



「AI頼りすぎ」週次チェックシート

といのタネ

使い方

このシートは週1回、5分で記入します。子どもを問い詰めるためではなく、使い方を一緒に見直すための記録です。記入したら家庭内で保管し、学校への提出は想定していません。曜日を決めて、毎週同じタイミングで開くと習慣にしやすいです。1枚で1週間分を記入し、翌週は新しい用紙にコピーして使う形を想定しています。

氏名: _____ 記入日: _____

ステップ1 今週AIを使った場面を書き出す

ここで何をするか: この1週間で生成AIを使った場面を、覚えている範囲で書き出します。子どもに直接聞いて一緒に埋めても構いません。

日付	使った場面	使ったAIツール	指示したのは誰か
例)8/12	読書感想文の下書き	ChatGPT	子ども本人

ステップ2 頼りすぎのサインをチェックする

ここで何をするか: 下の項目のうち、今週あてはまるものにチェックを入れます。当てはまる項目がなければ、そのままステップ3に進みます。

- ☐ 提出物の言葉づかいが、普段のその子らしい表現と違う
- ☐ 内容を聞いても、自分の言葉で言い換えられない
- ☐ 間違いを指摘しても、どこが違うか説明できない
- ☐ 下書きなしで白紙から書き始めるのを嫌がる
- ☐ AIが使えない状況で、作業が止まってしまう
- ☐ 出典や根拠を聞かれても答えられない

あてはまった項目の数: _____ 個(2個以上ならステップ3で優先して話します)

ステップ3 気になった点を家族で話す

ここで何をするか: チェックが付いた項目について、責めずに理由を聞きます。

話した内容: _____

子どもの答え: _____

そのとき決めた次の一歩: _____

ステップ4 来週のルールを1つだけ決める

ここで何をするか: 直したいルールを1つだけ選び、来週まで試します。複数を同時に変えると、何が効いたか分からなくなるため、1つに絞ります。

今週から直すルール: _____

理由: _____

振り返り予定日: _____

ふりかえりを続けるコツ

ここで何をするか: 4週分たまったら、直したルールが定着したかを確認します。

- あてはまった項目の数が減っていれば、そのままルールを続けます
- 数が減らない場合は、ステップ4のルールを別の方向に変えて次の週を試します
- 4週続けて記入が難しい場合は、無理に埋めずに気づいた週だけ記入しても構いません

記入例(ステップ3・4)

話した内容: 読書感想文の言い回しが普段と違ったので、内容を聞いてみた

子どもの答え: 要点は説明できたが、使った表現の意味は説明できなかった

そのとき決めた次の一歩: 提出前に3行で口頭要約する練習をする

今週から直すルール: 提出前に3行で口頭要約させる

理由: 自分の言葉で説明できるかを提出前に確認するため

振り返り予定日: 来週の同じ曜日