SEEDS NETWORK シーズネット

シーズネット通信

2026年
10月号
通巻298号
令和8年10月1日

巻頭言　　シニアこそＡＩを活用しよう！

NPO法人シーズネット理事長　奥田　龍人

時代は目まぐるしく進化し、シニアにはついていけないことも多くなりました。その筆頭がデジタル機器の活用ではないでしょうか。

今や飛行機に乗るにも、WEBで予約し、スマホに送られてきたQRコードで搭乗するのが標準になりました。まだ紙でも対応してくれますが、いつまで続くやら。私も夫婦で旅行した際、申し込んだ私のスマホにしか搭乗情報が届かず、往生したことがあります。道民ポイントや行政サービスなどもスマホでの手続きが増えています。

そんなわけで、スマホはもはや日常生活の必需品です。会員の皆さんもLINEやPayPayなど、便利なアプリを使っている方が多いのではないでしょうか。

そうなると、次はAIです。近頃のAIの進化は凄まじく、情報を調べる際、Googleなどで検索するよりAIに直接尋ねる人も増えているようです。私も昨年来その便利さにはまり、文章の推敲からチラシ作り、旅行計画まで、AIにお願いすることが多くなりました。

使ってみて思うのは、AIはシニアにこそ向いているということです。質問すればすぐ答え、さらに詳しく調べる手掛かりも示してくれます。自分の「ヘンテコな文章」も、それなりにきれいな文章にまとめてくれます。要するに「タイパ（タイムパフォーマンス）」がいいのです。

一方で、使えば使うほど「これでは人間は馬鹿になるなあ」とも感じます。断片的な考えを丸投げしても、それなりの答えにしてくれるからです。小・中学生が読書感想文をすべてAIに書かせてしまえば、自分で考え、文章にする力が育たないでしょう。大学生のレポートも同じだと思います。

その点、シニアは思考能力がすでに出来上がっていますから、AIを「考える代用品」ではなく、「考えるための道具」として使えばいいのです。AIとのやり取りから、新しい知識や発想を得ることもできます。シニアは行く先短いがゆえに、むしろタイパを考えた方がいい、と私は思っています。

現在はChatGPT（チャッピーという愛称もあります）、Gemini、Copilotなどが無料で利用できます。例えば「3泊4日、予算○万円で○○へ旅行したい。おすすめのコースは？」と聞けば、かなり参考になる計画を作ってくれます。まずは身近なことから質問してみてはいかがでしょうか。

ただし注意も必要です。AIは必ずしも正確ではなく、もっともらしい間違いを答えることがあります。大切な情報は必ず裏付けを取ること。私も北大祭ツアーのチラシをAIに作らせたところ、案内する学生の手が3本になっていたことがありました（笑）。

また、氏名、住所、電話番号などの個人情報や、外部に知られては困る情報を安易に入力しないことも大切です。

AIは「何でも知っている先生」ではありません。しかし、使い方さえ間違えなければ、シニアにとって実に便利な相棒です。食わず嫌いにならず、皆さんもAIと付き合い始めてみませんか。

ちなみに「AIも含めスマホをもっと使いこなしたい」という方には、毎月1回「スマホを楽しむ会」を開催しています。講師は嶋崎事務局長。デジタル庁の「デジタル推進委員」に任命されている専門家ですが、とても優しく教えてくれます。スマホをもっと活用したいという方は、ぜひご参加ください。

「シーズネット祭り」の報告

9月10日、天候にも恵まれシーズネット祭りを無事終了することができました。シーズネット全体の活動をビデオで紹介し社会貢献活動や各サークル活動をパネル展示や実演で披露致しました。新しい実技として「モルックサークル」を、そして昨年好評の「スポーツ吹き矢」も行いました。来場者数は260名(前年232名)と会員一般共に増加し、新規会員3名の即日入会もありました。また、来場者から47,680円のご寄付もいただき、ご支援に感謝いたします。

ご協力頂いた会員、出演者、関係者、朝早くから準備された方、全ての皆様に心よりお礼を申し上げます。