

AIはメンタル相談を どう支えるか？

～山本流AI 誕生と発展の軌跡～

山本晴義(心療内科医)／福岳英一(AIアーキテクト)

ベテラン心療内科医とAIアーキテクトが、
メール相談支援の新しいかたちを探った
チャレンジの記録



定価 1,800円 (+ 税)

本書について

本書は、心療内科医・山本晴義が26年間・約20万件のメール相談で培ってきた知見をもとに、AIを相談支援に活かす試みをまとめた実践の記録です。

山本流AIは、相談者にAIが直接返信する仕組みではありません。AIが相談文を読み解き、回答案や視点を提示し、それをカウンセラーが吟味し、判断と温かさを重ねて最終返信を作るための支援ツールです。

生成AI時代におけるカウンセラーの役割、メール相談の難しさ、そして「返信レシピ」へと発展する新しい支援のかたちを紹介します。

本書のポイント

- ・Dr.山本が26年間・約20万件のメール相談で培った知見を、AIに受け継がせるチャレンジの記録。
- ・「AIが相談者に直接答える」のではなく、人が最終判断する協働型の相談支援モデルを提示。
- ・AIの「それらしい返信」と「相談者を支える返信」の違いを、具体例を通じて考える。

こんな方におすすめ

- ・カウンセラー、心理職、人事労務の現場で実務に携わる方
- ・「AIに任せる」のではなく「AIを使いこなす」視点を学びたい方
- ・「返信レシピ」という新しい支援手法に関心のある方
- ・若手カウンセラーの教育・研修に使える教材／参考図書を探している方

<発売中>

書名: AIはメンタル相談をどう支えるか？

副題: ～山本流AI 誕生と発展の軌跡～

著者: 山本晴義(心療内科医)／福岳英一(AIアーキテクト)

<近刊>

書名: 山本流AI 返信レシピ集《希死念慮編》



ご購入はコチラから
← Amazon
販売ページ

※目次・・・裏面参照

<目次>

第1部 山本流 AI 開発の第1歩	8
◆Dr.山本のメール相談とは?	8
◆Dr.山本の想いは、「ノウハウの共有と継承」	11
・過去にも AI 化を考えていた Dr.山本	11
・2023 年の転換点:ChatGPT が示した新しい可能性	11
◆カウンセラーたちへの事前アンケート調査	12
・アンケートのまとめ	16
寄せられた自由コメント	17
◆AI が回答をすることの懸念点	22
◆山本流 AI の基本的な枠組み	23
・相談者と AI のあいだに必ずカウンセラーが入る	23
・カウンセラー支援ツールとしての位置づけ	24
・山本流 AI の画面例	25
・山本流極意の伝授と活用	26
・長文の相談文への対応	27
◆AI による回答案の自動評価	29
・ChatGPT は、文章の比較や評価も出来る	29
・AI による自動評価リスト	30
◆クライマックス「ブラインドテスト」	31
・知りたいのはカウンセラーの評価	31
・ブラインド・テストの実施	31
・総合点(順位)だけでなく、各方式の特色も探る	31
◆驚きの評価結果!	40
◆自由コメント欄	44
3-3 返信の裏側には、いくつもの判断がある	84
3-4 返信は“文章作成”ではなく“判断の編集”である	86
3-5 AI 時代だからこそ、人間の編集が必要になる	88
3-6 返信レシピは、完成文ではなく“作り方”である	89
第4章 返信レシピの実例	93
4-1 返信レシピの実行例	93
4-2 返信レシピの7段階のステップ	94
(1)相談文の要点抽出(要旨)	94
(2)登場人物・温度差・利害整理(関係図)	94
(3)迷いどころ(方針が割れる点)	95
(4)重要要素 TOP5(優先順位)	95
(5)ベース回答案(3案)	96
(6)比較(評価ヒートマップ等)	96
(7)補足情報	97
4-3 レシピを元にしたカウンセラーとしての回答案作成	97
※返信レシピ出力例	99
第5章 目の前の相談に、どう向き合うか	106
第6章 目の前の相談に使う、手作業版返信レシピ	108
第1段階:相談文を読む——相談文の要旨をつかむ	108
第2段階:背景を整理する——登場人物・利害・温度差を見る	108
第3段階迷いどころを見つける——返信方針が割れる点を確認する	109
第4段階:大切な要素を選ぶ——A~L の回答要素から TOP5 を決める	109
第5段階:組み合わせを考える——複数の返信方針を設計する	110
第6段階:返信案を作る——採用する方針を文章にする	111
第7段階:返信前に点検する——比較評価と山本流らしさを確認する	111
・フォローアップ・アンケートの実施	48
◆調査結果レポートへのコメント	50
印象的なコメント	53
◆複数回答の比較によるアプローチ	54
◆トレーニングツールとしての活用	55
第2部 山本流 AI 第2フェーズへ	56
はじめに ～返信レシピの誕生～	57
◇生成 AI の性能向上と「それらしい返信案」の普及	57
◇山本流 AI(第2フェーズ)の設計思想	58
序章 一通の返信に、なぜこんなに迷うのか	61
第1章 メール相談という媒体の特性	64
1-1 メール相談は、相談の入口を広げる	64
1-2 メールは、多くの情報を削り落とす	65
1-3 非同期であることが、相談者の不安を増幅させる	68
1-4 メールは記録として残る	70
第2章 山本流の基本姿勢	72
2-1 メール相談の基本的態度	72
2-2 寄り添いは、相談者が読める状態を作る技術である	73
2-3 境界線は、冷たさではなく安全装置である	75
2-4 危険サインは、断定ではなく確認として扱う	76
2-5 連携は、押しつけずに手渡す	77
2-6 Dr.山本のバランス感覚	79
第3章 生成 AI 時代に、なぜ「返信レシピ」が必要なのか	80
3-1 生成 AI で返信案は簡単に作れるようになった	80
3-2 “それらしい返信”と“適切な返信”は異なる	82
る	111
第7章 本書の教材としての活用について	113
7-1 事例集は、答え集ではない	113
7-2 個人で使うと、自分の癖が見える	115
7-3 チームで使うと、レビューが変わる	116
7-4 AI を共通言語の中で使う	118
7-5 返信レシピを研修に活かす	119
◆未来への展望	121
・山本流 AI が示した可能性	121
・山本流の伝道師としての期待	121
◆終章:AI を使いこなす時代へ	122
・AI 時代に生きるすべての人々へ	122
・AI との付き合い方	122
・道具としての AI とその未来	123
・新しい領域への挑戦	123
人間らしさとテクノロジーの調和	124

ご購入はコチラから

※Amazon販売ページ



<https://www.amazon.co.jp/dp/B0H8LSSB83>