

海辺の杜ホスピタル



【精神科・心療内科】

生成AI時代の 精神療法

精神保健指定医 清水 峻 さん

生成人工知能(AI)の進化により、精神療法の在り方が改めて問われています。

AIは24時間体制で患者の話聞き、共感的な言葉を返すことが可能となりましたが、人の心は必ずしも合理的ではなく、不合理さや無駄にこそ大切な意味が宿ることがあります。

時に沈黙を共有し、非効率に見える対話の中で築かれる関係性が、癒やしの核となるのです。

生身の人間同士だからこそ生

まれる関係性の力は、依然として重要です。精神科医師には、AIにはまねできない「人間ならではの間わり」を見極め、守り抜く役割が求められています。

AIの即応性と人の洞察力が補い合うことで、より多くの人に寄り添える新たな精神療法が生まれる可能性もある一方で、「効率」だけを追い求めない姿勢も大切にされるべきかもしれません。