

推し活がすべてのモチベーション！ 子どもたちのための推し活応援ガイドブック 『毎日がもっとキラキラする！ はじめての推し活』4/15 発売



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2025 年 4 月 15 日（火）に『**毎日がもっとキラキラする！ はじめての推し活**』（著者：劇団雌猫 部分監修：松下真由美※弁護士）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

ここ数年で「推し活」という言葉が広まり、大人も子どもも推しがいることが当たり前になりました。お金や SNS でのトラブル、推しへの依存など、自分で自分を律しておかないと、後悔することにもなりかねません。

ですがやっぱり、推し活って楽しいものだと思うのです。
（「保護者の方へ」より）

推しがいることで勉強や習い事へのモチベーションアップにつながることもあれば、逆にルールやマナーを知らないとトラブルに巻き込まれてしまうことも。子どもたちが長く楽しく健全に推し活を続けられるよう、ルールやマナーをまとめた類書初の推し活ガイドブックです。

「推し」がいると勉強や習い事へのモチベーション UP にもつながる！



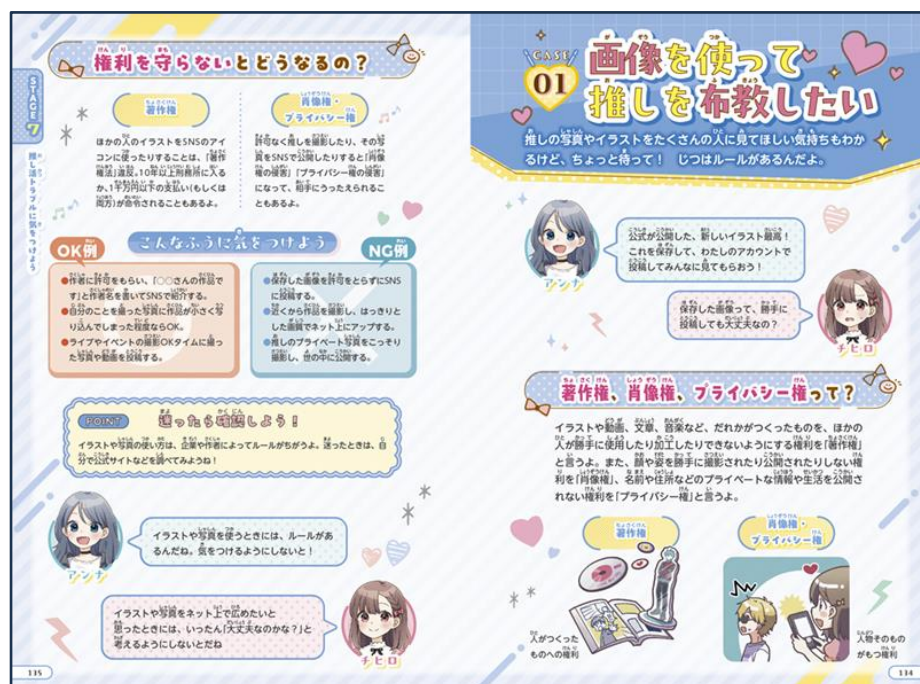
「推し活」ってなに？ どうすればいいの？

どんなひとやものが「推し」になるのかから、どう応援すればいいのかまで、はじめての「推し活」を楽しむための方法をたくさん盛り込みました。

お金をあまりかけずに楽しむ方法はもちろん、お金や時間の使い方、やる気の出し方にも言及しています。

推し活を通じて毎日をどう過ごすか考えさせ、自分のことも大切にできるような内容です。

楽しいだけじゃない！ リスクについてもしっかり理解しよう



推し活は楽しいことではありますが、SNS の使い方やお金にまつわることでさまざまなトラブルに巻き込まれてしまうことも。

7 章では画像転載・チケット転売・誹謗中傷などを法律面から解説。お子さんが安心して推し活できるように、SNS やお金のトラブルをふせぎます。弁護士監修でしっかり解説しているので、お子さんに「なんでやっちゃだめなの？」と聞かれたときには参考にしてみてください。

【目次】

はじめに

- 1 章 推してなに？ ・推してなに？ 推し活ってなに？ ・あなたの推しはどんな人？
- 2 章 推しのことを知ろう ・推し活ってどんなことをするの？ ・推しの情報を調べてみよう！
- 3 章 推し活友だちをつくろう ・友だちに推しを布教する ・SNS でできた友だちと会うことになったら？ など
- 4 章 推し活を楽しもう ・推しをイメージしたファッションを楽しむ ・イベント・特典会に参加する など
- 5 章 お金と時間どう使う？ ・推し活のためのお金の使い方 ・推し活のための時間の使い方 など
- 6 章 推しへの愛を形にしよう ・SNS で推しについて発信する ・ファンレターを出す など
- 7 章 推し活トラブルに気をつけよう・偽物のグッズを買わないようにしましょう ・買えなかったグッズやチケットがほしい など

推し活 Q&A

推し活用語集

保護者の方へ

著者 劇団雌猫（げきだんめすねこ）

平成生まれのオタク 4 人組（もぐもぐ、ひりさ、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。『一生楽しく浪費するためのお金の話』（イースト・プレス）、『だから私はメイクする』（柏書房）、『本業はオタクです。シュミも楽しむあの人の仕事術』（中央公論新社）、『世界が広がる 推し活英語』『世界が広がる 推し活韓国語』（Gakken）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）

部分監修 松下真由美（まつした まゆみ）

弁護士（真和総合法律事務所）。著作権・商標権等の知的財産分野、YouTuber・インフルエンサーの代理人としての訴訟活動や契約交渉等、幅広い案件を取り扱う。アイドルのセカンドキャリア支援にも意欲的に取り組んでいる。

【書誌情報】

『毎日がもっとキラキラする！（はじめての推し活）』

定価 1210 円（税込） ページ数 160 判型 四六判 ISBN 978-4-471-10475-7

【当リースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp