シニア AI ネットワーク　6 回で身につく AI 分身講座

初心者でも安心して参加できる 6 回講座

この講座は、技術を詰め込むものではなく、

「AI と話す楽しさ」「自分の人生を整理する喜び」を第一に考えた内容です。

講座概要

- 回数：全 6 回（月 2 回 × 3 ヶ月）
- 形式：少人数（6〜12 名程度）
- 対象：スマホが使えれば OK（PC は不要）
- 費用：無料（または会場費などの実費のみ）
- 持ち物：スマホ（充電器があると安心）

各回のテーマと内容

第 1 回　AI との初対面

AI が怖くないことを体感します。

・自己紹介シート記入

・AI への基本設定（聞き役設定）

・簡単な雑談体験

・ホームワーク：1 週間に 2 回、AI に話しかけてみる

第 2 回　AI を「優しい聞き役」に育てる

AI に「自分の話を聞いてくれる役割」を教えます。

・前回のホームワーク共有

・良い質問の出し方練習

・趣味や最近の出来事を深く話す練習

・ホームワーク：自分の趣味について AI に詳しく話す

第３回　写真で思い出がよみがえる

写真を AI に見せて、記憶を呼び起こします。

・スマホで写真を AI に見せる方法

・1 枚の写真から質問を引き出す練習

・感情や当時の気持ちを言葉にする

・ホームワーク：大切な写真を最低２枚、AI に見せて話す

第４回　NotebookLM で人生を整理する

これまでの会話を整理し、自分史の基礎を作ります。

・会話履歴の保存方法

・PDF（手紙・日記など）の追加

・AI に「私の強み」や「価値観」をまとめてもらう

・ホームワーク：1 つのテーマで人生を整理

第５回　note で自分の声を届ける

AI に手伝ってもらいながら、経験を発信します。

・AI に文章をまとめてもらう練習

・簡単な note 投稿体験

・「読まれること」の楽しさを実感

・ホームワーク：短い記事を 1 本書いてみる（任意公開）

第 6 回　私の AI 分身完成＆発表会

これまでの振り返りと完成宣言をします。

・6 回の振り返り

- AI 分身の完成イメージ共有
- 今後の付き合い方宣言
- 修了証授与（任意）・記念撮影

受講後の特典

- 自分だけの AI 分身完成
- 公式コミュニティ（LINE オープンチャット）への参加
- ファシリテーター養成プログラムへの案内
- 継続サポート（note やオープンチャット）