

各 位

2026年4月16日
株式会社インプレス

不安を理解に変える、全ビジネスパーソン必携の「デジタル護身術」
『はじめての人のためのサイバーセキュリティ入門』
書籍連動オンデマンド講座の配信を4月16日（木）に開始

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、ビジネス・実務で役立つスキルを動画で学べるオンデマンド配信講座「Impress Books Academy（インプレス・ブックス・アカデミー）」の新講座として、書籍『ゼロからわかるITほんき入門+マンガ セキュリティのなかみ』と連動したオンデマンド講座『はじめての人のためのサイバーセキュリティ入門 ～日常生活を守る「デジタル護身術」～』を2026年4月16日（木）より配信開始いたします。



不安を理解に変える！
ビジネスパーソン必携の「デジタル護身術」

PDF版
電子書籍付き

はじめての人のための
サイバーセキュリティ入門

日常生活を守る「デジタル護身術」

<講師> 長沼 良和 氏

ゼロからわかるITほんき入門
+マンガ
12冊から
大スキマで
学ぶセキュリティ

セキュリティ
のなかみ

長沼 良和 著
長沼 良一 監修

そもそもサイバー攻撃ってなに？
スマホを紛失したらどうなる？ どうする？
フリーWi-Fiは危険？ 自宅Wi-Fiも大丈夫？

……など、
身近に感じられるセキュリティの不安をすっきり解決！ インプレス

■ 「自分は大丈夫」という油断が最大の隙に。全員が当事者の時代

スマートフォンやSNS、ネット決済などが普及した現代において、私たちの生活はデジタルと切り離せないものとなりました。一方で、サイバー攻撃はかつての「愉快犯」から「ビジネス（犯罪）」へ進化し、その手法も巧妙化しています。もはやサイバー攻撃は「一部のIT企業の話」ではなく、デジタル機器を利用するすべての人が当事者となります。実は、多くの被害者は決して不注意だったわけではなく、むしろ知識がある人ほど引っかけやすくて、「自分は詳しい」「私は大丈夫」という自負がある人ほど、心理的な隙を突かれて被害に遭うケースが増えています。

本講座は、セキュリティが大事だとわかっているけどどこから始めればよいかわからない方や、サイバー攻撃に漠然とした不安を抱いている一般のビジネスパーソンを対象に、専門用語を極力使わず、日常生活の具体例に置き換えて「デジタル護身術」について74分の動画で解説しています。この講座の受講によりサイバー攻撃の正体を正しく理解し、漠然とした不安を「対処可能なリスク」へと変えることができます。

■ 本講座の特長

1. 泥棒や空き巣の例えで「直感的」に本質を理解

本講座の最大のコンセプトは、「サイバーセキュリティを専門知識ではなく、日常の護身術として理解する」ことです。難解な専門用語は極力使わず、マルウェアを「泥棒」や「空き巣」に例えるなど、日常生活の具体例を用いてわかりやすく解説しています。また、現代のサイバー攻撃は Web やシステムを狙う技術戦ではなく、人の「焦り」「不安」「面倒くささ」「思い込み」といった心理の隙を突く戦いであることを理解し、「当たり前のことをやるだけで防げる」という防御の基本を身につけることができます。

2. 「書籍×動画」で知識を高めるハイブリッド学習

この講座はセキュリティの重要性を具体的にイメージしながら楽しく学べるインプレスの書籍『ゼロからわかる IT ほんき入門+マンガ セキュリティのなかみ』の電子版がセットになっており、動画で全体の「世界観」や「怖さの正体」をつかみ、書籍でより詳細な仕組みや対策を確認するという、学びの効果が高いハイブリッド学習を実現します。

3. 今日からできる「5つの盾」を具体的に提示

「パスワードの作り方」「OS アップデートの重要性」など、明日からすぐに実践できる具体的なアクションを明確に提示。受講後すぐに「自分ができること」が明確になるため、学習が行動に直結します。

4. 企業研修や全社員の意識向上に最適

専門知識を必要としない内容のため、IT 部門以外の一般ビジネスパーソンや新入社員、さらにはスマホを日常的に使うすべての世代の教育に最適です。組織全体のセキュリティリテラシーを底上げし、業務の標準化とリスク管理を強化する教材としてご活用いただけます。

5. 利便性の高いオンデマンド配信

「コエテコカレッジ」を通じて配信されるため、受講者はいつでも、どこでも、自分のペースで繰り返し学習することが可能です。

■ 本講座は以下のような方におすすめです

- ・セキュリティは大事だと思っているが、何から始めればよいか分からない方
- ・ニュースや警告が出るたびに、漠然とした不安を感じている方
- ・IT 専門職ではないが、業務や日常生活で PC・スマホを安全に使いたい方
- ・全社員のセキュリティ意識を「自分事」として高めたい企業の研修担当者

■ 配信プラットフォームに「コエテコカレッジ」を採用、快適な学習環境を提供

本講座の配信には、GMO メディア株式会社が運営するオンライン講座プラットフォーム「コエテコカレッジ」を採用しています。受講者には以下のメリットを提供し、学習の継続をサポートします。

● マルチデバイス対応で「いつでも・どこでも」：

PC はもちろん、スマートフォンやタブレットにも完全対応。通勤時間や移動の隙間時間を有効活用して、場所を選ばずスムーズに学習を進められます。

● 直感的な操作と進捗管理：

日本語ベースの分かりやすいユーザーインターフェースで、IT ツールに不慣れな方でも迷わず操作できます。また、視聴の進捗状況をシステム上で簡単に確認できるため、学習計画が立てやすく、モチベーション維持にもつながります。

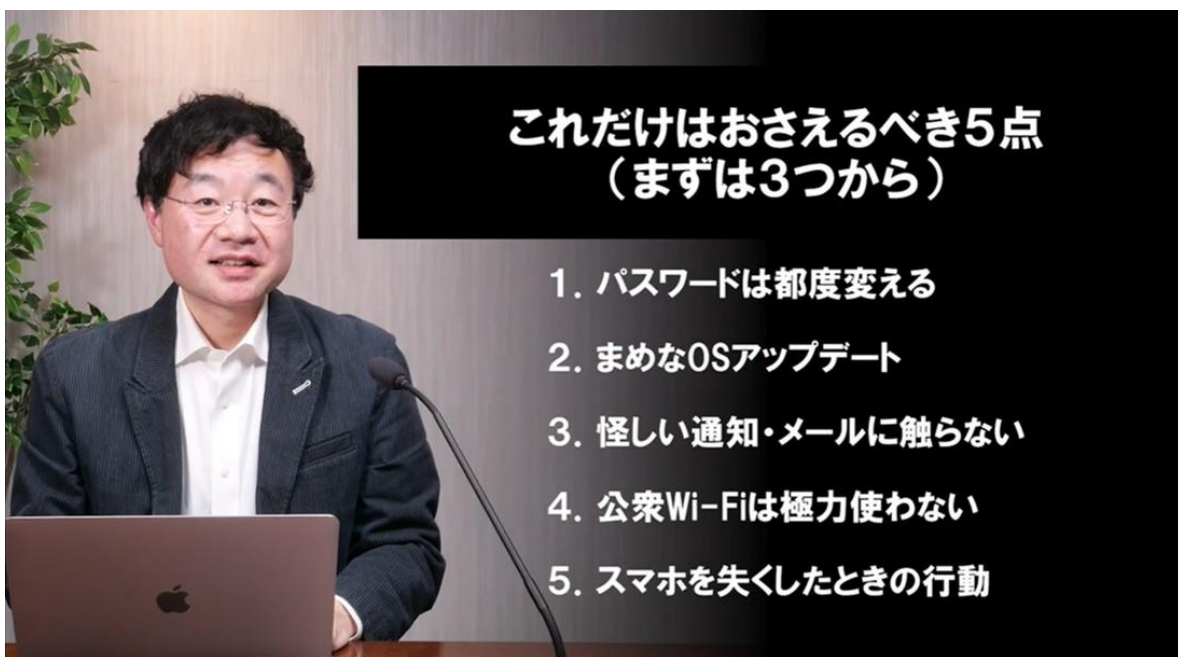
● 安定した視聴環境：

多くのスクールや講座で導入実績のある信頼性の高いプラットフォームにより、動画の再生遅延などのストレスなく、学習内容に集中できる環境を提供します。

■オンデマンド講座の画面イメージ



「私は大丈夫」という自負がある人ほど、心理的な隙を突かれて被害に遭うケースが増えている



今日からできる「5つの盾」を具体的に提示。学習が行動に直結します

■講座の構成 (カリキュラム)

イントロダクション：なぜ今、学ぶ必要があるのか？

第1章：サイバー攻撃は日常生活のすぐそばにある～事例で知るサイバー攻撃のリアル

第2章：サイバー攻撃にはどんな種類があるのか～技術用語に惑わされない3系統

第3章：なぜ人はサイバー攻撃に引っかかるのか～攻撃者が狙うのは「システム」ではなく「心」

第4章：今日からできる最低限の防御ライン～致命傷を防ぐための5つの盾

■講師プロフィール

講師：長沼 良和（ながぬま よしかず）氏

フリーライター。1971年東京生まれ。千葉大学法政経学部卒業。学生時代からビジネスに興味を持ち、ITベンチャーの創業期に参画して会社規模を短期間で大きくする。その後さまざまな職業を経験し、2014年からフリーライターとして独立。ビジネス・金融・ITを中心に、書籍・雑誌・Webを問わず記事を多数執筆。

■オンデマンド講座の概要

- ・名称：『はじめての人のためのサイバーセキュリティ入門 ～日常生活を守る「デジタル護身術」』
- ・配信開始日：2026年4月16日（木）
- ・動画時間：74分
- ・講師：長沼 良和氏（フリーライター）
- ・販売価格：電子書籍セットプラン 3,300円（税込）
動画のみ（書籍なし）プラン2,200円（税込）
※研修など多人数でのご利用についてはお問い合わせください
- ・視聴期限：期限なし
- ・セット書籍：
『ゼロからわかる IT ほんき入門+マンガ セキュリティのなかみ』（PDF版）
- ・講座販売ページ（コエテコカレッジ）：
 - ・電子書籍セットプラン：<https://coeteco.impress.co.jp/live/vxlcee40>
 - ・講座（動画）のみプラン：<https://coeteco.impress.co.jp/live/676cxx4r>

■（参考）書籍情報



書名：

『ゼロからわかる IT ほんき入門+マンガ セキュリティのなかみ』

著者：長沼 良和氏

発売日：2025年10月7日

ページ数：224ページ

サイズ：A5判

定価：1,980円（本体1,800円+税10%）

電子版価格：1,980円（本体1,800円+税10%）

※インプレス直販価格

ISBN：978-4295022916

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1124101115>

※本講座のセット版に含まれるのは本書のPDF版電子書籍です。

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。