<Information>

2026 年 11 月 4 日
Iーレジリエンス株式会社
株式会社博報堂
X Corp. Japan 株式会社
東京都多摩市
多摩大学

「X」で地域のシニアと学生がつながる！
日常の世代間交流で“もしも”の時の助け合いを目指す「#今日の○○さん」
レジリエントライフプロジェクト、東京都多摩市で 4 か月間の実証実験を実施

東京都多摩市にて、2026 年 5 月 12 日から 9 月 29 日の約 4 か月間、地域のシニア世代と多摩大学の杵渕洋美ゼミ学生が SNS の「X（旧 Twitter)」を活用し日常的に交流する「#今日の○○さん」企画の実証実験が行われました。

本企画は、東京都多摩市と、同市と連携協定を結ぶ I ーレジリエンス株式会社（本社 ： 東京都中央区、代表取締役社長 ： 坂田暁俊、以下 I ーレジリエンス）との共催で、「レジリエントライフプロジェクト」の一環として開催されました。企画運営として株式会社博報堂（本社 ： 東京都港区、代表取締役社長 ： 名倉健司、以下 博報堂)、体験協力として X Corp. Japan 株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：松山歩、以下 X）が協力しています。

1. 「#今日の〇〇さん」企画とは

「#今日の〇〇さん」企画は、多摩市に在住のシニア世代（60～80 代）と、多摩大学の学生が、SNS の「X」を活用し日常の写真や文章を投稿し合い交流する取り組みです。距離や時間に関係なく、「投稿」や「いいね」「返信」のリアクションを通してゆるやかに繋がり、世代間交流を深めることを目的としています。単発の繋がりになってしまう傾向のある既存の地域交流イベントから一歩進み、X での交流を通じて繋がりを日常化することで、平時から共助のネットワークを育み、災害などの“もしも”の時に助け合える関係性を構築することを目指します。

2. 対面交流会で SNS 活用の不安を解消し、安全なコミュニティを形成

企画開始に伴い、2026 年 5 月 12 日に、対面交流会を実施しました。シニア世代と学生の混合チームを組成し、学生がシニア世代のサポートをしながら X アカウントの開設やプロフィール作成を行いました。本企画では安全性を重視し、参加者アカウントを外部から見られない非公開に設定。さらに X の「リスト機能」を活用して参加者限定のタイムラインを作成することで、知り合い同士が安全かつ安心して繋がれるクローズドなコミュニティ環境を整えました。

交流会後半では、参加者それぞれが「得意なこと・好きなこと（料理、園芸、散歩など)」をテーマに、X での初めての投稿に挑戦しました。会場内ではシニア世代と学生が集合写真を撮影したり、「#今日の○○さん」という共通ハッシュタグをつけたりと、チームごとに工夫して発信。お互いの投稿に「いいね」や「返信」を送り合う練習を通じて、参加者同士の会話も弾み、SNS コミュニケーションの楽しさを体験しました。



写真：対面交流会の様子

3. 実証期間の 4 か月間、参加者間の交流を継続

対面交流会を皮切りに、参加者は 4 ヶ月間にわたり、週 1 回以上の投稿を目安に X での交流を継続しました。多摩大学の学生のチームリーダーを中心に定期的にオンライン定例会などを実施し、参加者のモチベーションを維持しながら継続的な繋がりをサポート。実施期間終了後の 9 月 29 日（火）には、交流を通じて得られた気づきや変化を共有する報告会を開催しました。

レジリエントライフプロジェクトでは今後も、こうした取り組みを通じて地域の世代間交流を促進し、平時からの繋がりを通じた「安全でレジリエントなまちづくり」に貢献する新たなソリューションを提供していきます。

４．参加者の声

◆ 多摩大学の学生

「同級生や上の世代の人の日常を知ることができて楽しかった。」

「これまで交流がなかった人同士では、顔を合わせて話す機会が少ないことや、世代による考え方・価値観の違いなど、シンプルなギャップがあるだけでも、話しかけたり、返信したりすることがこんなにも難しいのだと実感した。」

「普段から X を利用する機会がない方に対して、X を通じて呼びかけても、十分に情報を届けることは難しいと感じた。」

◆ 地域のシニア世代

「普段なかなか知ることのできない地域の活動や立場を超えて交流が生まれ、新しいつながりができた。」

「より多くの世代に情報が届くよう、発信方法や情報の見せ方を工夫できると、さらに活用しやすいと思った。」

５．　レジリエントライフプロジェクトとは

　自然災害のリスクをはじめ、社会に起因するリスク、そして個人に起因するリスクに至るまで、あらゆるリスクが生み出す困難を乗り越えるための「レジリエンス」を高め、より豊かな生活の実現を目指す、新しいライフスタイルがレジリエントライフです。 生活者個人を起点にあらゆる困難を乗り越えるためのレジリエンスを日常生活から高めることは、生活者の意識向上による自助と、生活者の集合体である自治体や企業における共助の力を高め、結果として自然災害に対する対応力の底上げにもつながると考えています。
https://resilient-life-project.i-resilience.co.jp/

6.　運営事務局（レジリエントライフプロジェクトに関するお問い合わせ先）

Ｉ－レジリエンス株式会社　レジリエントライフプロジェクト事務局
メールアドレス：rlp@i-resilience.co.jp

【本件に関するお問い合わせ】
株式会社博報堂　広報室　白川・戸田　koho.mail@hakuhodo.co.jp