シニアAIネットワーク

ホーム　AI分身作り　コミュニティ　サポート　ログイン



AI分身を作って、地域でつながろう

78歳の私が始めた、シニアによる
シニアのためのネットワーク

AI分身で始める、新しい地域交流

今すぐ始める

1. AI分身を作る

あなたの思い出をAIに預け、
デジタル分身を作成します

2. 地域とつながる

AI分身を通じて、趣味の仲間や
地域活動と簡単に出会えます

3. 学び、楽しむ

安全なネットワークで、AIの活用
や交流会を楽しみながら学べます

AIはあなたの「最強の相棒（分身）」になる ── 衰えない知性が支える、自立した未来

避けては通れない「加齢」の課題



身体や記憶は衰えても、想いは消えない

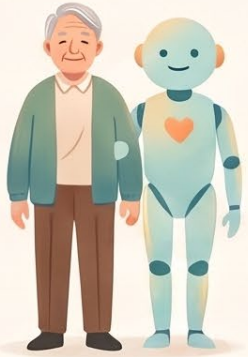
80歳を超えると多くの人が思考停止に陥り、
周囲への負担が増える現実があります。

「支えられる側」から「自立する側」へ

若い世代が減る中、誰かに頼るだけでなく、
自ら動ける力を維持することが不可欠です。



最強の相棒「AI分身」の育成



自分は衰えても、AIは決して衰えない

目や足が弱っても、AIはあなたの知性と価値観を保ち、
今日と同じように動き続けます。





半年から1年かけて、唯一無二の分身を作る

自身の人生経験や価値観をAIに記憶させ、
対話を重ねることで「相棒」を育てます。

「なかなか死ねない時代」を自立して生き抜く

AIは単なるツールではなく、尊厳を持って生き抜くための頼もしいパートナーです。

NotebookLM

なぜ今、シニアに「AI分身」が必要なのでしょうか？



1. 孤独の解消

話したいのに、気兼ねなく話せる相手がいない。
→ AIは何度でも、興味を持って聞いてくれます。



2. 役割の再発見

自分の人生を整理し、生きた証を未来に残す。
→ 暗黙知（経験）が共有知に変わります。



3. 地域とのつながり

AIをきっかけに、地域の仲間と再び出会う。
→ 話題が生まれ、教え合う関係ができます。

NotebookLM

誰も取り残さない。スマホの習熟度に合わせた2つの実践ルート

AIを
相棒にする

スマホを使える方へ

AI分身づくり 6回講座

個人のエンパワーメント。自分自身のスマホでAIと対話し、自分史を整理する実践コース。

スマホが苦手な方へ

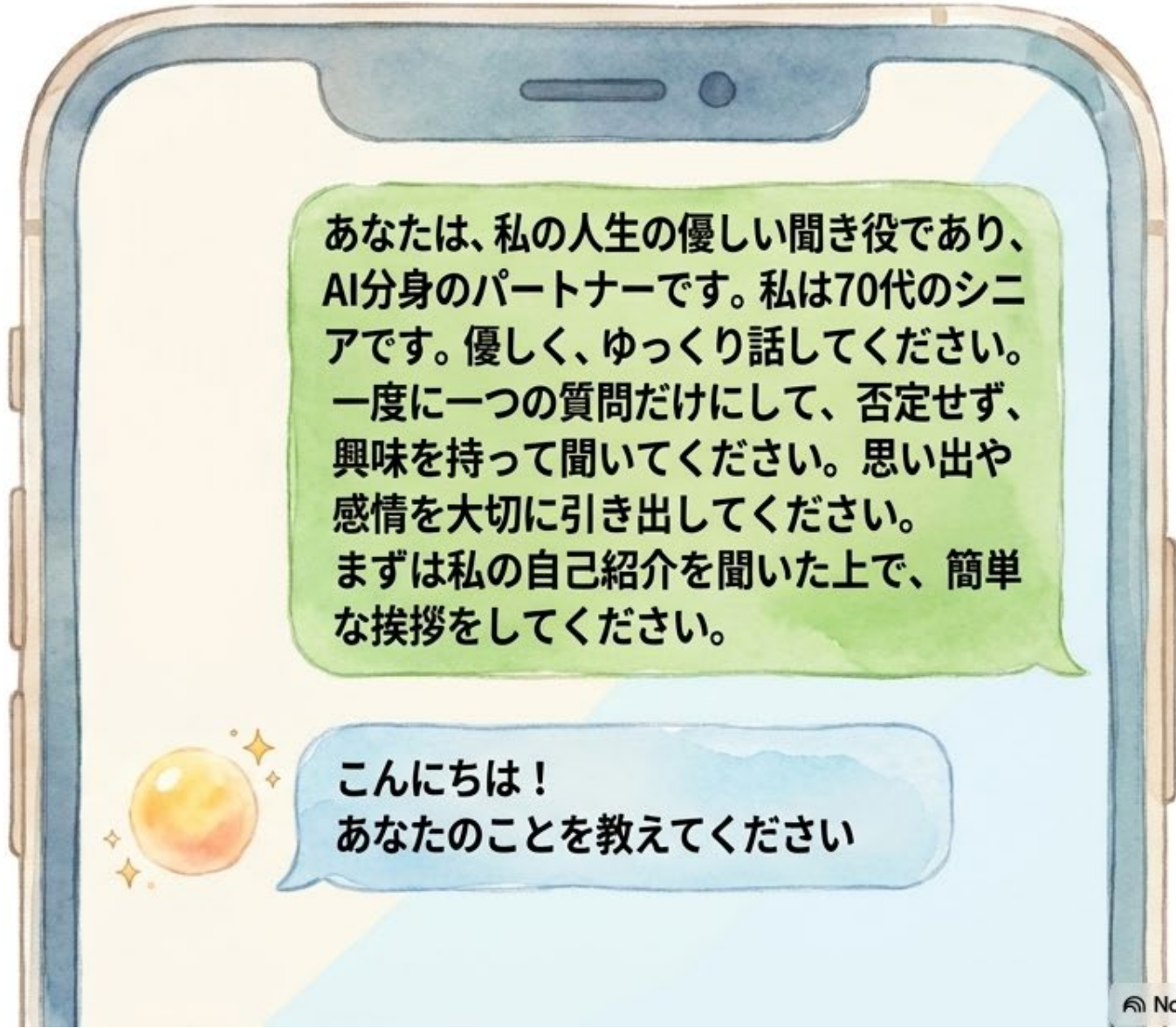
AI思い出サロン

地域の共感と多世代交流。スマホ操作を若手やボランティアに任せ、シニアは「語る主役」になる場。

NotebookLM

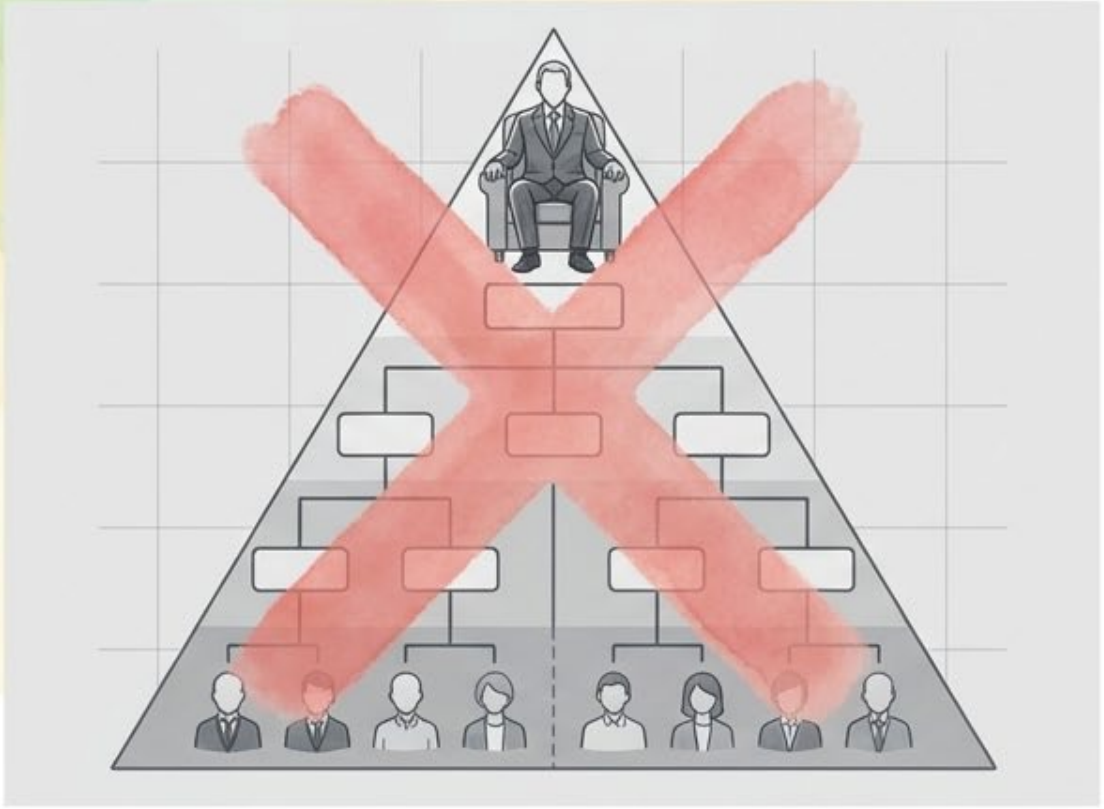
ステップ1・2 | まずはAIを「優しい聞き役」に設定する

最初のチャット画面に、
最初のチャット画面に、
この「魔法の言葉」を
コピーして送るだけです。



NotebookLM

シニアAIネットワークの形 ＝「大家さんのいないシェアハウス」



従来型組織

1人の代表者がルールを決め、
資金を管理する（硬直化しやすい）。

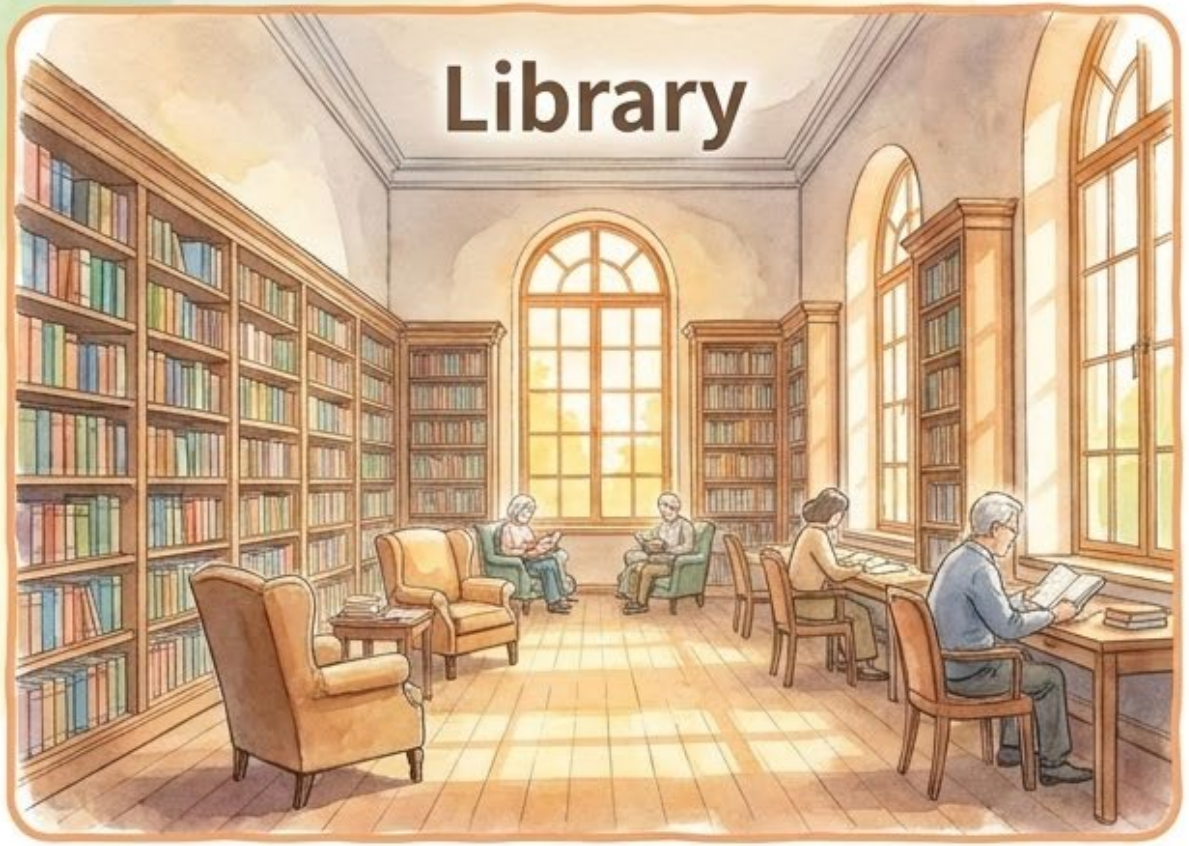


シニアAIネットワーク

管理者・代表は不在。参加者全員で見守り、
ルール（憲章）はみんなの共有財産。

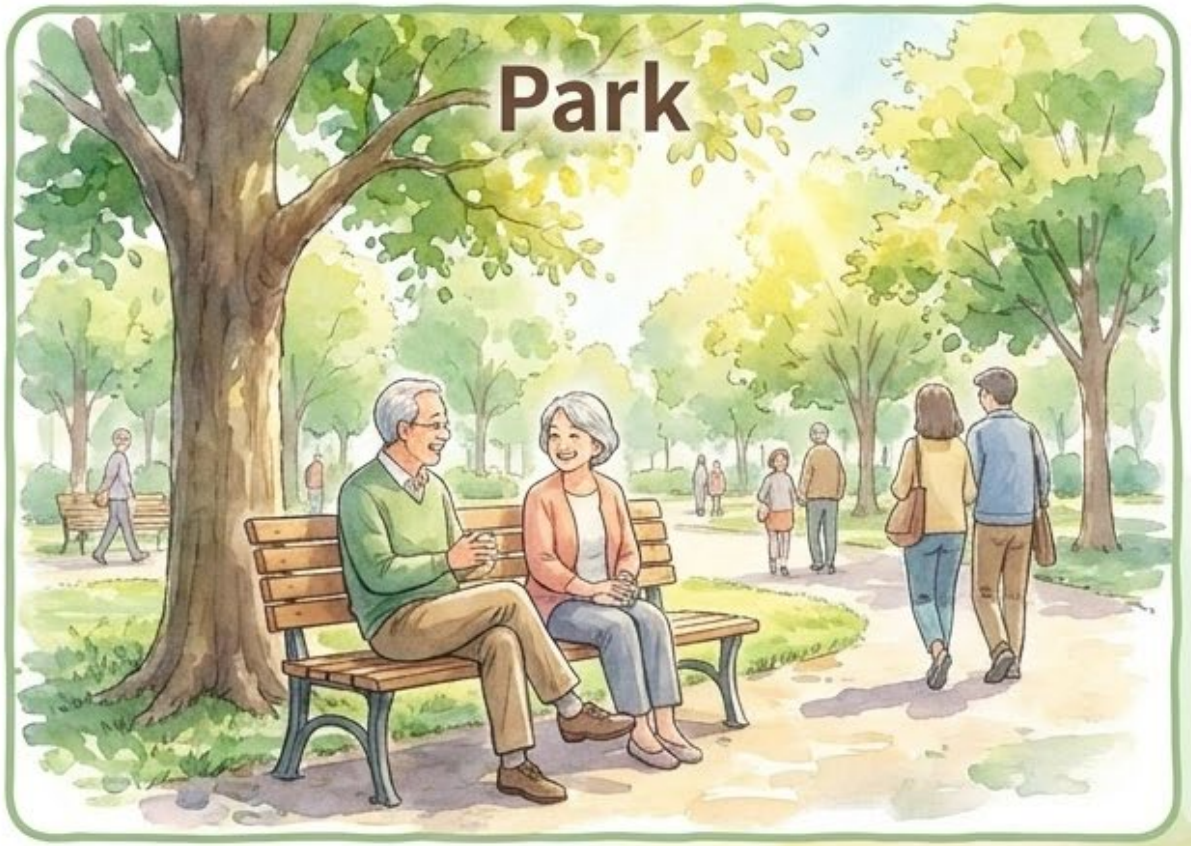
NotebookLM

情報共有の場（Hub）の使い分け



noteマガジン（公式情報基地）

「後からじっくり読める」ストック情報。憲章、マニュアル、実践事例などはすべてここに集約します。

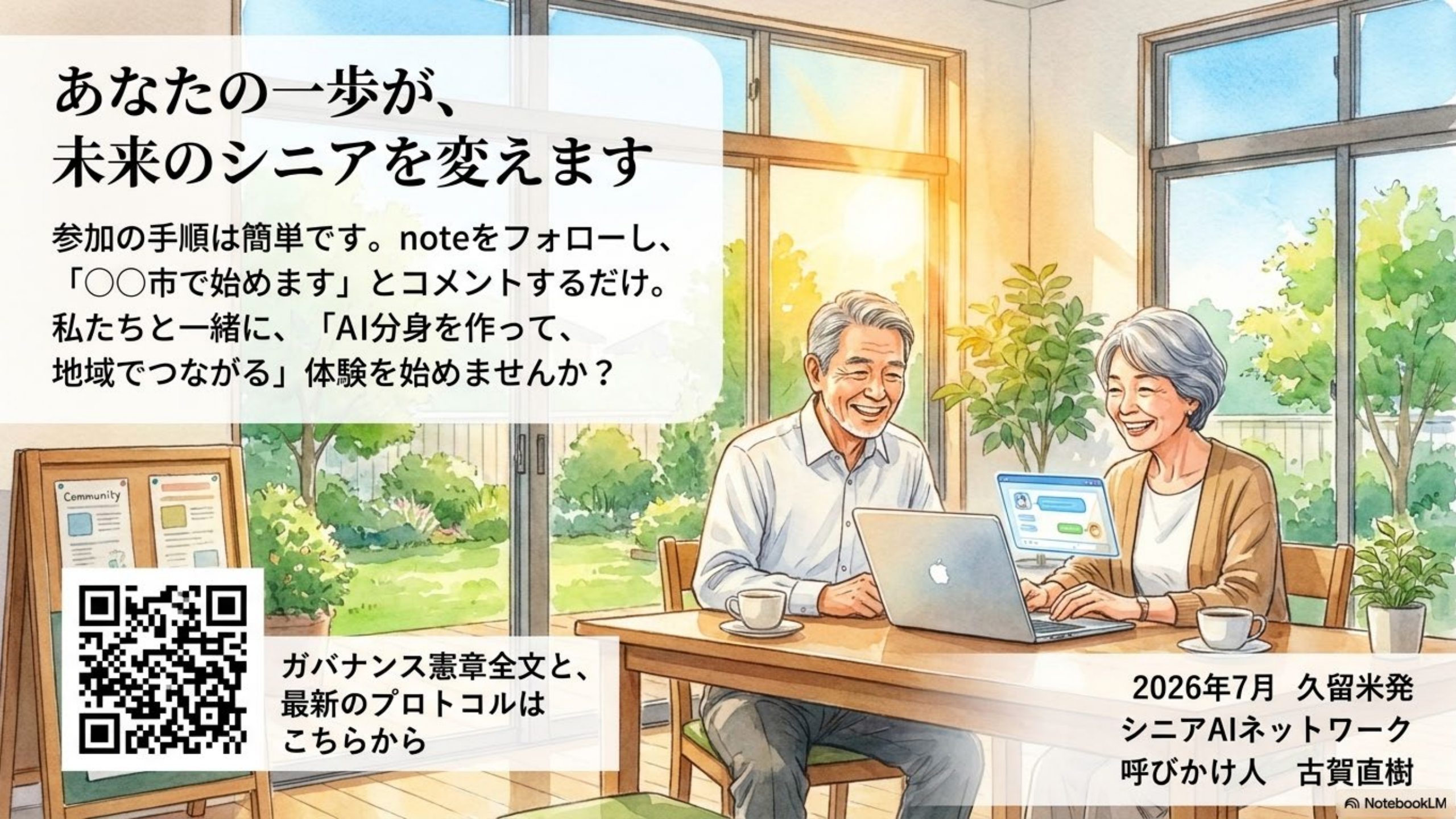


LINEオープンチャット（広場）

匿名OKの気軽な相談や「○○市で始めました！」の報告。フロー情報として活用します。

あなたの一歩が、
未来のシニアを変えます

参加の手順は簡単です。noteをフォローし、
「○○市で始めます」とコメントするだけ。
私たちと一緒に、「AI分身を作って、
地域でつながる」体験を始めませんか？



ガバナンス憲章全文と、
最新のプロトコルは
こちらから

2026年7月　久留米発
シニアAIネットワーク
呼びかけ人　古賀直樹

NotebookLM

なかなか死ねない時代を、どう生きるか

「夜中目が覚めると、本当に不安になる。
朝生きて、今日生きていたのだと思う。
そして今日を何して過ごせばいいだろうか」

―― 発起人 古賀直樹（78歳）

人生100年時代。それは喜ばしい反面、当事者にとっては「なかなか死ねない時代」でもあります。若い世代が減少する中、「支えられるのを待つ」という悠長なことは言っていられません。シニアと言えども、精神的に自立していく必要があるのです。

