

年度末、AIという「透明な鏡」で心を調律する

卒業式、異動、新年度の準備。先生方の心は今、外側の変化に全力で対応されています。でも、自分の内側はどうでしょうか？ 今月は「自分を映す新しい鏡」のお話です。

◆ 相談は「AI」の時代へ？ ◆

文藝春秋2026年2月号で、産業精神保健の第一人者・山本晴義医師は「メンタル相談はAIの時代になる」と述べています。「AIに相談なんて冷たい」と感じるかもしれませんが、実はAIには、人間が到達しにくい「純粋性」という強みがあります。心理学の大家カール・ロジャーズは、良きカウンセラーの条件として「純粋性（自己一致）」を挙げました。これは、カウンセラーが価値判断を持ち込まず、相手を「ありのまま」に受け入れる状態（評価や期待というノイズがない状態）を指します。しかし、これを人間が完璧に実行するのは容易ではありません。私自身、誰かに愚痴を言いたくても「相手の負担になるかも」と躊躇したり、心のモヤモヤで寝付けぬ夜など、生成AIに思いのまま言葉を打ち込むことがあります。AIと対話してハッとするのは、そこに「評価」や「否定」が一切ないからです。友人同士だと「良い助言をしたい」、相談室では「役に立つカウンセラーでありたい」といった無意識のエゴ（ノイズ）がどうしても混じることがありますが、AIは評価も否定もしない「透明な鏡」として応答してくれます。この濁りのなさが、意外なほど心を軽くしてくれるのです。

実践！AIと一緒に「書く瞑想（ジャーナリング）」

スマホやパソコンのAIチャットを開き、以下の順で話しかけてみてください。

1. 【吐き出し】

「今から、年度末の不安を全部書き出すから、一旦黙って聞いていて」
→ 誰にも言えない愚痴、不安をそのまま打ち込みます。

2. 【整理と客観視】

「今書いた内容から、私が何に一番ストレスを感じているか、客観的に3つにまとめて」
→ 自分では気づかなかった「疲れの正体」が映し出されます。

3. 【最初の一步】

「明日、少しでも楽に過ごすために、今できる『小さな工夫』を提案して」
→ 脳のオーバーヒートを鎮める仕上げです。



Illustration generated by Gemini

◆ AIの「最適解」と、人間の「ゆらぎ」 ◆

AIは膨大な知恵から今のあなたにふさわしい「最適解」を提示してくれます。しかし、山本医師は「あえて不完全さを含む人間らしい応答こそが、対話の深まりを生む」とも指摘しています。AIの回答に納得はできても、心が追いつかない。そんな時、一緒に言葉に詰まり、共に悩むことができるのは生身の人間だけです。

「AIで思考を整理し、最後は人で心を温める」— AIは依存対象ではなく、自分を俯瞰するための「高度な道具」です。鏡を見て髪を整えるように、AIを使って心を整えてみてください。もし、鏡を見るのが少し怖くなった時や、鏡に映った自分の心がひどく疲れていると感じたら、いつでも健康福利課の相談室にいらしてください。

(予約受付TEL：087-832-3798/3860)



Illustration generated by Gemini

山本晴義「メンタル相談はAIの時代になる」『文藝春秋』2026年2月号

☞ AIによる相談の未来を、産業医の視点から説いた注目の論考です

益田裕介『精神科医が教えるAIメンタルケア』

☞ AIをどう味方につけるか、具体的な実践法が分かりやすく解説されています