生成 AI との対話は内省を促すことができるのか

研修ワークシートのブラッシュアップを題材とした探索的検討

今城志保・肖雨知・佐藤夏月（リクルートマネジメントソリューションズ）

キーワード：生成 AI の仕事での活用状況，生成 AI への態度，対話

背景

仕事における生成AI活用は広がりつつある。ある調査によれば、日本人の生成 AI の利用用途で多いものは「検索、情報収集」「テキスト生成、要約」で（モバイル社会研究所, 2025）、これらは主に仕事の効率化に寄与する。他方で、生成AIが思考を広げ、創造性の向上に居する可能性について論じたものもある（Michel Muller, 2023）。後者は、思考の拡張と考えられており、こちらも生成AIの望ましい活用方法の一つと考えられる。本研究では、文章の記述内容のブラッシュアップと、記述の際の思考の深まりを支援するという両方の目的を意図した生成 AI の活用場面において、生成AIとの会話（チャットログ）の内容から、生成AI活用の実態を、探索的に見ていく。

方法

対象者は、サービス会社 A 社の入社1年目の社員で、会社からの要請で1年目の振り返り研修に参加した 170 名。研修では、①同僚や上司が参加者の働きぶりについて回答した職場サーベイの報告書をもとに、参加者が自らの行動特徴と課題をまず個人で分析し、ワークシートに記入した後、生成AIとの会話を通してブラッシュアップを行う。②作成したワークシートを用いて、他の参加者と対面でのディスカッションを通して、今後のどのように行動すべきかを考える。③対面ディスカッションを受けて、今後の行動計画ワークシートを個人で記入したうえで、生成AIとの会話を通してブラッシュアップを行う。

用いる生成AIの指定は行わなかったが、ベースとなるプロンプトを配布して、活用するよう依頼した。生成AIとの会話は、①と③で行われたが、本研究では①のログが回収できた33名のデータを対象に、分析を行った。

収集データ：

・研修前サーベイ：生成AIの利活用実態、生成AIに対する信頼感（N=100）

・職場サーベイをもとに個人が作成したワークシート

・①の対話直後のサーベイ：対話の効果実感（N=170）

・①の対話のログ（N=33）：対象者の発言内容を下記の5カテゴリーを用いて、著者ら 2 名が個別にコーディングを行い、その後ずれが生じた部分について3名で協議のうえ、最終的なコーディングを確定した。

	のべ数
U. ワークシートアップロード	69
A. AI へのテクニカルな依頼・質問	117
B. AI へのワークシート関連の依頼・質問	15
C. 自分の意見・態度の表明	38
D. 単純な応答（はい、ありがとう、など）	54
E. 会話内容の選択・転換	46

分析結果と考察

AI とのやりとりの数にはばらつきがあり（2〜17回）、サンプル数も限られていたため、コーディング数ではなく、コーディングに該当する内容の有無の2値（1, 0）で分析を行った。コーディングのAとBについては、全員に1が立ったため、以降の分析からは除く。

表1はコーディング間の連関分析（ファイ係数）をまとめたものである。Dを除いて、コーディングの間には連関があり、内容に関する質問や自分の意見の表明、会話の内容の決定など、会話への積極的な関与の程度には個人差があった。

次に、コーディング結果と、仕事での普段の生成AIの活用頻度や態度との関連について分析を行った（表 2 上段）。Cのコーディングがあった人は、「AIの未来予測は人の役に立つ」「AIは、人の信頼に値するものである」の評定値が、コーディングがなかった人と比べて有意に高かった。AIが正しいとか正直といったといったことではなく、役立つ機能を認めている人人ほど、AIに対して意見の表明を行っていたと言える。傾向有意ではあるが、会話を前に進めるための発言ではなく、単純な応答をする人は、AIが正直である思う傾向がった。

コーディング結果と、生成AIの効果実感の関連性を見たところ（表2下段）、Eのコーディングがなされた人は、そうでなかった人に比べて「AI とのやり取りを通じて、自分の行動特徴が明確になった」の評定値が有意に高かった。人間どうしの会話に関する研究では、会話の主導権持つ側の影響力が指摘されているが（Pizzi, G., Scarpi, D., & Pantano, E., 2021））、それと符合する結果と言える。

今回はサンプル数が少なく、あまり明確な結論が得られなかった。また、効果実感ではなく、例えば対話により完成したワークシートを評価したデータを用いることで、新たな知見が得られる可能性がある。今後さらに検討を進めていきたい。

表1　コーディング間の連関分析

	B. AIへのワークシート関連の依頼・質問	C. 自分の意見・態度の表明	D. 単純な応答（はい、ありがとう、など）	E. 会話内容の選択・転換
B.	8			
C.	0.52**	14		
D.	0.22	0.30	23	
E.	0.62**	0.82**	0.34	15

※対角線の数値は1の数

表2　コーディングと生成AIへの態度／生成AIとの対話の効果実感との関連

		B. AIへのワークシート関連の依頼・質問		C. 自分の意見・態度の表明		D. 単純な応答（はい、ありがとう、など）		E. 会話内容の選択・転換	
		平均値の差	差の標準誤	平均値の差	差の標準誤	平均値の差	差の標準誤	平均値の差	差の標準誤
生成AIへの態度	生成AIの利活用頻度	0.18	0.36	-0.21	0.31	0.35	0.324	0.11	0.31
	AIは、概ね正しい結果を導き出す	-0.11	0.50	0.47	0.41	0.07	0.454	0.47	0.41
	AIは、基本的に正直である	0.36	0.51	0.53	0.43	0.82	0.442 †	0.37	0.44
	AIの未来予測は人の役に立つ	0.06	0.46	0.89	0.35 *	-0.01	0.425	0.57	0.38
	AIは、人の信頼に値するものである	0.15	0.40	0.86	0.29 **	-0.41	0.359	0.54	0.32
	AIは社会に有益なものである	0.33	0.47	0.64	0.39	0.25	0.553	0.47	0.40
生成AIとの対話の効果実感	AI とのやり取りは役に立った	0.50	0.43	0.50	0.39	0.60	0.39	0.39	0.37
	AI とのやり取りを通じて、自分では気づけなかった観点に気づくことができた	0.41	0.52	0.41	0.52	0.31	0.48	-0.16	0.45
	AI とのやり取りを通じて、現状理解に向けた内省が深まった	0.45	0.49	0.45	0.49	0.87	0.44 †	0.29	0.43
	AI とのやり取りを通じて、新しい視点を取り入れて考えられるようになった	0.35	0.53	0.35	0.53	0.09	0.50	0.31	0.46
	AI とのやり取りを通じて、自分の行動特徴が明確になった	0.92	0.51 †	0.92	0.51 †	0.58	0.48	0.91	0.43 *
	AI とのやり取りを通じて、改善の必要がある箇所が明確になった	0.52	0.54	0.52	0.54	0.01	0.51	0.23	0.47
	今後も現状分析の際に、AIを活用したい	0.74	0.42 †	0.74	0.42 †	0.63	0.39	0.23	0.37