

応援、母ちゃん！25

～ 働く母親たちの日常 ～

たまむら ふみ

玉村 文

AI 活用で変わった、私の日常



AIとの付き合い方を、模索しています

AI が急速に広まってきました。若者たちの間では、悩みを AI に相談したり、セルフケアに活用したりする光景も珍しくなくなっています。

同僚の相談員から聞いた話では、最近のクライアントはリアルな相談窓口につながる前に、まず AI に相談しているのだとか。情報収集のツールというより、カウンセリング機能として使っているわけです。

試しに使ってみると、共感の言葉が豊富で、理解してもらえている実感がある。リアルなカウンセラーより心地よいかもしれない……とすっかりハマっている自分がいました。簡単なことなら問題解決

まで自己完結できるし、「依存症」のような難しい概念を6歳児にわかるよう説明してもらうこともできる。子どもたちも「わからないことはスマホに聞いて」が当たり前になってきました。

手軽に、安価に相談できる時代。負の側面もあるでしょう。でも、もう過去には戻れません。「対面の時代が良かった」と嘆くより、どう付き合い、どう活かすかを考えたい—そんな思いからこの記事を書くことにしました。

プリントの山から解放！子育て×AIの活用例

3人の子どもを育てながら、今まで困っていたことの解決を図りました。AIを使ってこんなアプリを作ってみました。

保育園や小学校から持ち帰るプリント、みなさんどうしていますか？行事の日程や持ち物が書いてあるのに、どこにやったかわからなくなって、ママ友に「来週って何持っていくんだっけ？」と聞く。写真に撮って保存しても、当日に「あれ、どこに保存した？」と探しまくる。結果、冷蔵庫や壁にマグネットで貼り付けて、昔の実家みたいなカレンダー状態の出来上がり……。かつての我が家でした。

子ども3人分ともなれば、紙の量もなかなかのものです。

そこで作ったのが、「プリントを写真に撮るだけで、日程や持ち物をカレンダーアプリに自動登録してくれる」アプリ。夫婦共有のカレンダーに反映されるので、行事の把握もスムーズになりました。紙の山から解放された喜びは、なかなかのものです。

「推し」と心理学と、アウトプットへの目覚め

これまでインプット型の学びばかり選んできた私。本を読み、資格を取り、知識を蓄える—それ自体は好きなのですが、「自分のものにするだけ」で終わっていたなと振り返ります。

転機になったのは、2年前の育休中。自分がやってきたことを同じく育休中のママにシェアしたら、とても喜ばれたこと。仕事の経験も、心理学の知識も、帝王切開の体験でさえも、誰かの役に立てる—そう気づいてから、アウトプットへの意識が変わりました。

そんな流れで出会ったのが、2026年本屋大賞受賞作『インザメガチャーチ』（朝井リョウ）の一文、「推しは福祉」。この言葉が、自分の援助経験と見事に重なりました。アイドルグループ「嵐」の活動休止をきっかけに働き始めた引きこもりの女性、援助者の中に「推し」を見出して面談がスムーズに

進むようになったクライアント。「推し」はもはやサブカルチャーではなく、その人の心の支えであり、生きる原動力。そんな確信から、「もっと推しが好きになる心理学」をテーマに YouTube 動画を作り始めました。

AI の力を借りてやってみたこと、具体的にはこんな感じです。

YouTube 動画:好きなアーティストグループのメンバーを、家族システム論などの心理学的視点で分析。ショート動画では、心理学者や偉人の名言を 30～50 秒でわかりやすく発信しています。

Note の執筆:動画の内容を文字にして「もっと推しが好きになる心理学」シリーズを執筆しています。

AI が広まった先に見えてきたもの

気軽に発信できるようになって感じるのは、クリエイターになるハードルが下がったこと。子育てしながら仕事もしながら、動画まで作ってしまう時代です。

一方で、知識や情報はほぼ無料で手に入るものになりつつある。大学院で学んで国家資格を取っても、「知識を持っている」だけでは貢献しにくくなってきました。

では、これからは何に価値が生まれるのか——一周回って思うのは、リアルなつながりとコミュニティではないかということ。コロナ禍を経てオンラインで代替できることは増えましたが、逆に身体を持ったリアルな関係の価値が際立ってきた気がします。

子どもたちにとって学校は、「何を学ぶか」より「誰と学ぶか」の場所になっている気がしています。親である私も、ママ友との会合や家族と過ごす時間、一緒に何かをする体験をより大切にするようになりました。

私自身、子育てと仕事を抱えていると、家庭と職場以外のコミュニティといえばママ友のつながりやオンラインが中心になりがちです。それでも、オンラインだからこそ家から出ずに関係を上げられる良さはあって、去年は思い切って何度かリアルなオフ会にも参加してみました。画面越しで知っていた人と実際に会うと、関係の質がぐっと深まる感覚がありました。一緒に体験を共有する楽しさも、改めて実感しました。今年はずっと能動的に、リアルな場に出て行こうと思っています。

相談の現場でも同じ。情報を伝えるだけでなく、人と人をつなぎ、コミュニティをつくって維持していくこと——それがこれからの仕事の核心になっていくように感じています。AI には代替できない、人間ならではの領域です。