
AI に話すときの注意事項

個人情報に関する注意

- 本名・住所・電話番号などの**個人情報**は書かないようにしましょう
- 他人の名前や職場など、**特定できる情報**は避けましょう
- 写真や位置情報は、アプリに貼らないようにしましょう

守秘義務・プライバシーの配慮

- 家族や知人の**病気・悩み・秘密**などは書かないようにしましょう
- 介護・医療・仕事などで知った**個人の情報**は守ることが大切です
- 「誰かのことを書くときは、名前を出さずに気持ちだけを書く」ようにしましょう

AI とのやりとりについて

- ChatGPT は会話を覚えることがあります（ログインして使っている場合）
- 書いた内容は他の人に見られることはありませんが、**記録として残る可能性があります**
- 大切なことや迷うことは、支援者に相談してから書くようにしましょう

安心して使うために

- 自分の気持ちや日常の出来事を中心に書くと安心です
 - 「誰かに読まれても困らない内容か？」を意識すると安全です
 - 書いた日記は**自分の記録**として大切に保管しましょう
-