シニアのための

生成AI活用講座（続編）

～もっと便利に、もっと安心して使おう！～

（全３回講座　各２時間）

続編講座の内容

第1回

Googleアカウントと
Gメールをマスター

～安全に使い始めよう～

第2回

生成AIで
創作を楽しもう

～文章・俳句・物語～

第3回

生成AIで
生活をもっと豊かに

～健康・旅行・家族～

第1回

Googleアカウントと Gメールをマスター

アカウント作成からメールの送受信まで安心して学ぼう

なぜGoogleアカウントが必要なの？

Gmailで無料メール

家族や友人と無料でメールのやりとり

Googleドライブ

写真・書類をクラウドに無料保存

Googleカレンダー

病院・お出かけの予定管理が便利

Gemini（生成AI）

GoogleのAIで何でも相談できる

Googleアカウントの作成手順

スマホ・パソコンどちらでも同じ手順でできます

1

google.com にアクセス

ブラウザのアドレス欄に「google.com」と入力してEnter

2

「ログイン」→「アカウントを作成」をタップ

右上の「ログイン」ボタン→「アカウントを作成」を選ぶ

3

名前・生年月日を入力

姓・名、生年月日、性別を入力する（本名で登録）

4

Gmailアドレスを決める

提案されたものから選ぶか、自分で好きなアドレスを入力

5

パスワードを設定する

英字（大文字・小文字）＋数字で8文字以上が安全

6

電話番号で本人確認

SMSに届いた6桁の確認コードを入力して完了！

安全なパスワードの作り方

パスワードはアカウントの「鍵」です。しっかり管理しましょう！

よいパスワードの例

- 8文字以上にする
- 大文字と小文字を混ぜる（A〜Z、a〜z）
- 数字を入れる（0〜9）
- 記号も使う（! @ # $ %）
- 例：Sakura2024! など

避けるべきパスワード

- 生年月日だけ（19501001）
- 名前のひらがな・ローマ字のみ
- 「password」「12345678」
- 同じパスワードを複数サービスで使う
- 家族や誰かに教えてしまう

パスワードは紙のメモ帳に書いて、大切な場所に保管するのが安全です！

Gmailでメールを送ってみよう

1

「作成」ボタンをクリック

画面左上の赤い「作成」ボタンを押す

2

「宛先」に相手のメールアドレスを入力

「To」欄に送りたい相手のメールアドレスを正確に入力

3

「件名」を入力する

メールの内容が伝わるタイトルをつける（例：「お礼のご連絡」）

4

本文を書く

AIに「孫へのお礼メールを書いて」と頼んでも便利！

5

送信ボタン（紙飛行機マーク）を押す

送信したメールは「送信済み」フォルダで確認できます

AIに文章を手伝ってもらうと、きれいな文章が簡単に書けます！

メールを受け取る・返信する

メールを受け取るには（受信トレイ）

- 左側のメニューから「受信トレイ」をクリック
- 新しいメールは太字（未読）で表示される
- 読みたいメールをクリックすると内容が表示される

返信するには

- メールを開いた状態で「返信」ボタン（矢印マーク）をクリック
- 宛先は自動的に入力される（自分で入力不要）
- 本文を書いて送信ボタンを押すだけでOK！

怪しいメールに注意！
知らない人からのメール・「クリックしてください」「パスワードを入力」はすべて詐欺の可能性あり。開かずに削除！

第1回のまとめ

今日学んだことを整理しましょう

1. GoogleアカウントはGmail・写真保存・AIなど多くのサービスで使える
2. アカウント作成は6ステップ。電話番号確認でセキュリティも安心
3. 安全なパスワードは英字（大小）＋数字＋記号で8文字以上
4. Gmailで家族・友人と無料メールのやりとりができる
5. 怪しいメール・詐欺メールは絶対に開かず削除する

次回は生成AIで創作を楽しむ方法を学びます！

第2回

生成AIで
創作を楽しもう！

俳句・詩・手紙・物語づくりで新しい趣味を見つけよう

前回のおさらい（第１回）

大切なポイントをもう一度確認しましょう

Googleアカウントでメール・写真保存・AIが全部使える

安全なパスワードで大切なアカウントを守ろう

Gmailでいつでもどこでも LINE感覚でメールができる

怪しいメールは絶対に開かず、家族に相談する

AIと一緒に俳句・詩を作ろう

プロンプト（AIへの指示）の例

俳句	「夏の夕暮れをテーマに俳句を一つ作ってください」
詩	「孫の誕生日を祝う、温かい雰囲気の短い詩を書いてください」
改善	「私が作ったこの俳句をもっとよくしてください：〇〇〇〇〇」

AIが作った俳句の例

夕焼けや　静かに染まる　雲のいろ

AIで手紙・メッセージカードを作ろう

お礼状	「お見舞いに来てくれた友人へのお礼状を、丁寧で温かみのある文章で書いてください」
誕生日メッセージ	「6歳の孫の誕生日に贈る、わかりやすくかわいいメッセージカードの文章を書いて」
暑中・年賀の挨拶	「長年の友人への暑中見舞い。今年の夏の出来事を添えた文章を書いてください」

短編小説・日記をAIと一緒に作ろう

短編小説を作る4ステップ

① テーマを決める

「昭和の長崎が舞台の恋愛物語」など

② 登場人物を考える

「登場人物を3人考えて」とAIに相談

③ あらすじを作る

「5行のあらすじを作って」とリクエスト

④ 章ごとに書いてもらう

「第1章を書いて」「続きを書いて」と進める

日記・エッセイのコツ

- 「今日あったことを話すので日記にまとめて」と伝える
- 文体（丁寧・くだけた・詩的）を指定できる
- 「500文字程度で」と文字数を指定するのがコツ
- AIが書いた文章を自分でアレンジして「自分らしさ」を出そう

AIで画像・イラストを生成しよう

文章だけじゃない！AIは画像・イラストも作れます。無料ツールで今日から体験できます。

Bing Image Creator	Microsoftの無料サービス（bing.com/images/create） 日本語で説明を入力するだけ。例：「満開の桜と富士山、水彩画風」
Gemini（Google）	Googleの最新AIで会話しながら画像も作成可能 例：「孫へのプレゼントにぴったりな、かわいいうさぎのイラストを作って」
ChatGPT DALL-E搭載	ChatGPTのPlus版（有料）でDALL-E機能が使える 例：「昭和レトロな雰囲気の長崎の町並みをイラストで描いて」

★コツ：日本語で具体的に説明するほど、自分のイメージに近い画像ができます！「oo風」「ooの雰囲気で」と伝えると効果的

年賀はがきをAIと一緒に作ろう

作り方の手順（4ステップ）

1 イラスト（画像）を作る
Bing Image CreatorやGeminiで「年賀状用の○○のイラスト」を生成

2 文章（あいさつ文）を作る
AIに「○○宛ての新年の挨拶文を150文字程度で書いて」と依頼

3 はがき印刷ソフトに貼り付け
「はがきデザインキット」「筆まめ」などへ画像と文章を貼り付ける

4 印刷・投函して完成！
自分だけのオリジナル年賀はがきが完成！世界に一枚だけの作品です

プロンプト例と完成イメージ

【画像生成プロンプト例】
「来年の干支が門松の横で笑っている、かわいい和風イラスト。年賀状用、縦長、紅白の色使い」
※干支は毎年変えてください（2026年は午・うま）

【AIが作った文章例】
謹賀新年

旧年中はお世話になりありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

AIのイラスト＋AIの文章＝世界にひとつだけの年賀はがき！毎年テーマを変えて楽しもう

第2回のまとめ

今日学んだことを整理しましょう

1. AIにテーマや条件を具体的に伝えるほど、自分好みの作品になる
2. 俳句・詩・手紙・物語など様々な創作物をAIが手伝ってくれる
3. AIが作った文章は自分でアレンジして「自分らしさ」を加えよう
4. お礼状・誕生日メッセージなど日常の文章作成にも大活躍
5. 日記・エッセイをAIと一緒に書いて思い出を記録しよう

次回はAIで日常生活をさらに豊かにする方法を学びます！

第3回

生成AIで
生活をもっと豊かに！

健康管理・旅行計画・家族との絆を深めよう

前回のおさらい（第２回）

大切なポイントをもう一度確認しましょう

具体的なプロンプトを書くほど、自分好みの回答が得られる

俳句・詩・手紙など様々な創作でAIが心強いパートナーになる

日記・エッセイもAIと一緒に書けば長続きしやすい

AIの文章を自分でアレンジして「自分らしさ」を出すことが大切

健康管理にAIを活用しよう

Q:「血圧が高め（130/85）です。日常生活で気をつけることを教えてください」

A: 食事・運動・生活習慣について分かりやすくアドバイスしてくれます

Q:「膝が痛い場合にできる、自宅でのやさしいストレッチを教えて」

A: 動作の説明付きで、安全にできるストレッチを提案してくれます

Q:「薬の飲み忘れを防ぐ方法を、スマホを使った方法で教えて」

A: アラーム設定・カレンダー活用など、具体的な方法を案内します

重要な医療判断は必ず医師・薬剤師に相談してください。AIは参考情報の提供です。

旅行計画をAIと一緒に立てよう

プロンプト例：「70代の夫婦で長崎から京都へ2泊3日。歩きすぎず温泉と文化を楽しみたい。新幹線利用。旅程を作って」

1日目

- 長崎発 → 博多（新幹線）
- 博多 → 京都（新幹線）
- 錦市場を散策（ゆっくり）
- 京都駅近くの温泉旅館着

2日目

- 金閣寺（午前・混雑前）
- 昼食後は旅館でゆっくり休息
- 祇園を夕方のんびり散策
- 京料理のコース夕食

3日目

- 伏見稲荷（朝早め・短距離）
- お土産購入・昼食
- 京都発 → 長崎着

家族との絆を深めるAI活用

家族新聞を作ろう

「今月の家族ニュースを新聞風にまとめて」とAIに依頼。LINEやメールで家族みんなに送ろう

孫への絵本を作ろう

「4歳の孫が主人公の、乗り物が好きな子向けの絵本のストーリーを作って」とリクエスト

思い出アルバムのコメント

「昭和40年代の家族写真に添えるコメントを感動的に書いて」でアルバムが一層素敵に

海外の家族へ手紙・翻訳

「外国に住む子供への日常報告の手紙を英語に翻訳して」でグローバルな家族交流も！

これからのAIとの付き合い方

1

毎日少しずつ使い続ける

料理の質問・天気の確認など、小さいことから習慣化しましょう

2

間違いを恐れずに試す

うまくいかなくても大丈夫。何度でも試せるのがAIのよいところです

3

便利なことを家族・友人に教える

AIで楽になったことを周りの方にも教えてあげましょう

4

AIは「道具」と意識する

最後に判断するのは自分自身。重要なことは専門家にも確認を

第3回のまとめ

今日学んだことを整理しましょう

1. AIで健康管理の情報収集や生活習慣のアドバイスが手軽に得られる
2. 旅行プランはAIに条件を伝えると高齢者に優しい旅程を提案してくれる
3. 家族新聞・孫への絵本・思い出コメントで家族との絆を深められる
4. 毎日少しずつ使い続けることが、AI活用上達の一番の近道

続編講座 全３回を修了しました！これからも楽しく使い続けましょう！

続編講座　全３回　修了！

この講座で学んだこと

- Googleアカウント・Gmailで安全にデジタルライフを楽しむ
- 俳句・手紙・日記など創作活動でAIを創造的に活用する
- 健康管理・旅行・家族交流など日常生活でAIをフル活用する

AIは道具です。怖がらずに、楽しみながら使い続けてください！

Q: 無料で使えますか？　→　A: はい。ChatGPT・Gemini・Claudeなど無料版で十分使えます

Q: スマホだけで大丈夫？　→　A: iPhone・Androidどちらでも使えます

Q: わからなくなったら？　→　A: AIに「〇〇の使い方を教えて」と聞くのが一番早いです！