明日は我が身。

AI でつくる、なつかしい未来。

明日は我が身。だから、今から仲間をつくる。

シニアがつくり、みんなで育て、次世代へ引き継ぐ社会の港。

シニア AI ネットワーク（SAN）

SAN 憲章｜改訂第 5 稿　2026 年 11 月 6 日

目次

第 1 部｜明日は我が身

表紙　…… 3
はじめに　…… 4
一人で食べる夕食　…… 5
お互い様だった暮らし　…… 6

第 2 部｜30 年の実践が教えてくれたこと

シニアこそパソコン　…… 7
スーツという鎧を脱ぐ場所　…… 8
マルセイユの港で見た風景　…… 9
そして、AI と出会った　…… 10

第 3 部｜SAN とは何か

SAN という港　…… 11
SAN が大切にする三つの自立　…… 12
年齢ではなく、人生の状況に合わせて　…… 13
人が主役、AI は相棒　…… 14

第 4 部｜二つの AI サロンから始まる

たのしい AI サロン　…… 15
AI 思い出サロン　…… 16
二つのサロンは、つながっている　…… 17
困りごとは、仲間づくりのきっかけ　…… 18
食卓から始まる、新しいお互い様　…… 19
AI サロン同士がつながると　…… 20

第 5 部｜みんなで育てる社会インフラ

オープンユースという約束　…… 21
30 年の経験を、未来へ引き継ぐ　…… 22
SAN 憲章　…… 23
未来への呼びかけ　…… 24–25

表紙

AI でつくる、なつかしい未来。

明日は我が身。だから、今から仲間をつくる。

人生の後半こそ、フロンティアへ。

三人集まれば、そこから SAN は始まる。

シニア AI ネットワーク（SAN）

第 1 部｜明日は我が身

はじめに

10 年後の自分を、想像してみませんか。

今、あなたは元気でしょうか。

買い物に行き、好きなものを食べ、友人と話し、趣味を楽しんでいるかもしれません。

では、10 年後はどうでしょう。

車を運転しなくなったら。

一人で食事をする日が増えたら。

家族が遠くに住んでいたら。

気軽に電話できる友人が少なくなったら。

そんなとき、近くに「ちょっと助けて」と言える仲間がいるでしょうか。

私たちは、元気なうちは、自分が支援を受ける側になることをあまり考えません。

けれども、年を重ねることは、誰にでも起こります。

明日は我が身。

これは、高齢化への不安をあおる言葉ではありません。

自分の未来を自分事として考え、今からできることを始めようという呼びかけです。

私たちが目指すのは、何歳になっても一人で頑張り続けなければならない社会ではありません。

必要なときには仲間の力を借り、自分にできるときには誰かの役に立つ。

そんな社会を、自分たちの手でつくりたいのです。

この小冊子は、そのための提案です。

一人で食べる夕食

元気なのに、暮らし続けることが難しい。

ある 80 代の男性の話です。

妻に先立たれ、現在は一人暮らし。

頭もしっかりしていて、体も元気です。今でも、ときどき人にパソコンを教えています。

ところが、毎日の食事に困るようになりました。

自分で料理をするのは難しい。スーパーへの買い物も不便です。

配食サービスを試してみましたが、好みに合わず、長く続きませんでした。

家族の勧めで高齢者施設に入ったものの、本人は住み慣れた自宅へ戻りたいと考えています。

もし、近くに一緒に食事をする仲間がいたら。

料理の得意な人と、買い物を手伝える人がいたら。

本人の希望や安全を確かめながら、暮らしを続ける別の選択肢を考えられたかもしれません。

これは、決して特別な人だけの問題ではありません。

暮らしの一つの困りごとが、その人の生活全体を変えてしまうことがある。

だからこそ、私たちは日常の小さな困りごとに目を向けたいのです。

お互い様だった暮らし

よその家で夕食を食べた、あの頃。

子どもの頃、近所の家で夕食をごちそうになることがありました。

家族以外の人と同じ食卓を囲み、何気ない話をしながら食事をする。

誰かが困っていれば声をかける。

お互い様という言葉が、暮らしの中にありました。

もちろん、昔の地域社会がすべてよかったわけではありません。近所付き合いの窮屈さも、人間関係の負担もあったでしょう。

私たちが取り戻したいのは、昔の制度や慣習そのものではありません。

人と人が自然につながり、困ったときに助け合える温かさです。

今は、一人で食事をする人が増えています。

同じ地域に住んでいても、互いのことを知らない場合があります。

料理が好きな人と、食事に困っている人が、すぐ近くに暮らしているかもしれません。

しかし、出会う機会がなければ、助け合いは生まれません。

人が出会い、言葉を交わす場所。

そこから、新しい「お互い様」が始まるのではないでしょうか。

シニアこそパソコン

新しい技術は、人生の扉を開く。

約 30 年前、パソコンが急速に広がり始めた時代。

多くの人は、パソコンを仕事や若い世代のための道具だと考えていました。

しかし、私たちは違う可能性を感じていました。

「シニアこそパソコン」。

仕事を離れた後も、新しいことを学び、仲間とつながり、自分の世界を広げる。

その思いから、1997 年、シニアネット久留米が生まれました。

パソコンの操作を覚えることが目的のすべてではありませんでした。

教える人と教わる人が出会い、仲間ができる。

一人ではできなかったことが、仲間とならできる。

新しい技術は、そのきっかけでした。

この経験が、現在の SAN につながる原点となっています。

技術は変わっても、人が学び、つながり、挑戦する喜びは変わりません。

スーツという鎧を脱ぐ場所

定年後には、人生の踊り場が必要だった。

会社を退職すると、長年慣れ親しんだ肩書や役割を離れることになります。

昨日まで組織の中で働いていた人が、今日から地域の一人として暮らし始める。

それは、思っているほど簡単ではありません。

かつて、退職した夫の居場所を探して、妻が相談に訪れたことがありました。

本人は地域活動に参加してみたものの、会社時代の習慣が抜けず、うまくなじめなかったといいます。

そこで考えたのが「新現役の会」でした。

すぐに新しい役割を求めるのではなく、まず仲間と語り合う。

自分の経験を見つめ直し、できることを探す。

少しずつ地域との関わりをつくる。

それは、会社という世界から地域社会へ移るための「踊り場」でした。

人には、肩書を外して自分自身に戻れる場所が必要なのです。

SAN もまた、そんな場所でありたいと考えています。

マルセイユの港で見た風景

年を重ねても、居場所がある。

フランスの港町マルセイユ。

港のカフェでは、年を重ねた人たちが集まり、楽しそうに語り合っていました。

特別な催しがあるわけではありません。

顔なじみの仲間と会い、日々の出来事を話し、時間を過ごす。

そこには、年を重ねても自分の居場所があるという、ごく自然な安心感がありました。

私たちの社会にも、そんな場所があってよいのではないでしょうか。

立派な建物でなくてもよい。

高価な設備がなくてもよい。

大切なのは、そこに行けば顔なじみの仲間がいることです。

誰かに役立つことをしなければ、参加できない場所でもありません。

何もしない日があってもよい。

ただ、そこにいてよい。

SAN が目指す「港」には、そんな意味も込められています。

そして、AI と出会った

78 歳からでも、未来はつくれる。

2026 年、AI を本格的に使い始めました。

最初は、AI に質問するところからの出発でした。

ところが、対話を重ねるうちに、思いがけないことが起こりました。

忘れかけていた昔の出来事が、次々と思い出されるようになったのです。

シニアネットの活動。

新現役の会で出会った人々。

長年取り組んできた事業。

AI との対話は、それらの記憶を整理し、文章にし、次の世代へ伝える手助けをしてくれました。

やがて note での発信が始まり、電子書籍『AI シニア革命』の出版へとつながりました。

AI は、過去を整理する道具であると同時に、未来を考える相棒にもなりました。

人生の後半にも、まだ新しいことができる。

まだ誰かの役に立てる。

まだ未来をつくることができる。

人生の後半こそ、フロンティアへ。

この実感が、SAN の新しい出発点となりました。

SAN という港

挑戦する人も、支えを必要とする人も。

SAN は、シニアが AI を活用しながら、自分らしい人生を送り、仲間とつながり続けるための開かれたネットワークです。

私たちは、SAN を「港」にたとえています。

港には、さまざまな船がやってきます。

新しい航海へ出発する船。

長い旅を終えて戻ってくる船。

修理や休息が必要な船。

どの船にも、港は必要です。

人の人生も同じです。

新しい仕事や活動に挑戦する時期があります。

趣味や学びを楽しむ時期があります。

そして、誰かの助けを必要とする時期が来るかもしれません。

SAN は、その変化を受け止める場所を目指します。

元気なときだけ参加できるネットワークではありません。

年を重ね、役割が変わっても、仲間とのつながりが続く。

それが SAN という港の基本思想です。

SAN が大切にする三つの自立

自立とは、一人で何でもすることではない。

SAN は、三つの目的を掲げます。

健康的自立

自分の体と暮らしに関心を持ち、必要な情報や支援を活用しながら、できるだけ自分らしい生活を続けること。

知的自立

年齢に関係なく学び、自分で考え、判断し、好奇心を持ち続けること。

社会参加

仲間や地域とつながり、経験や知恵を生かしながら、社会との関わりを持ち続けること。

ここでいう自立は、何でも自分一人で行うことではありません。

人の力を借りることも、自立の一つの形です。

AI に手伝ってもらうこともあります。

家族や友人、地域の人々に助けてもらうこともあります。

大切なのは、本人の意思と尊厳が守られることです。

支援を受けるようになっても、その人の人生の主人公は、その人自身です。

年齢ではなく、人生の状況に合わせて

参加の形は、変わってよい。

SAN には、さまざまな参加の形があります。

退職後、新しい活動を始めたい人。

AI を使って趣味や創作を楽しみたい人。

昔の写真を見ながら、人生の思い出を語りたい人。

自分で AI を操作することが難しくても、家族や仲間と一緒に楽しみたい人。

どの参加の形にも価値があります。

60 代だから挑戦する人、80 代だから支援を受ける人、と決める必要はありません。

80 代、90 代でも、自ら AI を使い、仲間に教えている人がいます。

また、年齢に関係なく、支援を必要とする人もいます。

SAN は年齢で人を分けるのではなく、それぞれの希望と状況に合わせて参加できる場所を育てます。

そして、時間とともに参加の仕方が変わっても、つながりを失わないことを目指します。

人が主役、AI は相棒

AI の前に、人と人との関係がある。

AI は便利です。

調べ物をする。

文章を書く。

写真を整理する。

活動の計画を立てる。

さまざまなことを手伝ってくれます。

しかし、AI がどれほど進歩しても、仲間と食卓を囲む楽しさや、顔を見合わせて笑う時間に、そのまま置き換わるものではありません。

私たちが大切にしたいのは、人間同士の交流です。

その象徴が「夜なべ談義」です。

立派な議題がなくてもよい。

結論が出なくてもよい。

人生の経験や失敗、喜びや不安を、本音で語り合う。

そんな会話の中から、信頼が生まれます。

AI は、その信頼関係を支える道具です。

必要な情報を調べ、活動の準備を助け、共有したい知恵を整理する。

ただし、本音の会話を何でも記録する必要はありません。

記録しない自由、話さない自由も大切にします。

SAN の主役は、いつでも人間です。

たのしい AI サロン

AI を学ぶことから、仲間が生まれる。

「AI なんて難しそう」

そんな言葉を耳にすることがあります。

しかし、スマートフォンに向かって話しかけるだけでも、AI との対話は始まります。

たのしい AI サロンでは、難しい知識を最初から覚える必要はありません。

AI と会話する。

昔の写真を見せる。

旅行の思い出を文章にする。

好きな料理について相談する。

まずは、楽しい体験から始めます。

そして、もっと大切なことがあります。

それは、参加者同士が仲良くなることです。

「こんなことができたよ」

「私はこんなことで困っている」

「それなら一緒に考えてみよう」

AI を学ぶために集まった仲間が、いつの間にか暮らしの話をするようになる。

たのしい AI サロンは、AI の教室であると同時に、仲間づくりの入口です。

AI 思い出サロン

AI を使えなくなっても、仲間でいられる。

年を重ねると、外出する機会が減ることがあります。

新しい機器を操作することが難しくなる場合もあります。

だからといって、人との交流や新しい楽しみを諦める必要はありません。

AI 思い出サロンでは、昔の写真や地域の風景、懐かしい暮らしの記憶などをきっかけに、会話を楽しみます。

昭和の商店街。

子どもの頃の台所。

母親がつくってくれた料理。

学校や仕事の思い出。

AI を使って写真を見やすくしたり、当時の暮らしをイメージとして再現したりすることもできます。

本人が AI を操作する必要はありません。

家族や仲間、支援者が手伝い、本人は話したいことを話す。

話したくないときには、ただ眺めていてもよい。

AI 思い出サロンは、認知機能の低下が気になり始めた人や、孤立しがちな人にも開かれた交流の場を目指します。

医療や介護に代わるものではありません。

思い出をきっかけに、今日の笑顔と明日のつながりをつくる場所です。

二つのサロンは、つながっている

支える人も、いつか支えられる人になる。

たのしい AI サロンで活動していた人が、10 年後も同じように参加できるとは限りません。

体調が変わるかもしれません。

外出が難しくなるかもしれません。

AI の操作を手伝ってもらうようになるかもしれません。

そのとき、これまでの仲間との関係が途切れてしまうのは寂しいことです。

だから SAN は、二つのサロンを別々の世界にはしません。

たのしい AI サロンで育った仲間が、AI 思い出サロンを支えることもあるでしょう。

AI 思い出サロンで語られた経験や知恵が、若い世代や地域の仲間に新しい発見をもたらすこともあるでしょう。

誰かを一方的に助ける関係ではありません。

人は、人生のさまざまな場面で、助ける側にも助けられる側にもなります。

支える人と支えられる人を固定しない。

それが、SAN の考える共生です。

困りごとは、仲間づくりのきっかけ

まず、話せる関係から始めよう。

毎日の食事が面倒になった。

買い物袋が重くなった。

スマートフォンの操作が分からない。

家にいる時間が増え、話し相手が少なくなった。

こうした困りごとは、誰にでも起こり得ます。

しかし、困っていることを人に話すのは、簡単ではありません。

「迷惑をかけたくない」

「こんなことを頼んでよいのだろうか」

そんな気持ちがあるからです。

だからこそ、日頃から本音で語り合える仲間が必要なのです。

たのしい AI サロンで、お茶を飲みながら暮らしの話をする。

そこから、誰かの小さな困りごとに気づくことがあるかもしれません。

すぐに解決策をつくる必要はありません。

まず話を聞く。

本人の希望を確かめる。

仲間と考える。

暮らしの支え合いは、制度や仕組みより先に、人と人との信頼から始まります。

食卓から始まる、新しいお互い様

みんなで食べる。それだけでも、うれしい。

かつて米国のシニアネットの理事会で、こんな話を聞いたことがあります。

仲のよい高齢者たちが集まり、順番に食事をつくって、一緒に食べているというのです。

毎日一人で料理をする負担が減る。

食費を工夫できる。

そして何より、仲間と食事をする楽しみがあります。

この話は、今の日本にも大きなヒントを与えてくれます。

ただし、SAN が最初から高齢者食堂や配食サービスを始める必要はありません。

まずは、AI サロンの仲間同士で、食事の話が自然に出ること。

「今度、一緒に食べませんか」

そんな小さな誘いから、何かが始まるかもしれません。

地域によっては、既存の食事サービスや活動団体と協力する方法もあるでしょう。

食事を提供する活動へ発展する場合には、衛生管理、費用、責任分担なども十分に考える必要があります。

食卓は、共同体の始まりになる。

私たちは、その可能性を大切にします。

AI サロン同士がつながると

一つの地域の知恵が、別の地域の力になる。

ある地域では、仲間同士の食事会が生まれるかもしれません。

別の地域では、買い物の助け合いが始まるかもしれません。

また別の地域では、古い写真を使った思い出サロンが広がるかもしれません。

すべての地域で、同じ活動をする必要はありません。

大切なのは、それぞれの地域が、自分たちの暮らしに合った活動を見つけることです。

そして、その経験を他の地域と分かち合う。

何をしたのか。

何がうまくいったのか。

どこで困ったのか。

どんな工夫をしたのか。

AI は、そうした情報を整理し、分かりやすい教材や事例集にまとめる手助けができます。

個人の秘密やプライバシーは守りながら、共有できる知恵を蓄積する。

一つの地域の小さな実践が、別の地域の新しい一歩につながる。

これが、SAN のネットワークとしての力です。

オープンユースという約束

知恵を囲い込まず、みんなで分かち合う。

SAN は、特定の企業や団体が、シニアの知識や活動を囲い込むための仕組みではありません。

私たちが大切にするのは「オープンユース」です。

AI への質問例。

サロンの教材。

活動の進め方。

成功した工夫。

失敗から学んだこと。

これらを、できる限り多くの人が活用できる形で共有します。

例えるなら、魚を釣って売るのではなく、魚の釣り方と餌を分かち合う考え方です。

もちろん、何でも自由に公開するという意味ではありません。

個人情報、本人の同意、著作権、活動の安全性は守らなければなりません。

公開する教材と、公開してはいけない個人の情報は、明確に区別します。

SAN の知恵は、使われることで価値を生みます。

誰か一人が独占するのではなく、みんなで育て、みんなで活用する。

それが、SAN の基本原則です。

30 年の経験を、未来へ引き継ぐ

人が変わっても、港が残るように。

シニアが主体となる活動には、避けて通れない課題があります。

それは、活動を支える人自身も年を重ねるということです。

今は元気に運営している人も、いつか役割を交代する日が来ます。

だからこそ、SAN は特定の一人に依存する仕組みにしてはいけません。

運営方法を共有する。

教材を残す。

経験を記録する。

新しい担い手を育てる。

そして、活動を続ける人が無理をしないよう、役割を分担する。

AI は、長年の経験や暗黙知を、次の世代にも分かる形で整理する手助けができます。

ただし、記録を残すことが目的になってはいけません。

大切なのは、その知恵が次の人の役に立つことです。

SAN は、行政、大学、企業、医療・福祉関係者などとも、対等な協力関係を育てていきます。

専門的な支援が必要な場面では、適切な機関につなぐことも大切な役割です。

創設した人が活動を離れても、次の人たちが自分たちの SAN を育てられる。

そんな社会的な基盤を目指します。

第 5 部｜みんなで育てる社会インフラ

SAN 憲章

私たちの七つの約束

これまでの物語と実践を、SAN の基本原則として、ここに定めます。

第一条｜人生の後半の可能性を信じる

私たちは、年齢によって人の可能性を決めません。何歳になっても学び、挑戦し、自分らしい人生をつくることを大切にします。

第二条｜明日は我が身として考える

私たちは、高齢化や孤立を他人事にしません。自分自身の未来として考え、元気なうちから仲間とのつながりを育てます。

第三条｜人を主役に、AI を相棒にする

私たちは、AI を人間の可能性を広げる道具として活用します。本人の意思と尊厳を守り、人と人との交流を何より大切にします。

第四条｜支える人と支えられる人を固定しない

私たちは、誰もが助ける側にも助けられる側にもなることを認め、互いの経験や得意なことを生かす関係を育てます。

第五条｜知識と経験を分かち合う

私たちは、オープンユースを基本とし、教材や実践の知恵を共有します。同時に、プライバシー、同意、著作権、安全を尊重します。

第六条｜地域から始め、社会とつながる

私たちは、三人からでも始められる活動を大切にします。地域の実情に合わせて実践し、必要に応じて行政や専門機関、企業、大学などと協力します。

第七条｜次の世代へ引き継ぐ

私たちは、SAN を特定の個人のものにせず、みんなで育てる社会的な基盤として継承します。人が変わっても活動の知恵と精神が残る仕組みを目指します。

一人はみんなのため、みんなは一人のため。

自分のためにつくる SAN が、みんなのための SAN になる。

未来への呼びかけ

三人集まれば、そこから SAN は始まる。

30 年前、私たちは「シニアこそパソコン」と呼びかけました。

新しい技術を学ぶことで、人生の可能性を広げたいと考えたのです。

そして今、AI という新しい相棒が生まれました。

AI は、私たちに新しい学びや創作の機会を与えてくれます。

しかし、AI があるだけでは、孤立はなくなりません。

大切なのは、人と人がつながることです。

顔なじみの仲間がいる。

困ったときに相談できる。

自分の経験が誰かの役に立つ。

年を重ねても、居場所がある。

そんな未来を、私たちはつくりたいのです。

最初から大きな組織をつくる必要はありません。

立派な会場も、特別な設備も必要ありません。

まずは、身近な三人で集まってみませんか。

AI に話しかけてみる。

昔の写真を見せ合う。

お茶を飲みながら、これからの暮らしを語り合う。

そこから、新しい仲間が生まれるかもしれません。

そして、いつか一緒に食卓を囲み、困りごとを分かち合う関係へと育つかもしれません。

明日は我が身。だから、今から仲間をつくる。

自分のためにつくる SAN が、みんなのための SAN になる。

人生の後半こそ、フロンティアへ。

AI でつくる、なつかしい未来。

三人集まれば、そこから SAN は始まります。

シニア AI ネットワーク（SAN）

公式サイト：https://senior-ai-net.jp/

本書は、SAN の理念と将来構想を示す電子小冊子です。紹介した活動の一部は、これから各地の仲間と育てていく構想を含みます。