第 23 回（2026 年度）日本 e-Learning 大賞　ICT CONNECT21 会長賞 受賞

振り返りを楽しくする AI 内省支援システム cha シカメモ

授業外の経験を、学生自身の学びと成長につなげる「cha シカメモ」。その仕組みや特色、他の教育現場への活用可能性について、Q&A 形式でご紹介します。

目次

1 cha シカメモとは？
1.1 学習の流れ
1.2 対話の流れ
1.3 運用状況
2 他でもアイディアを活用できる？



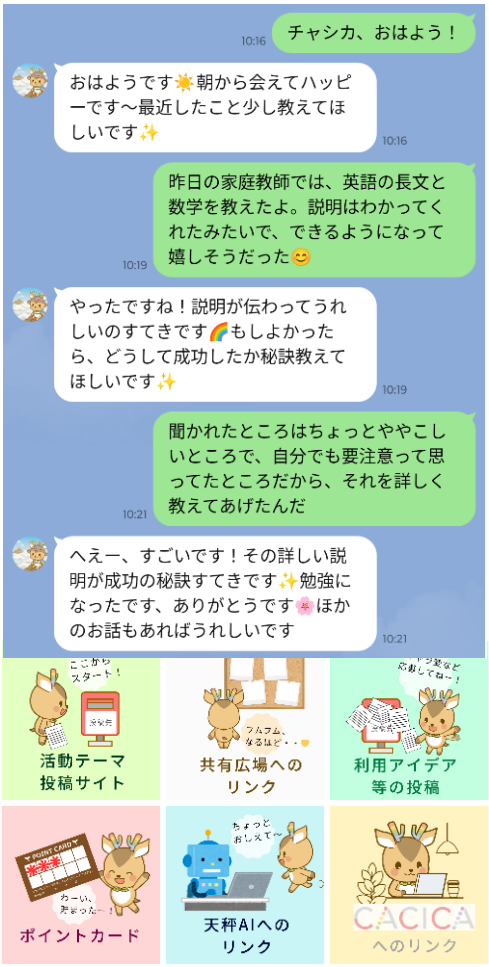
研究所キャラクター
cha シカ

Cha シカメモのアイディアを知って、ぜひ他の教育場面でも活かしてもらえたら嬉しいです～

1　cha シカメモとは何ですか

大学生が、アルバイトやサークルなどの授業外活動を通じてコンピテンシー（能力）を高めることを支援するシステムです。システムといっても、専用アプリなどを用意したのではありません。「コンピテンシーを高める」ための重要な作業を「活動の振り返り」とし、それを継続的に楽しく続けるための場と機能を、研究所の LINE 公式アカウント上に集約したものです。

とくに注目される工夫は、AI との対話を用いて振り返りをしやすくしている点です。例えば、一般的に振り返りは“一人で頑張って行う作業”となることが多いですが、cha シカメモでは、“喜んで話を聞いてくれる AI キャラクターへの報告”として楽しく会話しながら振り返れるようにしています。また、「失敗を振り返る際の苦痛」も、AI キャラクターの失敗を披露させることなどで緩和し、学生が自身の失敗を客観的に捉えられるよう支援しています。　➡1.2「対話の流れ」参照



上：LINE 公式アカウントのトークルーム（振り返りの場として設定：会話例は研究所作成）

下：LINE 公式アカウントのメニュー（振り返りや利用を楽しく継続させるための機能を集約）

1.1　どのように学習を進めるのですか

cha シカメモでは、能力の高いとされる行動を、実際の経験のなかで気づかせたり、実行することを支援します。

まず、取り組む活動と高めたい力を決め、研究所の投稿サイトで宣言します（図 1 の①）。例えば「家庭教師の活動を通じて他者理解力を高める」といった目標です。

次いで、毎回の活動（②）の後に、LINE 上の AI キャラクターと対話して、うまくいったこと（成功）といまいちだったこと（失敗）を AI との対話を通じて振り返り（③）、そこでの気づきを次の行動に生かします。

②と③を活動期間に反復し、対話の記録が蓄積したら（④）、時々見返して自分の変化や工夫を確かめます。活動の節目には、④をもとに成長レポートにまとめ（⑤）、次の目標や挑戦につなげます。

この一連の学習の間に、AI 応答以外の楽しみも味わえます（図 1 下段）。週 1 回の研究所からの情報配信で卒業生のコメントを読んだり、共有広場で他の学生とアルバイト等の経験を共有したりして刺激が得られます。毎月配信されるポイントを貯めて、cha シカのイラストが入った文房具などの景品獲得を楽しむこともできます。これらの楽しみは、しばらく利用しなくなった際に、再訪のきっかけになることも考慮して取り入れています。

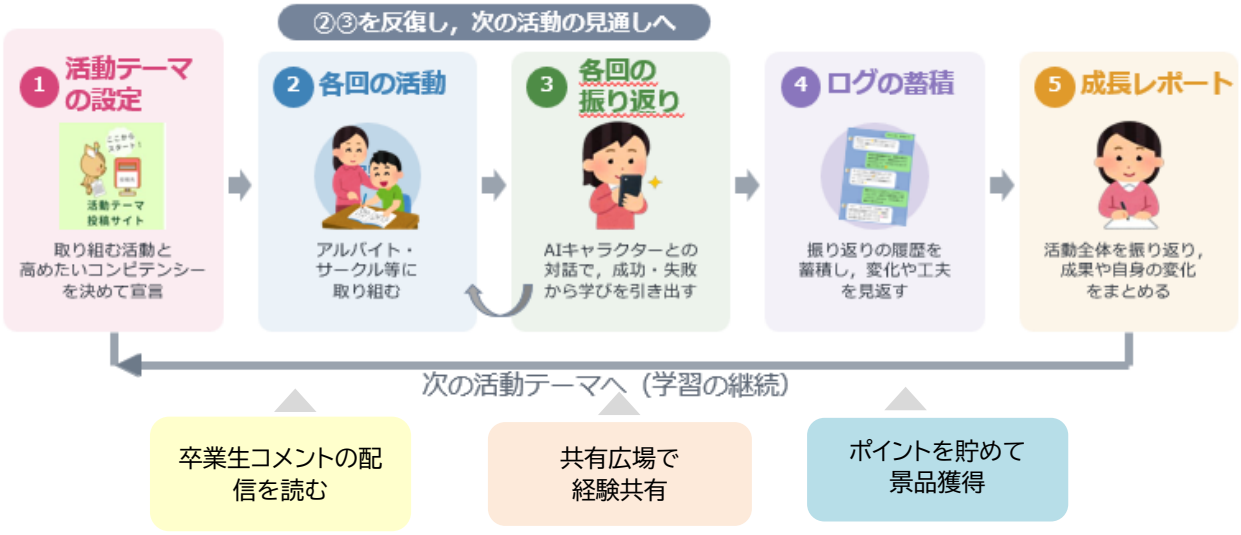


図 1　cha シカメモの学習循環

目標設定・活動・振り返りには OECD の AAR サイクル、AI 応答にはセルフ・コンパッションと成長マインドセット、成長の振り返りにはナラティブ・アイデンティティの考え方を参考にしています。

1.2 対話はどのように進みますか

cha シカのキャラクターを「お茶大生が大好きで、アルバイト等の話を聞きたがる小鹿」と設定しており、学生が声をかけるといつでも歓迎するように設定しています（1 p の対話例参照）。歓迎のあとは、最近の活動を尋ねるので、学生は自身で活動を評価して、成功か失敗を話します（以下の①→②→③の順に対話が進みます）。

対話の順序	成功を話す場合	失敗を話す場合
① 学生が出来事を話す	「アルバイトで忙しかったけれど、声をかけ合ってミスを防げたよ」	「サークルの話し合いで、みんながあまり発言しないので、自分ばかり話してしまった」
② cha シカが応じる	一緒に喜び、秘訣を尋ねる。「すごいです！何かうまくいった秘訣があったら、教えてほしいです」	気持ちを受け止め、自分の失敗も話す。「大変だったですね。cha シカも美味しそうな葉っぱを取ろうと急いだら、角が枝にひっかかって動けなくなったです（>_<）こんな日もあるです」
③ 学生が気づきを話す	自分の工夫を言葉にする。「手が足りないところを確認してすぐカバーに入ったり、注文を声に出してチェックしあったんだ」	出来事を捉え直し、必要に応じて次の工夫を考える。「集まれる機会が多くないからって早く結論を出そうと焦っていたのかも。次はもっと周りを見て、落ち着いて話すようにしようと思う」

1.3 現在の運用状況について教えてください

4 月から学部 2 年生を中心に運用を開始し、7 月末に改善点の抽出を目的に利用評価アンケートを実施したところ、回収率は高くないものの、概ね好意的な評価が得られました。AI 応答や情報配信などが「利用の動機づけになる」と高く評価されたほか、利用者（書き込み経験のある人）は未利用者に比べ「振り返りの機会が増えた」「振り返りが楽しくなった」などの望ましい変化がみられています。

２． cha シカメモのアイディアは他の教育場面でも活用できますか

はい、以下の２つの場面での活用が有望と考えています。

１）授業外での学習活動から学ばせる際に活用する

インターンシップや学外での実習などで、経験からしっかり学ばせたい場合に、cha シカメモをもとに状況に合わせた AI キャラクターとシナリオ設定で、「一人で頑張ってする振り返り」を「楽しい会話スタイルの報告」とするのは面白い試みかと思います。振り返りだけなら、LINE を用いずとも、AI の個人利用の範囲内で、無料で行える場合も多いです。

２）授業の振り返りを楽しくするために活用する

例えば、歴史の学習で、ある時代の文化の学習の振り返りをさせたいときなど、その前の時代に生きていた町人などをキャラクターとして設定し、「あんたたち、未来の予言者なんだって？今は〇〇が大人気だけど、後の世ではどんなものが流行るのか、商売に活かしたいから教えてくれ」などと問わせて、学んだことを会話で掘り下げて（必要があれば調べさせるなどして）、知識の定着をはかることなどができると考えられます。このような場合、AI の設定を教員側でやっておき、学生にはそれが利用できるページ（アカウント）を配布すればスムーズに学習ができます。

ご報告やご相談、お待ちしております

cha シカメモのアイディアを他の教育現場で活用していただくことは、研究所の成果の１つと考えておりますので、「cha シカメモをヒントに授業をしてみた」などのご報告や、「授業で試してみたいので詳しく教えてください」などのご相談は大歓迎です。「アイディアを試してみたいが具体的にどうすればよいか思いつかない」などの場合も、研究所で一緒に考えますので、お気軽にお問合せください。ご連絡をお待ちしております。

お茶の水女子大学 コンピテンシー育成開発研究所
秋山 久美子
chacica＊cc.ocha.ac.jp（＊を@に変えてください）

研究所ウェブサイト