



■AIチャット 膨大なデータを学習したコンピューターが文章や画像を“作り出す”技術の総称が「生成AI」。AIチャットとは、その生成AIを会話形式で利用できるサービス。質問すると、人と話すように答えが返ってくる。文章作成から旅行計画、献立づくりまで生活のさまざまな場面で役立ち、利用が広がっている。

趣味・暮らしにAIを

新たな学び AIチャット入門

ビジネスから学習、生活までさまざまなシーンで急速に普及が進む「AIチャット」。これをシニアにも生かしてもらおうと、いきがい活動ステーションで「AIチャット活用入門」が始まった。全4回で、基本操作から安全な利用法まで、講師とスタッフがきめ細かく教えるスタイル。募集告知から数日で定員に達するなど、関心の高さをうかがわせている。

■ 講座を主宰するのは、NPOあんり（雨宮隆代表）。既に2年前から数回開催しており、いきステでは今年度から始めた。今年1～2月に開かれた講座では、講師の林田英利さんが、チャットサービスを利用するためのアカウントの作成から、実際にサービスに入るまでの手順を丁寧に説明。そのうえで、実例として「犬・猫・ゴジラをお題にして書いて」という指示で参加者の目の前で短編小説を作成。数秒で文字列が続々と現れ始め、参加者からは「すごい」「もうできてる」と驚きの声が漏れていた。

ポケットの中のしあわせ

うれしいメールをいただきました。差出人はサロンに通ってくださる80代後半のKさん。笑顔が素敵な方です。「昨年、私は勇気を出して教室に参加させてもらったこと、自分を褒めました。この楽しさ、生きている幸せ。感謝します」と記されていて、思わず胸が熱くなり、背筋がピンと伸びる気がしました。

勇気を出して

いきがい活動ステーションのもつ役割の一つは、新たな一步を踏み出したい人のために、「各種体験の場を提供すること」。高齢になり、これまでの役割から離れることで活動場所や活動範囲が狭くなるとの話もよく伺います。いきステには、気軽に参加できるサロンがいろいろあります。初めの一步の勇気や出会いのきっかけになりますように。（了戒恵理子）



実際にAIチャットを操作する参加者

■ NPOあんりは4月以降も入門講座を開いていく予定だ。

「若い世代は日常生活にどんどんAIを利用している。シニアもその流れに乗り遅れないようにしたい」と雨宮さん。林田さんは「生成AIは第二次産業革命であり、必須の革新技术です。

ポイントをおさえれば自分流に使えるツールでもあり、子供や孫世代とのコミュニケーションにも欠かせなくなってきました。どのように役立てられるのか、自分の生活のあり方に応じて必要かどうかを判断し、使いたいものを見つけるきっかけになれば」と話している。

穴生サテライト休止のお知らせ

4月～9月の間、空調工事のため穴生学舎が休館することに伴い、穴生サテライトも休止いたします。その間の「おしゃべりサロン」等に関するお問い合わせは、いきがい活動ステーションの下記連絡先へお願いいたします。