

AI時代に必要な5つの力、 あなたは何点？

「問いを立てる力／情報を見極める力／自分の考えを持つ力／人間を理解する力／AIと一緒に作る力」 — AI時代に必要な5つの力を、自分で点数をつけ、レーダーチャートで可視化するワークシート。

小学高学年～中学生

40～50分

自己診断

印刷OK

— このワークシートでわかること

自分の「現在地」を、見える化する

強みと弱みを知ることは、進む方向を決める第一歩。AI時代に大切なのは「AIを使う側」になるための5つの力。今の自分が何点くらいかを正直に書き出し、レーダーチャートで可視化してみよう。完璧な人はいません。大事なのは、自分の今を知ること。

STEP 1-5

5つの力をそれぞれ自己評価

STEP 6

レーダーチャートを描く

STEP 7-9

強化プラン・ふりかえり・シェア

1

力① 問いを立てる力

💡 AIは質問の仕方次第で答えの質が変わる。よい問いを立てる力は、AI時代の大きな武器。

①

問いを立てる力

よい問い＝具体的・目的が明確・答えが行動に結びつく問い。「○○ってどう？」より「○○の中で、私の年齢・状況に合う具体的な選択肢を3つ教えて」が良い問い。

☐ 「なぜ？」「どうやって？」を自分から考えることが多い

☐ AIに聞くとき、ただ「教えて」ではなく具体的に聞ける

☐ わからないことを「わからない」と言える

☐ 答えを得たら「では次は何を聞こう」と続けて考えられる

自分の点数：

1

2

3

4

5

💡 AIの答えはいつも正しいとは限らない。出所・時期・矛盾を確認できる人が安全に使える。

②

情報を見極める力

情報の信頼性をチェックする力。「いつの情報？」「誰が言ってる？」「他の情報と矛盾していない？」を確認できる力。

☐ ネットの情報を全部信じないで、別のサイトでも調べる

☐ 「いつの情報か」を確認する習慣がある

☐ 「これ本当？」と疑う気持ちを持てる

☐ 公式サイト・公式情報の探し方を知っている

自分の点数：

1

2

3

4

5

💡 AIは選択肢を出すか、最後を選ぶのは自分。「自分はどうか考えるか」を持っている人の価値が高まる。

③

自分の考えを持つ力

誰かの意見・AIの答え・流行に流されず、自分の考えを持てる力。違うと思ったら「違う」と言える力。

☐ みんなが「いい」と言っても、自分が「違う」と思えば違うと言える

☐ 自分が大切にしている価値観を言葉にできる

☐ 流行に流されず、自分の好きを大切にできる

☐ 「自分はこう思う」を、相手を否定せず伝えられる

自分の点数：

1

2

3

4

5

💡 AIが進化しても、人の気持ち・不安・信頼関係を理解する力は人間の強み。教育・医療・福祉で特に重要。

④

人間を理解する力

相手の気持ち・状況・本当に困っていることを察する力。共感力・観察力・聴く力。

☐ 友達が元気ないとき、すぐに気づくほうだ

☐ 人の話を、最後まで黙って聞ける

☐ 相手の立場に立って考えるのが得意

☐ 困っている人がいたら、自然に声をかける

自分の点数：

1

2

3

4

5

💡 AIに丸投げではなく、自分の目的に合う形へ編集・改善・完成させる力。AI時代の「価値を生む力」の中心。

⑤

AIと一緒に作る力

AIを「使う」だけでなく「使いこなす」力。AIに何を任せ、自分は何をするか、を設計できる力。

- ☐ AIで作ったものを、自分の言葉や考えで直すことができる
- ☐ 「AIに任せていい部分」「自分でやるべき部分」を分けて考える
- ☐ 新しいツール・アプリを使うのが好き
- ☐ 作りたいものから逆算して、AIに何を頼めばいいか考えられる

自分の点数：

1

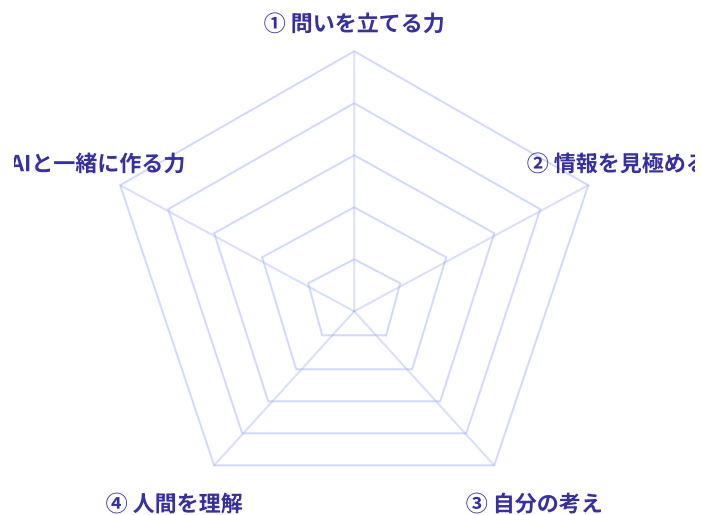
2

3

4

5

💡 各力の中心から、自分の点数の位置に印（●）を書く。5本の印を線で結ぶと、自分の形が見えてくる。



✎ 手書きで点数（1～5）の位置に●を5箇所書いて、線でつなごう。

① 問い

/5

② 見極め

/5

③ 考え

/5

④ 理解

/5

⑤ 創作

/5

💡 一番点数の高い力（強み）と、一番低い力（弱み）を書いて、それぞれをどう活かす・伸ばすかを考えよう。

👊 強み（一番点数が高い）

例：④ 人間を理解する力

この強みをどう活かす？

例：友達の相談に乗る

例：家族の気持ちを察する

🌱 伸ばしたい力（一番点数が低い）

例：⑤ AIと一緒に作る力

どう練習する？

例：AIで1つ作品を作ってみる

例：新しいアプリを試す

💡 1ヶ月後にもう一度、このワークシートをやろう。その時、伸ばしたい力が何点になっているかを確認しよう。

💡 例

「1ヶ月後、⑤ AIと一緒に作る力を 2 → 4 にする！ そのために、毎週 AI で何かを作って先生に見せる」

📅 今日の日付

例：2026年5月29日

📅 次の診断日（1ヶ月後）

例：2026年6月29日

🎯 1ヶ月後の目標

例：⑤ AIと一緒に作る力を 2 → 4 にする。そのために、毎週 AI で何か作る…

 5つの力に点数をつけてみて、新しく気づいたことは？

 周りの人（家族・友達）にも点数をつけてもらおうと、自分の見え方と違うかも？



家族にも5つの力に点数をつけてもらい、自分の自己評価と比べる。



友達と「お互いの強みを1つずつ褒め合う」をやる。



1ヶ月後・3ヶ月後・半年後にやって、変化を見る。