

各 位

2025年3月18日  
株式会社インプレス**先生と練習しながらスマホが上手くなる！『シニア人生がガラリと変わる スマホのワクワク練習帖』を2025年3月18日（火）に発売**

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：高橋隆志）は、シニア向けのスマホ解説書『シニア人生がガラリと変わる スマホのワクワク練習帖』を2025年3月18日（火）に発売いたします。

**■シニアの方がスマホを習得するのに最適な一冊**

シニアのスマホ利用率は年々伸びていますが、一方で「スマホを買ったけれど、使い方がよくわからない」「電話に出るのが難しい」などとスマホを使いこなせない悩みを持つ方が少なくありません。本書はそうしたシニアが、スマホの基本操作を自分のペースで練習しながら習得できる書籍です。大きな文字と画像で読みやすく、迷いのないように最小限の手順で解説しています。スマホの基本操作から文字入力、カメラでの撮影やQRコードの読み取り、LINEのトークやビデオ通話、電話の発着信、アプリのインストールまで、スマホの基本操作が着実に身につきます。

**■スマホ教室で先生に教わる感覚で読み進められる**

本書では、先生と生徒の会話形式で、1つ1つ操作を追いながら丁寧に解説します。10級から1級まで少しずつステップアップし、達成感を得ながら練習が進みます。また練習用のLINEアカウントが用意されており、特定のキーワードを入力することで、応援のメッセージや操作のアドバイスが届きます。LINEで文字を入力したり画像を送信したりして練習することで、スマホの操作が自然に身につきます。著者やシニアと、ビデオ通話で交流できる「オンライン学級会」へ参加する方法も案内しています。

**■本書は以下のような方におすすめです**

- ・ スマホを買ったが基本操作が分からないシニア
- ・ 身近に質問できる人がいないシニア
- ・ 加齢による視力低下など不便を抱えている人

- ・ シニアからスマホの使い方をたびたび質問される人

## ■紙面イメージ

**9級**  
文字入力で悪戦苦闘！

玉井  
入力欄をタッチして表示される文字盤を使います。たとえば文字盤の「あ」をタッチすると「あ」が入力されます。「あ」を長押しすると下のように「い、う、え、お」が表示され、上下左右に指をなぞるとなぞった先の文字が入力できるしくみになっています。ではまず「兵庫」の「ひ」から打ってみましょう。「は行」の文字を探して、その文字に指を乗せてみてください。

アイフォン

アンドロイド

みどり  
はい。どうやって打つのでしょうか？

玉井  
みどりさんがお住まいの「兵庫県」と入力してみましょう。最初に「ひょうご」という文字を打ちます。

みどり  
文字盤が出てきました。

玉井  
そうですね、文字を入力する練習ですね。画面下部の入力欄をタッチしましょう。

みどり  
玉井先生の動画、わかりやすかったです。あ、動画の下に「お住まいの都道府県を漢字で入力してください」とメッセージが届いていますね。

**住んでいる都道府県を入力してみよう**

35

34

LINEでやり取りの練習をしながらスマホが上達する

これで4級合格。  
おめでとうございます！

memo.

合格した日

月 日

玉井  
これで、電話をかけることができるようになりましたね。ここまで読んだ方は私に「4級できた」とLINEを送ってみましょう。私からの返信事が返ってきます。  
次の3級では、スマホで動画や地図をみたり、LINEを使っていない人にメッセージを送ったりする方法を練習します。

**アイフォン**

2 画面の上にある受話器マークをタッチ

4 通話がはじまった。通話を切るときは×マークをタッチ

**アンドロイド**

1 「トーク」画面(30ページ参照)で電話をかける相手をタッチ

3 「音声通話」をタッチ

**LINE電話をかける**

LINEでつながっている相手に連絡したいときは、通話料が無料のLINE電話を使いましょう。LINEを開けて、トークの画面を開きます。

144

自分のペースで1級ずつステップアップできる

## ■本書の構成

- 10級 スマホ教室にやってきた（先生とLINEでつながる）
- 9級 文字入力で悪戦苦闘！（文字入力）
- 8級 スマホのきれいな写真を友だちに見せたい！（写真の撮影・加工・送信）
- 7級 スマホに変えた友だちとつながりたい！（LINEの友だち追加）
- 6級 LINEにも慣れたので！（LINEのグループ・スタンプの利用）
- 5級 無料で電話が使えるの？（電話を取る）
- 4級 さっそく電話を使ってみよう！（電話をかける）
- 3級 スマホにも慣れたのでほかのアプリも使ってみよう！（YouTube・マップ・SMS）
- 2級 アプリを入れても大丈夫？（アプリストア）
- 1級 学級会に参加しよう（顔を見て話せるZOOM）
  - （付録1）困ったときはここを見よう
  - （付録2）スマホ語辞典

## ■書誌情報



書名：シニア人生がガラリと変わる スマホのワクワク練習帖  
著者：NPO法人日本シニアデジタルサポート協会 玉井知世子  
発売日：2025年3月18日（火）  
ページ数：224ページ  
サイズ：A5  
定価：1,650円（本体1,500円＋税10%）  
電子版価格：1,650円（本体1,500円＋税10%）※インプレス直販価格  
ISBN：978-4-295-02138-4

◇Amazonの書籍情報ページ：<https://www.amazon.co.jp/dp/4295021385/>

◇インプレスの書籍情報ページ：  
<https://book.impress.co.jp/books/1124101102>

## ■著者プロフィール

玉井知世子（たまい・ちよこ）

NPO法人日本シニアデジタルサポート協会代表理事。神戸市にある循環器内科クリニックに勤務する現役看護師。一般企業での勤務を経て、父の闘病をきっかけに34歳で看護師に転身。訪問看護の仕事を通じ、シニアが豊かに生活するためにはスマホを使いこなすことが必要だと実感し、起業。

2021年 オンラインで高齢者が集い、語り合える「オンライン学級会」を開始。

2022年 シニアクラブや民生委員などスマホ教室を受託し、活動の幅を広げる。

2023年 大阪信用金庫の各支店でスマホ教室（オンライン・リアル）や企業のアプリサポートを実施。同年、更なる活動の拡大を目指しNPO法人日本シニアデジタルサポート協会を設立。企業や行政からの幅広い相談に対応しながら、高齢者×デジタルの分野で大学をはじめイベントなどでの講演も多数実施。また障害者デジタルデバインド解消にも取り組み、作業所や家族会などからの依頼を受けデジタル支援の講師も務める。全国的にスマホ講師の育成事業を展開し、北海道から九州まで多くの認定講師を輩出。

2024年11月、『第13回健康寿命をのばそうアワード!』にて厚生労働省健康・生活衛生局長優良賞を受賞。デジタル技術を活用した高齢者支援と健康促進活動が高く評価される。

2025年には、デイサービス向けのスマホ映像授業の監修・出演を予定している。

以上

---

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>  
シリーズ累計 8,000 万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期

雑誌、IT 関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch シリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向け IT 関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

**【インプレスグループ】** <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社インプレス 広報担当：丸山

E-mail: [pr-info@impress.co.jp](mailto:pr-info@impress.co.jp) URL: <https://www.impress.co.jp/>

※弊社はテレワーク推奨中のため電話でのお問い合わせを停止しております。メールまたは Web サイトからお問い合わせください。