

体験学習実施レポート

:生成AI活用術「まず、さわってみよう！」

参加無料 **服装自由**

リ・トライ！ 体験学習：生成AI活用術 「まず、さわってみよう！」 開催のお知らせ

定員15名まで
6名以上で実施

いつ：**2月8日(日) 14:00～16:00**

文書作成に、絵、イラスト、歌や動画の制作などなど、様々なところで活用され始めている「生成AI」！
でも、ぜんぜんわかんない??、どうやって使うの??など、思っていますか。
そこで、「まずさわって体験してみませんか！」

< 体験学習 >
体験学習は、社会貢献活動や自然とのふれあい、運動習慣のきっかけ作り、趣味を見つけるなど、お金以外の“自分の支え”をみんなで一緒に考える活動！
これからの人生を豊かにする“自分が好きなこと”を探しにいきませんか？

参加申込書 (FAX:022-762-5853)
次の通り参加したいので、申し込みます。 年 月 日

氏名	(フリガナ)	
生年月日	西暦 年 月 日	
現住所	〒	
	宮城県	
電話番号	電話番号	
メール	メールアドレス	



申し込みはこちらがFAXで
https://retry-miyagi.org/index.html
アクセスできない場合は、
メールの電話で連絡してください

主催・お問合せ先 特定非営利活動法人 Switch 法人本部 今野、本間
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3 東口鳳月ビル602
電話：022-762-5851 メール：info@retry-miyagi.org

法務省保護司の協力の下、仙台保護観察所、宮城県就労支援事業者機構、職観プロジェクト宮城支部、更生保護法人 宮城東華会等と連携しています。

活動日時:2月8日(日) 14:00～16:00

会場:特定非営利活動法人Switch

参加者:プログラム受講者 5名

講師:Switch職員 1名

連携機関:東北地方更生保護委員会、仙台保護観察所、宮城県就労支援事業者機構

Switch 計6名

体験学習は、社会貢献活動や自然とのふれあい、運動習慣のきっかけ作り、趣味を見つけるなど、お金以外の“自分の支え”をみんなで一緒に考える活動！
これからの人生を豊かにする“自分が好きなこと”を探しにいきませんか？

運営団体

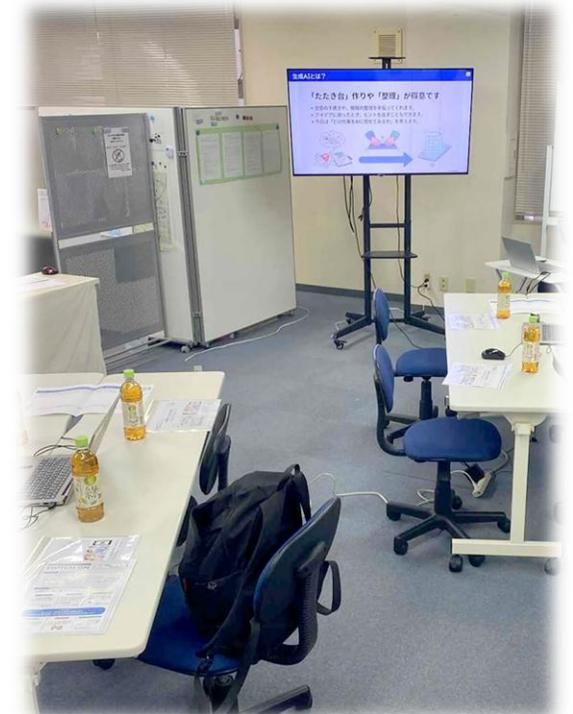


Switch
認定NPO法人

〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602

☎:022-762-5851 FAX:022-762-5853

メールアドレス:info@retry-miyagi.org 担当:今野、本間



当日のタイムスケジュール

2026年2月8日(日)14:00~16:00

- 14:00~14:05 プログラムの説明、講師紹介
- 14:05~16:00 体験学習:生成AI活用術「まず、さわってみよう！」
 - 14:05~14:15 ウォーミングアップ(自己紹介)
 - 14:15~14:25 生成AIとは?
 - 14:25~15:00 グループワーク:やってみたいこと、共有、フィードバック
 - 15:00~15:10 休憩&雑談タイム
 - 15:10~15:40 ワーク「まず、さわってみよう！」
 - 15:40~15:50 本日の体験学習のまとめ
 - 15:50~16:00 アンケート記入と感想全体共有
- 16:00~16:10 次回以降のご案内、他

ウォーミングアップ:自己紹介

投影のみ

次のジャンルの中で好きな物を一つ思い浮かべて、自己紹介してみましょう!
例「〇〇が好きな〇〇と言います。理由は、〇〇だからです。」



食べ物



スポーツ



行ってみたい
ところ



乗り物



生成AIとは？



AIは「選んで使う」ための道具です

- AIは自分で考えたり、責任を取ったりしません。
- 「正解」を教えてくれる先生ではありません。
- あなたが仕事を進めるために使う、便利な道具です。

「たたき台」作りや「整理」が得意です

- 文章の下書きや、情報の整理を手伝ってくれます。
- アイデアに困ったとき、ヒントを出すこともできます。
- 今日は「どの仕事をAIに任せてみるか」を考えます。



グループワーク:生成AIでやってみたいこと

グループワーク:AIでやってみたいことを話し合おう

グループ: ①

生成AIでどんなことができるのか、やってみたいことなどをグループで出し合ひましょう!

ステップ-1:どんな意見でもいいので、否定せず、まずはたくさん挙げてみましょう!

ステップ-2:たくさん挙げた意見の中から、グループでやってみたいことに優先順位をつけましょう!

15分

- 最短のルート、最安の旅行のルートを作る。
(実際にやる)
- 料理についてのプロのレシピを1000個(2ヶ月)に作る。
- 地球のアクティビティに関する動画を200個作る。
- 旅行の行程表を作る。
 - 盛岡 (1泊2日)
 - 韓国 (1週間 (5泊6日))
- 薬の成分表について聞く。(薬には薬の成分表)
- 高度な質問をいくつかと互に、自分の回答の方向性について聞く
(相談)

グループワーク:AIでやってみたいことを話し合おう

グループ: ②

生成AIでどんなことができるのか、やってみたいことなどをグループで出し合ひましょう!

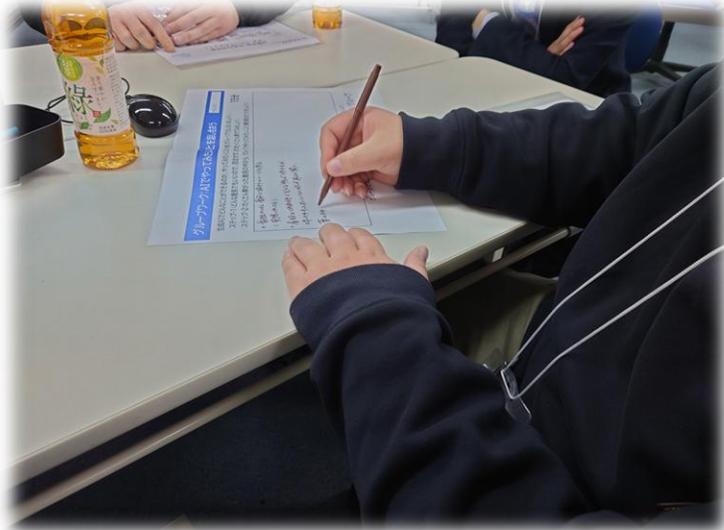
ステップ-1:どんな意見でもいいので、否定せず、まずはたくさん挙げてみましょう!

ステップ-2:たくさん挙げた意見の中から、グループでやってみたいことに優先順位をつけましょう!

15分

グループでつけた優先順位の上位2~3個の意見を、みなさんに共有してみましょう

1~2分/

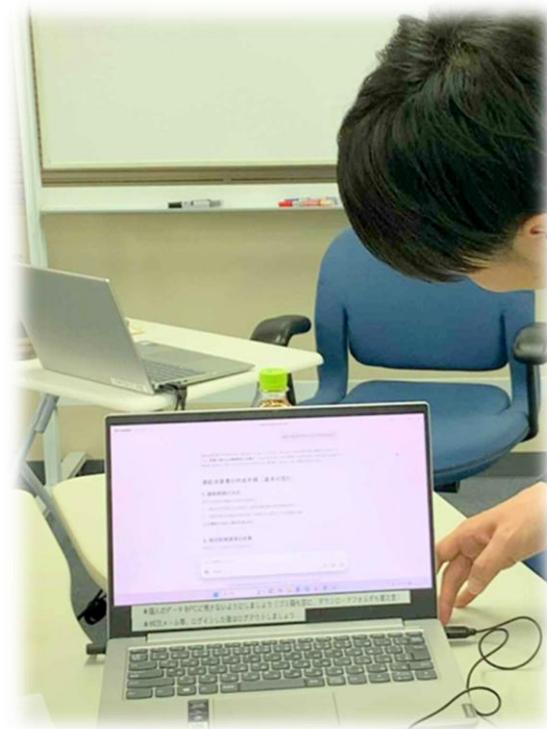


- ナンバーズの店舗をさがす。
(店舗)の店舗
- 株のおそうじに使用する。
- 金と金をおろす方法。
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- 料理の作り方。
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

グループでつけた優先順位の上位2~3個の意見を、みなさんに共有してみましょう!

1~2分/グループ

体験学習：生成AI活用術 「まず、さわってみよう！」



本日の体験学習のまとめ

任せることと、自分で決めること



- 全部を任せずに、どこまでAIに頼るかを調整します。
- AIが出した答えが本当に良いか、自分の頭で考えます。
- 道具をうまく使い分けるのは、仕事の基本です。

最後は必ず、 自分の目で確かめます

- 秘密を守るため、大切な個人情報は入力しません。
- 出てきたものはそのまま使わず、手直しして仕上げます。
- 結果に対する責任は、道具ではなく人間が持ちます。



ふりかえり:生成AI活用術「まず、さわってみよう！」

1. 本日の講座「生成AI活用術」は、いかがでしたか？ 番号に○をつけてください。
①とてもよかった(3/5)②よかった(2/5)③ふつう ④あまりよくなかった ⑤よくなかった
2. この講座を、友人や同僚に勧めたいと思いますか？
0:勧めたくない 7(2/5) 10(3/5):ぜひ勧めたい
3. 今日の話(AIの考え方・使いどころ)は、わかりやすかったですか？
①よくわかった(1/5)②だいたいわかった(3/5)③少し難しかった(1/5)④難しかった
4. 講座の進み方(スピード)はどう感じましたか？
①速すぎた②やや速かった③ちょうどよい(5/5)④ややゆっくり⑤ゆっくりすぎた
5. グループワークや実践の時間は役立ちましたか？
①とても役立った(2/5)②役立った(3/5)③ふつう④あまり役立たなかった
6. ワークの時間はどう感じましたか？
①ちょうどよかった(3/5)②少し短かった(1/5)③短かった(1/5)④よくわからなかった
7. 今日の内容を、仕事や日常で少しでも使ってみたいと思いましたか？
①ぜひ使ってみたい(2/5)②使ってみたい(1/5)③どちらともいえない(1/5)④使わない(1/5)
8. 今日の講座で、印象に残ったこと・気づいたことがあれば教えてください。
また、「ここがもう少し知りたかった」「次に聞いてみたい内容」があれば教えてください。
9. 講師や内容について、感想や改善の要望や、やってみたい別の体験学習など、自由にご記入ください！

<設問-8>

- 日々、AIも進化しているので、必要に応じて使いたいと思いました。
- 使用が当たり前になっていくのかなと思いました。
- これからの世の中でAIが人間にかわって世界を動かすのではないのでしょうか？
- 全て教えてもらったので、今後は自分なりにうまく活用したい。
- 今のAIはかなり進歩していることに驚いた。スマホやPCでやったりアプリ等も使用したい。

<設問-9>

- とてもおもしろく役に立つ体験でした。ぜひ、料理体験をまたやってください。
- なし
- 改善点はありますが、2時間は時間が短く感じました。
- 初めてAIに触れて、どんな感じがわかりました。仕事では活用できませんが、自分の生活でうまく活用していけたらと思います。
- パソコン操作でのワードやエクセルの他にパワーポイント等のソフトも使ってみたい。職種に応じたスキルを身につけたい。

総括コメント

先日、少年院・刑務所を経験した方々を対象に、「AI入門講座」を開催しました。出所後の形態電話契約の難しさ、銀行口座開設の壁。そして、生活困窮や複雑な成育歴のなかで、インターネットとの接続が十分でなかった現実。

参加者の方々と、最新のITリテラシーとの距離の大きさが、あらためて垣間見える時間に。当日は準備したグループで、さまざまなAIの活用を体験。最初は「何を聞けばよいか分からない」と戸惑っていた方々も、

- 盛岡への旅行のモデルルートを教えて
- 料理のレシピを教えて

といった質問から始まり、徐々に

- ナンバーズを当てる方法は？ 当たりやすい店は？

といった、少し生々しい活用まで広がっていきました(笑)

地域で孤立しがちな方々にとって、過去を隠さずに、笑いながら学び合える機会。それ自体が、とても貴重な時間だったのではないかと思います。

今回もふうとばんく東北AGAIN様はじめ、たくさんの方々のご協力のなかでの開催、改めて感謝申し上げます。次回は明日、「ソーシャルスキルズトレーニング」のまとめのセッションです。

(代表理事 FBより一部編集し引用)

