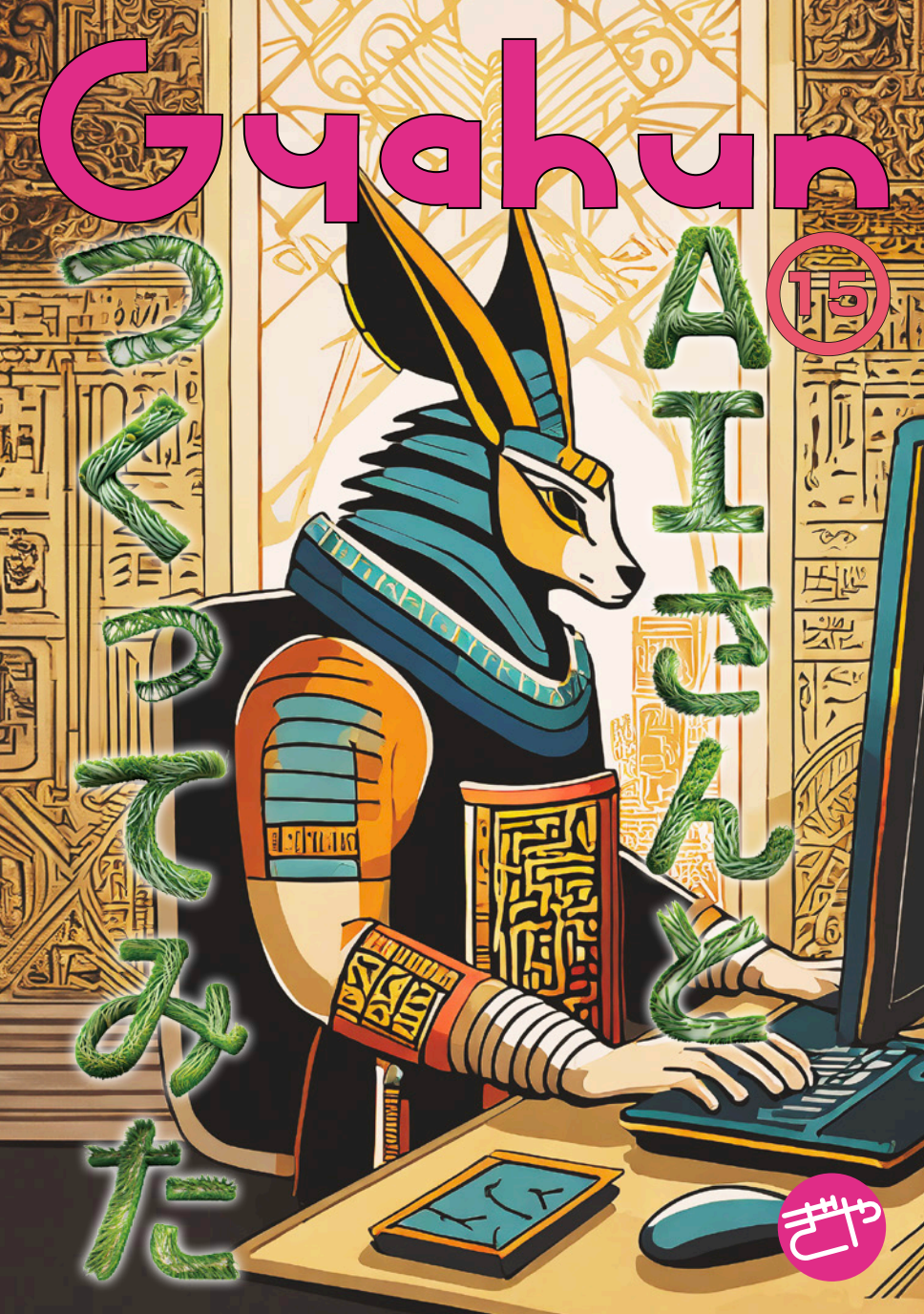


Gyahun

15

ALL

あ
ま
た
た



あ

Gyahun ⑮ 試し読み版

Gyahun

15



Gyahun 15

特集

AIさんとつくってみた

8 『Gyahun』がAIに乗っとられた日

10 第1部 AIさんの言うとおり 人生をデザインしてみた

11 その1 〈自己〉を理解する手順

20 その2 〈心の平穩〉を実現する方法

28 その3 〈お金〉の問題の解決法

38 第2部 AIさんと一緒に 虚構と現実を混同してみた

39 その1 『バイオハザードRE4』の敵に人権はあるか？

50 その2 『DEATH NOTE-デスノート-』に名前を書くのは犯罪か？

56 その3 『進撃の巨人』の〈壁〉は“9条バリア”か？

62 『Gyahun』制作メモ

本号をお読みいただく前に

●テキストについて

- ・ 本号に掲載されているテキストには ChatGPT によって生成されたものが含まれている。
- ・ ChatGPT は、アメリカの研究機関・企業である OpenAI が開発した生成 AI で、入力欄に〈質問〉を書くと AI による〈回答〉が表示される。
- ・ 本号の特集では、ChatGPT 上で交わされた〈質問〉と〈回答〉を可能なかぎり再現している。
- ・ ChatGPT に表示されるテキストはヨコ書きだが、本誌の体裁に合わせてタテ書きに変換している。その際、半角数字を全角に変えたり、余計な空白行を削除したりするなどの調整を行なっている。なお、〈質問〉〈回答〉のいずれのテキストにも体裁の調整以外に手を加えていない。
- ・ ChatGPT による〈回答〉の文字は青色で表現している。
- ・ タイトルや見出し・注釈などは本号の作成時に付け加えたもので、ChatGPT の〈質問〉〈回答〉には含まれていない。
- ・ ChatGPT の機能上、〈質問〉に対して得られる〈回答〉は一定ではないため、ほかのユーザーが本号に掲載している〈質問〉をしても、おなじ〈回答〉が得られるとはかぎらない。

●イラストについて

- ・ 本号の表紙および本文（p6～7/p10/p38/p49）に掲載されているイラストレーションは、Adobe Firefly によって描画されたものである。
- ・ Adobe Firefly は、アメリカのソフトウェア会社である Adobe が開発した生成 AI で、キーワード（「プロンプト」とも呼ばれる）を入力すると、それに対応するイラストや画像素材が生成される。
- ・ 本号では、Adobe Firefly が生成したイラストレーションを原則としてそのまま掲載している。ただし、Firefly を用いて一部分を加工したり、Adobe Photoshop によって色味などの調整をほどこしていたりする場合がある。
- ・ イラストレーションを生成するのに使用したプロンプトをそれぞれの掲載ページに記載している。ただし、ほかのユーザーが本号のプロンプトを入力しても、おなじイラストレーションが生成されるとはかぎらない。

表紙イラストのプロンプト：Ancient Egypt, Hieroglyph, a man, operating the desktop personal computer

特集





2023年は、AIが大きな話題を集めた年だった。文章や画像のつくりかたが大きく変わった。質の高い作品が続々と生み出される明るい未来が待っているのか、人間の仕事が次々に奪われていく破滅的な世界が始まるのか。それを予測できる知見を本誌は持ち合わせていない。「社会に迎合する」「時代に寄り添う」ことを好まない一方で、「おもしろそう」と思えば軽い気持ちで実践してしまうのが本誌だ。だからAIにまかせてみた、本号に掲載する文章や画像の生成を。

『Gyahun』がAIに乗っとられた日

失敗した。失敗した。失敗した——。

10 ページからの惨状を見てほしい。いかがだろうか？ 「なんとも『Gyahun』らしからぬ誌面だな」とお感じになったのではないか。

作り手として「失敗」と考える理由は2つある。

ひとつは、ほとんどが自分の書いた文章でないこと。本誌は、創刊号は例外として、これまで20年以上にわたって、みずから執筆した文章だけで誌面を構成してきた。当然だ。〈書く〉という快楽に浸るためにつくっているのだから。本号はAIにその愉しみを奪われたことになる。

もうひとつは、読み手に伝える内容が本誌の考えたものではない点。本誌はAIに質問を投げかけただけで、「こういう答えを出してくれ」などと命令していない。AIの回答をそのまま掲載している。たとえ本誌の意向に沿わなくてもだ。

いわば本号はAIに乗っとられてしまったわけだ。

とはいうものの、AIに乗っとられることは悪いことなのか。そう自問自答してみると、必ずしもそうとは言えない、という気持ちもわいてくる。みずから書く文章、みずから考える内容にとればどの価値があるのか。

問題は、人は『Gyahun』になにを求めているかだ。

「だれもなにも『Yahoo!』に期待などしていない」。そんな非情な真実も浮かびあがってくる。「そんなことないよ」。あなたにはそう思っていただけかもしれないが、お気遣いは無用だ。個人雑誌を35年以上もつくりつづけていけば、自分のことが少しはわかってくる。だれかのためじゃない。本誌はあくまで自分の欲望を満たすためにつくっている。

じつはAIを活用すると、本誌の「ひとりよがり」を解消することにつながるのではないか。そんな希望すら見えてくる。AIは、多数決で勝ったほうの視点・表現を提示する。「ひとりよがり」にくらべれば、読み手にとつてずっと価値のある本になるのではないか。

冒頭に「失敗した」と書いた。じつは失敗は確信的なものだった。わざとそうなるよう仕向けた。理由は、そうするとおもしろそうだと思ったのがひとつ。いかにも「ぎゃふん」的ではないか。もうひとつは、ほんとうに「失敗」なのかは断定できないことだ。

読み手にとって有益な情報が載っているのなら、失敗ではない。その意味で本誌はこれまで一度たりとも成功していないのではないか。そんな、またしても非情な真実に突きあたろうとしている。

本号が失敗か成功か。ぜひあなたに判断してほしい。

まじ

第1部



人生をデザイン

AIさんの言うとおり

してみた

人の営みのパターンを膨大に学習しているAIなら人生について有益な助言ができるのではないか。AIは人間の指南役になれるのか？

〈自己〉を理解する手順

その1

まずは〈自己〉と〈社会〉を理解する

あなたは哲学者であり宗教家です。法律・政治・経済・文化などにも通じています。みずからの知見を活かし、これまでさまざまな職業・年齢・家庭環境の人たちの人生相談にのってきました。そんなあなたと、これから人生をどうデザインするか考えていきたいと思えます。日本や国際社会の政治・経済・文化などの現状・展望をふまえて、まずはとっかかりとして、何から始めるべきでしょうか？なお、議論をより深めたいので、回答はできるかぎり簡潔にお願いします。

本来なら、「人生デザインはなにかから始めればよいでしょうか？」だけでいいのだが、細かく質問を設定しないと適切な答えを得られない。

初めまして。素晴らしいご相談をありがとうございます。人生をデザインするということ重要な課題において、政治・経済・文化の各面を考慮するアプローチは非常に理にかなっています。

始めるべきポイントについて、私は以下のステップを提案します..

1. 自己理解..

- 価値観の把握..自身の価値観や信念、目標を明確にします。
- スキルと情熱..自身の持つスキルと情熱を理解し、どの分野に興味があるかを考察します。

2. 社会認識..

- 現状の理解..日本及び国際社会の政治・経済・文化の動向を認識し、今後の展望を理解します。
- 関連ニュース・リサーチ..定期的にニュースをチェックし、関連する本や研究を読みます。

3. ギャップ分析..

- 自己と社会とのギャップ..自分が持つスキルと情熱、社会が必

〈自己〉と〈社会〉の両方に焦点をあてるのはよいと思った。人は往々にしてどちらか一方に認識を偏らせがちだからだ。

要とするスキルや価値観とのギャップを分析します。

4. スキル・知識の強化..

- 学びのプランニング..ギャップを埋めるために必要なスキルや知識を身につけるための計画を立てます。
- ネットワーキング..その分野のエキスパートやメンターと繋がり、知見や情報を広げます。

5. 実行と調整..

- 計画の実行..ステップ3と4で作成した計画に基づき行動を開始します。
- フィードバックと調整..実行した計画が自身の目標や価値観、または社会のニーズに合致しているかを定期的に評価し、必要に応じて調整します。

このフレームワークをベースに、具体的なアクションや質問がありましたら、どうぞご相談ください。私たちの対話を通じて、あなたの人生のデザインをより充実させるお手伝いをさせていただければと思います。

自分自身の人生をデザインするにあたり、いさゝかやるべきことが多すぎないように感じた。そこで次ページのように質問してみよう。

私は不器用です。多くのことを考えたり実行したりするのは苦手です。あなたの提案のなかで、とくに重要かつ効果的なものを教えてください。

もちろん、お手伝いいたします。

不器用だと感じる方が手を始める初的一步として特に重要かつ効果的なのは、*自己理解（1. 自己理解）と実行と調整（2. 実行と調整）*の部分です。

1. 自己理解

- 価値観の把握…自分が何を大切にしているのか、何を目指したいのかを明確にしましょう。これは、あなたの行動や選択のコンパスとなります。

5. 実行と調整

- 小さな一歩を踏み出す…細かく多くのことを計画せず、小さな一つのアクションを始めてみましょう。例えば、ある一つのスキルを身につける、一つの本を読む、など。

- フィードバックを受け入れる…行動を始めたら、その結果やフィードバックを大切にしましょう。これが次の行動への指針となります。

「多くのことを考えたり実行したりする」のではなく、まずは一つの具体的なアクションにフォーカスを絞り、それを深く探求してみるのが一つのアプローチです。そしてその経験が次の一歩へと繋がります。何か具体的なアクションや課題があれば、それに関してもお手伝いさせていただきますので、お知らせください。

自己理解には「ジャーナリング」が効果的

まず「1. 自己理解」のために何をすべきでしょうか？ 具体的に教えてください。

もちろん、「1. 自己理解」に焦点を当てる際の具体的なステップ

ここまでのアドバイスは正論だと思うが、「ふんわり」しており実用的とはいえない（当たり障りのないことしか提案できないのはA-1の宿命ではあるが）。もう少し具体的にアドバイスしてもらうため次のように質問してみる。

プを以下に示します。

a. 価値観と目標の明確化

- ・ ジャーナリング…日記やジャーナルをつけて、日々の感じたことや考えたことを書き出してみましよう。これにより、ご自身の思考や感情、動機に気づく手助けになります。
- ・ 価値観のリストアップ…何を大切にしているか、リストアップしましょう。例えば、家族、健康、キャリア、友情など。
- ・ ビジョンボード作成…あなたが将来どのような生活を望んでいるか、ビジョンボード（画像や言葉をコラージュしたボード）を作成し、それを見える場所に配置しましょう。

b. スキルと情熱の探求

- ・ スキルシート作成…ご自身の持っているスキルをリストアップし、それぞれだけ得意かを評価しましょう。
- ・ 情熱を見つける…何に時間を使っても飽きないか、何をしていると時間を忘れてしまうかを振り返りましよう。それはあなたの情熱に繋がる手がかりになるかもしれません。

自分の感情に目を向けるというアドバイスは有益だと思った。私たちが軽視してしまいがちな要素といえるだろう。

c. 内省の時間を持つ

- ・ 瞑想またはマインドフルネス…日々の静かな時間を持ち、自身と向き合う時間を作ることも自己理解には大切です。

d. ファイードバックの収集

- ・ 他者からのフィードバック…身近な人からあなたをどう評価しているか、フィードバックをもらうのも良い方法です。
- ・ 専門家と話す…キャリアアカウンセラーやライフコーチと対話し、あなた自身についての新しい視点を得るのも一つの方法です。

自分自身を深く理解することは、あなたの目標や人生の方向性をより明確にし、次のステップへと進む上で大変有用です。どのステップから始めるかは、あなたが一番やりやすいと感じるところからスタートしてみるのがおすすです。どのステップに取り組むかの選択や、進め方に関して質問があれば何でもお聞きください。

ご提案の中で、優先度が高く、なおかつ気軽に取り組めるものは

「自己理解」が簡単な作業でないことはわかるが、やはり初心者の手に余る。A-1に優先順位をつけてもらう。

どれでしょう？

優先度が高く、かつ気軽に取り組めるアクションは、「ジャーナリング」です。これは手軽に始められ、日々の感情や考え、行動に対する自己理解を深めることができます。以下のポイントを参考に組み立ててみてください。

ジャーナリングのスタートガイド

1. 時間を設定…日々の短い時間でも構いません。例えば、寝る前の5〜10分をジャーナリングの時間として確保します。
2. フォーマットは自由…何を書くか、どのように書くかは完全に自由です。日々の出来事、感じたこと、思ったことを素直に書き留めましょう。
3. 感情の探求…「今日はどう感じたか？」という質問から始めてみましょう。何を感じたのか、その感情が起きたシチュエーションは何か、を振り返ります。
4. 無編集で書く…考えすぎず、自由に感じたことを書き留めてく

「ジャーナリング」という概念は、恥ずかしながらここで初めて知った。自分の頭にある思考や感情をノートに書き出すのは、『Gyafun®』で紹介している「生存戦略会議」にも通じるだろう。

ださい。完璧な文章である必要はありません。

5. **プライバシーの保護**…ジャーナルはあなた専用のスペースです。他の人に見られない安全な場所に保管しましょう。

ジャーナリングを通して、自分の中で起きていることに気づくことが多くなります。また、これを定期的に振り返ることで、自分のパターンや課題、価値観に気づく手助けとなります。

お手軽に始めることができるので、ぜひ今日から試してみてください。そして、もし進める中で何か気づきや疑問がありましたら、お気軽にシェアしてくださいね。

この続きは
正式版でお楽しみください

| ここをタップ(クリック) |

正式版 (ZINE) を申し込む



『Gyahun (ぎゃふん)』オフィシャル・サイト
<https://zine.gyahunkoubou.com/>
パスワード:
gyahun43ta17

Gyahun 15

© 2024 GYAHUN Koubou

2024年1月1日 発行

出版者 米田政行

発行所 Gyahun (ぎゃふん)工房 mail@gyahunkoubou.biz

Gyahun ⑮ 試し読み版

あなたの〈世界観〉を
コンテンツにする



Gyahun 工房

✉ mail@gyahunkoubou.biz 🌐 gyahunkoubou.biz

