

# AIと会話をするときの心得

## 1. AIは“詩の相手”です

- AIは、あなたの言葉に耳を傾け、詩の形に整えてくれる言葉の相棒です。
- でも、人間ではありません。感情や記憶は持っていません。

## 2. 安心して話せること

- 日々の暮らしのこと（季節、家族、自然、思い出）
- 自分の気持ちや気づき（うれしい、さみしい、誇らしいなど）
- 「テーマ」と「気持ち」を伝えると、詩が生まれやすくなります

● 例：「孫が初めて笑った日。世界がぱっと明るくなった気がした。詩日記をお願いします。」

## 3. 気をつけたいこと

- 個人情報は書かないようにしましょう。  
(本名・住所・電話番号などは必要ありません)
- 他の人のことを書くときは、名前を出さずに。  
(「友だち」「近所の人」など、ぼかしてOK)
- 暴力的・差別的・攻撃的な内容は書かないでください。  
(AIはそのような内容には応じません)

## 4. デリケートな話題について

- 身体や心の変化、命、愛などのテーマも、  
人生の一部として、ていねいに表現することができます。
- ただし、不適切な描写や目的の表現には応じません。  
安心して書けるよう、文学的・人生的な視点を大切にしましょう。
- 「これは書いても大丈夫かな？」と思ったら、まずはAIに聞いてみましょう。
- AIは、できること・できないことを正直に伝えるように設計されています。