

38万人超に支持されるYouTube「いなわくTV」川島玲子監修  
『人生後半が100倍楽しくなる！65歳からのスマホ&AI活用術』  
あると便利な「パスワード整理ノート」付録つき 12/9刊行

株式会社オレンジページ（東京都港区）は、初心者・シニア向けにスマホやパソコンの使い方を解説する、登録者数38万人超のYouTubeチャンネル「いなわくTV」でおなじみの川島玲子監修による『65歳からのスマホ&AI活用術』を12月9日（火）に発売します。行政手続きやキヤッショレス決済など社会のデジタル化は急速に進む一方、「スマートフォンは難しい」「AIなんて自分には縁遠い」と感じるシニア層は少なくありません。本書は、こうした65歳以上の方のスマートフォンへの苦手意識を払拭し、人生後半をもっと自由に、自分らしく過ごすための「スマホ&AI」の活用術をわかりやすく解説しています。



『65歳からのスマホ&AI活用術』



忘れがちなパスワードを集約  
できる「パスワード整理ノート」  
記入枠が大きく使いやすい！

人生を豊かにする「スマホの使い方」+「最新AI活用」をセットで学べる決定版！  
「わからないことを人に聞くのが億劫」「自分のペースで覚えたい」という多くのシニア層が持つニーズに応え、画面の文字を大きくする、QRコードを読み込むといったスマホの基本的な「困った」を即座に解決する対処術から、人生後半の暮らしをもっと楽しむため、LINEやカレンダー、Googleマップなどのアプリの便利な使い方も多数掲載。さらには、シニア層の日々の暮らしをハッピーにしてくれる相棒として、気後れせずに活用したいAIについても解説。その代表格であるChatGPTやCopilotで、旅の計画の立てもらったり、メール文面などのメッセージを考えもらったり、日常生活に役立つ具体的なシーンを紹介しています。



(左)iPhone、Androidの機種別  
に基本操作を解説(第1章より)  
(右)困ったときの対処法をケー  
スごとに紹介(第2章より)



(左)暮らしに役立つアプリやス  
マホならではの機能をたっぷり  
掲載(第3章より)  
(右)シニア世代におすすめのAI  
との付き合い方(第4章より)

## ■本書の内容

はじめに／付録 パスワード整理ノートの使い方

### 第1章 知っておきたいスマホの基本

用語とアイコンを覚えましょう／ロック画面とホーム画面／コントロールセンター

### 第2章 まずはここから！ 困ったときの対処術

これって許可していいの？／別のアプリを開きたい！／保存先が見つからない！ 他

### 第3章 むらしに役立つスマホ術

「LINE」のやり取りのコツ／スクリーンショットに残そう／買い物はスマホ決済がお得 他

### 第4章 AIは頼れる相談役

「ChatGPT」に旅行の計画を立ててもらう／「Copilot」に家事について相談にのってもらう 他

### 第5章 楽しみ広がるスマホ活用

健康管理にアプリを使おう／ドラマやラジオを手軽に楽しむ／ゲームで楽しく脳トレ！ 他

### 第6章 いざというときに備える

画面ロックは家の鍵と同じ！／失くしたスマホを探す／スマホの防犯力を高めよう 他

監修者／川島玲子(かわしま れいこ)

パソコン講師として20年間で1万人以上に教えた後、YouTubeチャンネル「いなわくTV」を開設。「わからないをわかるに変える・楽しく学ぶ」を理念に、初心者やシニア向けにパソコンやスマートフォンの使い方をわかりやすく解説。登録者数38万人以上の人気チャンネルに。企業研修やオンライン講座、各種メディアにてICT講師としても活躍している。著書に『【かんたん！ 安全！】70歳から楽しむスマホの使い方』(ソフトバンククリエイティブ)、『いなわくTV式 20日で身につくPC＆スマホ集中講座』(ワン・パブリッシング)など。

## 『人生後半が100倍楽しくなる！ 65歳からのスマホ&AI活用術』

2025年12月9日(火)刊行 定価1,650円(税込)

A5判、アジロ綴じ、196ページ <https://www.orangepage.net/books/2003>

＜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

【2/2】