AHALab × ZimaBlueAI

最初の、確かめられる行動

個人の行動カード / 印刷できます

匿名の記号と、個人情報を含まない場面だけを書きます。このページはデータをアップロードせず、内容は現在のブラウザーに保存されます。借りた機器では、使い終えたら書き出して消去してください。外部との通信やAIへの問い合わせは行いません。

入力内容をこのブラウザーに自動保存します。アップロードはしません。匿名で、個人情報を含まない内容だけを書いてください。

A • 気にかけることと、必要なこと

匿名の記号

_____

知ってみたい人、こと、場面

_____

観察したことは何ですか。身元や私事は書きません

_____

答えをまだ知らない問いを二つ

_____

誰が、いつ、何に困り、どう変わってほしいのでしょうか

_____

推測、今ある代わりの方法、仮説を変えるきっかけになる証拠

_____

B • 判断の軸と、これまでの経験

長期的な願いと、今週だけで確かめること

_____

何を優先して守り、そのために何を先にし、何を後にしますか

_____

使える経験や資源を二つ、知らないことを一つ、その調べ方

_____

第一原理思考：目標、既知の事実、実際の制約、問い直せる仮説、最小限の検証

_____

AIへの最小限の依頼、その範囲、自分で確かめる結果

_____

期待、実際、最小限の確認、一つの変更、再確認

_____

C • 48時間以内の行動

約20分で始められる行動を一つ。アプリを作る必要はありません

_____

任意：経験に裏づけられた長所のうち何を使いますか。振り返りの詳細は共有不要です

_____

時間、場所、振り返る時刻。確認を手伝う仲間は任意です

_____

自律の準備：妨げを一つ減らし、始める合図を用意します。中断したら、いつ戻りますか

_____

相手が自ら試したい課題、同意の得方、記録しない内容

_____

完了した証拠と、成功、失敗、まだ分からないことの手がかり

_____

つまずいたら最初に何をしますか。いつ助けを求め、延期を伝えますか

_____

中等教育前期：大人の支援。大学生：費用の上限、協力者の募り方、支払う人についての仮説

_____

D • 試してから戻る

匿名の反応の要約と、直接見た行動。元のチャットは貼り付けません

_____

反応の分類：必要なこと / 機能の見つけやすさ / 届け方 / 不具合 / 価値 / 気持ち / 判断保留

_____

今回は何だけを直しますか。継続 / 縮小 / 題目の変更 / 一時停止の根拠は何ですか

_____

相手への返事、記録の終え方、資料の返し方

_____

最後に残す三つの文

気にかけていること。いつ何をするか。次にどんな証拠を持ち帰るか。

仲間との練習は、その旨を明記します。参加への同意は継続利用を意味せず、市場の成立も示しません。断られたら、その意思を尊重します。



AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

AI 時代の物理的な意味を取り戻す

AHALab × ZimaBlueAI · 公開学習教材 · 授業での試行は未実施 · 匿名化した学習事例。アプリのソースコードは含みません