

埼玉県の民生委員・児童委員のみなさま こんにちは

デジタル社会になると地域福祉は どう変わっていくか



今日のお話は

- ・ **自己紹介**
- ・ **先進国では**
- ・ **デジタル化が必要**
資源にも恵まれていない日本が
超少子高齢化時代を生きていくために。
- ・ AI時代には誰もが簡単にデジタルと仲良くできる。
- ・ **デジタル時代、福祉も変わっていかなくては**
- ・ **「楽しむ」「面白がる」が長続きのコツです**

自 己 紹 介

1935年4月生まれ 90歳



学童疎開時代は空腹我慢時代



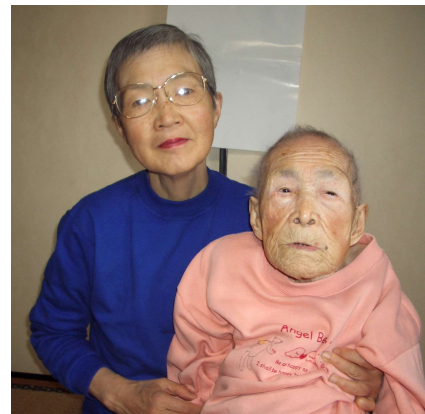
58歳で
パソコンを買う



高齢者へITの活用を
薦める活動続ける



高校卒業後定年まで銀行勤務



百歳まで生きた母と



藤沢市在住です

今は、こんなことをやっています

1. 一般社団法人メロウ倶楽部 理事
2. 熱中小学校 教諭
3. NPOブロードバンドスクール協会 理事
4. デジタル庁 デジタル社会構想会議 構成員
他、政府関係の仕事
5. 創作活動（Excelartの創始者）
6. 講演会活動

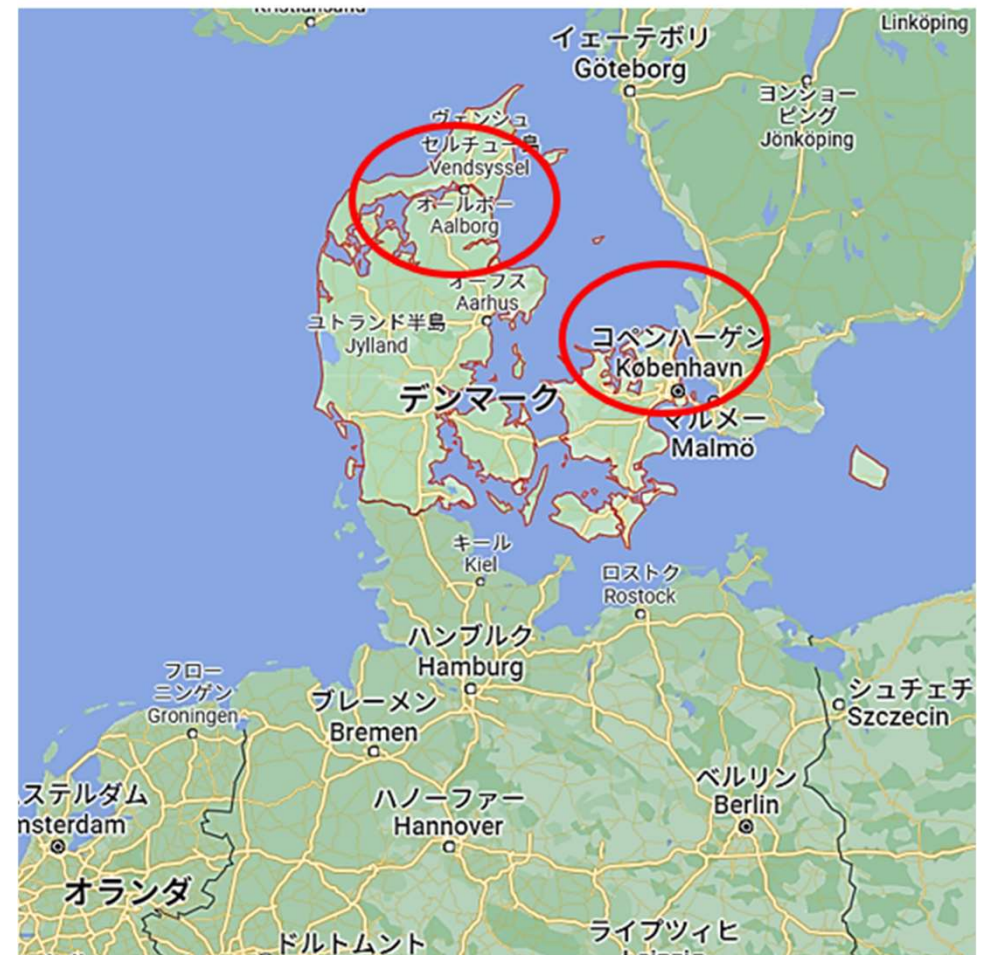


海外では

🇩🇰 どうして遥々デンマークへいったのか 🇩🇰

人口
デンマーク
埼玉県

約570万人
約737万人



世界競争力第一位。

小国だから海外を見て・海外に向けて仕事をしている

限られた国土面積・人口の中で成長を続けるためには、労働生産性や付加価値を上げる必要性がある

世界競争力1位のデンマークは「単なる経済成長」を目指していない。
国の成功の鍵は「生産性を生活の質に転換できるか」

順位	国名
1	 デンマーク
2	 アイルランド
3	 スイス
4	 シンガポール
5	 オランダ
6	 台湾
7	 香港特別行政区
8	 スウェーデン
9	 アメリカ
10	 UAE
35	 日本

世界競争力ランキング 総合順位トップ10(2023年)

アンデルセンの「マッチ売りの少女」の子孫は今ー。
デンマークで成功している企業の共通点は
ニッチな分野に深く特化している」点

玩具メーカーのレゴや、
糖尿病治療薬で知られるノボノルディスクなど
【慢性疾患とともに生きる人々のために行動】



世界競争力

RANKING

2年連続

1位

世界が大注目!

ビジネス効率性

RANKING

4年連続

1位

アイデア
大国

残業
ゼロ

DX
先進国

2023年版世界競争力ランキング

順位	国・地域	順位	国・地域
1 (1)	デンマーク	21 (17)	中国
2 (11)	アイルランド	27 (32)	マレーシア
3 (2)	スイス	28 (27)	韓国
4 (3)	シンガポール	30 (33)	タイ
5 (6)	オランダ	34 (44)	インドネシア
6 (7)	台湾	35 (34)	日本
7 (5)	香港	40 (37)	インド
...	...	52 (48)	フィリピン

6位以降は上位50カ国・地域のアジア抜粋。カッコ内は前年順位
出所: IMD

週休3日

4時に
退社

金曜日は
2時に
直帰

休日は
友人と
パーティー

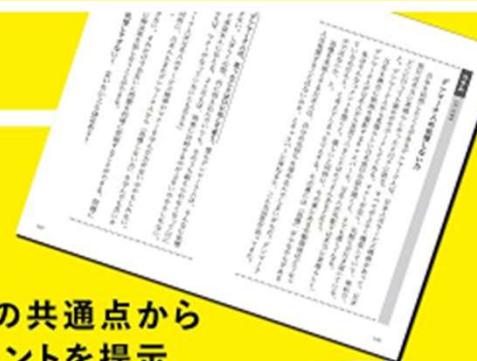
それなのに、
圧倒的成果を挙げる
デンマーク人の
すごい働き方とは?

いつまで残業しているの?



本書の特徴

- ① データを裏付ける「現地レポート」
- ② デンマークと日本の共通点から「課題→解決」のヒントを提示
- ③ すぐに真似できる「デンマーク流・ビジネスTIPS」を78収録



会社よりプライベートを大事にするデンマーク人の「ムリをしない、させない」働き方



アイデア
創出

週休3日でリフレッシュ

生産性
向上

会議は50分、
ランチ休憩は30分だけ

健全な
労働環境

服装・形式・ルールは
こだわらない

部下との
接し方

ドアや仕切りは
開けておく etc.

デンマーク人はなぜ4時に帰っても成果を出せるのか 針貝有佳

しかも、午後4時一斉退社でこの経済力！

リーダーの立場にいる人が部下の失敗に寛容だからこそ、社員は失敗を恐れずに、安心して**自分が思う最適解**（これが一番いいと思うやり方）を信じて動くことができる。
マニュアル通りでなくてもいい→結果オーライであればいい



失敗しても
かめへんで！
何でもやって
みなはれ！

- ・ 様々な角度でのウェルビーイング（幸福度）は最高レベル。
- ・ 世界で最も社会的流動性が高く、国家の腐敗が少ない。
- ・ 男女の賃金差はOECD中最小。
- ・ 欧州で最もグローバル化とデジタル化が進んでいる。
- ・ 積極的平和指数では2位にランクイン。

ということは国民生活と企業活動に
多大な利益をもたらしている。

（**国家のお手本的存在**）

デンマークがデジタル先進国になるまでの歩み

デンマークのデジタル化の、3つの明確な目標。

- 生涯学習：

「国民がデジタル社会での生活に必要な技術を生涯学習
できる環境を整える」

- **デジタル行政の効率化：**

「2003年までに北欧諸国で最も効率的なデジタル行政
サービスを提供する」

- **市民生活への適用：**

「2003年までに政治参加の手段、意思決定プロセス、
文化活動などを全市民向けにインターネットで提供する」

学習の仕方は多彩。 種類、レベル、学び方（全日性、夜間）などが選べる

表 1. デンマークの自由成人教育と関連教育機関

学校名	学校数	運営費用の拠出先	参加費	参加者数
フォルケホイスコーレ(Folkehøjskole)	76	政府	有料	50,000
自由職業学校(Frielegsskole)	15	政府	有料	885
イブニングスクール(Aftenskole)	5/725	自治体	有料	800,000+
大学拡張コース(Folkeuniversitet)	4/96	政府	有料	95,000
生産学校(Produktionsskole)	78	政府	無料	6639
デイホイスコーレ(Daghøjskole)	25	自治体	有料/無料	2,000
エフタスコーレ(Efterskole)	262	政府	有料	28,055
青年学校(Ungdomsskole)	102	自治体	有料/無料	168,061

出典: Den ikke-formelle voksenuddanner BAEA workshop kbh.17.9.2010の資料を基に筆者修正。

佐藤 裕紀
(早稲田大学大学院生)

当たり前のこと



日本→電話が掛けられる



デンマーク
→パソコンが使える
・使いこなせる

デンマーク国民の国民性

- ・ 自立を尊ぶ (✕老いては子に従え)
- ・ 官民ともに透明を重んじる (隠し事をしない)
- ・ 政府や国民相互を信頼する
- ・ きめ細かい配慮
- ・ 居心地がいいのが好き (朝食の時も蝋燭を)

障害のある方もできるだけ自立し
ひとりで行動できるように



- ・ 自立を尊ぶ（極力本人にさせる） 機器が変わればいい。



トイレト
ペーパー
の位置も



洗濯機や乾燥機
にも工夫が



テレビの位置や
角度も変えられる



シンクの位置や
高さも調節可能

介護について

徹底した機械化で介護する人の身体的な負担の少ない
介護へ



極力、機械で



家を建てる時は、将来住むかも
しれない障がい者のための配慮も

デンマークの高齢者福祉の三原則って？

- 生活の継続性に関する原則
- 自己決定の原則
- 残存能力活用の原則

デンマーク

ケアを提供するのではなく
自立を支援する。

全国民をケースワーカーが
サポートしてくれ、その解決や
アドバイスに協力してくれる。

全てに関して受け身ではなく、
「介入しすぎて残存能力が悪化
することのないよう」 配慮して
いる)

日 本

地域包括支援センター
へ相談する。

介護認定を受け、要介護
であれば
ケアマネさんが
介護度にあわせた
ヘルパーさんの派遣等を
やってくれる。

医療費無料

医療費が無料といってもすべてが無料というわけではありません。このシステムを成り立たせるために「家庭医」と「病院」という2段階の診療システムがあります。日本でいう「かかりつけ医」が「家庭医」にあたり、体調が悪いときやけがをしたときはここにかかる。家庭医の診断結果に基づき総合病院のような大きい病院に送るかを判断するそうです。

医療費が無料なのは「病院」だけであり「家庭医」は補償対象外です。命に関わるようなものには100%手厚く保障がある上にそのような重病人の方がスムーズに診療を受けられるような仕組みになっている点もメリットです。

クスリは「どうしても必要な人に最低限」与える。

お腹が痛い？
素晴らしい！
頭が痛い？
素晴らしい！
つまり君は生きている
ってことだよ！
家に帰って寝て！



デンマークが高齢者対策モデル国と言われている理由

高齢者の「**自立**」を尊重
若者、行政などは「**自立支援**」をする

高齢者への過度なケアを提供するのではなく、
どう自立をサポートしていくかという方向へ
国を挙げて考え方を少し方向転換しただけ。

デンマーク人たちは
オフィスでは普段着で、
おやつを食べながら仕事をする



ふだんはのんびりしているデンマーク人だが、いざ変化が起こったときは驚くような機動力を発揮する。「幸福な国」デンマークは、実はすごい「ビジネス先進国」なのである。



デンマーク産業連盟のアラン・ソーレンセンは、
デンマークの高い国際競争力は

「状況変化に対する企業の迅速な対応力、
モチベーションの高い社員、
高度なDX」によるものだと言及する。

つまり、デンマーク人は

「時代のニーズを読み取り変化に対応する力がある」
といえる。

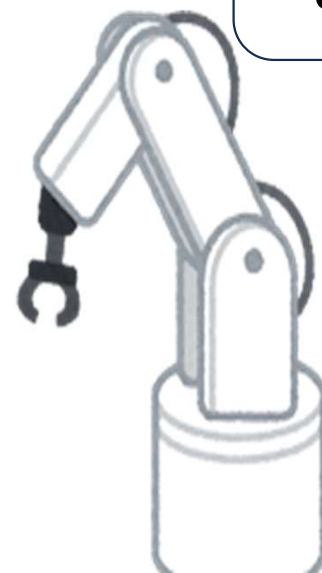
ふだんはのんびりしているデンマーク人だが、
いざ変化が起こったときは驚くような機動力を発揮する。

- ・ 様々な角度でのウェルビーイング（幸福度）は最高レベル。
- ・ 世界で最も社会的流動性が高く、国家の腐敗が少ない。
- ・ 男女の賃金差はOECD中最小。
- ・ 欧州で最もグローバル化とデジタル化が進んでいる。
- ・ 積極的平和指数では2位にランクイン。

ということは国民生活と企業活動に
多大な利益をもたらしている。

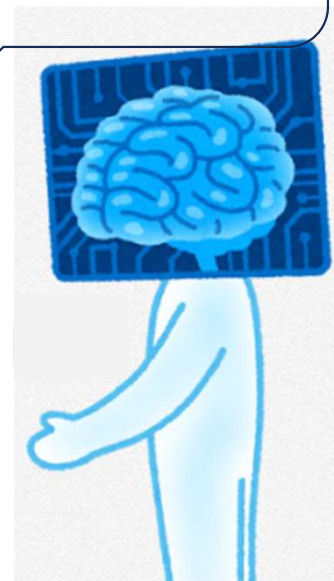
（**国家のお手本的存在**）

デジタルやテクノロジーのチカラで
～人手不足やお金の足らざるところを補う～



ロボット

お手伝い
しましょう



人工知能 (AI)

思い切った「合理化」をやってしまう

デンマーク国営郵便局が手紙の配達を廃止へ デジタル化で
400年の歴史に終止符

🕒2025年03月07日 19:42



デンマークの国営郵便局「ポストノルド」は2025年末で国内での手紙の配達を廃止

郵便ポストが空っぽ
かどうかは
行って開けてみない
とわからないから
非効率



やはり、経済効果！

デンマーク政府によれば、
電子政府化によって**行政手続きの時間は約30%短縮し、
年間3億ユーロ（約500億円）**の経費が削減された。
実はデンマークも65歳以上の高齢者の割合が世界で
11番目に高い国。

それでもこの仕組みが機能していることの背景には、
「政府や社会のためにやりましょうというのだから、
私も頑張って馴染むようにしよう」という、
信頼に基づいた社会への貢献意識があるのでは
ないかな、と思う。

（鈴木 賢志 明治大学教授による）



休む天才 デンマーク人の 家庭生活、休日の過ごし方

おしゃべりが好き



同じマンションに住む人
との交流



日光浴をしながら
おしゃべり



持ち寄り
おしゃべり夕食会





スウェーデンではどうか



人口

スウェーデン

埼玉県

約985万人

約737万人



自分で食べられなくなったらそれまで。

介護の場面においても自律（立）の考え方が根底にあります。スウェーデンでは、体が不自由な人向けの食器や器具が発達していて、最期まで自力で食事を取ろうとする意識が強くみられます。逆に介護者による積極的食事介助や栄養点滴、胃ろう等は一般に見られません。“最期まで自律して生きる力を保つ”、“自分で食べられなくなったら穏やかに最期を迎える”といった感覚が根付いているようです。90年代に高齢者医療介護の制度改革として有名な“エーデル改革”がありました。医療と介護の一体的連携が必要な認知症グループホームなどの施設が廃止され、特別高齢者住宅に切り替わりました。しかし往診・在宅医療や入院という外部医療は最小限、特別高齢者住宅も供給不足、介護職員も不足で、介護は自宅でホームヘルパーと家族で行う方向に変容しています。

翻って我が国では

デジタル競争力
日本の総合順位は
67の国・地域の中で31位

デジタル人材不足や
(底上げが必要)
ビジネスの素早さ
といった要素で
遅れている

24年のデジタル競争力ランキング	
1位(3)	シンガポール
2(5)	スイス
3(4)	デンマーク
4(1)	米国
5(7)	スウェーデン
6(6)	韓国
7(10)	香港
8(2)	オランダ
9(9)	台湾
10(14)	ノルウェー
31(32)	日本

(注) カッコ内は23年の順位
(出所) IMD

今回こそは、成功させたい

- ・我が国のIT革命の遅れ
- ・情報格差の是正

2000年 IT戦略会議

(2000年)

I. 基本理念

1. IT革命の歴史的意義

- (1) IT革命と知識創発型社会への移行
- (2) 新しい国家基盤の必要性

2. 各国のIT革命への取り組みと日本の遅れ

- (1) 各国のIT国家戦略への取り組み
- (2) 我が国のIT革命への取り組みの遅れ

3. 基本戦略

- (1) 国家戦略の必要性
- (2) 目指すべき社会
- (3) 4つの重点政策分野

II. 重点政策分野

1. 超高速ネットワークインフラ整備及び競争政策

- (1) 基本的考え方
- (2) 目標
- (3) 推進すべき方策

- 1. 超高速ネットワークインフラの整備及び競争の促進
- 2. 情報格差の是正
- 3. 研究開発の推進
- 4. 国際インターネット網の整備

2. 電子商取引ルールと新たな環境整備

- (1) 基本的考え方
- (2) 目標
- (3) 推進すべき方策

- 1. 早急を実施すべき分野
- 2. 2002年までに達成すべき分野

3. 電子政府の実現

- (1) 基本的考え方
- (2) 目標
- (3) 推進すべき方策

- 1. 行政（国・地方公共団体）内部の電子化
- 2. 官民接点のオンライン化
- 3. 行政情報のインターネット公開、利用促進
- 4. 地方公共団体の取組み支援
- 5. 規制・制度の改革
- 6. 調達方式の見直し

なぜ、日本のデジタル化は遅れてしまったのか

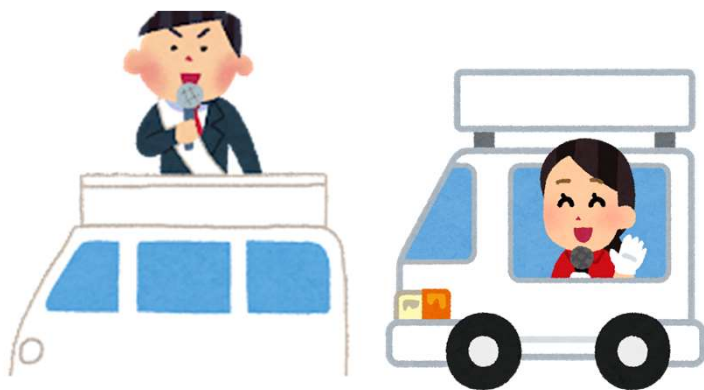
上に立つ人が高齢でデジタル化に積極的でない？



黑白をはっきりさせたがらない国民性？



ITは選挙の「票」にならない？



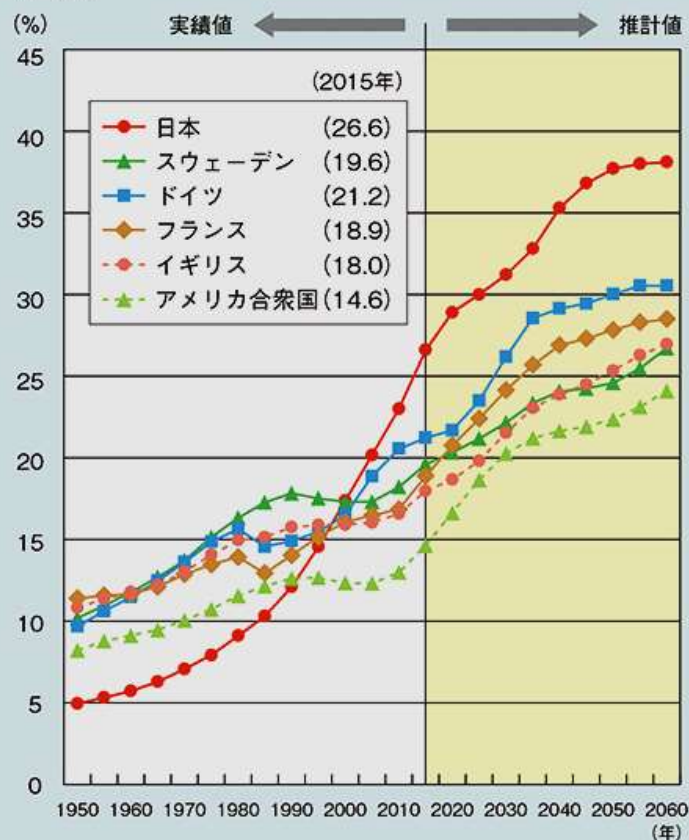
すべての国民に当事者意識が薄い？



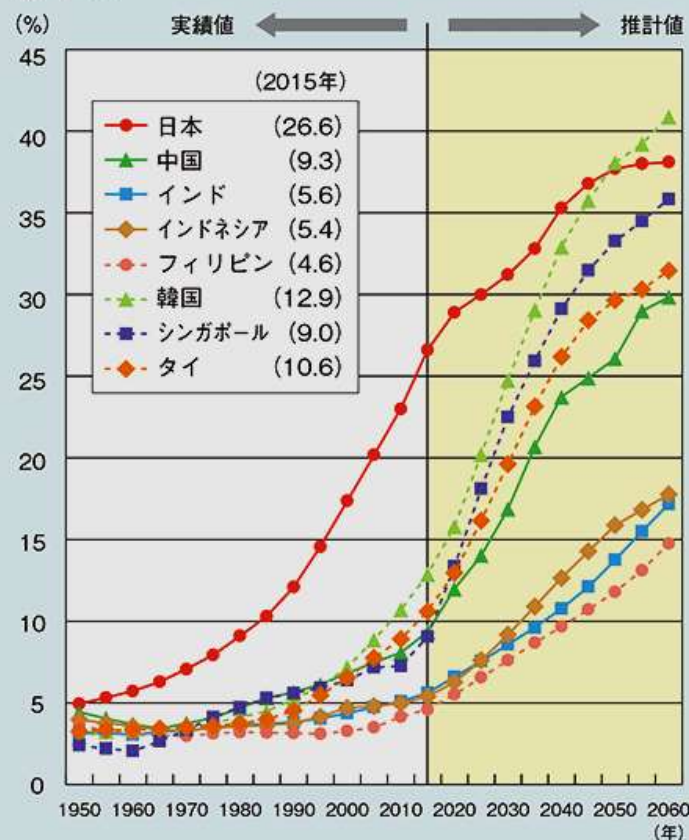
更に高齢化が進む 2060年にはこうなる

図1-1-6 世界の高齢化率の推移

1. 欧米



2. アジア



資料：UN、World Population Prospects：The 2019 Revision

ただし日本は、2015年までは総務省「国勢調査」

2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果による。

内閣府

日本人のオトナは「勉強はできる」が そのスキルが今の時代の生活やビジネスへ生かせていない

成人のスキルの活用

- 日本人は、読解力、数的思考力で世界1位になるなど、成人のスキルは非常に高い。
- ただし、仕事におけるスキルの使用頻度をみると、読み書き以外のスキルの使用頻度がOECDの平均以下。
- 逆に、日本よりPIAACのスコアが低いアメリカはすべてのスキルの使用頻度がOECD平均を上回る。

成人のスキルの状況

順位	読解力		数的思考力		ITを活用した問題解決能力			
	国名	平均得点	国名	平均得点	国名	レベル2・3の成人の割合(%)	国名	平均得点
1	日本	296	日本	288	スウェーデン	44	日本	294
2	フィンランド	288	フィンランド	282	フィンランド	42	フィンランド	289
3	オランダ	284	オランダ	280	オランダ	42	オーストラリア	289
4	オーストラリア	280	ベルギー	280	ノルウェー	41	スウェーデン	288
5	スウェーデン	279	スウェーデン	279	デンマーク	39	オランダ	286
6	ノルウェー	278	デンマーク	278	オーストラリア	38	ノルウェー	286
7	エストニア	276	ノルウェー	278	カナダ	37	オーストリア	284
8	ベルギー	275	チェコ	276	ドイツ	36	デンマーク	283
9	チェコ	274	スロバキア	276	日本	35	ドイツ	283
10	スロバキア	274	オーストリア	275	ベルギー	35	チェコ	283

(出所)文部科学省「OECD国際成人力調査(PIAAC)結果概要」により作成。(注)24か国・地域の16歳から65歳までの男女を対象に平成23年8月～24年2月に実施した調査。

情報の信頼度を見分けるチカラがイマイチ。



若い人も
気を付けて



SNS



テレビ通販



新聞雑誌



政府広報

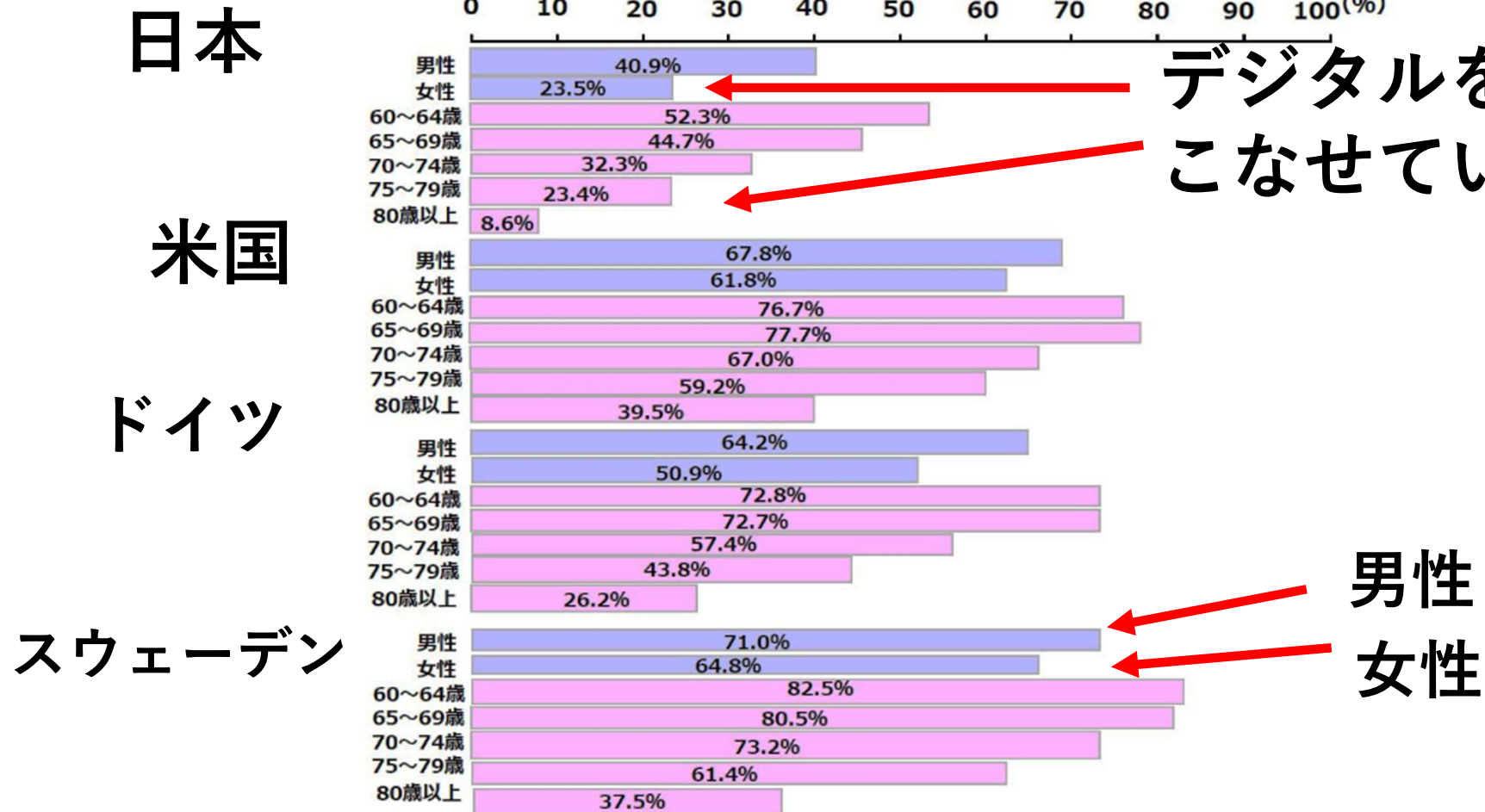
デジタルに強い人がいる割合

DCI (デジタル・ケイパビリティ・インデックス)

ID	都道府県	ネット利用	デジタル公共サービス	コネクティビティ	人的資本	DCI (2021.7)
1	北海道	11.8	16.3	12.8	12.0	52.9
2	青森	11.2	13.3	10.6	11.4	46.5
3	岩手	14.1	16.2	10.7	10.9	52.0
4	宮城	13.9	15.4	14.1	14.9	58.3
5	秋田	12.7	16.1	10.7	12.6	52.0
6	山形	10.7	15.9	11.4	12.5	50.5
7	福島	11.5	15.7	11.4	13.1	51.6
8	茨城	14.3	18.8	13.6	14.8	61.4
9	栃木	14.0	17.8	13.6	13.8	59.1
10	群馬	13.6	15.9	16.0	11.9	57.3
11	埼玉	15.9	22.0	17.1	16.4	71.4
12	千葉	13.1	16.4	13.0	12.8	55.3
13	東京	17.7	21.3	21.4	17.8	78.2
14	神奈川	19.7	22.9	18.2	15.5	76.3
15	新潟	11.9	15.7	13.1	14.0	54.7
16	富山	12.7	16.9	14.7	12.9	57.1
17	石川	13.8	17.0	14.7	14.4	59.8
18	福井	15.8	19.6	14.7	16.5	66.6
19	山梨	16.2	17.6	16.8	13.8	64.4
20	長野	13.5	14.8	14.0	13.7	56.0

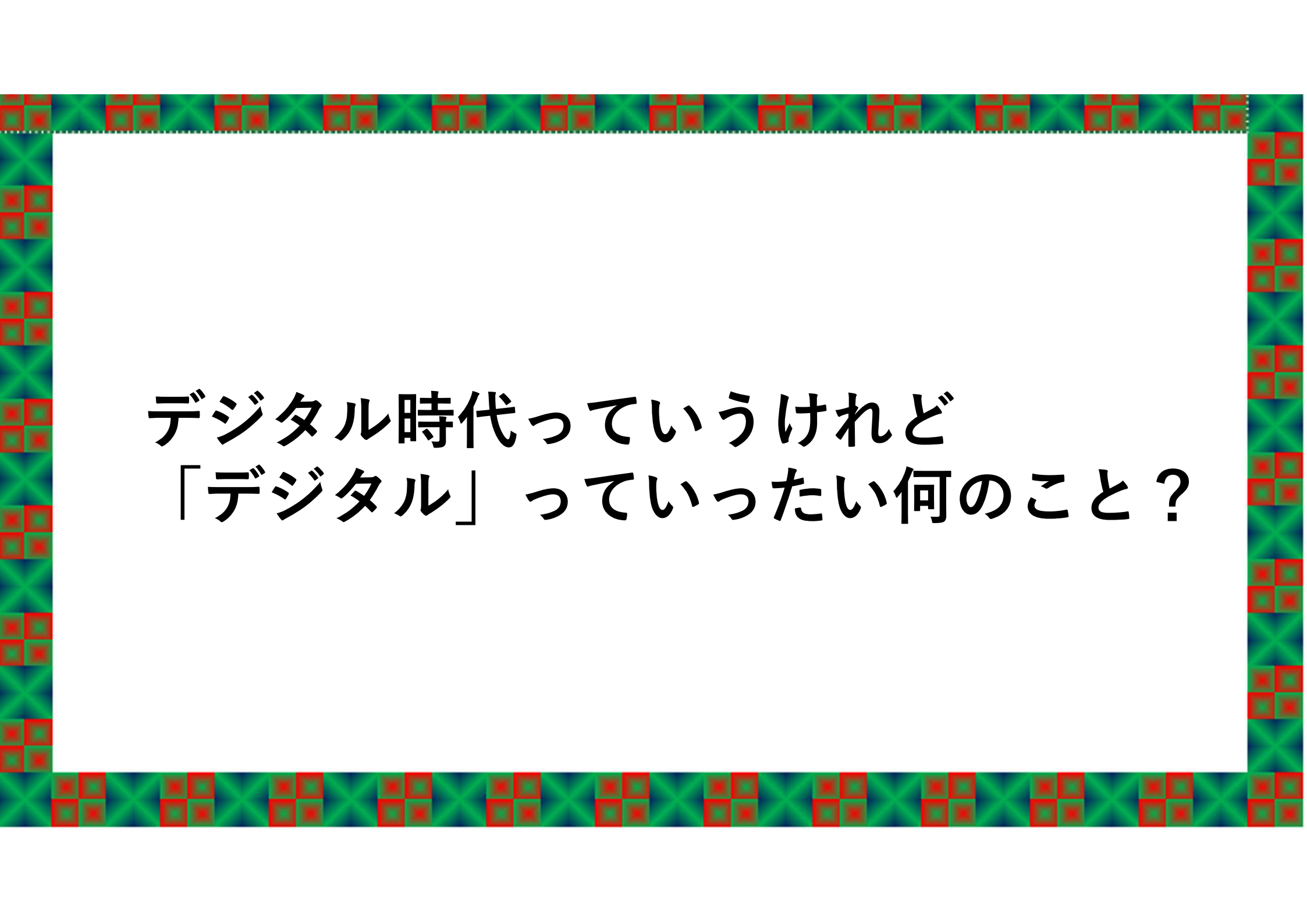
21	岐阜	14.0	18.6	14.7	15.1	62.5
22	静岡	14.2	18.4	15.0	13.4	60.9
23	愛知	15.3	21.5	17.1	14.3	68.2
24	三重	12.7	15.6	15.6	14.9	58.7
25	滋賀	13.8	19.1	15.6	12.1	60.5
26	京都	15.6	19.6	16.8	16.6	68.7
27	大阪	13.8	19.6	13.1	14.1	60.6
28	兵庫	13.4	17.8	13.4	14.4	59.0
29	奈良	13.7	17.2	13.5	13.1	57.4
30	和歌山	14.4	14.8	13.1	12.6	54.9
31	鳥取	14.3	17.7	12.7	14.1	58.9
32	島根	14.5	18.7	12.7	12.5	58.4
33	岡山	13.6	17.7	14.0	14.9	60.1
34	広島	14.2	18.4	12.8	12.6	57.9
35	山口	11.6	18.8	11.7	12.2	54.4
36	徳島	14.6	18.2	14.0	15.5	62.4
37	香川	14.7	18.2	14.5	12.5	59.9
38	愛媛	12.8	16.9	12.1	15.3	57.1
39	高知	15.3	16.2	11.1	13.4	56.1
40	福岡	14.7	16.0	14.9	13.1	58.6
41	佐賀	14.0	17.4	11.7	13.3	56.4
42	長崎	14.1	17.7	11.6	13.3	56.6
43	熊本	12.0	15.1	12.3	14.3	53.8
44	大分	12.9	17.3	12.7	11.3	54.2
45	宮崎	14.8	18.9	12.2	11.0	56.9
46	鹿児島	12.7	17.7	11.0	12.4	53.8
47	沖縄	17.0	16.2	13.4	12.1	58.7

図6. デジタル活用の国際比較：ネットで情報を集めたり、買い物をする
(国別：年齢階級別：男女別)





デジタルと仲良くなりましょう



デジタル時代っていうけれど
「デジタル」っていったい何のこと？

デジタルとは、 情報を数（特に0と1）で表す技術のことです

デジタルとは、情報を0と1という数字で表し、処理する技術のことです。例えば、デジタル時計は時間を数字で表示し、数字にすることで音楽や写真、映像などを高品質で保存・再生できるようになりました。

私がいま着ておりますシャツの柄はエクセルで作ったものです。海外のお友達に、この小さなサイズの「エクセル・ファイル」を送りしますと、海外の友人もまったく同じ柄のシャツを作って着ることができます。もちろん、エクセルのファイルを開いて中身を一部変更することもできます。

デジタルの反対はアナログです

アナログは常に動いている情報をそのままの状態で扱うことを言います。

デジタルは“段階的”に情報を切り取り、区切った状態で扱います。

アナログバーチャン



わたし、もう
いいトシなのよ

デジタルバーチャン



わたし
1940年
3月23日の
生まれです

例えば時計ですが

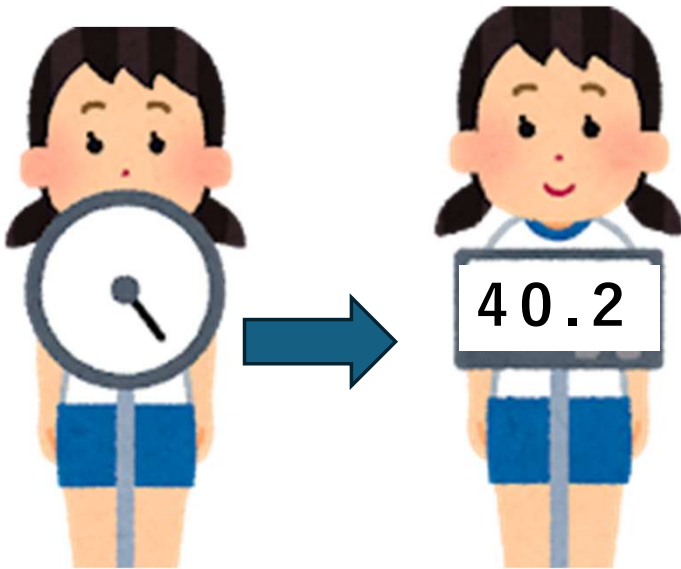


アナログ時計
感覚的に分かりやすい



デジタル時計
数字なので見やすい。
時刻が数字になっていると
他の分野での活用もしやすい

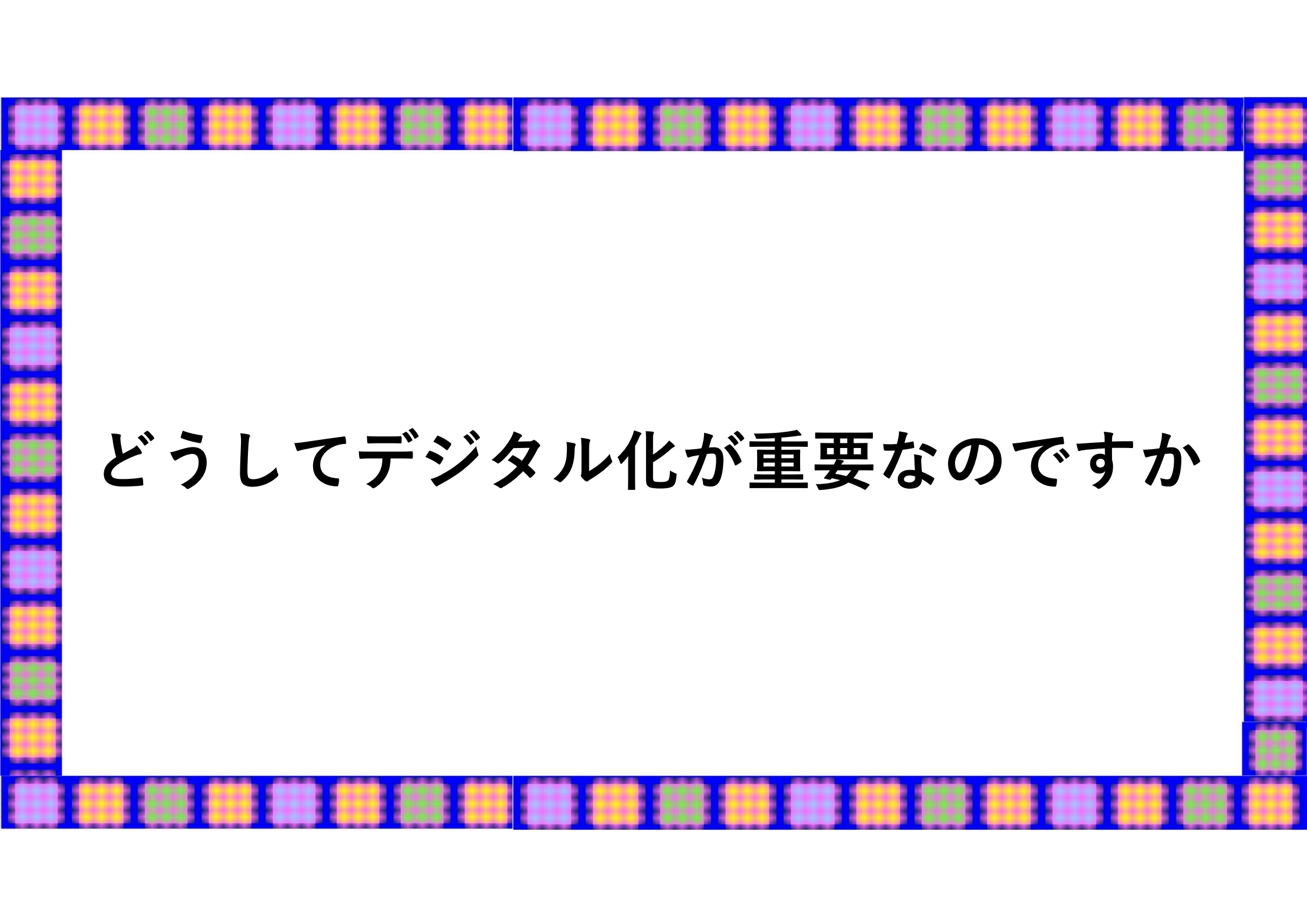
私たちの身の回りにもデジタル化したものがあります。



体重計



体温計も



どうしてデジタル化が重要なのですか

デジタルのいいところ

分かりやすい：

数字になっていると

- ・ 分かりやすい
- ・ ほかの情報との比較しやすい

情報へのアクセス：

情報がいつでもどこでも見てもらえる、みられます。

コスト削減：

紙などでの情報のやり取りに比べて、
もろもろのお金がかかりません。

データの保護：

デジタル化された情報は「控え」をとったり
保存することが簡単です。大事な情報を安全に保存できます。

続き

持続可能性：

デジタル化すると、紙の使用量が少なくて済みます。
置き場所の節約にもなります。

多くの人と一緒に仕事ができます：

遠隔地にいる人々とも簡単に一緒に仕事ができます。

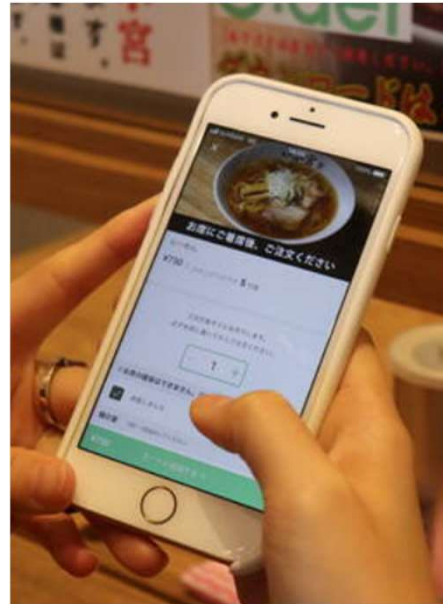
商売の役に立つ情報が得やすい

集まっている膨大な情報から、今後の仕事に役立つ情報が得られます。

人手不足対策

少子高齢化の日本は人手不足が一段と深刻化する。
デジタル化は一番有力な対策。

人手不足（レストランもデジタル化）



紙の書類に振り回されていた時代

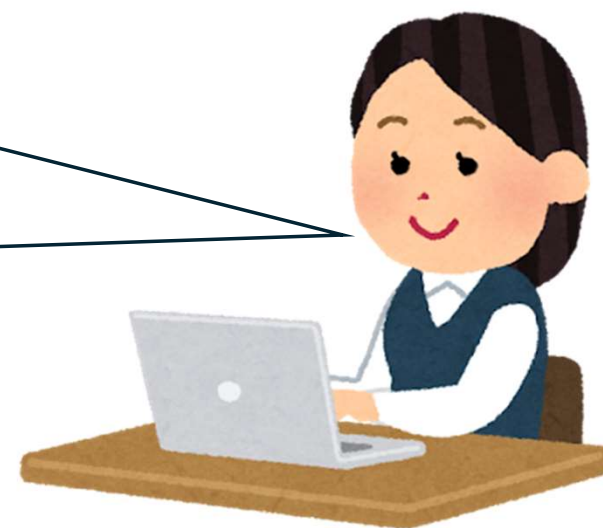
(デジタル化すると、こんなものは不要になります)



数字になっていると、仕事はかどります。

大事な情報が完全にデジタル化されれば、
調べものもあっという間に見つかります。

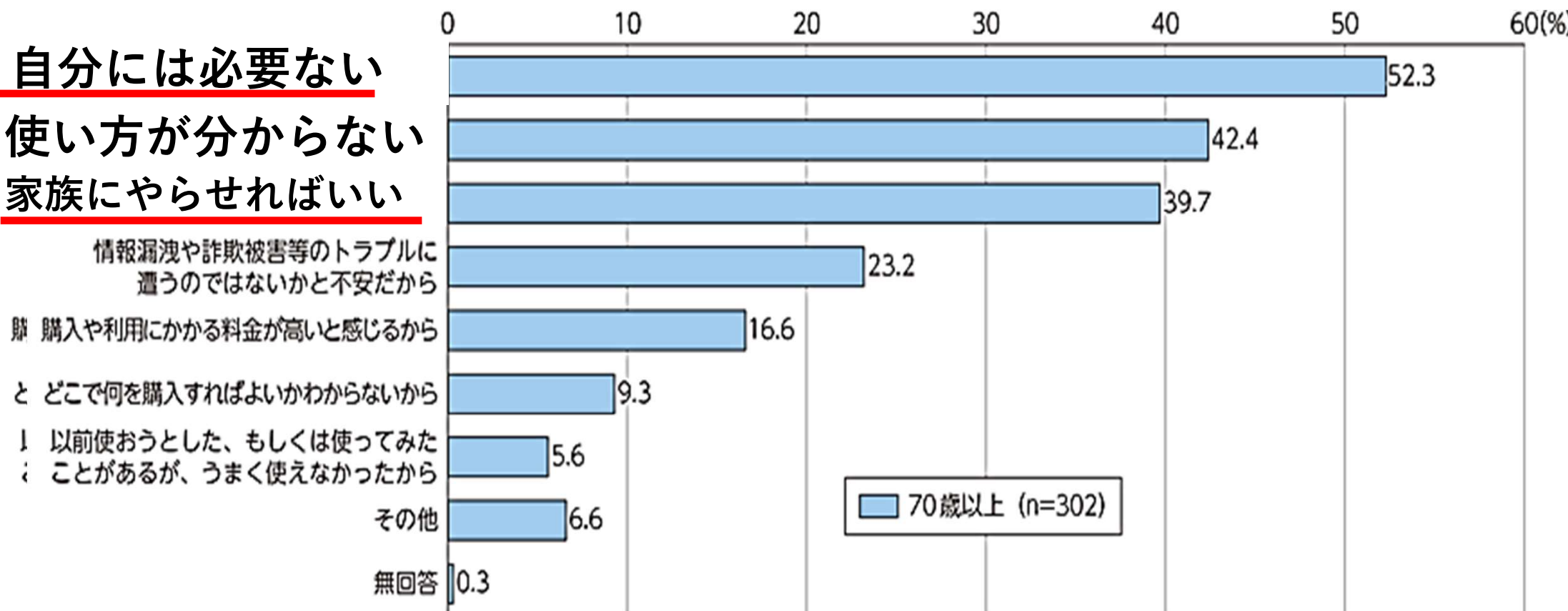
我が市の100歳以上の方に
敬老の日に「お祝い金」を
8万円ずつ差し上げると
いくら必要ですか。
すぐ、調べられます。



「デジタルを使いこなす」とは

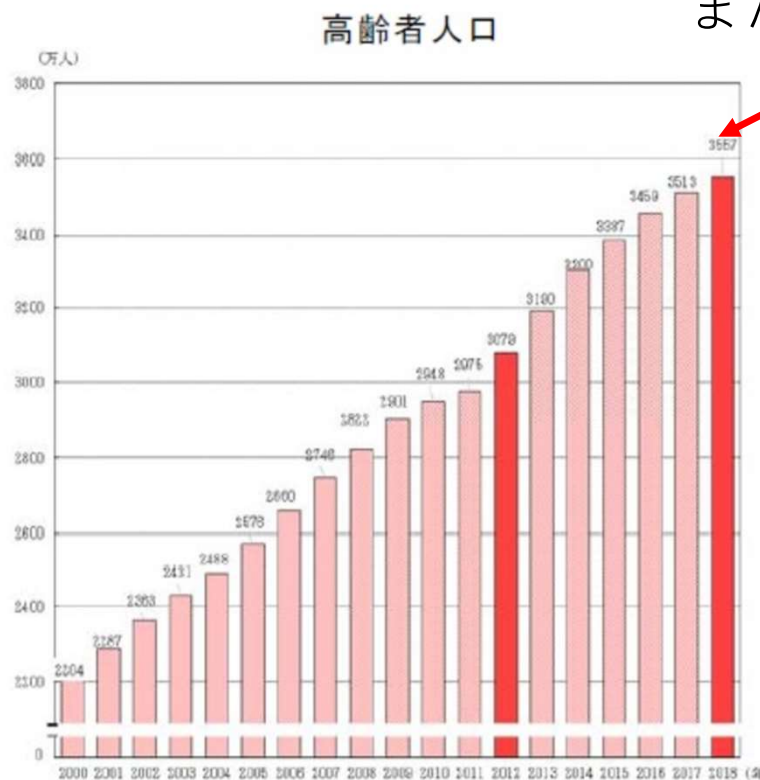
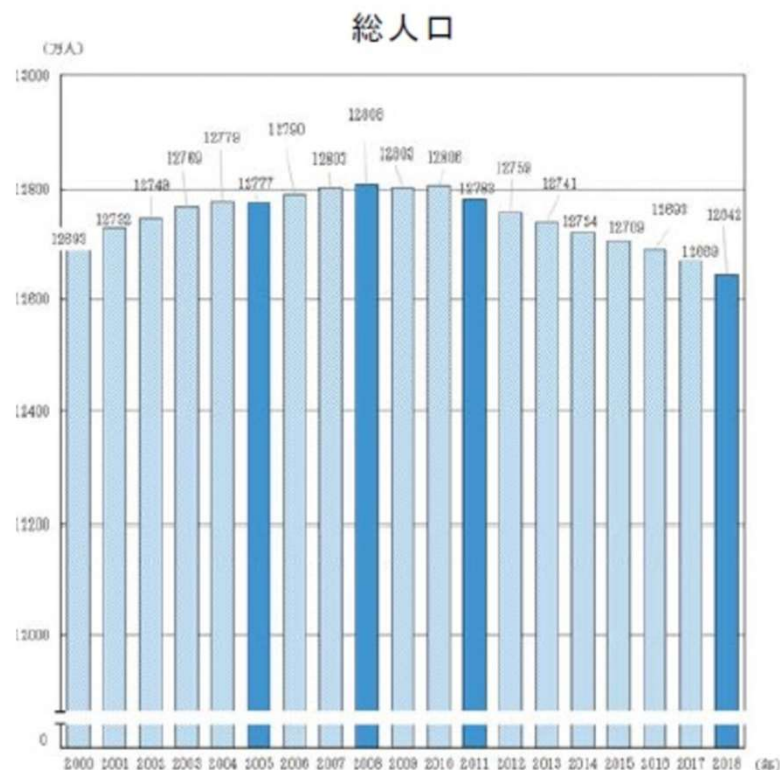
高齢者がスマートフォンやタブレットを利用していない理由（70歳以上）

自分には必要ない
使い方が分からない
家族にやらせればいい

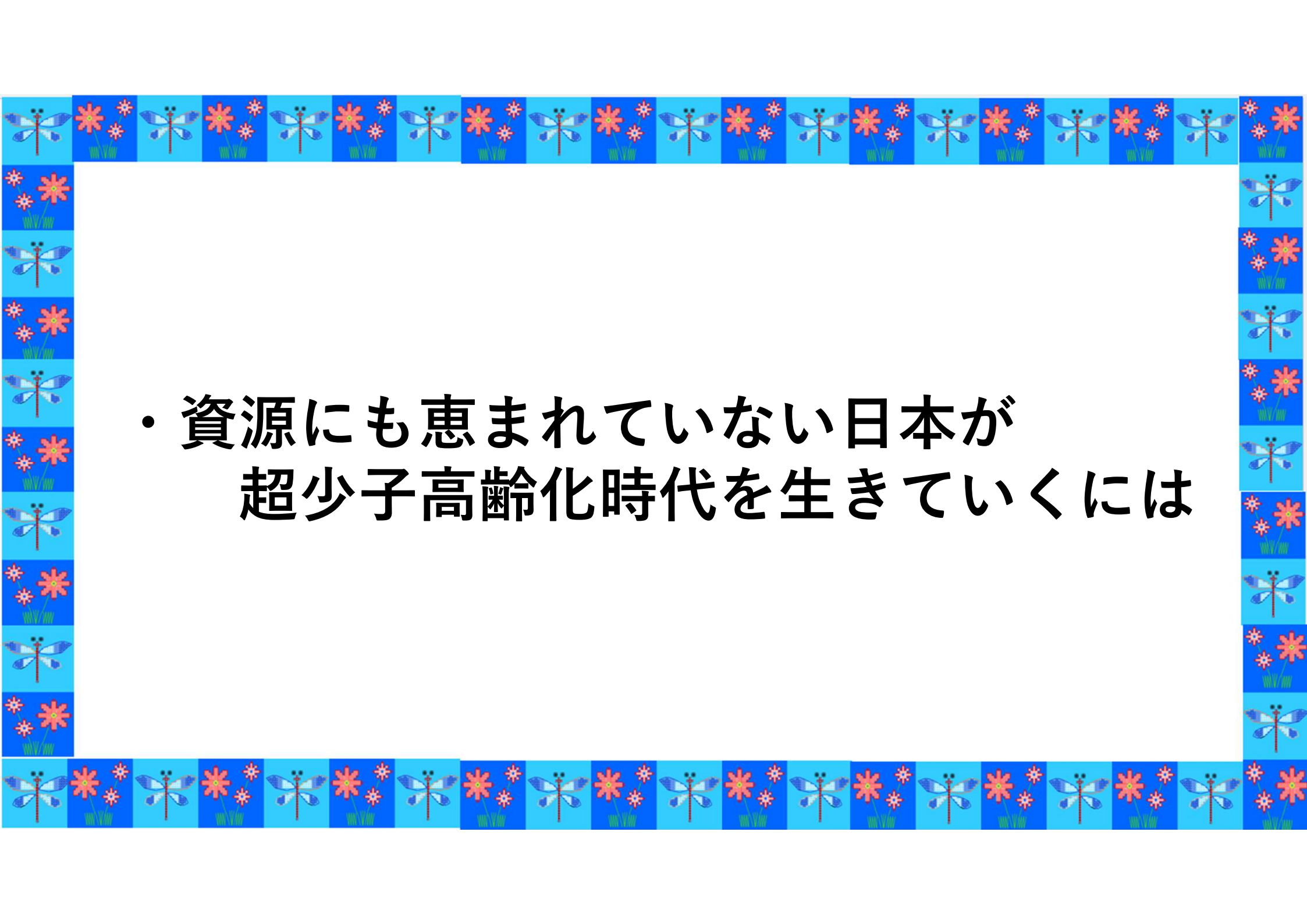


高齢化で地域が、国が押しつぶされないように

まだしばらくは増加



資料：2000年、2005年、2010年及び2015年は「国勢調査」、その他の年は「人口推計」
注）2017年及び2018年は9月15日現在、その他の年は10月1日現在

- 
- A decorative border surrounds the central text area. It consists of a repeating pattern of blue dragonflies and red flowers with green leaves on a light blue background. The border is composed of horizontal, vertical, and corner pieces that fit together to frame the content.
- 資源にも恵まれていない日本が
超少子高齢化時代を生きていくには

- デジタル時代、
福祉も変わっていかなくては

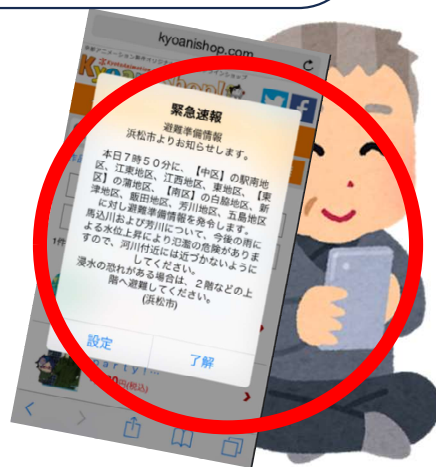
いざという時にデジタルは
あなたのいのちも守ります
(一番重要なことは「死ななくても
済んだ人を死なさないこと」)

非常事態には、スマートフォンや携帯電話には
情報が届きます。

〇〇川の上流が危険水位に
達しています
早めの避難をお願いします



風雨の中聞こえにくい



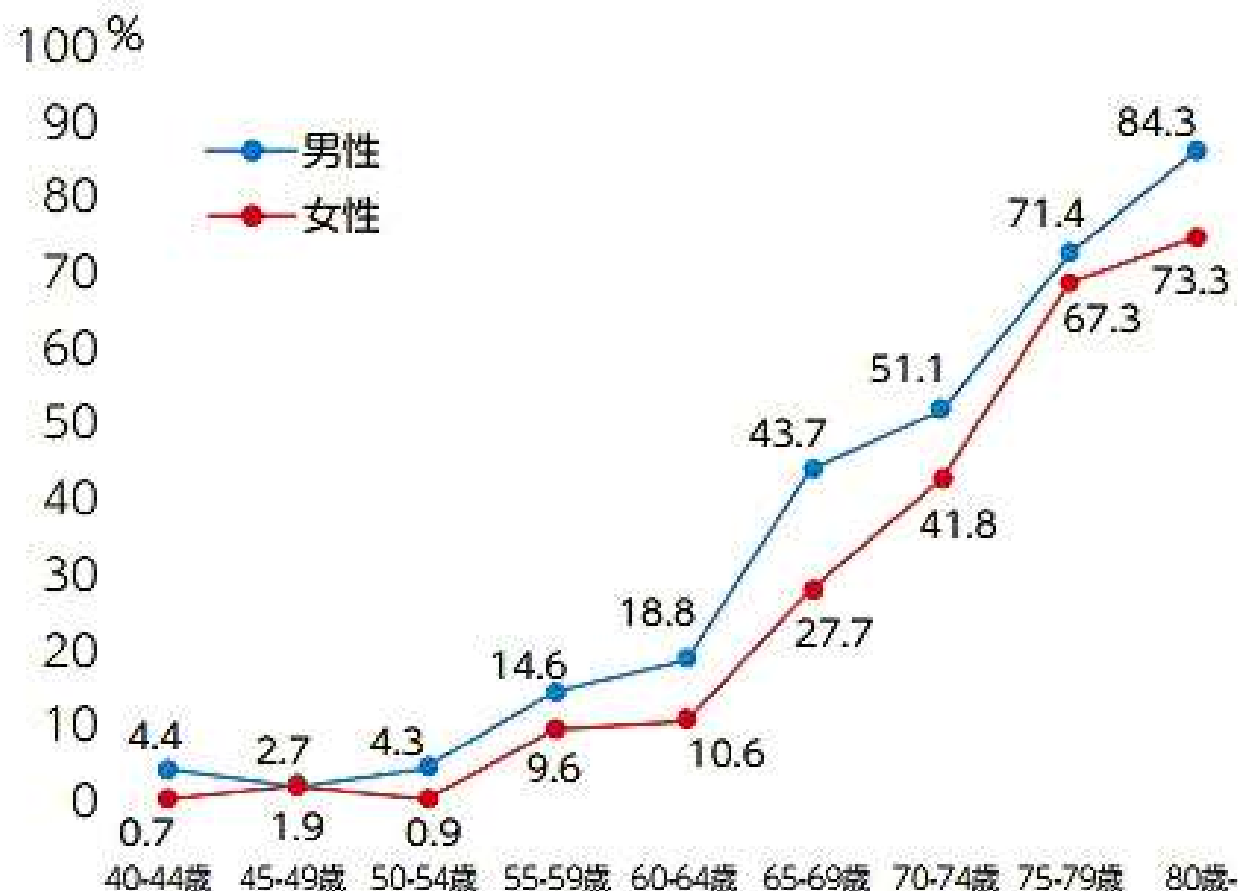
携帯・スマホには
届きます



でも、固定電話には
避難指示が届きません。
(自治体によって対応可能)

高齢化で難聴者が
増えていることをに
「気づいて」
いただきたいです。

■ 図 2-3 年代別の難聴者の割合



引用：内田育恵他 日本老年医学会雑誌 49 巻 2 号 222-227

ちょっと一言



やっと手に入れることができた

固定電話の普及率は、
1955（昭和30）年の段階でわずか1%。
1972（昭和47）年の段階でも30%でしかなかった。
需要に追い付かなかったから長期間待たされた。
しかも電信電話債券を買わされたのです。

テレビではきめ細かい位置情報に基づいた危険情報のゲットは無理です。



下記の部分が
特に危険です。



現在は

災害時の避難指示は

基本的には「現在、市内にいる人すべて」に届きます。
災害時の避難指示は、主に以下の手段で発信されます。

緊急速報メール（エリアメール）

スマートフォンや携帯電話に、

地震や避難指示などの情報を自動で通知します。

配信対象：携帯電話の位置情報に基づいて、

現在そのエリア（市内）にいる人。

→ つまり「市外から観光や出張などで来ている人」

にも届きます。（内閣府は15言語で災害情報を発信）

緊急安全確保

ひなんしじ 避難指示 までに必ず避難

市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
〜警戒レベル4までに必ず避難!〜			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難※2
2	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認する	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後災害状況悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報(氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など)が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



ハザードマップを確認し、自宅の災害リスクと、取るべき行動を確認しましょう。



「避難」とは「難」を「避」けることです。
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。
屋内で安全を確保することも考えられます。

※屋内安全確保は「3つの条件」を満たす場合に検討する行動です。
詳細は裏面を確認しましょう。



ハザードマップポータルサイト

検索

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってはいけません。

警戒レベル4避難指示までに
自らの判断で危険な場所から
全員避難しましょう。

※避難勧告は廃止されました。
(令和3年5月20日から)

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁

Gemini



避難指示の受信

停電時の利用
(電池切れなし)

総合的な役割

黒電話 (アナログ回線。停電していても使える)

△ 自治体の音声通知サービス (要登録) に加入していれば届きます。
自動的に受信する機能はありません。

◎ 電話回線に異常がなければ、
停電していても通話できる可能性が非常に高いです。

災害時、特に停電時における重要な通信インフラとして情報収集や安否確認に大きな役割を果たします。

将来は携帯を
持っていれば



該当地域の
75才以上の
独居シニアで
建物の一階に
住んでいる人
130人宛



個別に来ます（MyNumberで管理）

〇〇市役所防災課

〇〇〇〇 様

先ほど発令された避難指示
により、あなたは

☒ 最寄りの避難所へ行く

☐ 自宅で様子を見る

☐ その他
()

はいはい
私は
避難所へ
行きますよ



市役所です。

今、空いているのは
山の上公民館避難所
です。

山の上
公民館



あなた
の家



市役所です。

- ・ スマホ持ちましたか
(付属品も忘れずにね)
- ・ 位置情報が有効になっていますか
分からなければ下記で
教えてもらってください。
080-8888-8888
- ・ マイナンバーカードも
忘れずにね。
- ・ 常用薬也多めに持参して。
- ・ 途中何かあれば
下記へ電話してください
090-9999-9999

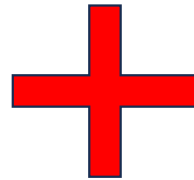
同時に連絡が行きます



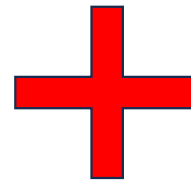
人手をかけていた時より
より迅速に、
よりきめ細かく
寄り添うことができます。

GPS Global Positioning System

非常持ち出し袋 + スマホ + マイナンバーカード



出来れば

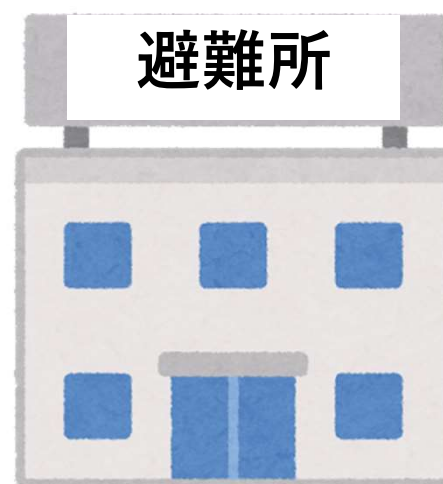


太陽光発電装置

こういう外出には「位置情報」を「オン」に。



避難所へ行きますと



マイナンバーカード
をお持ちでしたら
手続きは簡単ですよ



ちょっと一言

マイナンバーカード（ICチップ）があつてこそ。



ICチップ



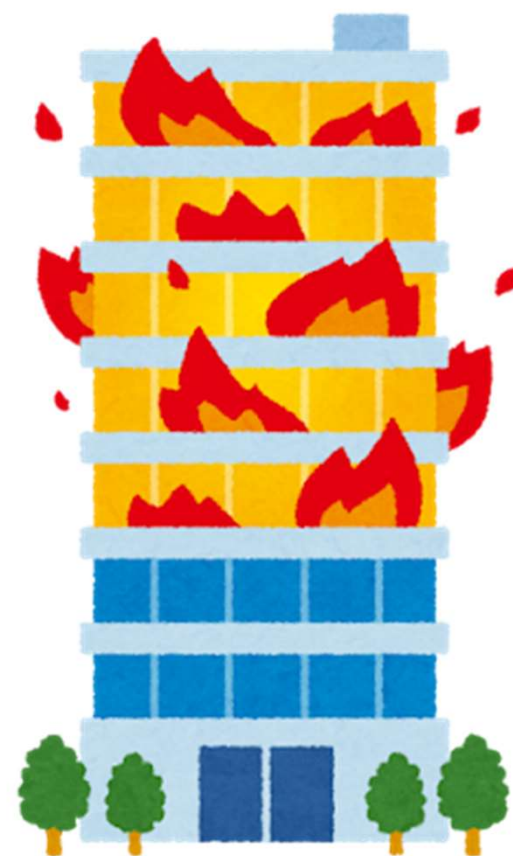
こちら救急車です。
怪我人は意識は
ありませんが
マイナンバーカード
を持っています

地域の方々との接点を持ち続けていることが大事

確か、3階に
お若い方が
おられたはずよ。
お名前かお電話
ご存じない？



分からないの、
「関係ないです！
個人情報を聞き出して
どうするんですか」
ってすごい剣幕で！



離れて暮らす家族や親しい人のことが心配

あらかじめ離れて住んでいるご親族の地域の防災情報を知ることができる。

(登録が必要)

郷里の町に
避難指示がでています。
郷里の母が一人暮らし
なので、
遠隔地の災害情報を
ゲットできるように
登録しています。



人間のイノチに関わる災害が発生したときは
とにかく、さっさと逃げましょう。

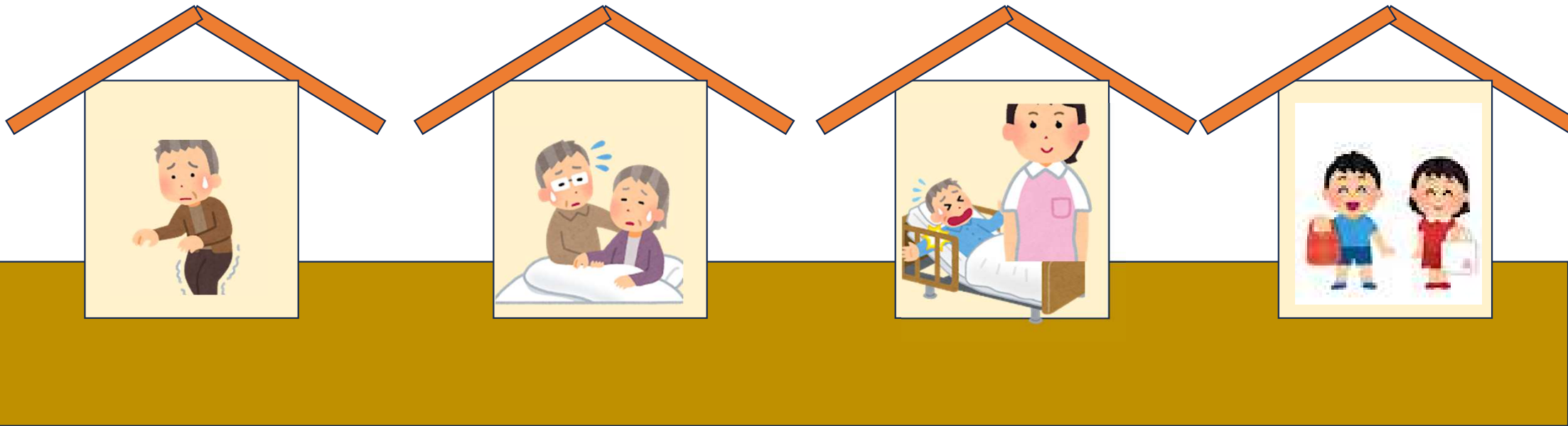


日本は自然災害の多い国です。
助け合って、困難を乗り越えて
いきましょう。

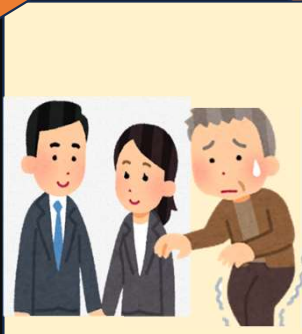


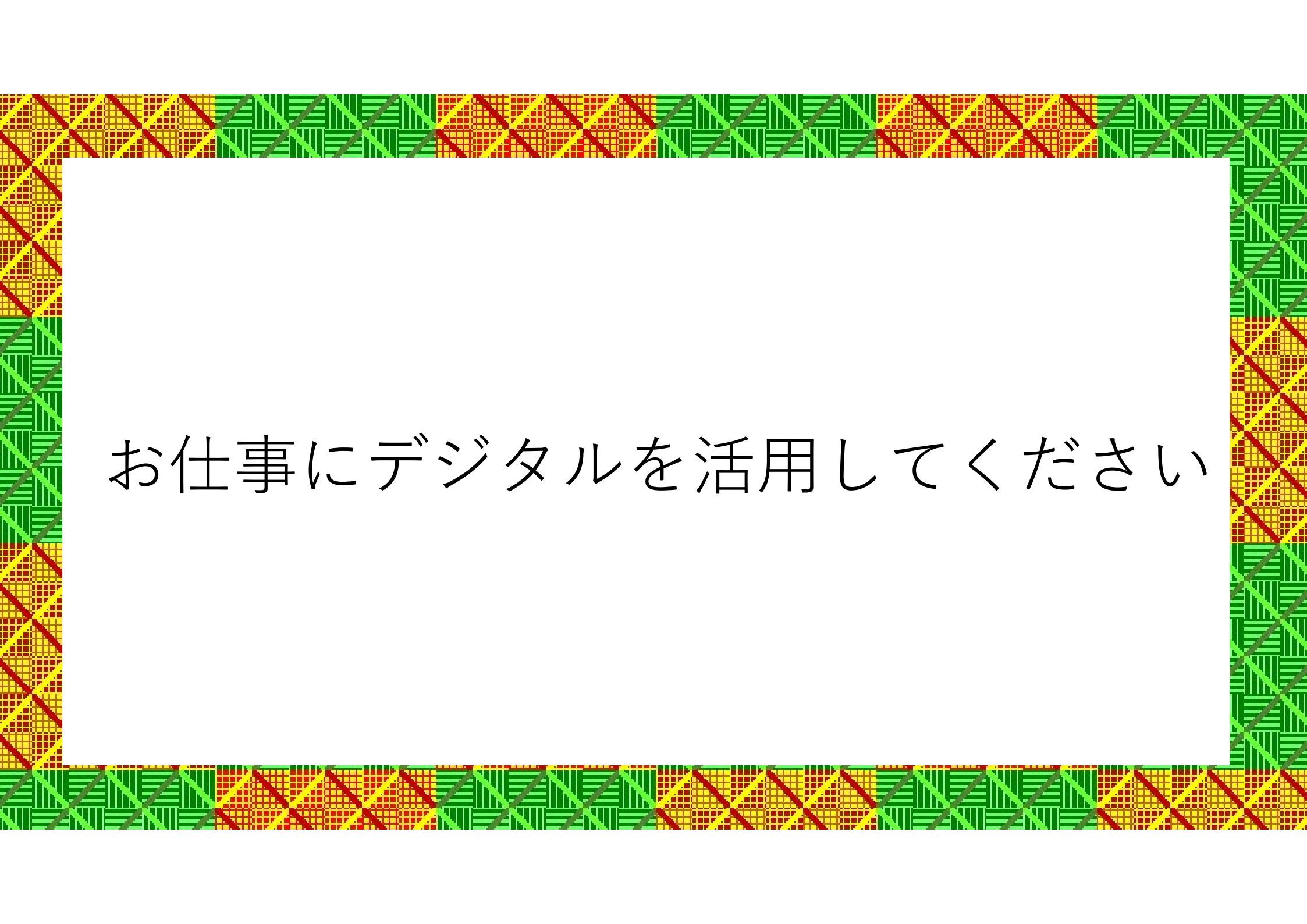
避難体制は、
一日中同じというわけにはいかない。

昼間は



夜間は





お仕事にデジタルを活用してください

お会いしたいけれど、皆さん
ご多忙でしょう。
何度も電話したり、お邪魔
したりするのも大変。
やっぱりデジタル化が必要ね。



ネットが使えればご担当先との連絡もスムーズに

お名前		確認済み
Bさん	☐	
Cさん		電話繋がらず
Dさん	☐	
Eさん	☐	
Fさん		ご不在？
Gさん		



お名前	7/10	7 /17	7/22
Bさん	○	○	○
Cさん	×	○	○
Dさん	○	○	△
Eさん	○	○	×
Fさん	△	○	×
Gさん	×	○	×

「民生委員地区懇談会」
は、みなさまのご都合を
伺った結果、下記に決ま
りました。

7 / 1 7（木曜日）
午後 1 時から 3 時まで

場所 公民館 6 階



本質を見極める

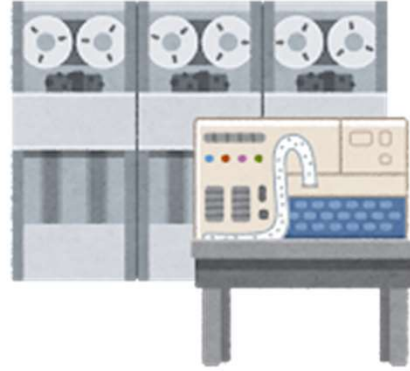
スマホの操作手順を教える → これだけではダメ



スマホはお金のかかる携帯電話ではない

スマホとは何か、どんなことができるのか

～あなたの身近にいてくれる
お友達、秘書、身内のようなものです～



電子計算機



電腦



賢い電話



万能電腦小箱

道具箱

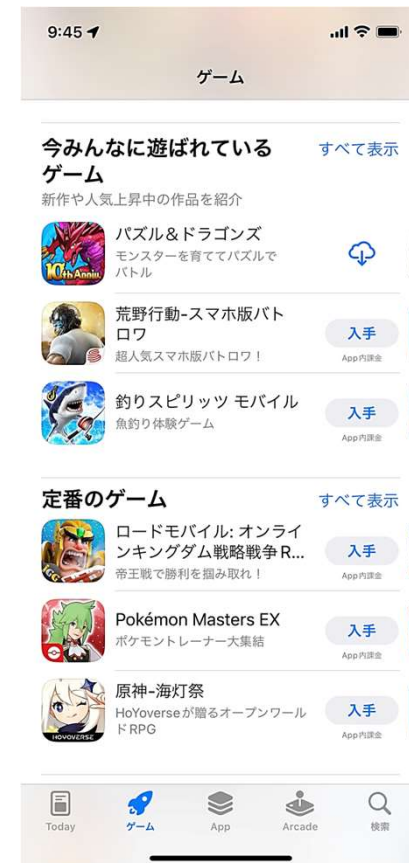


調べもの
もできる



豊富なアプリが魅力！

こういうアプリはユーザーに作ってもらっている



手元用のデジタル機器の中央司令塔



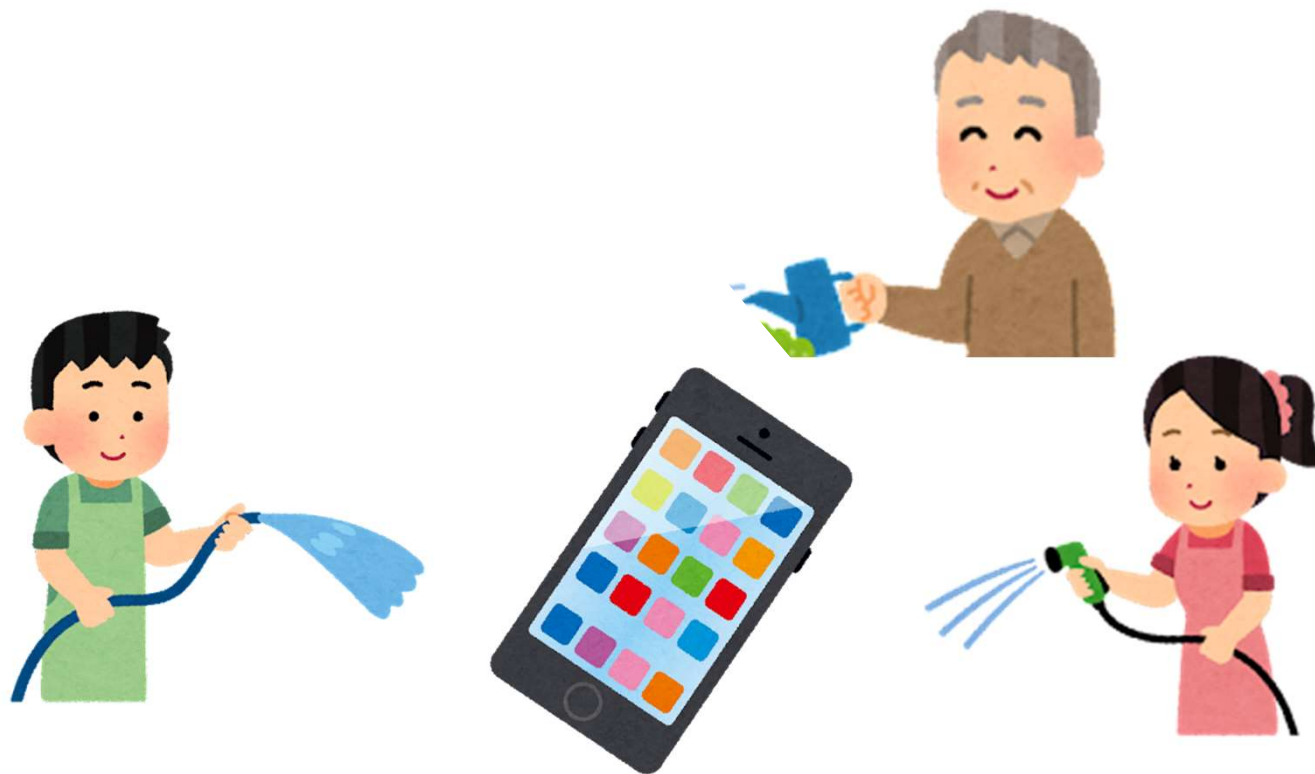
中央司令塔



仲を取り持つ



こんな便利な道具「スマホ」に、
育てたのは、ユーザーなのです。



生活保護を受けていてもスマホを持つことは可能です。

2台目以降のスマホ

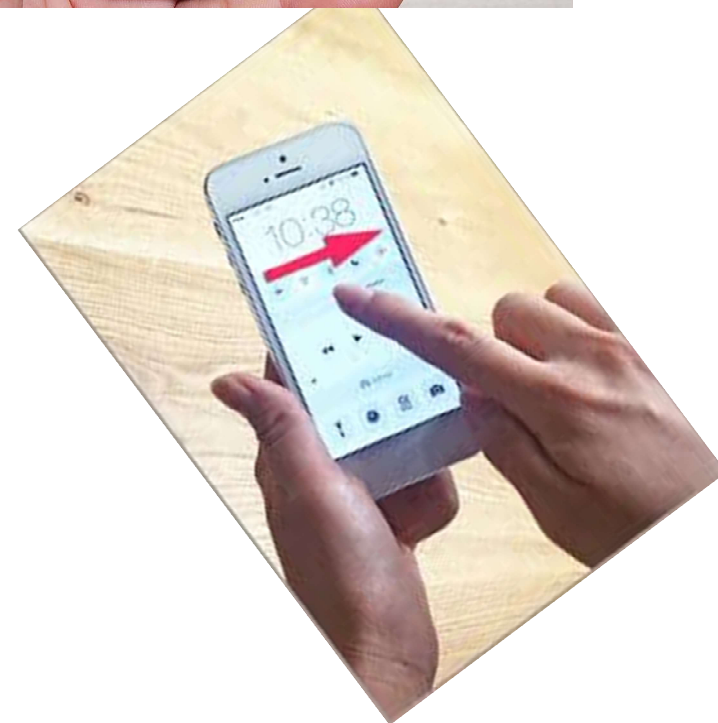
スマホは生活必需品の1つの為、**1台目を持つことは可能です。**
しかし、2台目以降は必要必需品ではないため、ケースワーカーの判断にもよりますが、解約する必要がでてきます。
スマホ以外にもタブレットやパソコンもこれにあたります。

「誰でもスマホ」は全国700以上の自治体のケースワーカー様が紹介している、実績のある格安スマホです！
生活保護を受給していても、問題なく契約できるので、安心して申し込んでみましょう！

そうはいっても、やる気にならんのだ
わしはあんな曲芸のようなことはできん

高齢者がスマホを使えない理由

入力操作がうまくできない
スワイプ、スライドなど



若者と同じやり方でやらなくても、
自分がやり易い方法でやることもできます。

図書館方式



高齢者は若者と同じやり方で やらなくてもいい

高齢者は

- ・ 眼もかすみ、指先も動きにくい
- ・ 使い慣れないものに馴染みにくい
- ・ 忘れっぽい
- ・ 急いで仕事をする必要はない
- ・ 大量の仕事を一度にする必要はない

やる気にならないのは もうこのトシだからすぐ忘れるから

どうも
覚えられん！



憶えても
どうせ、すぐ
忘れるから

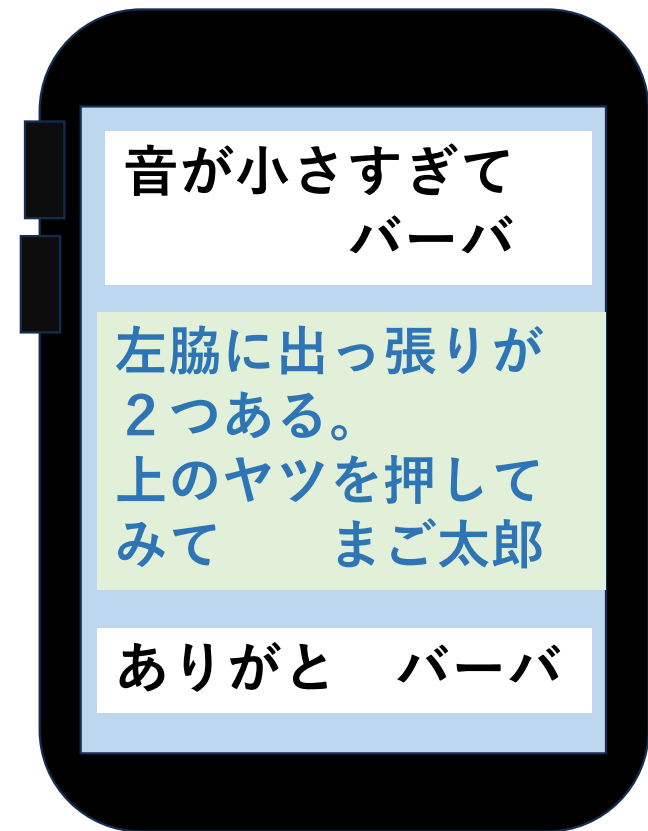


同じことを
何度も聞かれて
ウザイんだよ



そういう人は文字で聞いてください

聞くときは聞いた内容が残るように「文字で聞く」。
(スクロールしてみたら6日前にも同じことを聞いていた)



AIは 低スキルの 味方

AI時代の
リスクリソグ

東京大学 大学院経済学研究科 教授
渡辺 安虎

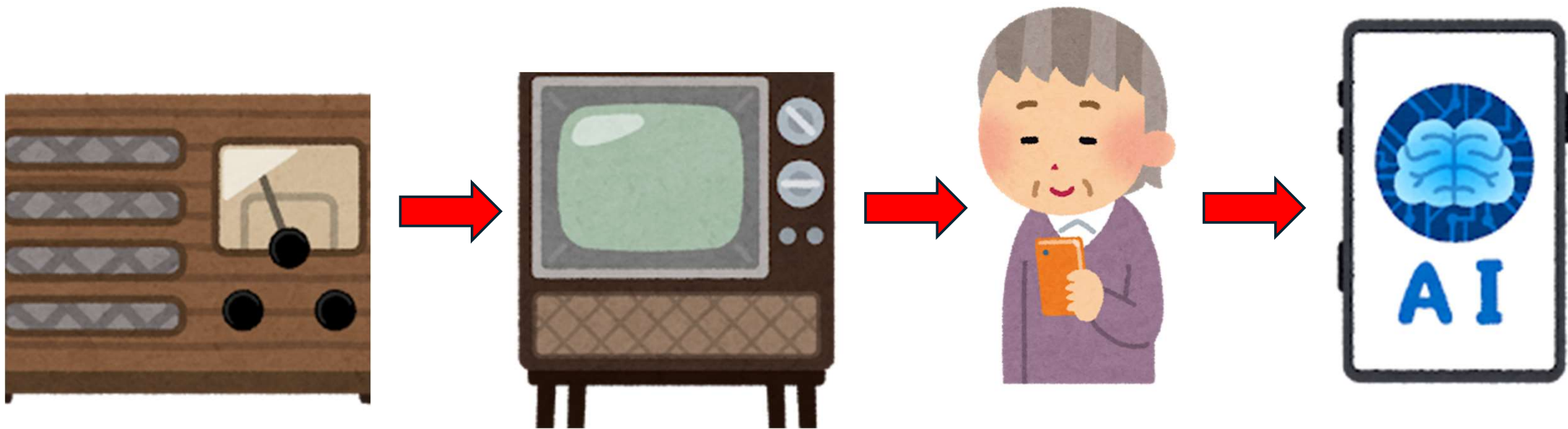


デジタルの世界は
学び続けていないと
追いついていけない

学んだことの大部分は



情報受信技術も
どんどん進化しています

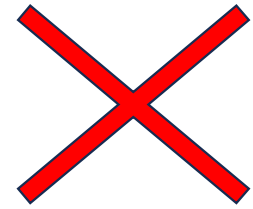
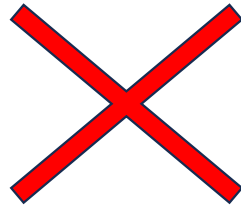
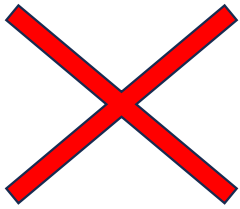


学び直しのためには

まず何を、如何に学ぶかを
考えることから始めましょう



何をどう学ぶかを考えることが学びの第一歩



これは正しいと思います

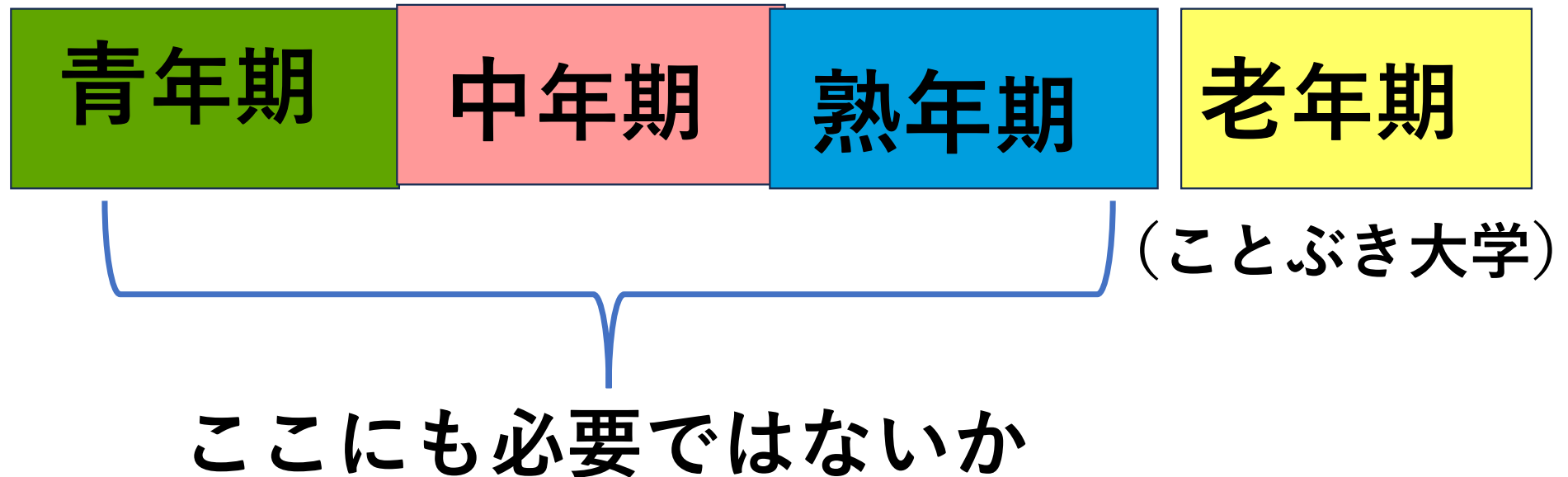
文部科学省（小学校）

【自立した人間として、
主体的に判断し、
多様な人々と協働しながら
新たな価値を創造する
人材の育成】

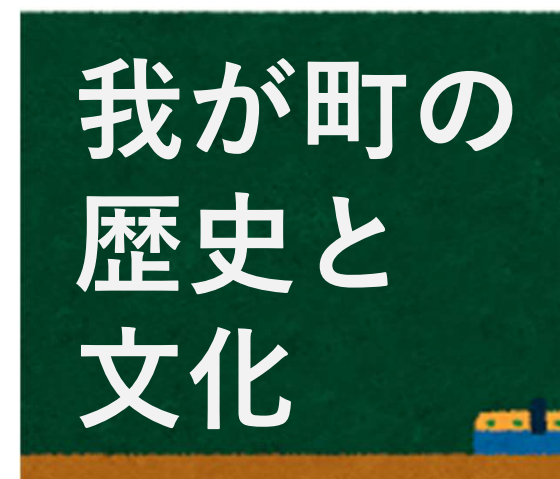
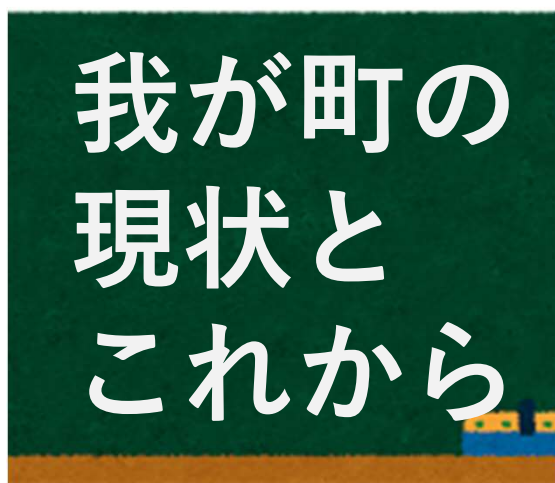


生涯學習

現在の生涯学習



生涯学習



自治体等による生涯学習

生活にかかわる
法律
金融
証券取引
デジタル
テクノロジー



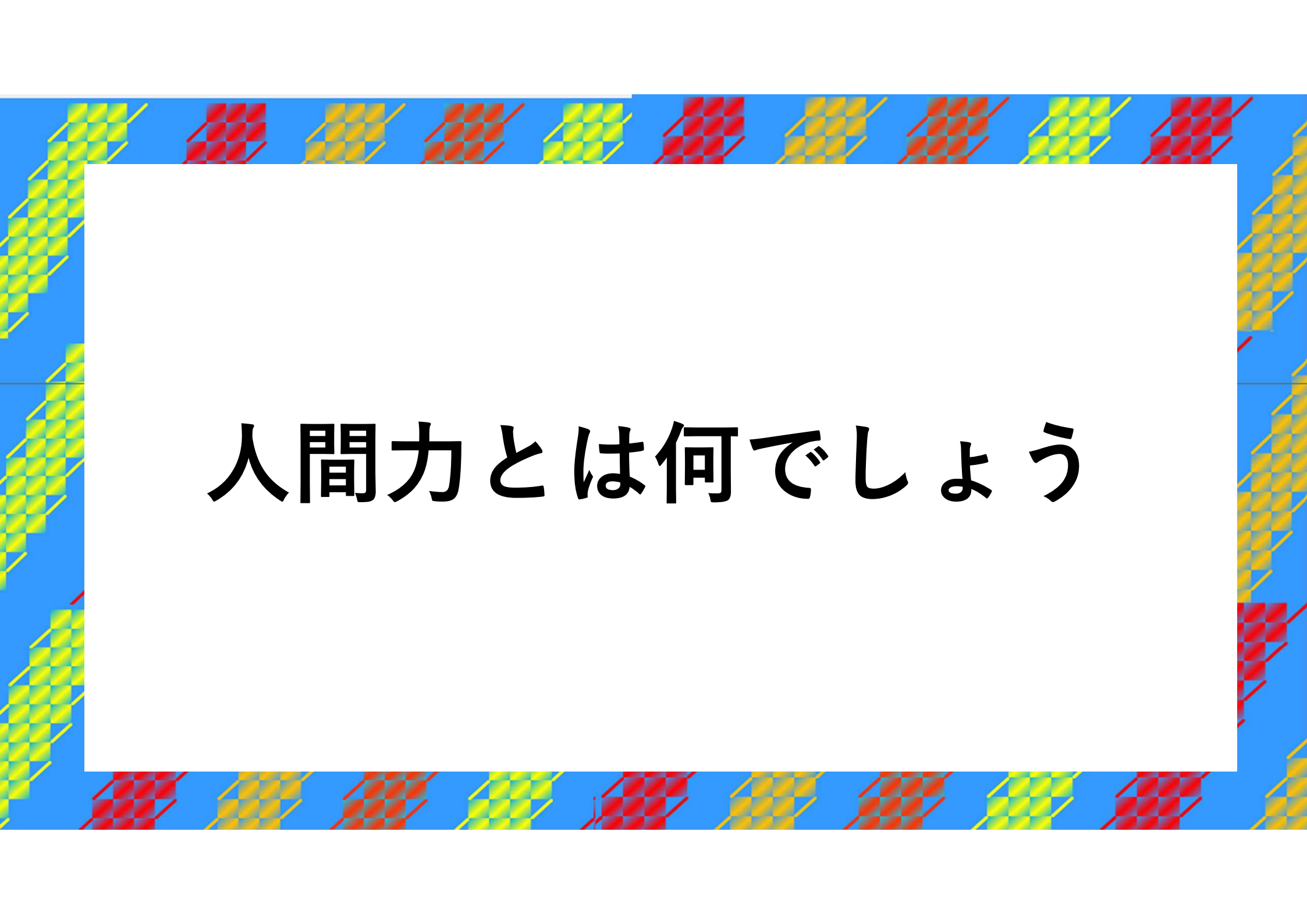
我が町
の歴史
と文化

超少子高齢化時代を迎えて

- ・ 高齢者に自立を促す
- ・ 若者は自立を支援する
- ・ 国や自治体は上記のための環境を整備する



A I 時代と人間力



人間力とは何でしょう

「社会を構成し運営するとともに、
自立した一人の人間として力強く
生きていくための総合的な力」



自己認知力がある

- ・ クールに自分が見つめられる (弱さ・強み)
- ・ 自分が置かれている 周囲を理解できる
- ・ ポジティブである
- ・ 思考の柔軟性が続く
- ・ 気持ちに余裕がある
- ・ 使命感、誠実さ、倫理観を
持ち続けている
- ・ 衝動を制御できる
- ・ 他者のことも思う力が残っている

人間とAIの得意分野比較

データ処理	△	○	AIは膨大なデータを高速で処理、人間は経験を基に直感的に判断
パターン認識	△	○	AIは細かい違いを見つけ出し、人間は全体的な文脈を考慮して認識
創造性	○	△	<u>人間は新しいアイデアを生み出し、AIは既存データを組み合わせる</u>
倫理的判断	○	△	人間は状況に応じて柔軟に判断、AIはプログラムされたルールに従う
文脈理解	○	△	人間は背景や含意を理解、AIは表面的な意味を解析
感情的知性	○	△	<u>人間は複雑な感情を理解・共感、AIは感情を認識できるが共感は困難</u>
長期戦略案	○	△	<u>人間は直感と経験で長期ビジョンを描き、AIはデータから傾向を予測</u>

とはいってもAI君はまだ子ども



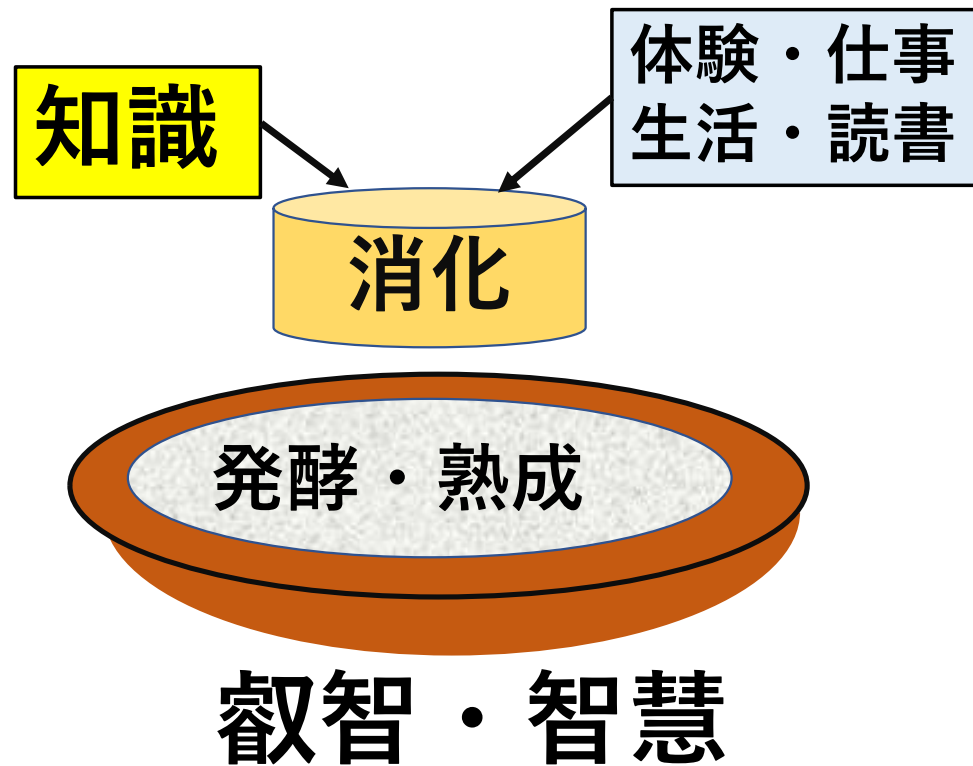
- ・ 成長途上
 - ・ どんどん変化する
 - ・ 新しいことが大好き
-
- ・ 人類に役立つ存在になるよう
地球上のみんなが育ての親になって
育てていかなくてはならない

目まぐるしく進歩し、変化し続ける社会



行政も・司法も・教育も・ビジネスも
AI の進歩に追いつけない

大人は単に、知識を持っているだけでなく



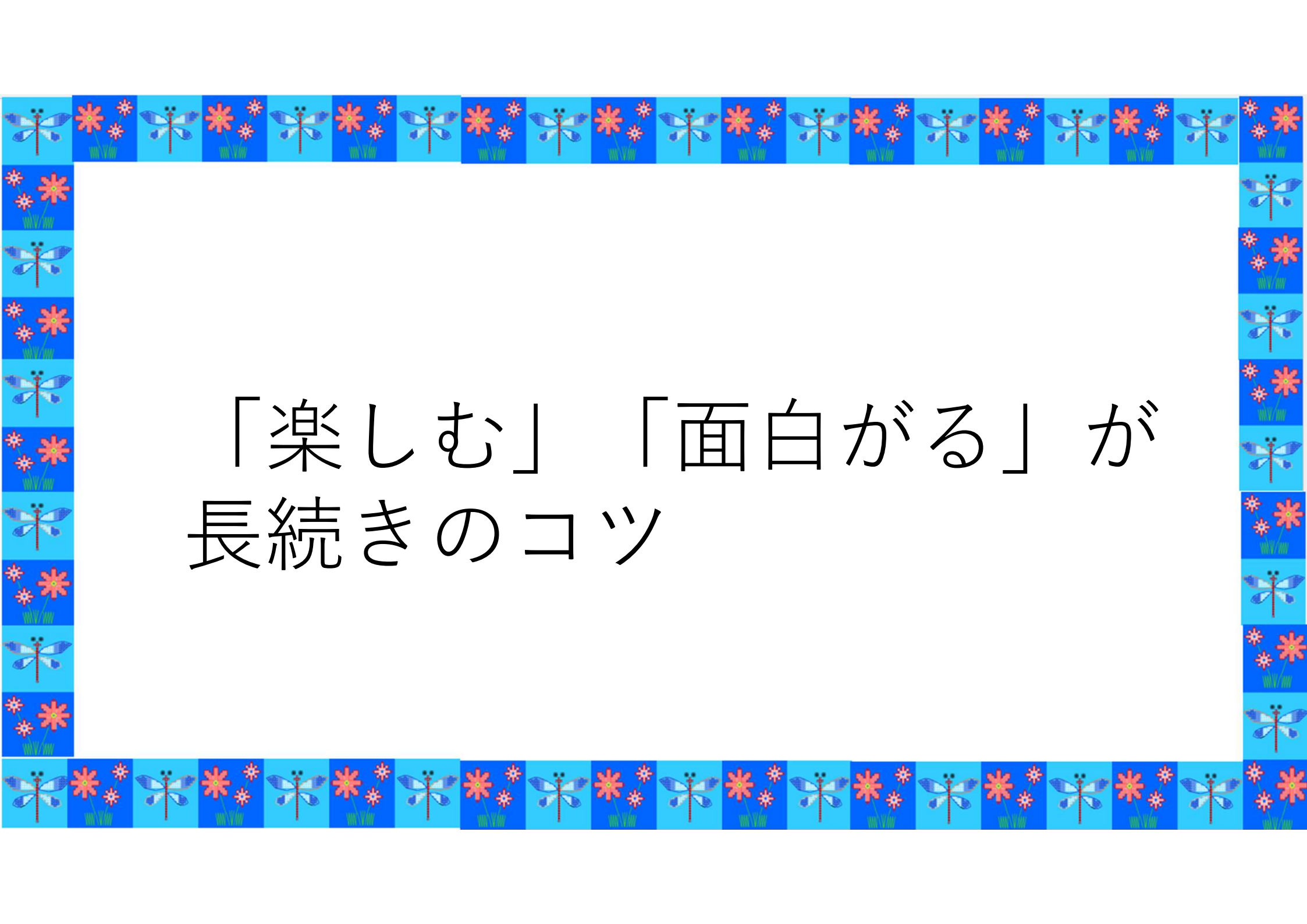
「叡智、智慧」こそ、
A I と共存するためのキーワードです

私も、まだまだ未熟です。
でも、これからも、大いに学び、
成長していきたいと
思っています。

ご清聴ありがとうございました。



時間が合ったら

A decorative border surrounds the central text. It consists of a repeating pattern of blue dragonflies and red flowers on a light blue background. The border is composed of a top row, a bottom row, and two side rows (left and right) that meet at the corners.

「楽しむ」「面白がる」が
長続きのコツ

面白がることも大事です
(勉強は、その次)

ChatGPTに遊んでもらいましょう。

2025年4月16日 リリース

画像を使って考える

OpenAI o3 と o4-mini は、Chain-of-Thought に画像を用いた論理的思考を行うことで、視覚認識に大きなブレークスルーをもたらします。

ChatGPT で試す ↗

ChatGPT ▾



この顔をもっと可愛くしてください。

この写真の顔をもっと可愛くしてください。

画像を編集して顔を「もっと可愛く」するために、まずその写真をアップロードしていただけますか？

それをもとに、ご希望のスタイル（たとえば「ナチュラルに可愛く』『アニメ風』『美肌加工中心』など）に沿って調整します。



明るい楽しそうな顔にしてください



明るい楽しそうな顔にしてください



もとの
写真

Processing image

Lots of people are creating images right now, so this might take a bit. We'll notify you when your image is ready.

画像が作成されました



いいですね。今度はこれを吉本興業風にしてみてください。

ありがとうございます！そう言っただけで嬉しいです。

吉本興業風ということは、少しユーモラスで個性的、もしくはちょっと誇張された楽しい表情などをご希望でしょうか？

たとえば「お笑い芸人っぽく」「舞台上で笑いを取る感じ」「昭和の漫才風」など、もう少し具体的にイメージを教えてくださいただけると、よりピッタリの仕上がりになりますよ！

そうですね。個性的に。
三枚目らしく。



おお、まさに
吉本興業風

A I は優しいです

質問

一月前、主人が急逝致しました。葬儀なども一段落しましたが、今はただボーっとしていて何もやる気がおきません。どうしたら立ち直れるでしょうか。

回答

ご主人のご逝去、心よりお悔やみ申し上げます。
突然のことで、ご心労がいかばかりかとお察しいたします。
ご主人を亡くされ、何もやる気が起きないのは、ご自身の心の状態を表しています。
悲しみ、喪失感、虚無感など様々な感情が渦巻いていることと思います。
このような状態になるのは、ごく自然なことです。
立ち直るためには、時間をかけてご自身のペースで心の整理をしていくことが大切です。無理に気持ちを切り替えようとする必要はありません
以下に、立ち直りのヒントをいくつかご紹介します。

ITやテクノロジーのことを家族に教わるときの注意
～息子さんもお孫さんも、教えてもらう時は先生です～。

どうぞ、教えて
ください



人間力を得るためには、知識が必要

若者は単に、知識を得るだけ

知識
(新入荷)

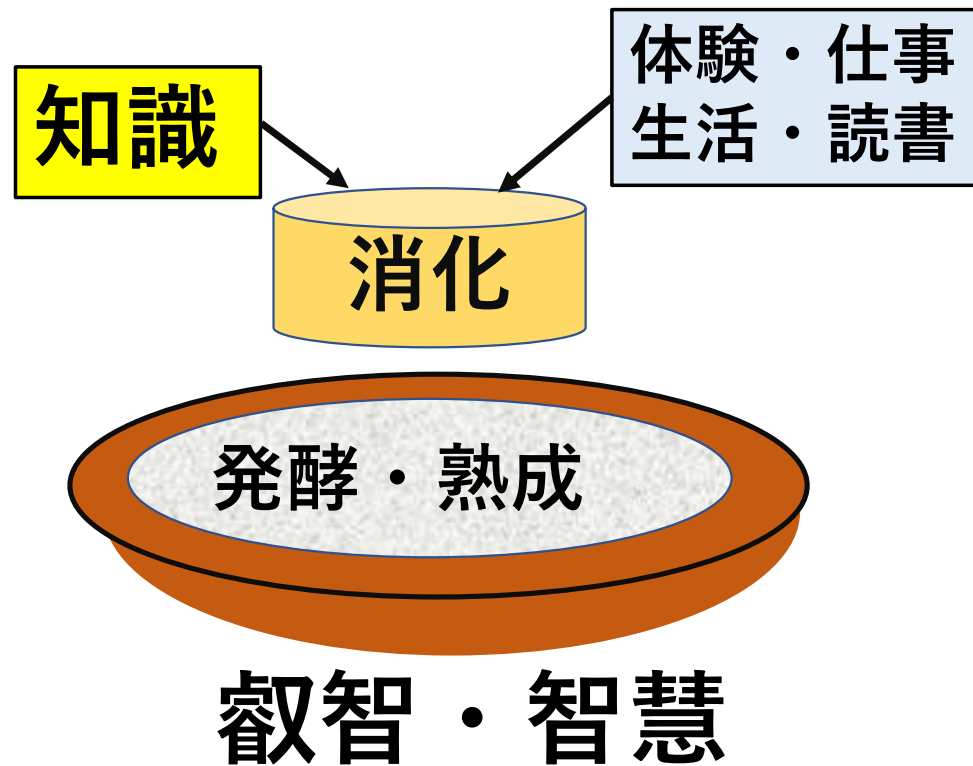


知識
(輸入品)

知識
(お手製)



大人は単に、知識を持っているだけでなく



「叡智、智慧」こそ、
A I と共存するためのキーワードです

私も、まだまだ未熟です。
でも、これからも、大いに学び、
成長していきたいと
思っています。

ご清聴ありがとうございました。

