

# 科学技術と日本の将来

## ～テクノロジーで心にふれる「新たなカウンセリング」の提案～

沖縄工業高等専門学校  
メディア情報工学科 5年  
西銘 かな

### 1 はじめに

いざというときに、他人に自らの心の内をさらけ出し、解決したい問題を相談者に伝えられる人は、いったいどれほどいるのだろうか。そして、日本人は、悩みを抱えた人がカウンセリングにかかることに対して、寛容であるだろうか。

私は、カウンセリングに頼りづらい雰囲気が蔓延している日本を変えたい。他者と寄り添いながら生きていくことを肯定しあえる空気を作りたい。

そこで、カウンセリングがもっと身近に感じられ、気軽に利用できるようなシステムを提案する。

### 2 なぜカウンセリングに行きにくいのか

そもそもなぜ、カウンセリングに行きにくいのか。

女子大学生を対象にした、スクールカウンセラーに対する調査では、

- カウンセリング室に行った子が、みんなに陰でいろいろ言われていた。
- スクールカウンセラーの所に行く→いじめなどを受けている、精神面に傷がある、とみなされる印象がある。
- 相談に行くのが「恥ずかしい」と思うことがあった。
- 他の児童・生徒との鉢合せや、カウンセラー待ちを減らすためには、予約が必要。

といった記述が寄せられた。

カウンセリングに対するこれらの否定的な印象は、劇的には変わらないかもしれない。しかし、『他者の目を気にせず、相談できる』ようになれば、カウンセリングを必要としている人は、ひとつ壁が取り払われ、すぐにでも利用できるようになるのではないだろうか。

### 3 カウンセラーとして「AI」が示す可能性

『他者の目を気にせず、相談できる』という点においては、やはり進化した IT 技術はもってこいだろう。日本におけるスマートフォン普及率は、70%にも及んでおり、ス

スマートフォンアプリの形でカウンセリングを提供できれば、『かなり身近に、かなり手軽に』利用することができる。もちろん、他者の目も気にしなくてよい。

私が実際にスクールカウンセリングを利用して感じたことだが、学校にカウンセラーがいる時間に合わせて予定を調節したり、人の目を気にしてカウンセリングルームに通うことは、ややストレスがたまる。これが軽減できるだけでも、スマートフォンアプリの形でカウンセリングを実現することは価値があるといえる。私は、いくらプロのカウンセラーだと分かっている、他人に、人には言いにくい事情を説明するのが難しかった。恥ずかしいと感じたし、相手にどう思われているのかがいちいち気になって、話の筋が通らなくなり、時間がかかった。その間も、次の人の予約があるため、限られた私のカウンセリングの時間は過ぎていき、実際に悩みが軽減するまでにそれなりの時間を要した。はじめの、事情を説明する段階が、もし対面でなければ、使い慣れたチャットツールなら、もう少し正直に話すことができたかもしれないと思うのだ。

また、近年「会話を定量化し、解析する」という技術が、かなり実用的なものになってきている。人間の判断思考を組み込んだデータベースの構築を、人間が行うことで、機械が判断できない「人間の思考」を疑似的に機械が理解することを実現しているのだ。

つまり、臨床心理学に基づき、相談者の発言の分析を行うことで、人工知能が不可能だとされている、「人の心を理解する」ことが限りなく可能に近づけられる。

この事実は、AI が過去のカウンセリングのデータや、臨床心理学から合理的に相談者を認識し、相談者がどのような人物であるかを数値的に判断できるということを示している。

AI が、相談者の話を正しく聞くことができれば、相談者のプロフィール、どういった状況で、何に悩み、それがどのようなことが原因だと考えられるか、といった分析が、カウンセラーがいなくても終わらせられるため、カウンセリングの時間が短縮される。『より多くの人々が、カウンセラーとの非言語による対話が可能になる』のだ。

だから私は、カウンセリングをアプリの形として提供することを提案する。チャット形式で事情が話せて、相手のリアクションが気にならない。面と向かって話をする時間が減り、SNS がはやる現代を生きる人には、この形の方が適しているのではないだろうか。AI が聞き、そのあとは、カウンセラーがともに考える。新たなカウンセリングの形の提案だ。

AI は、新たなカウンセリングを作り上げる、大きな可能性を秘めているのだ。

#### 4 カウンセリングが「救えるもの」

私が、「カウンセリングをもっと身近に」と思った理由は、私自身がアダルトチルドレンであることが要因である。機能不全家族は、日本だけで 8 割にも上るとの分析があると知り、私は、なんて多くの人と同じに悩みに苦しんでいるのだろうかというショックを受けた。今日目覚ましい発展を遂げている技術は、そのような人たちのために積極的

に使われるべきだと強く思った。

アダルトチルドレンである私は、多くの女性のアダルトチルドレンがそうであるように、子を持つことが恐ろしい。「親と同じ過ちを繰り返してしまうかもしれない」、その考えにとらわれてしまうのだ。これは、アダルトチルドレン特有の、自尊心の低下に起因する「生きにくさ」や「生きづらさ」が原因だといわれている。

私は、家族が生まれ変わり、自らも生まれ変わるような劇的変化を望んでなどいない。ただ、信頼できるプロに話を聞いてもらい、未来を明るくと思いたいのだ。将来の家族を幸せに思い描きたいのだ。そのためにカウンセリングを受けることを、引け目に感じたくない。カウンセリングが身近な存在になるだけで、一体どれだけ救われるか。

少子高齢化が問題視されている中、子供をもつどころか、結婚を障害だと感じている人たちがいるという事実は、絶対に改善しなければならない。

また、現在、日本には400万人近くにも上る精神疾患を有する人がいる。さらに、うつ病・統合失調症が原因とされる自殺は、他の原因と比べて異常に高い。自殺死亡率が、諸外国の中でトップ10に入っていることは、決して見過ごせない事実だ。

カウンセリングが、『他者の目を気にせず、相談できる』うえに、『かなり身近に、かなり手軽に』感じられるようになれば、精神疾患にかかるより前に悩みが解決するかもしれない。いつでも相談できるのだ、という逃げ道があるだけで、気が楽になり前を向けるようになるはずだ。WHOは、うつ病は治療や予防が可能だとし、発症が疑われる場合は自分が苦しんでいることを信頼できる人に話すことが治療への第一歩だと促してもいる。

カウンセリングが利用しやすくなるだけで、日本の将来が明るいものになる可能性は大いにあるのだ。

## 5 考えられる留意点

AIによるカウンセリングが、アプリケーションの形で提供されることになれば、まず考えられるのは、セキュリティ面の問題だ。AIの判断の根拠には、臨床心理学の知識だけでなく、相談者の相談内容、育った環境、抱えている問題、などの膨大な個人情報も含まれる。これらがあつてこそ、様々な相談者を理論的に認識することができるため、このデータは失われてはならず、決して関係者以外の目にふれてもいけない。セキュリティ・個人情報保護の面ではかなりの注意と対策が求められる。

## 6 まとめにかえて

機械に人間の心を理解することはできないという意見もあるだろう。だが、「人」には話にくいと感じても、無機質な存在であるからこそ、気兼ねなく利用してみようという心理が働くこともあるはずだ。はじめは「新しいアプリが出たな」という興味本位

で良いから、少しずつ、波紋を広げられたらと思う。

私は、多くの人、それぞれが抱える「生きづらさ」とうまく付き合っていけるような社会をつくりたい。「まだ大丈夫、どうにかなる」と、一人で抱え込み、悲鳴を押し殺す人を救いたい。ここまで進歩した科学技術が、人の心に干渉できないわけがないのだ。見えないものにテクノロジーでふれ、新たな希望を生み出せるような日本の将来を、私は強く望み、微力ながらも尽力したい。

## 7 参考文献

- 鎌倉女子大学紀要 第21号 77-86頁 2014年3月 より  
「女子大学生によるスクールカウンセラーに対する認識と要望」  
著者「伊藤 嘉奈子」  
<https://ci.nii.ac.jp/els/contents110009752008.pdf?id=ART0010244218>  
2018年8月9日閲覧
- 総務省 より  
「数字で見たスマホの爆発的普及（5年間の量的拡大）」  
<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h29/html/nc111110.html>  
2018年8月9日閲覧
- BizReach Frontier より  
「思考や会話を分析・数値化。認知バイアスに縛られない世界へ」  
<https://frontier.bizreach.jp/artificial-inte/cognitee/>  
2018年8月9日閲覧
- 『不安』の話 - 不安とストレスから解放されるための情報サイト - より  
「機能不全家族（家庭）の特徴、acとの関係、毒親って？割合や連鎖は？」  
<https://hanamirei.com/ac-kinouhuzen/>  
2018年8月9日閲覧
- 厚生労働省 より  
「精神疾患を有する総患者数の推移」  
[https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kikakuka/0000108755\\_12.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12201000-Shakaiengokuyokushougaihokenfukushibu-Kikakuka/0000108755_12.pdf)  
2018年8月9日閲覧
- 厚生労働省 自殺対策白書 より

「国際的に見た自殺の状況と外国人の自殺の状況」

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/16/dl/1-10.pdf>

2018年8月9日閲覧

- 日本経済新聞 より

「うつ病患者、10年で18%増 早急な対策必要とWHO」

[https://www.nikkei.com/article/DGXLASDG25H48\\_V20C17A2000000/](https://www.nikkei.com/article/DGXLASDG25H48_V20C17A2000000/)

2018年8月9日閲覧