

各 位

2026年4月14日
株式会社インプレス

大人の推し活をもっと楽しく！
スマホ初心者でも安心の推し活×デジタル活用術が満載の書籍
『スマホで100倍楽しくなる！ 50歳からの推し活入門』を4月14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、大人世代の「推し活」を応援する書籍『スマホで100倍楽しくなる！ 50歳からの推し活入門』を2026年4月14日（火）に発売いたします。



■大人世代で広がる「推し活」、一方でスマホ操作に悩む声も

近年、仕事や子育てがいち段落した大人世代の間でも、アイドルや俳優、アーティストなどを熱心に応援する「推し活」を楽しむ人が増えています。自分の判断で自由にお金や時間を使える大人ならではの楽しみ方がある一方で、推し活に欠かせないスマホやSNSの操作に苦手意識を持つ方も少なくありません。本書は、そんな「スマホ操作に不安があるけれど、推し活をもっと楽しみたい」大人世代に向けて企画されました。

■大人の推し活に特化したスマホ実用書！ 情報収集からAI活用、安全対策まで網羅

本書は、「大人の推し活をもっと楽しむ」ことに特化したスマホ実用書です。推しのためなら不思議と湧いてくるエネルギーを生かし、SNSでの情報収集のコツやファン仲間との交流、思い出をきれいに残す撮影テクニック、さらには「生成AI」をコンシェルジュのように活用する方法まで、推し活に役立つスマホの使い方をわかりやすく解説しています。

本書を読むことで、スマホ操作への苦手意識を克服し、推し活ライフをより快適に楽しむことができます。また、チケット詐欺や著作権侵害、SNSでのトラブルから身を守るための対策も弁護士監修のもと詳しく解説しており、安心・安全に推し活を満喫できるようになります。

■本書は以下のような方におすすめです

- ・ これから推し活を始めたい人、推し活をもっと楽しみたい人
- ・ スマホや SNS の操作に苦手意識がある人
- ・ 生成 AI などの最新技術を推し活に活用してみたい人
- ・ チケット詐欺や SNS のトラブルを避け、安全に楽しみたい人

■紙面イメージ



推し活に役立つスマホやSNSの活用法を豊富に掲載しています



生成AIを自分専用のコンシェルジュのように使う方法も解説しています

大人の推し活用語集

推し活の基本

推し：推しの存在や活動に心を強く打たれ、言葉にならない感情を表す表現。感動、賞賛、感謝が混ざったポジティブな言葉。

エモい：驚かしさ、せつなさ、感動などが混ざった説明しづらい感覚を表した言葉。「エモーショナル」が語源。

メロい：推しの活動や表情に心を強くつかまれた状態を指す比較的新しい表現。かわいさや色気にとまきめニュアンスを含む。

毒舌：推しの魅力や人柄に伝えること。好意的な紹介の意味だが、距離感を試ると押しつけになるため配慮が必要。

推し活：特定の1人ではなく、グループ全体を応援するスタイルのこと。

推し活：グループや作品の中で、特定の1人のメンバーだけを応援すること。

推し活：推しメンや推しグループが変わること。

推し活：複数のグループが好きで、それぞれに推しがいる状態のこと。「推し活だからCDリリースが重なる年月は忙しい」など。

応援スタイル

推し活（どうたん）：自分と同じ推しを応援しているファンのこと。同担との交流を避けたい人は「同担拒否」と表明す

ることも。

推し活（たたん）：自分とは別の推しを応援しているファンのこと。グループ文化では、他担への配慮やリスペクトが推しのマナーとされることも多い。

新推し：最近推し始めたファンのこと。または、いつから推し始めたかを説明する際に用いる言葉。「最近、新推し始めたよね」「昨年の紅白新推しです」など。

古推し：そのグループの活動初期から長く応援しているファンのこと。

ファンダム：特定の推しや作品を応援するファン全体の集合体を指すことで、K-POP文化で用いられることが多い。

推し活（あか）：アカウントの略。推し活用、同担専用など目的別に使い分ける人も多く、役割を分けるための手段として使われる。

現場（ライブ・イベント）

現場：ライブ、舞台、イベントなど、推しが登場する場所のこと。「今月、現場が多いから交通費がかさむよ」などのように用いる。

オーラス：ツアーや公演の最終日、最終公演を指す言葉。人気のためチケットの当選確率が下がりやすい。

全通：ツアーや公演の全日程に参加すること。体力・時間・費用が必要になるため、無理のない範囲で取り組むことが大切。

ファンサ：ファンサービスの略。手を振る、目が合うなど、推しから直接もたらえる反応を指し、現場の醍醐味とされる。もちろん確約されているものではなく、もらえたらラッキー。

ファンミ：ファンミーティングの略。ライブとは異なり、トークや交流が中心のイベントで、アットホームな雰囲気は魅力。

リリース：リリースイベントの略。CDや作品発売に合わせて行われるイベントで、比較的近い距離で推しに会えるチャンス。

聖地巡礼：作品や推しにゆかりのある場所を訪ねること。地方活性化を目的として観光協会などが積極的に誘導している自治体も。訪問する際には、地域や住民への配慮やマナーが重要。

グッズ・応援アイテム

メンカラ：メンバーカラーの略。推しに割り当てられた色のペンライトなどで応援の気持ちを表す。髪やネイルなどに取り入れ、日常に混ぜるのもおすすめ。

アクスタ：アクリルスタンドの略。推しの写真やイラストが印刷された透明な立て置きグッズで、写真撮影や記念用として使われる。

ぬい：推しやグループのキャラクターをモチーフにしたぬいぐるみ。持ち歩いたり写真を撮ったりと、生活の中で推しを感じる存在として楽しめることが多い。

トレカ：トレーディングカードの略。

ランダム封入が多く、収集や交換を楽しむ文化がある。一方で推しが出たらラッキー。

ペンラ：ペンライトの略。ライブやイベントで持って応援する光るアイテム。色を切り替えられるタイプも多く、特に応援するメンバーを示す役割も持つ。

デジタル・海外文化

インライ：インスタライブの略。SNS上で行われる生配信で、予告なしで始まることも多い。運がよければ推しにコメントを積み上げてもらえることも！

ジョンク：K-POP文化で用いられる、オンラインで行われるビデオ通話形式のファンイベントのこと。「ミーグリ」「オンラインお話し会」などの名称も。CDを購入すると抽選で参加できる場合が多い。

カムバ：カムバックの略。主にK-POPにおける新曲のリリース活動開始を指す言葉で、情報解禁や露出が一気に増える期間を意味する。

チャージャー：本編公開前に出される予告素材。写真や短い映像で期待感が高まり、ファンによる考察や予想が盛り上がるきっかけになる。

マンネ：グループ内で最年少メンバーを指す言葉。K-POP文化由来で、かわいらげなキャラや末っ子らしさを含む文脈で使われる。

ケミ：メンバー同士の関係性や組み合わせの魅力を表すK-POP文化から生まれた言葉。仲のよさや空気感を楽しむ目的で使われる。

巻末には「大人の推し活用語集」を掲載。耳慣れない用語への理解が深まります

■本書の構成

- 推し活ライフ 1：推し活の第一歩！ スマホを快適に設定しよう
- 推し活ライフ 2：推しを追う！ SNSで情報を集めて楽しもう
- 推し活ライフ 3：推しに会いたい！ チケットやグッズを手に入れよう
- 推し活ライフ 4：頼れる専属秘書!? 生成AIを使おう
- 推し活ライフ 5：推しとの思い出を形に！ 撮影に挑戦しよう
- 推し活ライフ 6：好きを深める！ ファン同士で交流しよう
- 推し活ライフ 7：自宅がアリーナに！ ライブ配信を楽しもう
- 推し活ライフ 8：知って安心！ 推し活トラブルに気をつけよう

■書誌情報



書名：スマホで100倍楽しくなる！ 50歳からの推し活入門
 著者：劇団雌猫
 部分監修：松下真由美
 発売日：2026年4月14日（火）
 ページ数：192ページ
 サイズ：A5判
 定価：1,760円（本体1,600円＋税10%）
 電子版価格：1,760円（本体1,600円＋税10%）※インプレス直販価格
 ISBN：978-4-295-02400-2
 ◇Amazonの書籍情報ページ：<https://www.amazon.co.jp/dp/4295024007/>
 ◇インプレスの書籍情報ページ：<https://book.impress.co.jp/books/1125101097>

◇書影ダウンロードページ：<https://dekiru.net/press/502400.jpg>

■著者プロフィール

劇団雌猫（げきだんめすねこ）

平成元年生まれのオタク女4人組（もぐもぐ、ひらりさ、かん、ユッケ）。2016年に発行を始めた同人誌『悪友』シリーズが話題になり、『浪費図鑑—悪友たちのないしょ話—』（小学館）として書籍化。『世界が広がる 推し活英語』『世界が広がる 推し活韓国語』（Gakken）『一生楽しく浪費するためのお金の話』（イースト・プレス）『毎日がもっとキラキラする！はじめての推し活』（高橋書店）など、編著や監修を多数手がけている。

公式 X：@aku_you 公式 Instagram：@gekidan_mesuneco

ポッドキャスト：「劇団雌猫の悪友ミッドナイト」（週1更新）

■監修者プロフィール

松下真由美（まつした・まゆみ）[法律監修：推し活ライフ 8]

弁護士（真和総合法律事務所）。

コンテンツビジネスを中心に、著作権・商標権に関する紛争対応や契約実務を手がけ、クリエイターやインフルエンサーの代理人として、訴訟活動や契約交渉など幅広い案件を取り扱う。

著書に『清く楽しく美しい推し活 推しから愛される術』（東京法令出版）

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：塚本由紀）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 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。