの”ではない
- 親子で一緒に使うことで、安心感が生まれる
- 子どもが自分で考える力を奪わないよう、ヒントとして使う
- AIの答えを「どう思う？」と問いかける習慣が大切

著者からのメッセージ

AIは、親の負担を減らし、子どもの学びを広げてくれる心強い味方です。
完璧に使いこなす必要はありません。
親子で一緒に試しながら、少しずつ慣れていけば大丈夫。
このチェックリストが、あなたの家庭でのAI活用の第一歩になれば嬉しく思います。



関連リンク

子どもとプログラミングを始めたい
【PC初心者の親向け】教材・スクールの選び方

<https://mimayury.com/pc-kids-programming-material-school/>



【初心者向け】50代でも迷わない |
生成AIを始めるための予算別パソコン選び

<https://mimayury.com/pc-generationai-price-pcselection/>



PCが苦手でもAIは使える！
作業が劇的に効率化する初心者向け周辺機器7選

<https://mimayury.com/pc-useai-7peripheral-devices/>



パソコンが苦手な50代初心者の生成AIデビューを徹底サポート！
基本操作と活用術をやさしく解説

<https://mimayury.com/pc-aidebut-support-howto/>

