



# はじめてでも大丈夫

## 高齢者のためのAI入門



## 「AIは、なんだかむずかしそう…」

最近、「AI」や「ChatGPT」という言葉をよく聞くようになりました。

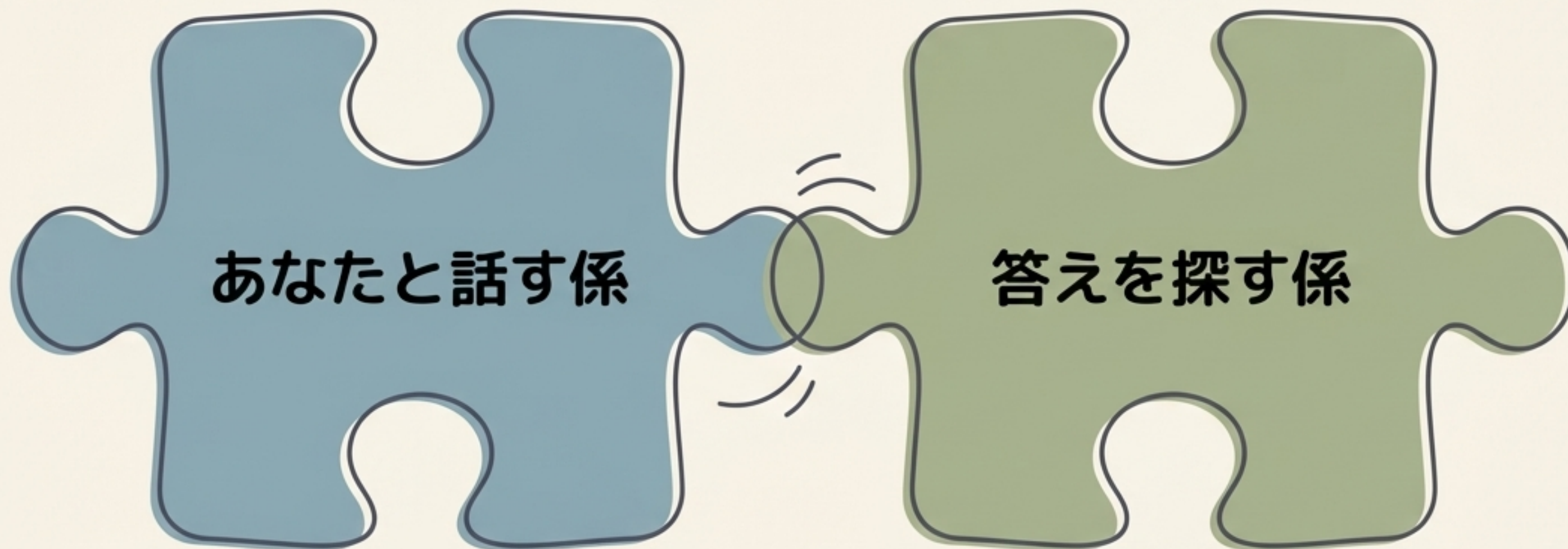
「自分にはむずかしそう」「間違えてしまったら怖い」  
そう感じていらっしゃる方も多いかもしれません。

でも、ご安心ください。  
AIは決して怖いものではありません。

AIは、人間と違って失敗しても困ることはありません。  
何度でも、根気強く聞き直せる便利な「道具」です。  
まずは安心して、気軽に試してみましょう。

# AIのしくみは、実はとてもシンプルです

私たちが普段つかうAIは、主に2つの役割でできています。  
これを理解するだけで、AIがぐっと身近になります。



# AIの全体イメージ



※ あなたは「AIアシスタント」と会話するだけで大丈夫です。



# ① AIアシスタントとは？

あなたの言葉を理解する、  
有能な「秘書」であり「通訳」です。



- あなたの言葉や気持ちをくみ取ります



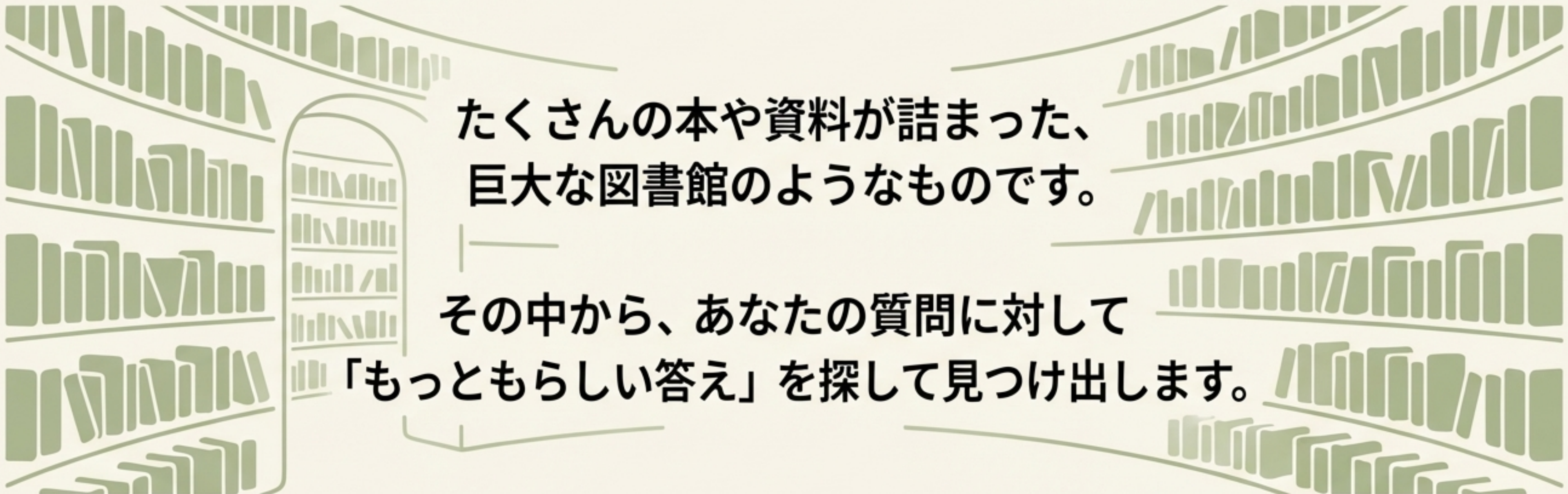
- 質問の内容を整理して、AIモデルに伝えます



- 返ってきた答えを、わかりやすい言葉に直して教えてくれます

## ② AIモデルとは？

膨大な知識を持つ「答えを探す頭脳」です。

A stylized illustration of a library with multiple levels of bookshelves filled with books. The shelves are arranged in a perspective view, creating a sense of depth. The books are represented by simple green rectangles of varying heights.

たくさん本や資料が詰まった、  
巨大な図書館のようなものです。

その中から、あなたの質問に対して  
「もっともらしい答え」を探して見つけ出します。



※ 人間のように考えたり、必ずしも正解を出すわけではないことを覚えておきましょう。

# 使い方のイメージは、3つの流れだけ



## 1 質問する

あなたは、秘書に話しかけるように質問します。



## 3 回答

AIアシスタントが答えを整理して、わかりやすくあなたに教えてくれます。

# では、具体的にどんなことができるのでしょうか？

AIは、あなたの暮らしのさまざまな場面で役立つパートナーになります。



# AIはこんな使い方ができます



わからない言葉の意味を聞く



手紙や文章と一緒に考えてもらう



旅行の計画や持ち物を相談する



ちょっとした調べものをする



話し相手として雑談する

# まずは、こんな言葉から話しかけてみませんか？

日常会話のように、気軽に話しかけてみてください。

「これはどういう意味？」

「わかりやすく説明して」

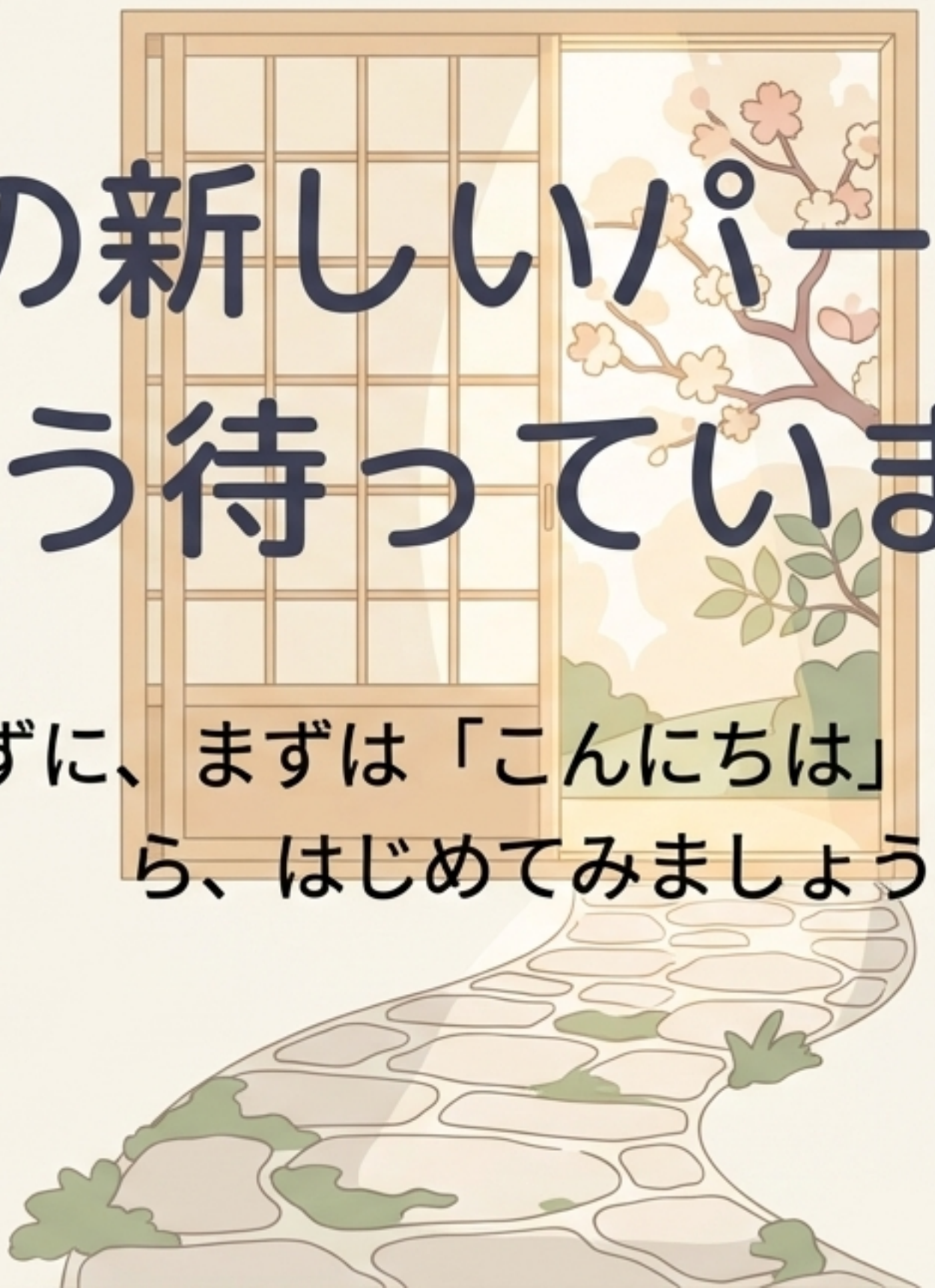
「旅行の計画を手伝って」

「今日のおすすめは？」

# まとめ：AIはあなたの「秘書」＋「頭脳」です



AIは、「AIアシスタント（秘書兼通訳）」と「AIモデル（頭脳）」でできています。  
パソコンが苦手な方でも、話しかけるだけで使える便利な道具です。



あなたの新しいパートナーが、  
もう待っています。

むずかしく考えずに、まずは「こんにちは」と話しかけることから、はじめてみましょう。