

## 週末にやりたい親子でAIあそびレシピ

親子で話しながら作る、6つの遊び方

AIで浮いた時間は、子どもと一緒に楽しむ時間に。このレシピは、パパのスマホ1台で、親子で遊べるAIの使い方を6つ集めたものです。どれも「AIに全部やらせる」のではなく、**親子で話しながら一緒に作る**のがポイントです。

### はじめに：うちの約束（安全に遊ぶために）

遊ぶ前に、子どもと一緒に読んでおきましょう。

1. **AIはパパ（大人）のスマホで、パパと一緒に使う** 子どもだけで使わせない。各AIサービスの利用規約にある年齢の条件も確認しておきましょう。
2. **名前・学校・住所・顔写真は入れない** 「〇〇ちゃん」ではなく「恐竜が好きな5歳の男の子」くらいの書き方で。
3. **AIもまちがえることがある** 「本当かな？」と思ったら、図鑑や本、大人に聞いて確かめる。それも立派な学びです。
4. **こわい話・いやな気持ちになる答えが出たら、すぐやめてパパに言う**
5. **時間を決めて遊ぶ** たとえば「1回15分まで」。終わったら、画面の外で話したり遊んだりしよう。

### レシピ1 世界にひとつの「AI絵本」づくり 📖

目安: 3歳くらい～／15分

1. 子どもに「主人公」「好きなもの」「どんな冒険がいい？」を聞く
2. パパがAIにお願いする
3. できたお話を読み聞かせ。子どもが絵を描いたら、本当に「絵本」になります

3～5歳の子どもに読み聞かせる、3分くらいのお話を作ってください。

主人公：[恐竜が好きな男の子]

好きなもの：[電車とおにぎり]

お話の内容：[森で迷子の子ネコを助ける]

こわい場面はなし。最後はほっこり終わるようにしてください。

ひとこと返し：「続きを作って」「主人公に友だちを1人増やして」

### レシピ2 親子なぞなぞ大会 ?

目安: 4歳くらい～／10分

AIに問題を出してもらって、親子で答える。慣れてきたら、子どもが作ったなぞなぞをAIに解かせるのも楽しいです。

「[5歳と8歳] の子どもと楽しめる、なぞなぞを5問出してください。  
答えはすぐに書かず、最後にまとめて書いてください。」

### レシピ3 「なんで？」たんけん隊 🔍

目安: 5歳くらい～／15分

子どもの「なんで？」をAIに聞いて、答えと一緒に読む。最後に、家でできる小さな実験や観察をやってみる。

「[6歳] の子どもに「[なんで月は形が変わるの? ]」と聞かれました。  
6歳が分かる言葉で、短く説明してください。  
最後に、家で親子でできる簡単な実験や観察があれば1つ教えてください。」

※答えは図鑑や本でも確かめてみよう（約束3）。

### レシピ4 お絵かきお題ガチャ 🎨

目安: 3歳くらい～／20分

AIに「お絵かきのお題」を出してもらい、親子で同じお題を描いて見せ合う。上手・下手はなし。

親子でお絵かきをします。「[4歳] の子どもも描ける、楽しいお題を5つ出してください。  
「〇〇が△△しているところ」のように、ちょっと笑えるお題がいいです。」

### レシピ5 週末ミニ冒険プラン 🗺️

目安: 全年齢／10分（プランづくり）

行き先や遊び方を、子どもと一緒にAIに相談する。「自分で決めた」週末は、子どもにとって特別です。

今週末、子ども [2人・4歳と7歳] と半日遊びたいです。  
条件：[近所で、お金はあまりかけない、雨なら家の中]  
晴れの日と雨の日の遊びプランを1つずつ、子どもがワクワクする名前をつけて提案してください。

※お出かけ先の営業時間・料金は、公式サイトで確かめましょう。

### レシピ6 自由研究のテーマさがし 🔬

目安: 小学生くらい～／20分

テーマ決めて止まりがちな自由研究。子どもの「好き」から、AIと一緒に候補を出して、子ども自身が選ぶ。

小学 [3年生] の自由研究のテーマを考えています。  
子どもが好きなもの：[虫、料理]  
家でできて、1週間くらいでまとめられるテーマを5つ、やり方を1～2行で教えてください。

※AIが出すのは「候補」まで。調べる・試す・まとめるのは子ども自身で、パパは応援役に。

---

## さいごに

AIは、パパの代わりに子どもと遊んではくれません。でも、子どもと笑う時間をつくる手伝いはしてくれます。

今週末、6つの中から1つだけ選んで、親子で試してみてください。

パパのAI時短ラボ

パパのAI時短ラボ