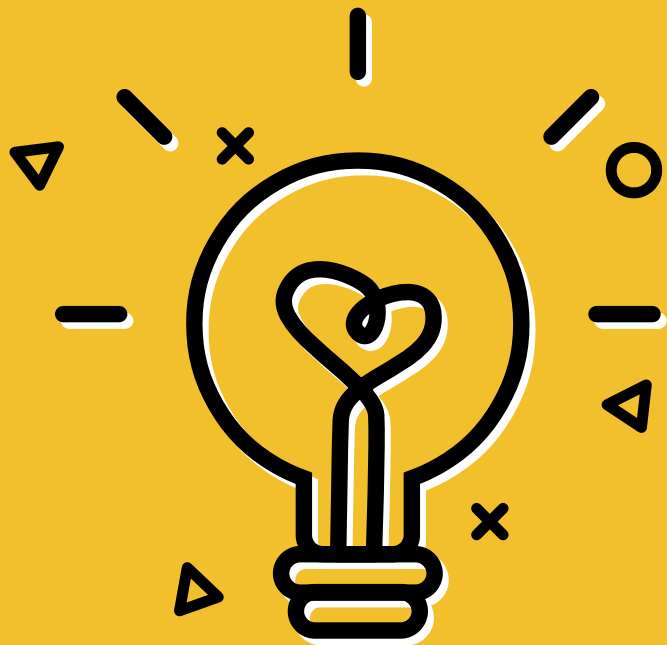




初心者のためのスマフォ教室第1日

一般社団法人 チャレンジマイセルフ
岸本 健

2025/05/10 麦田清風荘

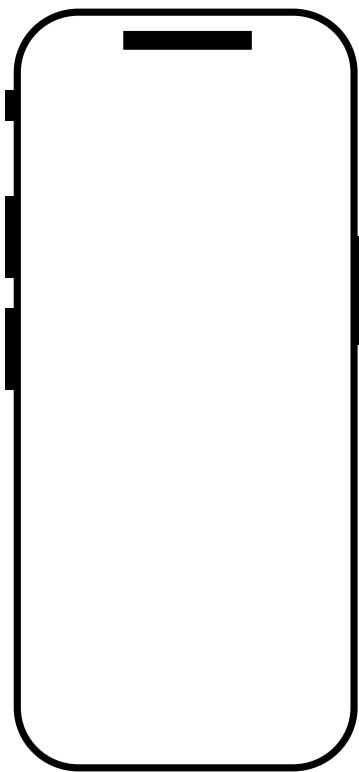


目次

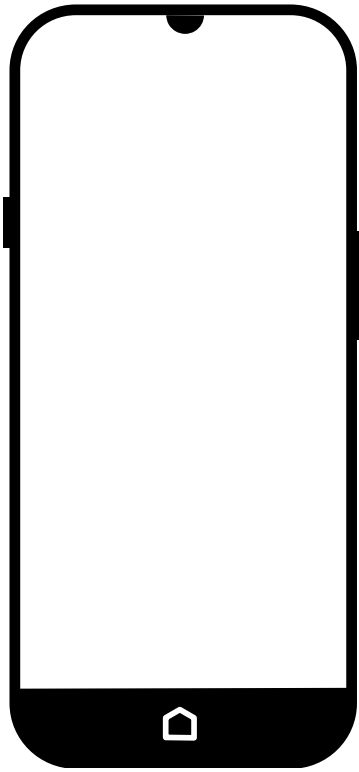
- ・ 電源の入れ方
- ・ 操作がわからなくなったら
- ・ 通話中に数字を入れる
- ・ 操作方法
- ・ コピーと貼り付け
- ・ 写真のとり方・保存



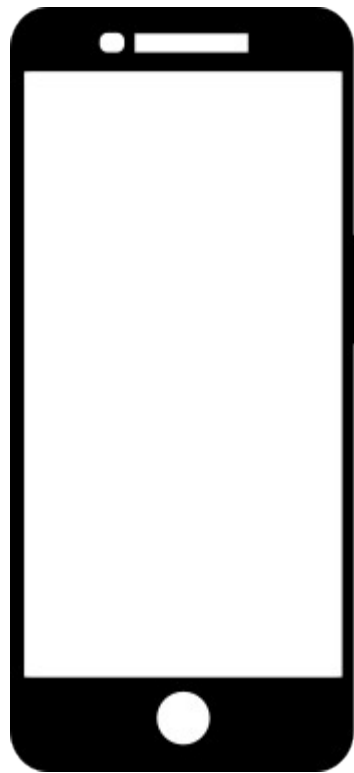
スマホの種類



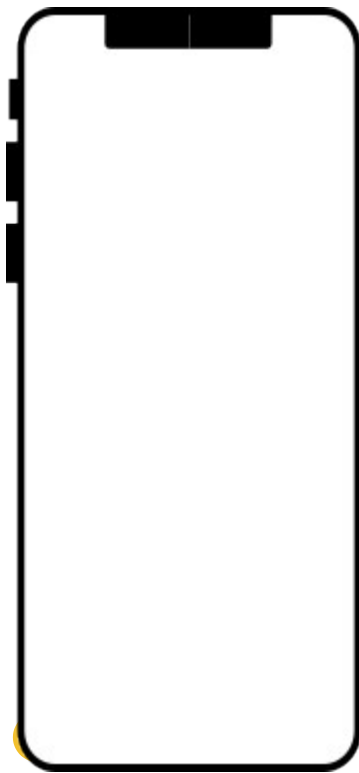
Android



らくらくフォン



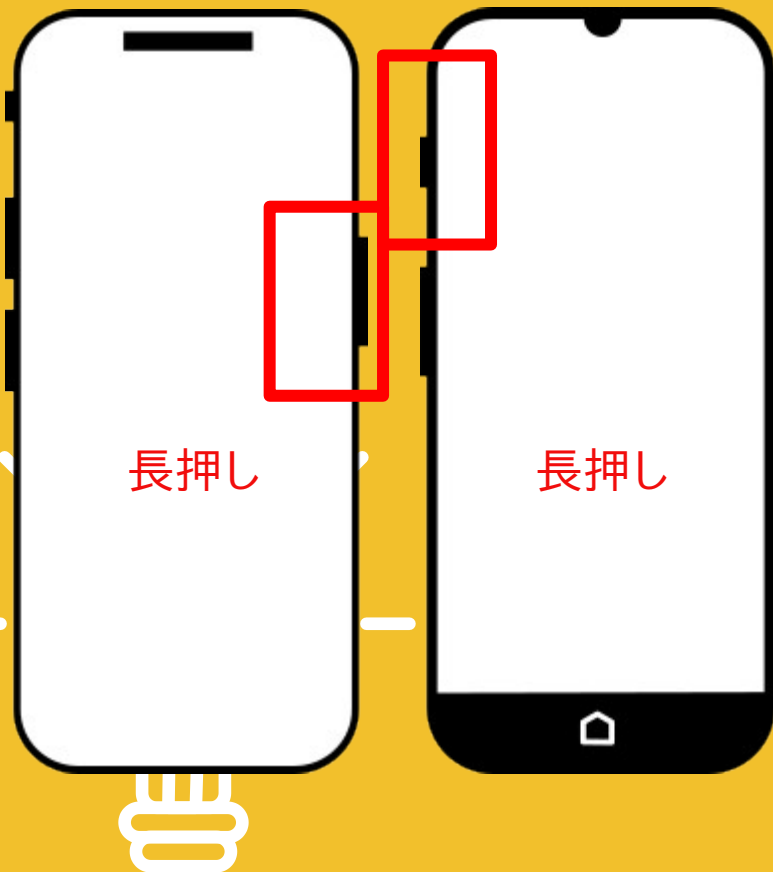
iPhone



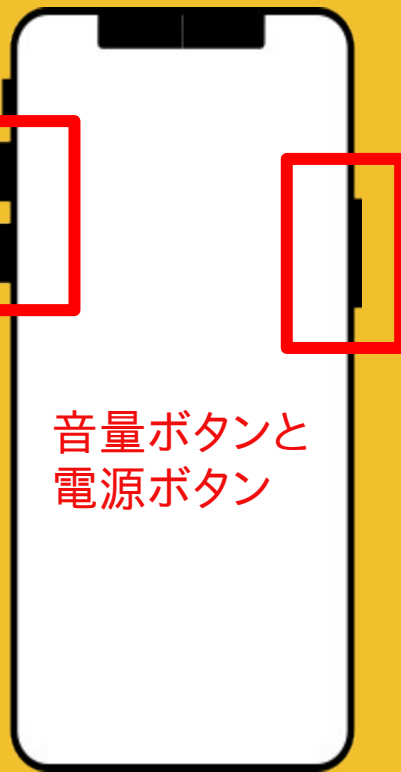
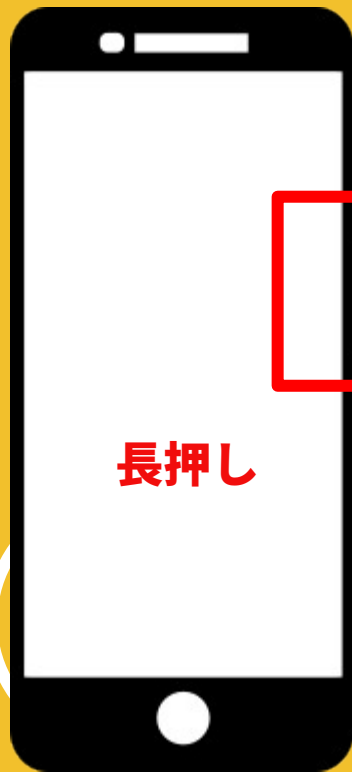
01 電源の ON/OFF



電源の切り方 (Android)



電源の切り方 (iPhone)



02

操作がわからなくなったら

ホームボタンを押そう!





ホームボタン

01 ナビゲーションバー

ホームボタンを押す

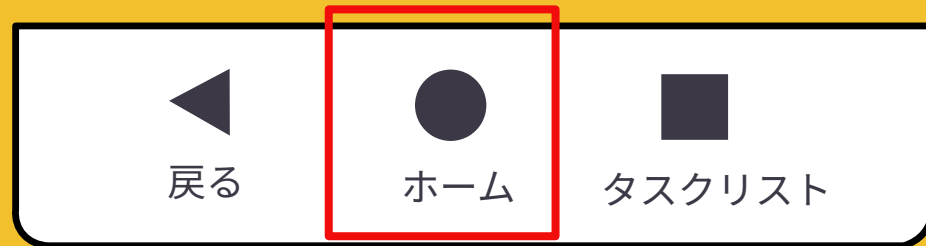
Iphone: タップする

上方にスワイプ

Android: タップする



iPhone



Android

03

通話中に数字を入
れる操作

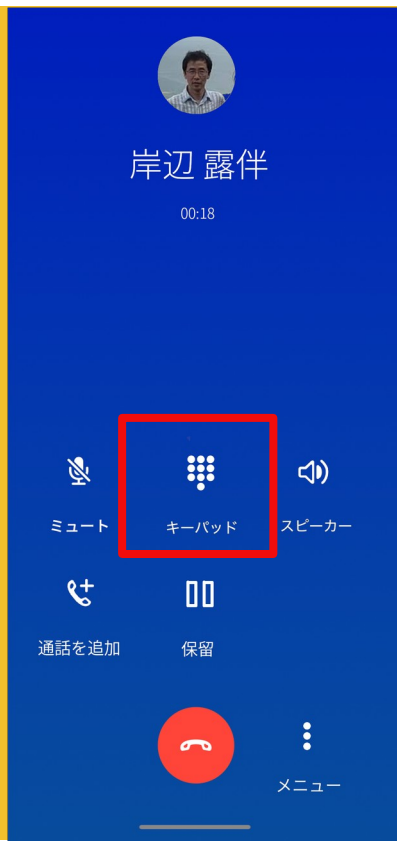
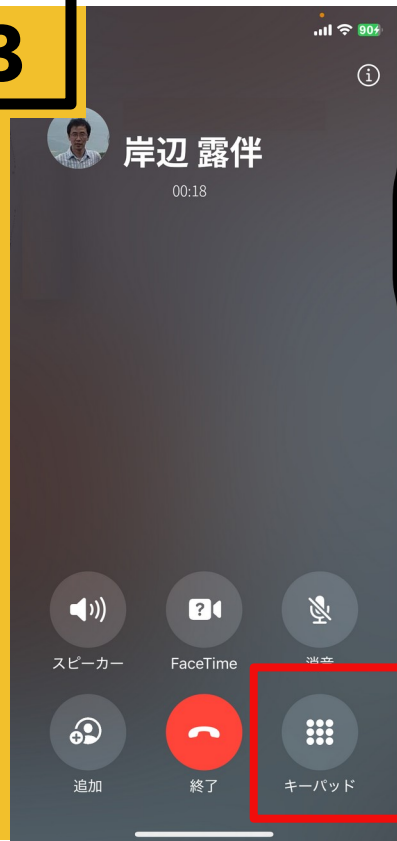
キーパッドを押そう!





通話中に数字を入れる

03



- ◆ キーパッドをタップして**数字**を
- ◆ スピーカー：ハンズフリー
- ◆ ミュート：相手にこちらの会話を聞かせない
- ◆ 現在の会話を保留、別の相手に発信

04

通話中に画面操作



タッチスクリーン技術

押す・叩く

- 押す・叩く

- タップ、ダブルタップ、長押し

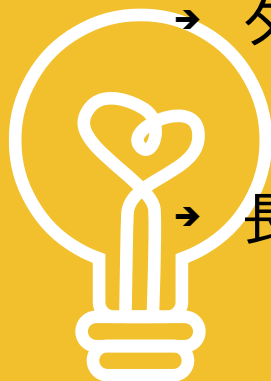
- タップ 指でポンとアイコン・画像などをタッチする
画像表示したり、アプリを起動するなど基礎操作

- ダブルタップ ポン・ポンと短い間隔でタッチ

- 地図アプリで拡大

- 長押し(1秒程度)

- 別機能の呼出



なぞる

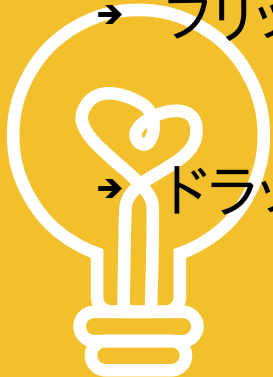
- なぞる

- スワイプ、フリック、ドラッグ

- スワイプ 画面に触れたまま、上下左右に指を動かす
スクロール

- フリック 画面に触れ上下左右にちょっと指を動かし離す
文字入力

- ドラッグ アイコンなどを押さえて動かす





マルチタップなど

- 二本以上の指で
 - マルチタップ、マルチスワイプ、ピンチイン、ピンチアウト

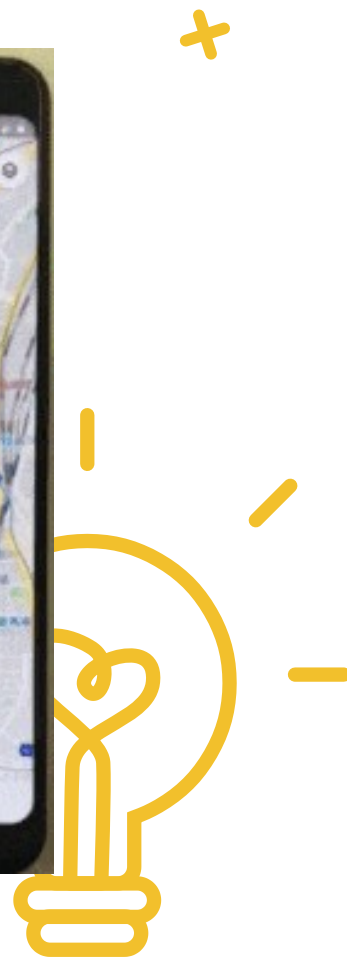
→ マルチタップ、マルチスワイプ

動作の取り消し (2 本指)、再実行 (3 本指)

→ ピンチイン・ピンチアウト

- 地図や写真の拡大縮小





05 コピーと貼り付け

△ タッチスクリーンを活用



コピー&ペースト

- 同じ文章を入力するのではなくコピーして写す
 - メールで来たお店などの URL や住所などをメールで送る
 - メールアドレスを住所録に登録する

〒180-0004

東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-7-4-4F

JR/ 京王線 吉祥寺駅より徒歩3分

長押し

コピー

貼り付け カット コピー：

〒180-0004

東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-7-4-4F

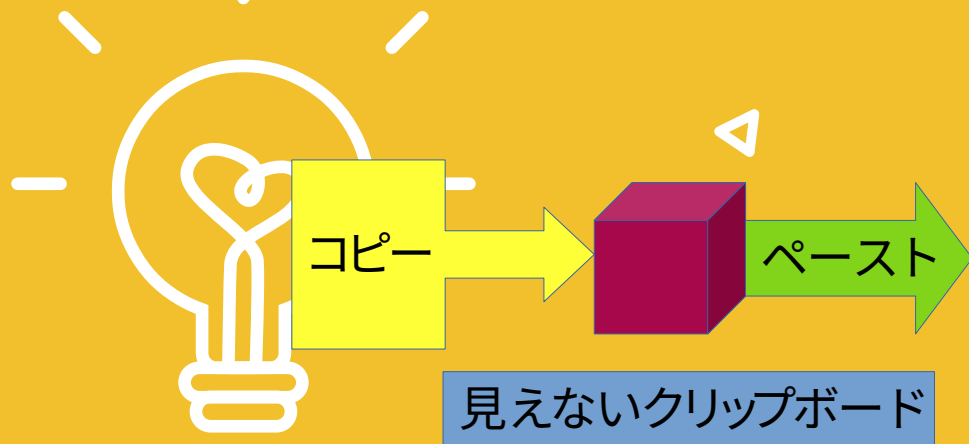
JR/ 京王線 吉祥寺駅より徒歩3分

を動かして、コピー

◀ コピーって? ▶ ペーストって?

- クリップボード

- カットしたりコピーした文章や画像はクリップボードに保存される (コピー)
- クリップボードから取り出す (ペースト=貼り付け)



カット コピー 共有

⋮

06 写真のとり方

撮って保存



01

写真・動画を撮る

かわいい動物、美味しそうな料理、旅先での絶景などなど風景や人物を撮って、後日思い出す。

写真に位置情報も記録できる。

AI 搭載で加工も可能

人物用、風景用、料理用など専用のカメラア

02

写真・動画を見る

写真は、本体に一時的に保存される
その後

iphone: icloud に保存する

設定すれば

Android: google フォトに

PC があれば、DOWNLOAD できる



動画・パノラマなどがある。

写真のシャッターを長押しして、動画がシャッター音なしに撮影できる



写真



フォト



03

記憶の代わりをする

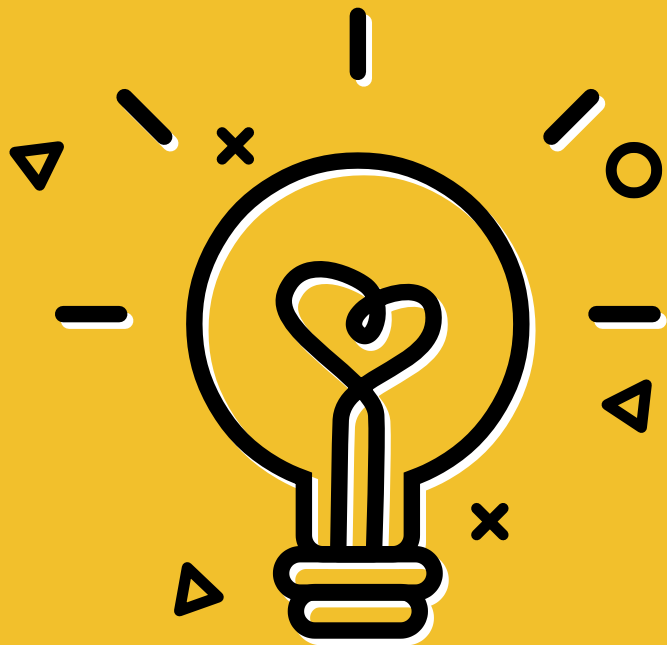
人の記憶は映像とともに記録されている。ときには色、味、匂いとともに味、匂いの記録装置はまだ発明されていない。お料理写真で代用

味のアルバムとか匂いのアルバム

04

記憶の共有

撮った写真を共有する。森や花、草木の写真を共有すること
LINE でおくったり、メールに貼り付けて送ることもできる。



初心者のためのスマフォ教室 第2日

一般社団法人 チャレンジマイセルフ
岸本 健

2025/05/24 麦田清風荘



目次

- ・ 通話中に録音
- ・ ネットで検索
- ・ メールの送受信
- ・ LINE の利用
- ・ 使いたいアプリ

06 通話録音

備忘に、詐欺防止





通話中に録音

- ・ 通話相手に録音することを伝える
- ・ 録音開始
 - iPhone: 
 - Android: 
- ・ 録音すると相手に録音していることが伝わる
- ・ 通話終了後、録音終了する
- ・ 録音は、**法律に従って**使う．不用意に公開、譲渡しないこと

07 ネット検索

賢くなろう



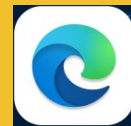


ネット検索

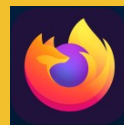
- ・ ブラウザアプリを使う



Chrome



Bing



Firefox



Safari

Google

Google で検索またはURLを入力



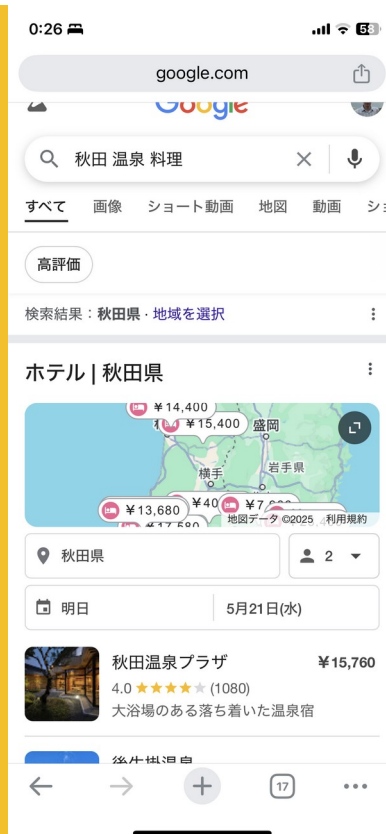
検索

- ・ 統計量に関するときには AI の検索結果となる



ネット検索のコツ

- ◆ キーワードを列挙する
 - － 「秋田 温泉 料理」のように並べる→
宿紹介サイト





ネット検索のコツ

• 文章で検索

– 「食料自給率を上げるための取り組み」→ AI



生成 AI

0:27



google.com



Google



🔍 食料自給率 上げるには



すべて

画像

ショッピング

動画

ニュース



Search Labs | AI による概要



食料自給率を上げるためには、いくつかの方法があります。具体的には、国内産の農産物を食べる、食品ロスを減らす、そして生産者と消費者が連携し、国産農産物の生産と消費を促進することが重要です。

詳細な対策

国内産の農産物を積極的に食べる:

- 「旬」の食材を食べることで、季節の味覚を楽しめるだけでなく、無駄なく食べられるため、環境にも優しいです。
- 地元で取れた新鮮な食材を食べることで、地元の農業を応援し、食料自給率向上に貢献できます。
- 普段の食事で、国産の農産物を意識して選ぶようにしましょう。



17





AI の活用

- ◆ 3つの利用可能な AI
 - ブラウザから利用できる ChatGPT, Gemini, Copilot
- ◆ 生成 AI
 - 会話、要約、記事作成
 - 画像・動画、音楽、プログラム生成

08 メールについて

SNS, SMS との違い





メールと SNS

記録に残る

- ◆ **メール**

電子メールと SMS()

基本的に **1 : 1** System の対話

数秒で伝達

- ◆ **SNS(Social Networking System)**

Twitter, Facebook, Line など数百種

基本的に **1 : 多**の会話

数秒で伝達



メールの仕様

From:	送信者	
To:	宛先	カンマで区切って複数
Cc:	同報宛先	カンマで区切って複数
Bcc:	同報匿宛先	受信者には秘匿される
Subject:	件名	
その他に返信宛先、日付など		
	本文	
	署名	本文の最後に付ける



メールの例

件名: (通知) 令和 5 年度ときわ会
ときわ会会員各位

簡潔に、明確に

恒例の会を下記のように開催します。
場所: 渋谷区柿の木坂 2 丁目土佐料理 料亭「縁」
電話 03-1234-5678
日時: 令和五年七月 30 日
時間: 午後 4 時 30 分から午後 6 時まで

今年は、鈴木さん、楠さんが久しぶりに参加されます。また、斎藤氏のドイツのお話を
予定しています。

令和 5 年度幹事 鈴木麻衣
Email : sigen@sample.ac.jp

必要に応じて書類や画像を添付する

添付: 「縁」の地図





SNS

◆ SNS は

1:1が基本

- LINE(オープンチャット ,VOOM), FACEBOOK, YouTube, X
- 1: 多の通信

◆ ニックネーム等で参加できる

◆ [いいね],[拡散],[返信],[フォロー].[DM]

共感

情報共有

反応

交流を深める

直接連絡

コミュ手法
交流会
情報共有
販売促進
虚偽情報
カルト宗教
詐欺

09 LINE の活用

情報の共有





LINE の始め方



ログイン

新規登録

- LINE アプリをインストールし起動、
- 「新規作成」で
- 電話番号を入力でアカウントを作成し、
- SMS/ 電話で 6 桁の数字を受取、認証

認証を行ってください

LINEの利用規約、[プライバシーポリシー](#)とSMSまたは通話による認証に関する情報の取扱いに同意の上、電話番号を入力して矢印ボタンをタップしてください。

日本 (Japan) ▼

070

以下のメッセージを読んでコードを入力することを LINE に許可しますか？

<#> 認証番号「614187」をLINEで入力して下さい。

他人には教えないで下さい。30分間有効です。
JFoQLtyexga

許可しない

許可





LINE の始め方 (その2)



プロフィールに登録した名前と写真は、LINE サービス上で公開されます。

- 名前 (ニックネーム) やプロフィール画像を設定し、
- パスワードを設定する

パスワードを登録

パスワードは、半角の英大文字、英小文字、数字、記号のうち、3種類以上を含む8文字以上で登録してください。

.....

.....

→



アイコンを設定

アンキャ

名前を設定





LINE の友だち追加

- ◆ QR コード

[ホーム] から

- ◆ 電話番号で

- 自分

[ホーム] [友だち追加] [設定] [友だちへの追加を許可] してあれば

- 相手

[ホーム] [友だち追加] [検索]

- ◆ ID 検索





LINE の機能

- 1：1 の会話ができる
- 無料電話できる (LINE 同士)、固定電話とは有料
- 1：多 「多」は知っている人 = グループチャット
- 1：多 「多」は同趣味の不特定多数 = オープンチャット
- 簡潔に記述
- 誹謗・中傷は厳禁．スタンプなどで穏やかに



LINE の活用



Aa



カメラ起動

写真、動画

文字入力

スタンプ・絵文字

音声入力



リアクション



10 おすすめアプリ

ガイドに、VR 旅行





入れておきたいアプリ(デフォルト以外)

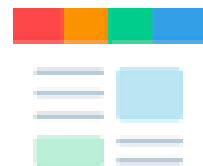


- ニュース
- ネット検索 (Chrome, Bing)
- 地図 
- 乗換案内 
- QR・バーコードリーダー
- スマホを探す 
- LINE 
- You Tube/TikTok  
- 音声入力 

- スマホ決済    
PayPay, 楽天ペイ, ゆうちょペイ
7/11、Ponta、など
- マイナポータル 
- ポイント
- Tポイント、JRE, 楽天など
- 脳トレ・ゲーム  
- SUICA、PASMO など 
- お薬手帳   



ニュースサイト



- 購読紙の電子版(有料)
 - 朝日、日本経済、読売
- スマートニュース
- LINE ニュース
- グノシー





地図アプリ



- どこにいるのかわからない
 - 現在地ボタンをタップ
- 細い道がわからない
 - ピンチアウト
- 目的地はどの方向?
 - 検索窓に名前 or 住所入力
- 目的地までの最短ルートは



あなたが
向いている方向

あなたが
いる場所



Android版の
現在地ボタン

Android版の「現
在地」ボタンはこ
ちら。iPhoneと
は形が違います。



乗換案内



- 目的地への交通機関（航空機、新幹線、特急、普通列車、バス）の検索
 - 出発地、目的地
 - 出発（到着）時間



最短経路
料金（カード / 現金）

歩行速度、乗り換え時間を指定することができる

エレベータ・エスカレータ有無





QR・バーコードリーダー



- カメラに機能が取り込まれている
 - コードをカメラでとると、読み込んでくれる
- Google Play ショップでダウンロード
- 起動するとカメラが作動
- QR コード画像に合わせて、URL、連絡先 etc
が示される
- 店舗での割引、ポイント付けなどなど



<https://cms.kkserv.com/documents/smapho2.pdf>



デバイスを探す



- [Android] **Google** ファミリーリンク 
デバイスの利用時間の把握、
デバイスの位置情報の確認、
プライバシー設定の管理など
- [Android] デバイスを探す 
Android デバイスの位置の特定、ロック、
データ消去
デバイスから音を鳴らす
- [iPhone] 探す 
位置情報サービスを ON GPS 機能が働
く 

- 予め、アクセス許可設定が必要 or
- ユーザーの登録

欠点

- 電気の減りが早い(僅かな増加)
- パスワードが変更されていない

長所

- 位置情報で確認
防犯、家族が探せる
- 紛失に対応

紛失防止タグ

- スマホで場所を探せる。GPS 対応も
 - かばんや車に

• EUFY



AirTAG



Tile

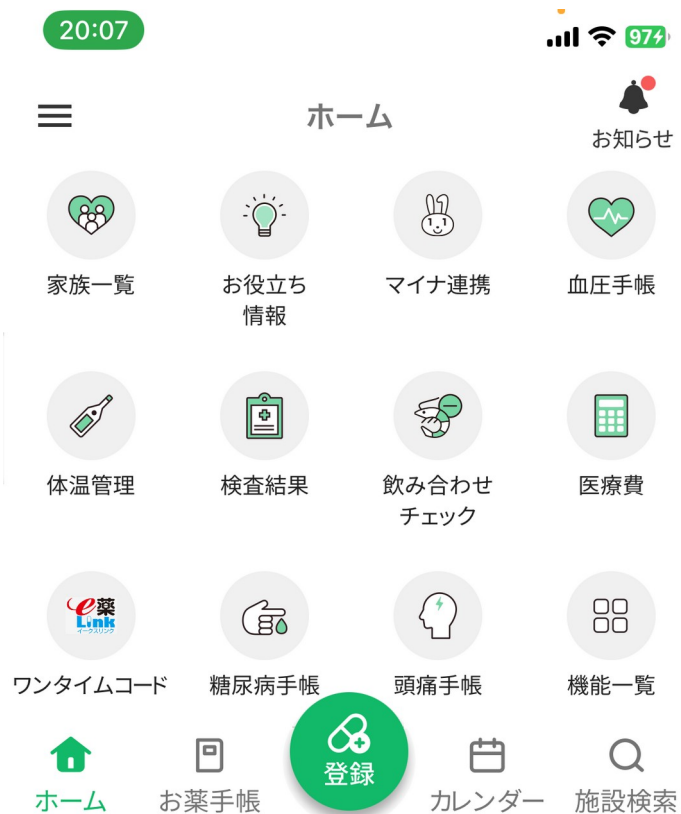


- DAISO 安価な紛失防止



画面

お薬手帳



項目

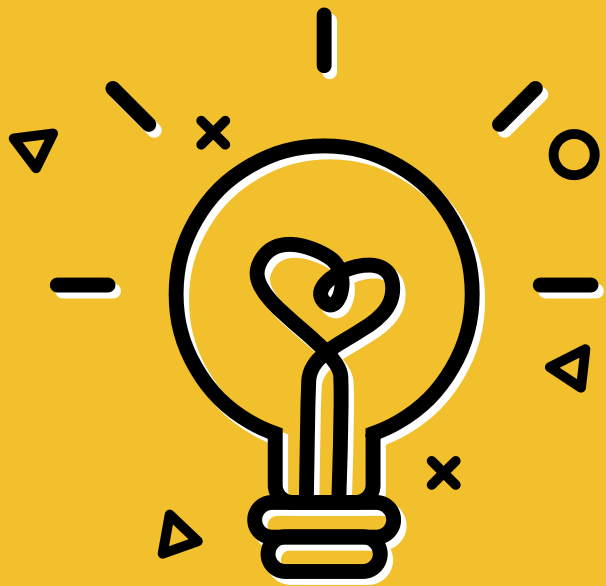
- ☐ 血糖値
- ☐ インスリン
- ☐ 服薬
- ☐ 体重と体脂肪率
- ☐ 血圧
- ☐ 体温
- ☐ 検査結果
- ☐ 食事内容
- ☐ 運動や入浴
- ☐ 気分や体調

キャンセル OK

お薬手帳



- 処方せんを撮影・送信すると、薬局の受付・予約ができる
- 明細書に記載されている QR コードを手動で読み取り「**処方薬を登録**」
- かかりつけ薬局を「お気に入り」に自動登録し、保険証などの情報を入力すると処方薬が自動で連携される
- 「血圧手帳」に測定した血圧を入力・管理できる（折れ線グラフで集計してくれる）
- 家族を登録できる（人数制限なし）
- 薬ごとに服薬チェックができ、残薬があるか把握できる（服薬カレンダー）
- 「e-TAX」用フォーマットで医療費控除のデータを出力可能
- 予防接種の予約や摂取状況なども管理できる



THANK YOU

初心者のためのスマホ教室 @2025

一般社団法人チャレンジマイセルフ