

子どもに生成AIを 使わせて大丈夫？

10代の利用率9割時代に、
家庭で押さえない3つの視点

10代の生成AI利用率は9割を超えました。国も「AIに頼りすぎて考える過程が飛ばされること」への懸念を示しています。禁止でも放任でもない、家庭での向き合い方を、最新の公的データから保護者の皆さまに向けて整理しています。

[生成AI](#)[情報通信白書](#)[学校のAI活用](#)[家庭でできること](#)

IoT × AI プログラミング専門スクール Swimmy

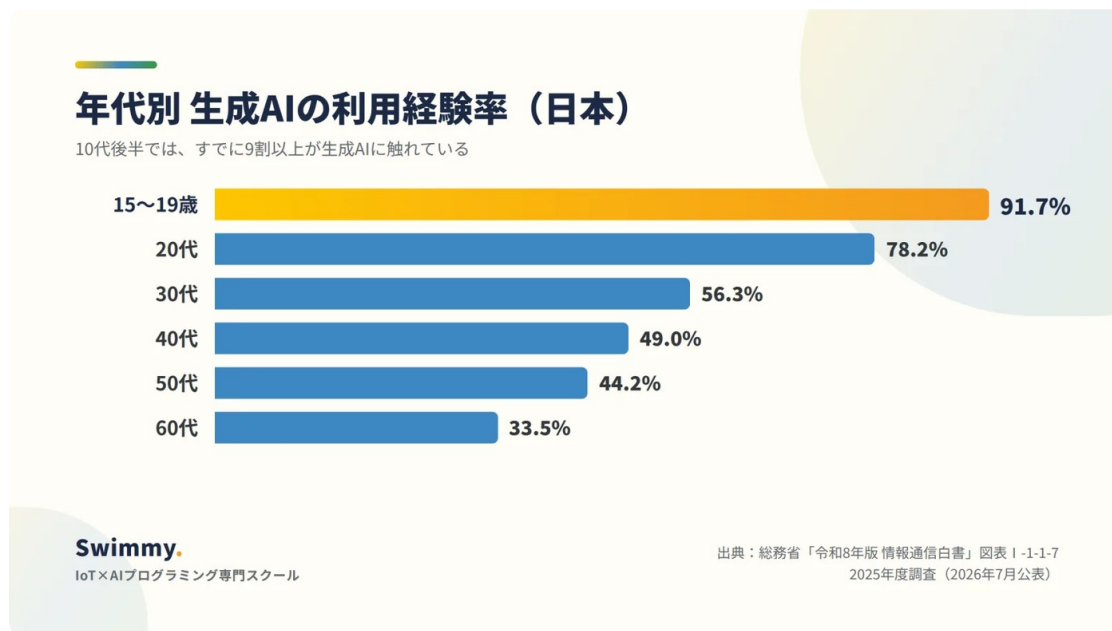
保護者向けガイド／2026年9月

01 10代の生成AI利用率は91.7%

すでに「使わせるかどうか」の段階ではありません。お子さんが調べものをするとき、検索ではなくAIに聞いている。そんな場面を見かけたことはありませんか。

総務省が2026年7月に公表した令和8年版情報通信白書によると、2025年度調査で生成AIサービスを使ったことがある人の割合は58.8%でした。2024年度調査の26.7%から大きく伸びています。

ただし、この2つの数字を単純に並べることはできません。2025年度調査から対象年齢が15歳以上に広げられているためです。同じ20歳以上どうして比べると52.2%となり、それでも1年で倍近くに増えたことになります。



年代別に見ると、広がり方はさらにはっきりします。15～19歳の利用経験率は91.7%。20代は78.2%、40代は49.0%、60代は33.5%と、若い世代ほど生成AIが身近になっていることが示されました。つまり、**高校生年代ではすでに10人に9人がAIに触れている**ということです。

「うちの子にはまだ早いのでは」と考えるご家庭もあるかもしれませんが。しかし現実には、友達との会話、学校のタブレット、スマートフォンの検索結果と、AIに触れる入口はすでに生活のあちこちにあります。

保護者が向き合うべき問いは「使わせるかどうか」ではなく、「どう使うと力になり、どう使うと力にならないのか」に移ってきているのかもしれない。

02 学校でもAI活用は静かに進んでいる

変化は家庭の中だけではありません。2026年6月30日に開かれた中央教育審議会のデジタル学習基盤特別委員会に提出された資料「学校におけるAI活用の現状等について」によると、令和7年度の調査で、校務においてほぼ全員の教職員がAIを活用している学校の割合は**76.7%**にのびりました。教職員の半数以上が活用した学校では、**98%**が働き方の改善に効果があったと回答しています。

これは授業そのものというより、まず先生方の事務作業からAIの活用が広がっている、という段階を示すデータです。

とはいえ、学校がAIを前提とした環境に移りつつあることは間違いありません。子どもたちは今後、「AIのない教室」よりも「AIがある教室」で過ごす時間のほうが長くなっていくと考えられます。



子どもたちが過ごす環境は、家庭でも学校でも、AIを前提としたものへ移りつつあります。

03 国が最も気にしているのは「考える過程」

では、国はAIの何を心配しているのでしょうか。

文部科学省は「初等中等教育段階における生成AIの利活用に関するガイドライン（Ver.2.0）」を2024年12月に公表し、人間中心の利活用と、情報活用能力の育成を基本的な方針として掲げています。頭ごなしに禁止するのではなく、使い方を育てるという立場です。

そのうえで、2026年6月の委員会資料では、より踏み込んだ論点が扱われました。AIを使う学習者の一部に、次の過程を飛ばし、AIが出した解決策をそのまますぐ実行してしまう傾向があるという研究が紹介されています。

本来ふまれるはずの過程

困っている点を見きわめる



助けを求める



得られた答えを評価する



試して直す

資料は、これが深く考える経験の喪失につながりうるリスクとして指摘しています。少し言い換えれば、こういうことです。

答えが手に入るのは速くなった。けれど、答えにたどり着くまでに本来育つはずだった力が、育たないまま素通りされてしまうことがある。

これは、大人の仕事でも起こりうる話です。子どもならなおさら、意識しないと起こりやすいと考えられます。

04 「AIに聞く」と「AIと考える」はどう違うのか

同じようにAIを使っている、そこには大きな違いがあります。たとえば、自由研究のテーマが決まらないとき。

「自由研究のテーマを教えて」と聞いて、出てきた候補をそのまま採用する。これは「AIに聞く」使い方です。速いですし、悪いことでもありません。ただ、このとき子どもの中で動いた思考はごくわずかです。

一方で、「自分は水の実験がしたい」「でも家に道具が少ない」「一週間しか時間がない」と条件を自分で整理してからAIに相談し、出てきた案に対して「これは道具が足りないから無理」「これなら弟にも手伝ってもらえそう」と自分で判断していく。これは「AIと考える」使い方です。

「AIに聞く」と「AIと考える」はどう違うのか

AIに聞く

答えをもらって終わり

- 思いついたまま質問する
- 出てきた答えをそのまま使う
- 合っているか確かめない

速いけれど、
考える過程が飛んでしまう

AIと考える

答えを自分で選び直す

- 自分の考えと条件を先に整理する
- 出てきた案を「本当かな？」と確かめる
- 選んだ理由を自分の言葉で説明する

条件を整理する力・評価する力・
説明する力が育ちやすくなる

Swimmy.
IoT×AIプログラミング専門スクール

後者では、**条件を整理する力、案を評価する力、選んだ理由を説明する力**が動いています。この違いは、AIの性能ではなく、使う側の姿勢から生まれます。そしてその姿勢は、ある日突然身につくものではなく、日々の小さな経験の積み重ねで育っていくものです。

05 家庭で押さえたい3つの視点

専門的な知識がなくても、家庭でできることはあります。ここでは3つの視点をご紹介します。

家庭で押さえたい3つの視点

禁止するのではなく、考える経験を減らさない使い方へ

1

答えを聞く前に 自分の考えを言う

質問する前に一言たずねるだけで、思考をゼロにしないまま相談に入れます。

「自分はどう思う？」

2

AIの答えを そのまま信じない

生成AIはもっともらしい誤りを出します。一緒に確かめる時間が力になります。

「どこに書いてあった？」

3

作ったものを 人に説明させる

自分の言葉で理由を言えるなら、その子はちゃんと考えています。

「どうしてこうしたの？」

Swimmy.
IoT×AIプログラミング専門スクール

ひとつ目は、「**答えを聞く前に、自分の考えを言うてみる**」という習慣です。AIに質問する前に「自分は思う？」と一言たずねるだけで、思考をゼロにしないまま相談に入れます。

ふたつ目は、「**AIの答えを、そのまま信じない練習をする**」ことです。生成AIはもっともらしい誤りを出すことがあります。「それ、本当かな?」「どこに書いてあった?」と一緒に確かめる時間は、そのまま情報を見きわめる力の練習になります。

三つ目は、「**作ったものを人に説明させる**」ことです。AIの助けを借りて何かを作ったとしても、「どうしてこうしたの?」に自分の言葉で答えられるなら、その子はちゃんと考えています。逆にここで答えられないなら、過程が飛んでいるサインかもしれません。

ご利用の前にご確認ください

生成AIの多くは、サービスごとに利用できる年齢の条件が定められています。お子さんに使わせる際は、必ず各サービスの利用規約と年齢条件を確認したうえで、保護者の目の届く形で始めることをおすすめします。

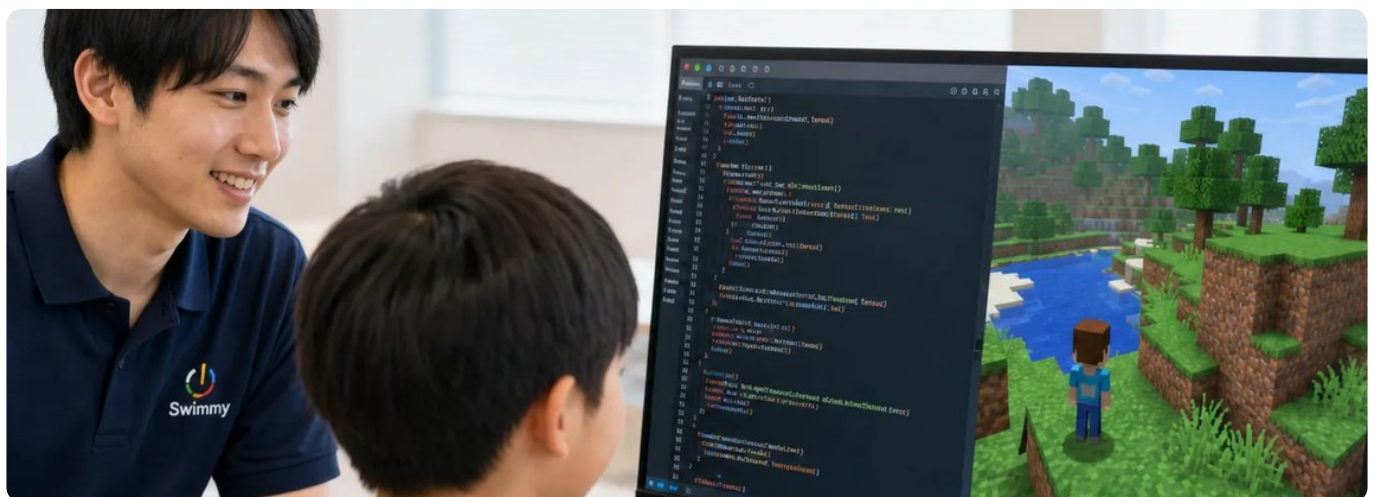
06 前提になるのは「仕組みがわかっていること」

ここまでの3つの視点は、どれも「AIの答えを評価する」という点で共通しています。そして評価するためには、その中身にある程度理解している必要があります。

たとえばAIが書いたプログラムを見たとき、「変数」「条件分岐」「繰り返し」といった考え方を体験したことがあれば、どこで何が起きているのか見当がつきます。思った通りに動かなかったときも、「たぶんこの条件のところだ」と当たりをつけて直せます。逆に、まったく触れたことがなければ、動かなかったときにできることは「もう一度AIに聞く」しかありません。

AIが答えを出せる時代だからこそ、その答えを判断できる側でいられるかどうかが分かれ目になります。

そしてその判断力は、実際に自分で作り、動かし、うまくいかず、直した経験の中で育っていきます。



書いたコードが画面の中の世界を実際に動かす。仕組みを目で確かめながら学べます。

プログラミングスクールSwimmy（スイミー）では、「**CS for ALL（Computer Science for ALL）**」を教育理念として掲げています。将来エンジニアになる子だけがコンピューターサイエンスを学ぶのではなく、どのような進路を選ぶとしても必要になる「自分で考え、試し、課題を解決する力」を育てることを重視しています。

スクールでは「作る・試す・発表する」という学習プロセスを繰り返します。思った通りに動かなかったことを失敗とはとらず、原因を探して改善するTrial&Errorを大切にしています。またメンターは、すぐに答えを教えません。子ども自身が「なぜ？」「どうすれば？」と考え、答えにたどり着くまでをサポートします。



メンターはすぐに答えを教えません。考え、たどり着くまでの過程に伴走します。

これは、生成AIとの向き合い方ともよく似ています。**答えをもらうことよりも、答えにたどり着く過程そのものに価値がある**という考え方です。

Swimmyでは、年齢や経験に応じて段階的に学べるカリキュラムを用意しています。

ベーシック**ものづくりから、考え方の基本を**

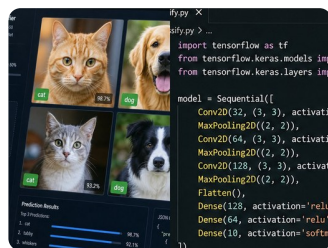
MESH、Scratch、Springin'、micro:bitなどを使い、ものづくりやゲーム制作を通してプログラミングの基本的な考え方に触れます。

エキスパート**Minecraftの世界でPythonへ**

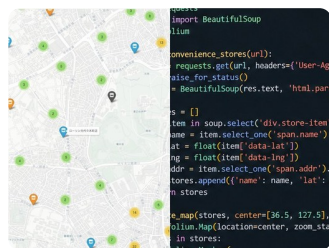
Minecraftの世界を使いながらPythonによる本格的なテキストプログラミングへ進みます。書いたコードによって世界が変化するため、「自分のコードが何をしているのか」を目で見て確かめながら学べるのが特徴です。

実践**AI・データ分析、ゲーム開発、Web制作へ**

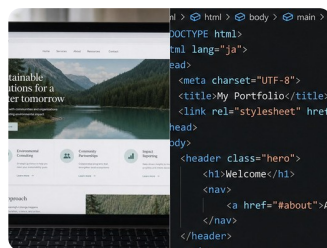
Pythonを使ったAI・データ分析、UnityとC#によるゲーム・アプリ開発、HTML・CSS・JavaScriptによるWeb制作へと広がっていきます。



AI (機械学習)



データ分析



Web制作



ゲーム開発

AIを「使わせてもらう側」から、「仕組みを理解して使いこなす側」へ。
その道すじを、段階を追って歩けるように設計しています。

09 禁止するのではなく、考える経験を増やす

10代の9割が生成AIに触れている。学校でも活用が広がっている。この流れが逆戻りすることは、おそらくありません。

だからこそ、家庭で考えたいのは「使わせない方法」ではなく、「**使っても考える力が育つ環境をどうつくるか**」なのだと思います。

今日から、家庭でできること

- ✓ 自分の考えを先に言ってみる
- ✓ 出てきた答えを疑ってみる
- ✓ 作ったものを自分の言葉で説明する

そして何より、実際に手を動かして作り、うまくいかず、原因を探して直す経験を積み重ねること。その積み重ねが、AIに答えを預けきってしまうための、いちばん確かな土台になっていくのではないのでしょうか。



Swimmyでは無料体験も実施しています。お子さんが「作って、試して、直す」時間を過ごす姿を、一度見にいらしてください。

無料体験授業を実施しています

対象	小学生～中学生（コースにより異なります）
コース	ベーシック（MESH／Scratch／Springin'／micro:bit）、エキスパート（Minecraft×Pythonほか）、実践（AI・データ分析／ゲーム開発／Web制作）
教室	高田馬場・三鷹・六本木・イオン柏・品川・津田沼ほか、全国のフランチャイズ教室
ご予約	公式サイトフォームより承っています

プログラミング スイミー **検索**



IoT × AI プログラミング専門スクール swimmy-school.jp

出典・注記：総務省「令和8年版 情報通信白書」（2026年7月24日公表）／文部科学省「初等中等教育段階における生成AIの利活用に関するガイドライン（Ver.2.0）」（2024年12月26日公表）／中央教育審議会 初等中等教育分科会 デジタル学習基盤特別委員会（第10回・2026年6月30日）資料1「学校におけるAI活用の現状等について」をもとに作成しています。

生成AIの利用経験率について、2025年度調査は2024年度調査から対象年齢が15歳以上に拡大されているため、全体値（58.8%と26.7%）の単純比較はできません。同じ20歳以上どうしの比較では52.2%となります。

本冊子は保護者の皆さま向けの情報提供資料です（2026年9月時点）。生成AIサービスの利用条件は変更される場合がありますので、最新の情報は各サービスの公式サイトをご確認ください。掲載写真はすべてSwimmyのイメージ写真です。

発行：株式会社エス・エー・アイ プログラミングスクール Swimmy