The Orangepage Inc.

株式会社オレンジページ

2026年11月17日

AIは正しく使えば怖くない！　日々の悩みをさっと解決、シニアにもおすすめ！

『暮らしが100倍楽しくなる　AI活用術』11/17発売

AIの基礎知識、悩み相談、趣味・旅行のサポートなど実践的活用法が満載



株式会社オレンジページ（東京都港区）は、AI活用初心者やデジタルが苦手なシニア層に向けて、日常生活で役立つAIの実践的な使い方をやさしく解説した新刊ムック**『今こそ知りたいAIの安心＆便利な使い方　暮らしが100倍楽しくなる　AI活用術』**を2026年11月17日（火）に刊行しました。AIの基本的な仕組みや安全な使い方から、日々のモヤモヤをさっと解決する実践的な質問のコツ、趣味や旅行を充実させるアイディアまでを網羅。デジタルが苦手な方でも直感的に使いこなせる具体的な活用事例を豊富に紹介しています。「AIなんて自分には縁遠い」「AIを使うのが不安」という人にこそおすすめの一冊です。

『暮らしが100倍楽しくなる　AI活用術』

「みんなのAI事情」も収録！　「そもそもAIって何？」からわかる基礎知識と安心ルール

「AIって何でもできちゃうの？」「AIとうまく会話できるか心配」といった初歩的な疑問に対し、専門用語を使わず直感的に理解できるよう解説しています。AIの得意なこと・苦手なこと、誤情報（ハルシネーション）への向き合い方や個人情報の守り方など、頼りすぎず適度な距離感で安心・安全につき合うためのルールを丁寧に指南。さらに、オレンジページの読者モニターなどのアンケートをもとにした「みんなのAI事情」も収録。リアルな利用実態を知ることから無理なくスタートできます。



暮らしのモヤモヤをさっと解決！　すぐに真似できる実践プロンプト

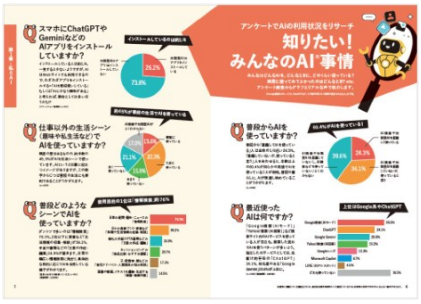
「近所づき合いのお困りごとを相談する」「これって詐欺メール？　スクショを見せて相談する」「洋服の写真を添付してコーディネートを相談する」など、日々の生活で直面する疑問や悩みを解決する具体的な対話例を豊富に掲載。相談する際のプロンプト（指示文）の例をそのまま真似するだけで、スムーズに最適な答えを引き出すことができます。

【1/2】

AIで人生後半をアップデート！　旅行、健康管理から介護の相談まで

AIは日常の困りごとを解消するだけでなく、人生の楽しみを大きく広げてくれます。希望に合わせたテーマのある旅行スケジュールの作成や、外国語メニュー・看板のリアルタイム翻訳、自宅でできる簡単筋トレや血圧管理のアドバイス、ベランダ菜園の育て方まで幅広く網羅。さらに、「病院で医師に聞きたいことの整理」や「孫へのプレゼント選び」「初めての介護手続きの相談」など、シニア世代ならではのライフステージに寄り添い、毎日の「やってみたい」「困った」をやさしくサポートします。





■主な内容（目次）

第1章　私とAI

知りたい！　みんなのAI事情／私はAIをこう使っています　他

第2章　AIの基礎知識

そもそもAIって何のこと？／AIって何でもできちゃうの？／AIとうまく会話できるか心配　他

第3章　AIアプリを使ってみよう！

どんなAIアプリがあるの？／どうやって始めたらいいの？／AIの回答が何だか的外れ……　他

第4章　AIに気軽に相談してみよう

人間関係の相談をする（近所づき合い・反抗期の子ども　他）／暮らしの中の疑問をその場で聞く（詐欺メール相談・洋服コーディネート　他）／ちょっと気を遣う文章を考えてもらう（お誘いの断り・お礼や挨拶文　他）／写真や動画で目の前の「？」を解説してもらう（美術作品解説　他）／画像を加工して楽しむ（模様替え・収納アイディア　他）　他



第5章　AIで人生をアップデート！

AIを使って旅行をもっと楽しく（旅行プラン・メニュー翻訳　他）／健康管理の方法をアドバイスしてもらう（血圧管理・眠りの質アップ　他）／専門家の視点で暮らしをアップデートする（家電選び・介護手続き　他）／自分のレベルで語学や資格を学び直す／人生後半の「楽しみ」や「困った」をAIがサポート（ベランダ菜園・病院での質問整理　他）

■書誌情報

書名：『今こそ知りたいAIの安心＆便利な使い方　暮らしが100倍楽しくなる　AI活用術』
監修者：安達恵利子／岡嶋裕史
発売日：2026年11月17日（火）
定価：1,320円（税込）
判型：A4判・100ページ
書誌ページ：https://www.orangepage.net/books/2137

＜このリリースに関するお問い合わせ先＞
〒108-0073　東京都港区三田1-4-28　三田国際ビル16F　株式会社オレンジページ
総務企画部・広報担当　鈴木　press@orangepage.co.jp