

【イベントレポート】

販売部数 No.1 雑誌『ハルメク』の AI 講座がスタート 代官山 蔦屋書店 SHARE LOUNGE で初開催

AI を“世界一物知りな孫”に？ レシピ相談から画像生成まで“暮らしに役立つ AI”を体験

販売部数 No.1 (※1) 雑誌『ハルメク』を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫、株式会社ハルメクホールディングス 100%子会社）は、暮らしに役立つ AI の活用法を楽しく学べる「AI 特集」の誌面展開や、シニア女性向け AI 講座の全国展開プロジェクトを進めています。そこで2026年5月20日（水）、代官山 蔦屋書店 SHARE LOUNGE にて「はじめての AI との付き合い方」講座を開催。当初の定員を増席するほど反響があり、当日は50代～70代の女性36名が参加しました。

(※1) 日本 ABC 協会発行社レポート(2025年7月～12月)



本講座は、生成 AI に対して「難しそう」「なんとなく怖い」と感じているシニア女性に向け、“世界一物知りな孫”という新たな切り口で、AI との身近な付き合い方を提案するものです。当日は、参加者自身のスマートフォンを使用しながら、レシピ相談や旅行プランの作成、画像生成など、日常生活に役立つ AI の活用法を実際に体験いただきました。参加者からは、「こんなに便利だとは思わなかった」「これから大活躍しそう」といった声が寄せられ、AI に対する不安や抵抗感が薄れ、“暮らしを支える存在”へと変化していく様子が見られました。

また、本講座は、宮城県・石川県・福岡県など全国各地の SHARE LOUNGE で順次開催を予定しています。

開催背景：「AI は怖い」——シニア世代に残る心理的ハードルに対する新たなアプローチ

生成 AI が広く話題となる中、シニア世代における AI 活用も着実に広がりつつあります。2026 年 3 月にハルメクが実施した調査では、60 代・70 代の AI サービスの利用率は 37.6%でした（※2）。

一方で、AI に対しての心理的なハードルは依然として残っており、読売新聞社が 2026 年 2 月に実施した調査では、60 代女性の 3 割以上が AI に対して「なんとなく怖い」と感じていることが分かっています（※3）。

こうした背景から、シニア世代に向けた AI 活用の“最初の一歩”を後押しする機会が求められています。

そこでハルメクでは、AI をより身近に感じてもらうため、スマートフォンで学ぶ AI 体験講座「はじめての AI との付き合い方」を企画しました。AI を難しい技術としてではなく、「世界一物知りな孫」のような存在として捉え、日々の暮らしの中で気軽に相談しながら役立てていくことを提案する内容です。

（※2）ハルメク 生きかた上手研究所「デジタル利用実態調査」で AI を利用した検索や相談、インターネットで表示される AI 解説などの具体的な AI サービスを提示し、いずれか「利用あり」と回答した人の割合。各年代の利用率を単純平均で算出

（※3）新聞広告共通調査プラットフォーム「J-MONITOR」で読売新聞購読者に調査

当日の様子：レシピ相談から“推し画像”生成まで シニア女性がスマホで AI を実践体験

前半の座学では、「AI に対する不安の正体」や「AI との安全な付き合い方」について学び、後半の実践パートでは、参加者が自身のスマートフォンを使って実際に AI を操作しました。

ワークショップでは、「冷蔵庫の残り物を使ったレシピ相談」「旅行プランの提案」「お断りメール文の作成」といったシニア世代の日常に密着したテーマを用意。さらに画像生成体験では、自分のペットの写真を人間風に加工したり、文章でイメージを伝えて「理想の推し」の画像を作成するなど、AI の可能性を楽しみながら体験しました。

参加者からは、「AI を暮らしに取り入れるイメージが持てた」「簡単に画像が修正できて驚いた」といった声が多く寄せられました。

また、AI の便利さだけでなく、「情報をうのみにしないこと」「真偽を見極める視点」についても解説し、AI リテラシーについて学ぶ機会にもなりました。



コラボの狙い：ハルメク × SHARE LOUNGE の双方の思いが重なり実現

本講座は、ハルメクと SHARE LOUNGE 双方の思いが重なり実現しました。

ハルメクは、シニア女性が安心して AI を体験できる場として SHARE LOUNGE に着目しました。安定した Wi-Fi 環境のもと、スマートフォンを使った講座をスムーズに実施できることに加え、トレンドの発信地として多世代の人々が集う文化拠点である点も、本企画に適していると考えています。

一方、SHARE LOUNGE も、これまでは比較的若年層やビジネスパーソンの利用が中心だった空間を、シニア層を含むより幅広い世代に活用してほしいという思いを持っていました。本講座を通じて、「SHARE LOUNGE は安心して使える場所」であることをシニア層にも知ってもらい、世代を超えて足を運ぶきっかけをつくることで、SHARE LOUNGE の新たな利用につなげることを目指しています。

ハルメクが持つ“シニア女性との接点”と、SHARE LOUNGE が持つ“多世代が集う場”という双方の強みを掛け合わせることで、多世代共生を象徴する新たな取り組みとなっています。

今後は全国の SHARE LOUNGE へ展開

本講座は、今後全国各地の SHARE LOUNGE で順次開催予定です。

講座名：ハルメク「はじめての AI との付き合い方」講座

開催日・開催場所：

- ・5月20日（水）：代官山 蔦屋書店 SHARE LOUNGE（東京都渋谷区）※開催済
- ・6月3日（水）：SHARE LOUNGE 多賀城（宮城県多賀城市）
- ・6月26日（金）：TSUTAYA BOOKSTORE 金沢エムザ SHARE LOUNGE（石川県金沢市）
- ・7月27日（月）：福岡天神 蔦屋書店 SHARE LOUNGE（福岡県福岡市）
- ・8月25日（火）：二子玉川 蔦屋家電 2階 E-room1（東京都世田谷区）

※9月以降も順次開催予定

また、雑誌『ハルメク』7月号（6月10日発売）では、特集「スマホの“わからない”を全部解決！ AI 基本のき」を掲載。シニア女性に向けて、AI の基本から実生活での活用法までをわかりやすく紹介します。

ハルメクは今後も、読者世代にとっての“信頼できる AI 指南役”となることを目指し、今後もシニア女性のデジタル活用を後押ししてまいります。

販売部数 No.1 雑誌「ハルメク」をはじめ多角的なサービスを展開するハルメクグループ

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログを同封し、オリジナル商品を主として販売。カタログの他、自社通販サイトや百貨店を中心とした店舗展開など、幅広いチャネルを展開しています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

雑誌「ハルメク」公式サイト：<https://magazine.halmek.co.jp>



■会社概要

- 商号：株式会社ハルメク
- 代表者：代表取締役社長 宮澤 孝夫
- 本社所在地：〒162-0825 東京都新宿区神楽坂四丁目 1 番 1 号
- 設立：2012 年 7 月 24 日
- 事業内容：出版ならびに通信販売業
- 会社サイト：<https://www.halmek-holdings.co.jp/company/group/halmek/>