



地域のつながりを守る、 コロナ禍の新しいコミュニティの形成

特定非営利活動法人 BHNテレコム支援協議会

スマホ、
何に使ってる？

電話・メール



音楽を聴く



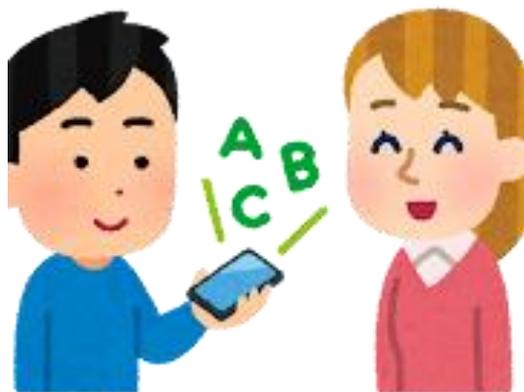
地図を見る



お買い物



翻訳機能を使って会話



日本人 ↔ 外国人

健康管理(歩数計等)



決済機能

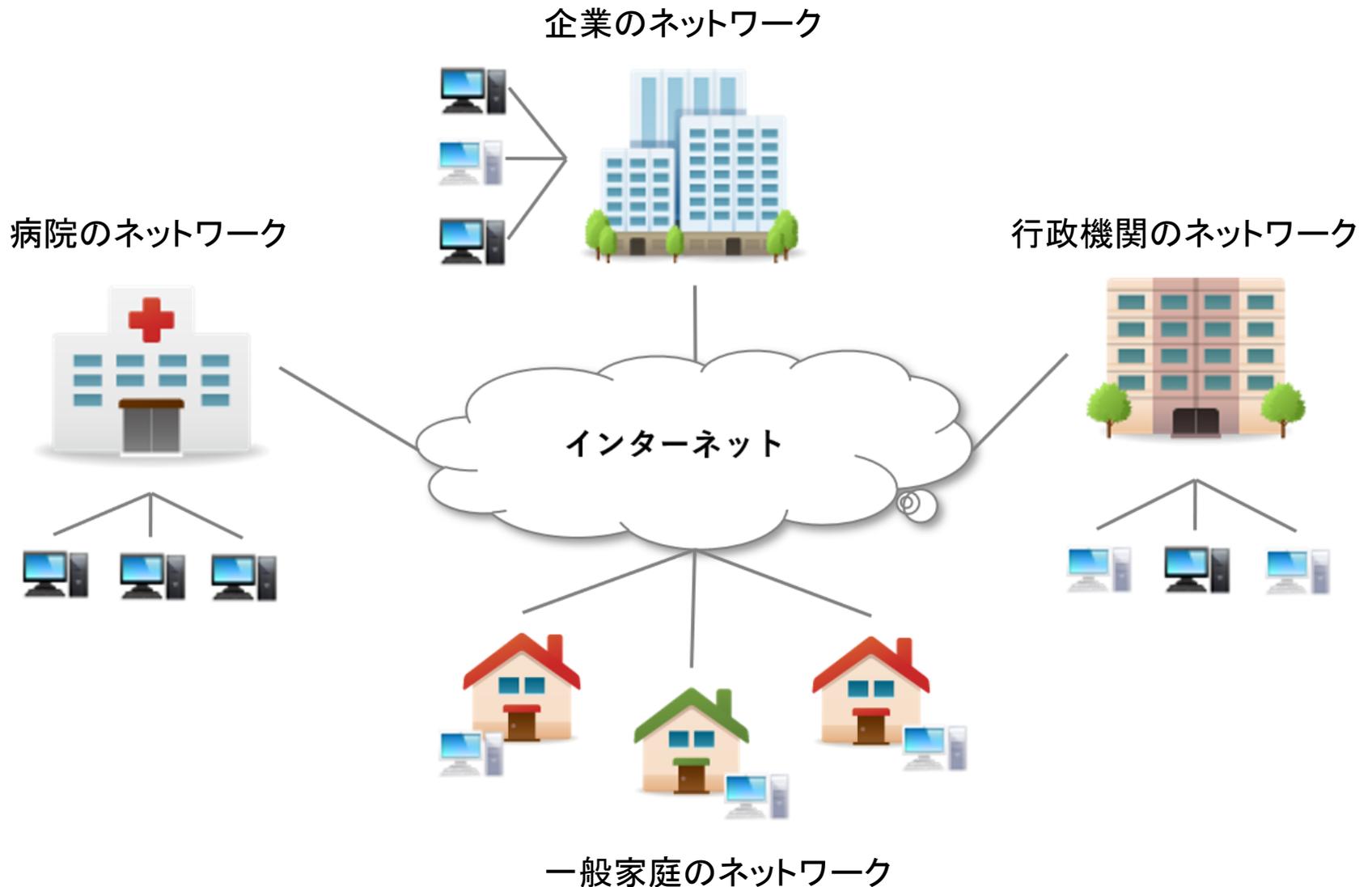


インターネットって何？

世界中と24時間つながっている。



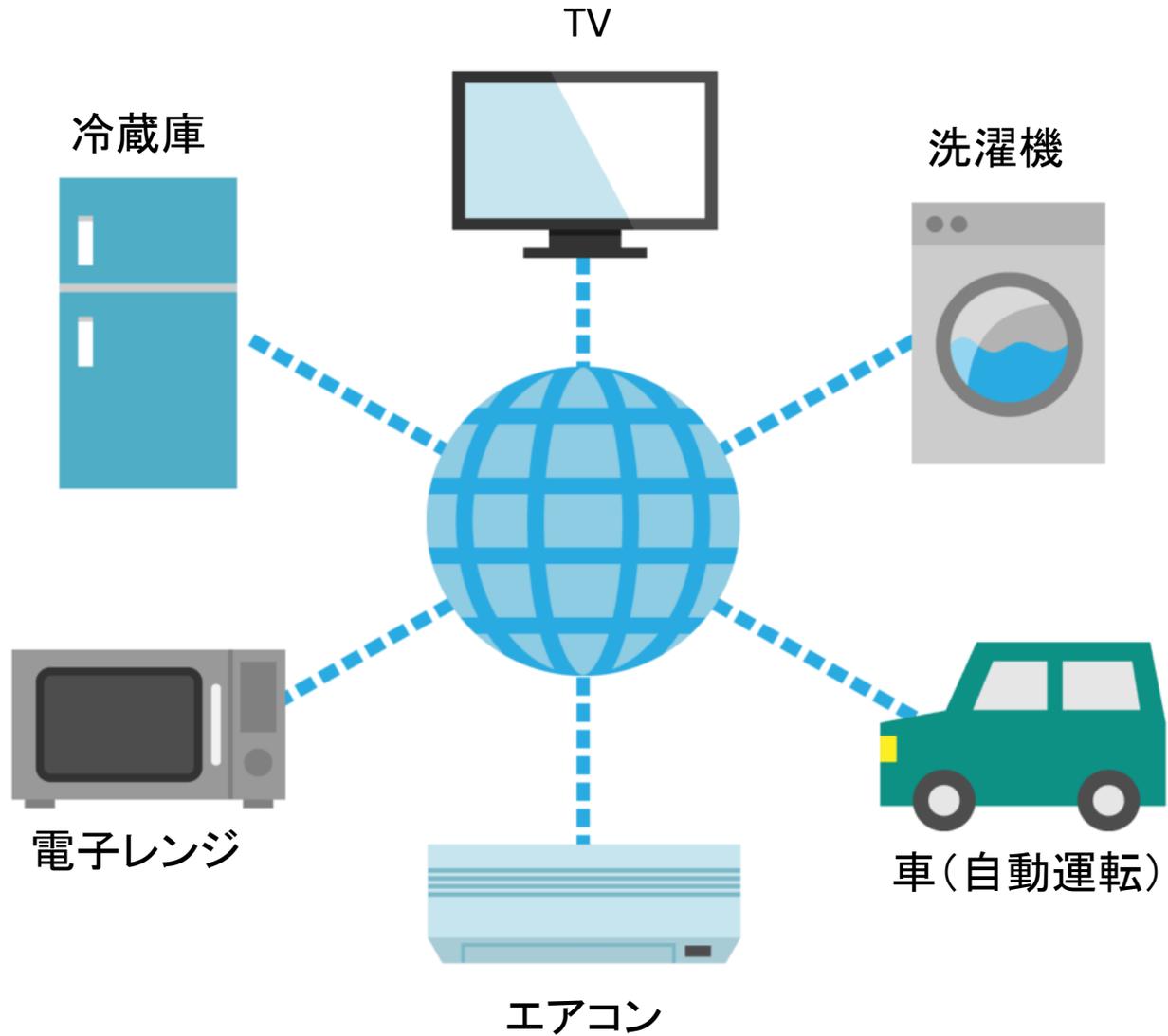
インターネットって何？



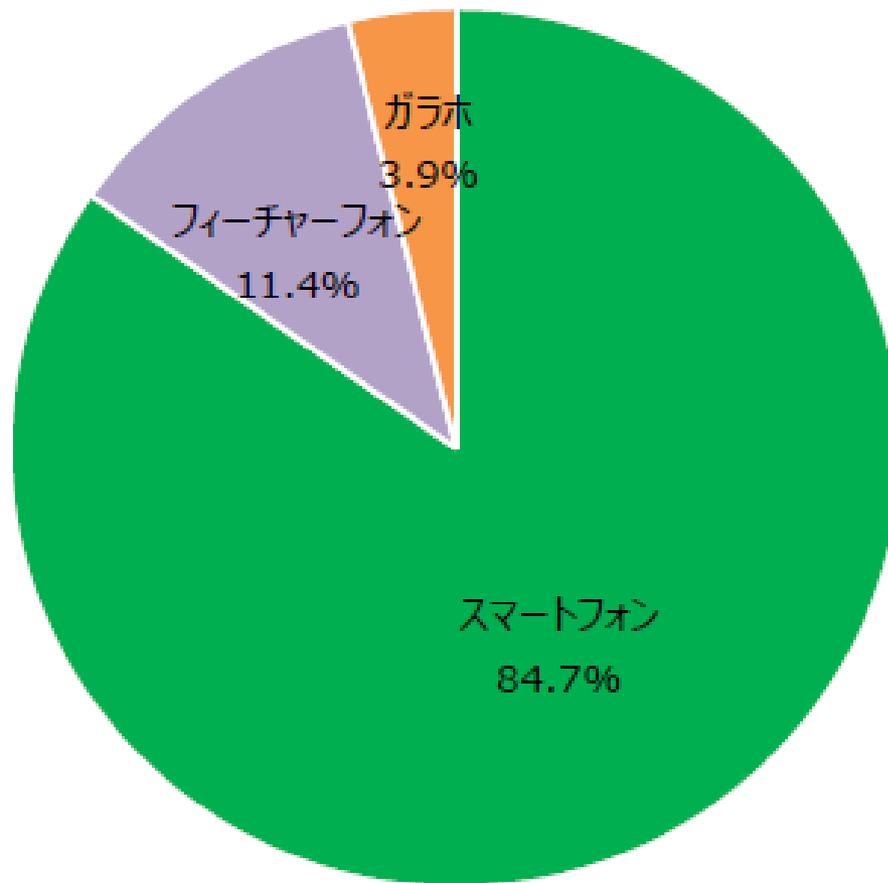
■ 何がインターネットにつながる？



■ スマート家電

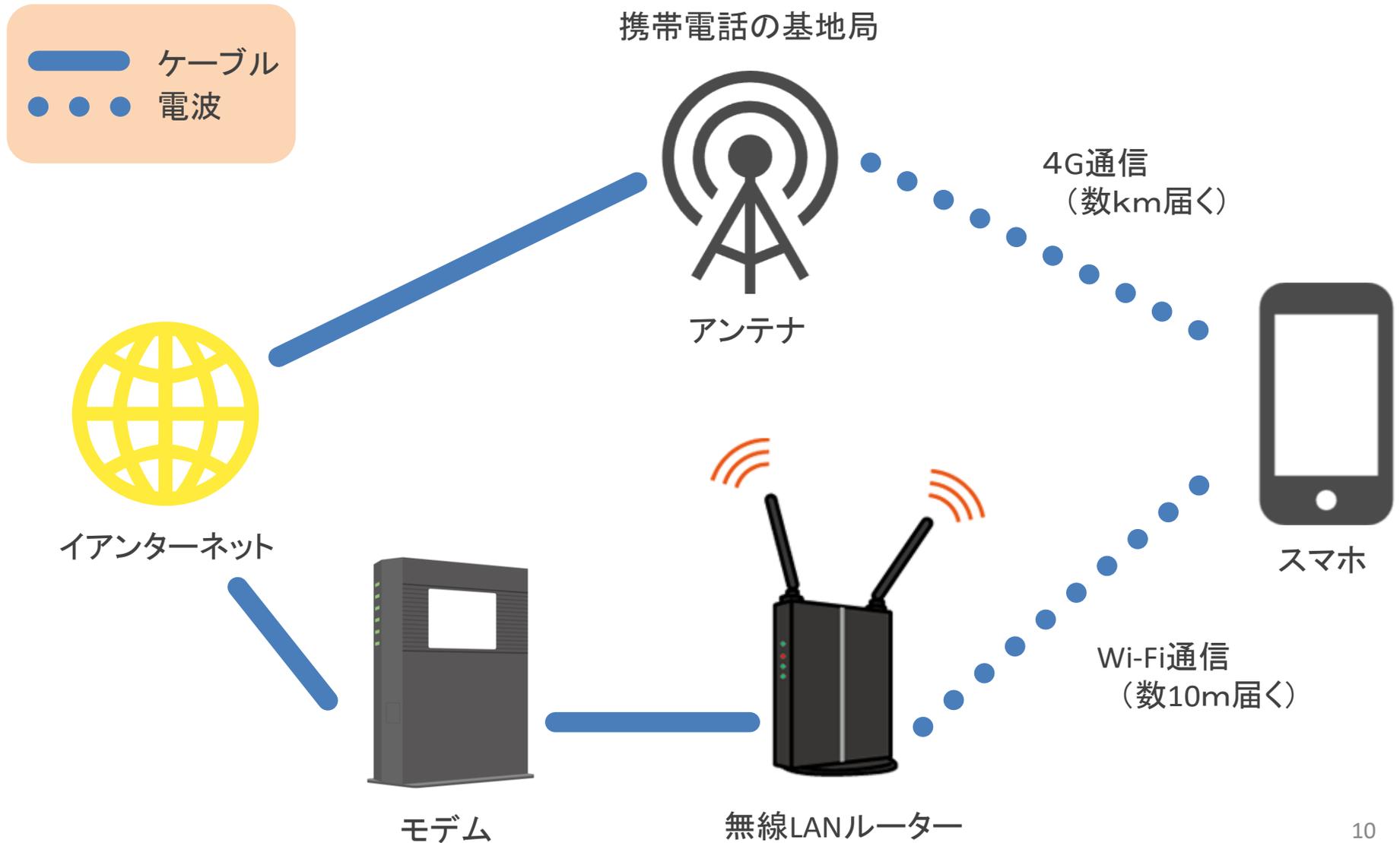


■ シニアのスマートフォン利用の実態

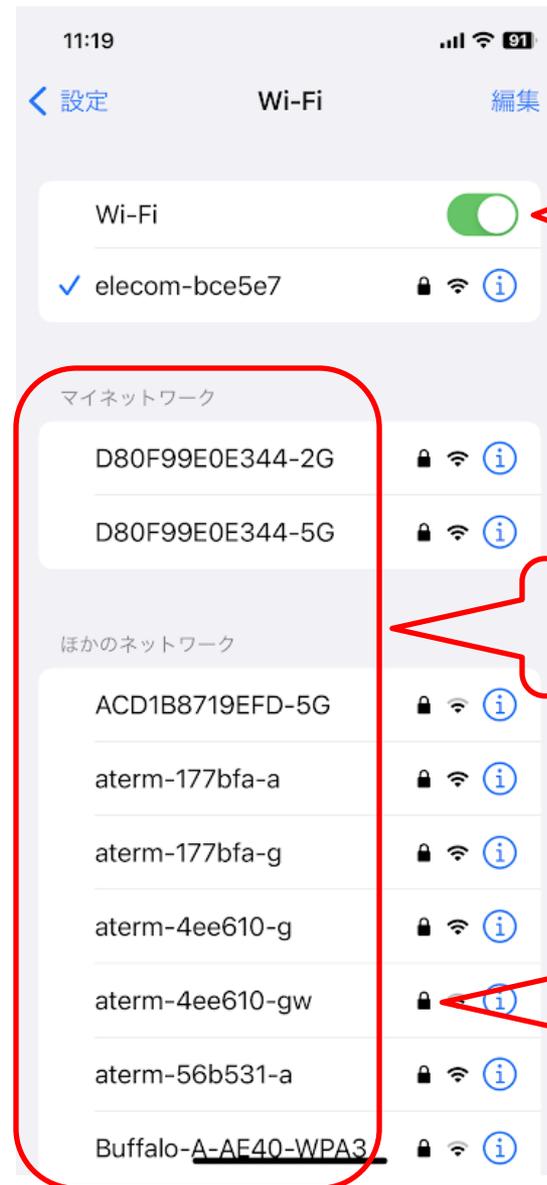
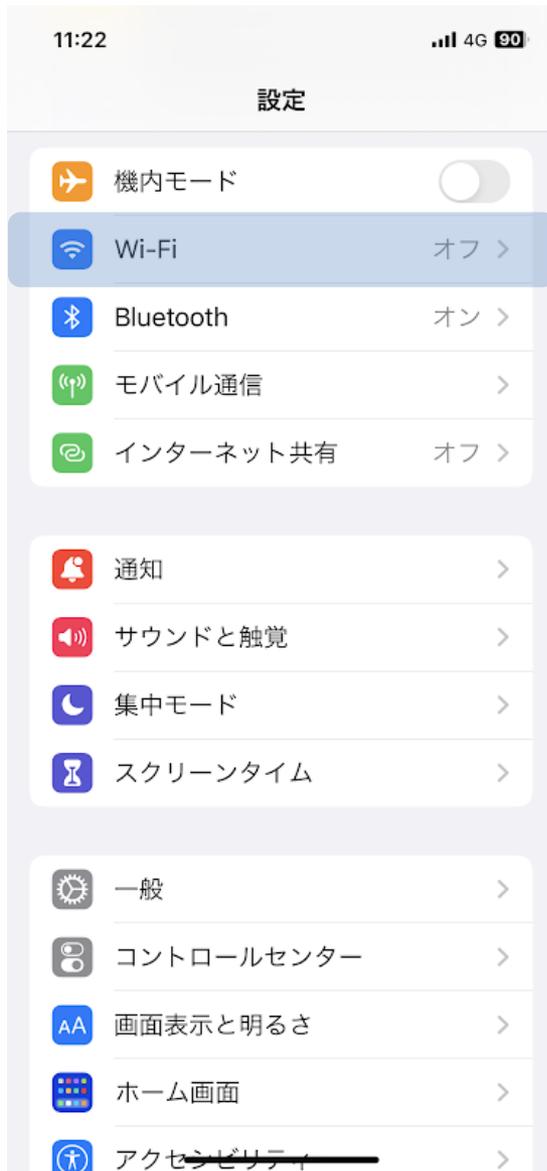


なぜ、
スマホがネットにつながる？

■ スマホがネットにつながる仕組み



スマホがネットにつながる仕組み



ONにする

この中から選ぶ

セキュリティキーを
入力

スマホで使う用語

●タップ



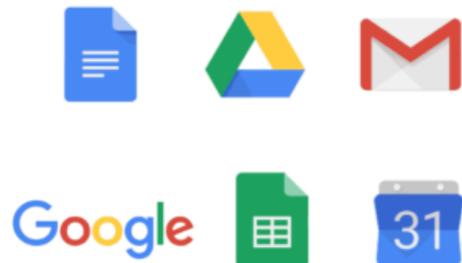
●スワイプ



●アプリ



●アカウント (会員)



●クラウド (ネット上の保存)



■ スマホ操作でつまづくポイント

- タップができない
- 操作する指以外が触れてしまっている
- 前の画面に戻れない
- いろいろなやり方があるって混乱する

スマートフォンは危険なものなのか？

- スマートフォンとは「smart(賢い)+phone(電話)」で賢い電話を指します。



電話やメールだけでなく、アプリケーションを入れることで、インターネットや写真、買い物や読書等、様々な機能を追加することができます。

スマートフォンに入っている大量の情報

- スマートフォンの中には大量の情報が入っており、常にインターネットを介して外に出ている可能性があります。



**スマートフォンに保存された情報は適切に守ることが必要です。
正しく使うことができればスマートフォンは危険なものではありません。**

パスワードの重要性について

- スマートフォン等を利用する際やネットの様々なサービスを利用するときに、自分だけが利用でき、他人が利用できないようにする役割を果たしているのが「パスワード」です。



パスワードの重要性について

- パスワードとは、いわば自分の財産を守る
- 「家の鍵」や「金庫の鍵」です。



家を守る鍵の役割
= パスワード



大切な鍵（=パスワード）を盗まれてしまうと、
他人が家（=機器やサービス）に侵入することができてしまいます。
パスワードは人の目に触れないところで保管する等、大切に扱きましょう。

パスワードの種類

パスワードには様々な種類があります。

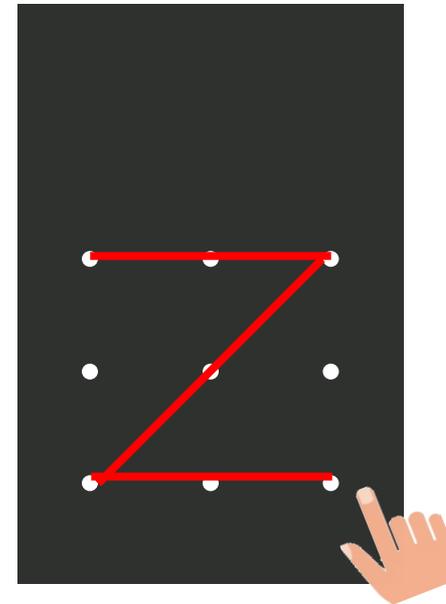
① 画面ロックのパスコード

※機種によって異なります。

暗証番号(数字)



パターン



その他、指紋認証や顔認証なども利用できます。

パスワードの種類

パスワードには様々な種類があります。

② アプリやサービス利用時のパスワード

〇〇サービス

ログインページ

ID

パスワード

パスワードを忘れてしまった方は[こちら](#)

IDとは、自身で設定したメールアドレスやサービスから個別に付与されるもので、様々なケースがあります。

利用者が本人であることを証明する為の、他人が推測できない符号です。安全なパスワードの設定方法はP.11をご参照ください。

安全なパスワードの設定方法

パスワードは、他人から推測されにくい、なるべく複雑で長いものに設定しましょう。

悪いパスワードの例

- 名前や生年月日などを利用したもの
- 「abcd」「7777」など、簡単に類推できるもの
- 文字数が少ないもの

良いパスワードの例

- 以下を組み合わせたもの
英大文字 (ABC . . .)
英小文字 (abc . . .)
数字 (123 . . .)
記号 (!?# . . .)
- 文字数が多いもの
(10文字以上)

英字4文字のパスワードの場合、理論上総当たりで約3秒で見破られます。



上記のパスワード(10文字)の場合、理論上総当たりで約**1000万年**かかります。

内閣官房サイバーセキュリティセンター『インターネットの安全・安心ハンドブック』より

安全なパスワードの設定方法

パスワードの使いまわしは絶対に避けましょう。

複数の機器やサービスで全く同じパスワードを使いまわしたり、似たようなパスワードを使っていませんか？パスワードを使いまわしていると、1か所からパスワードが流出したら、同じパスワードを使用している他のサービス等にもログインされる恐れがあります。

パスワードを使いまわさないためのアイデア

abcネット

abc

+

いろは銀行

irh

+

IPA信託

IPA

+

terebiGAsuki!!!06

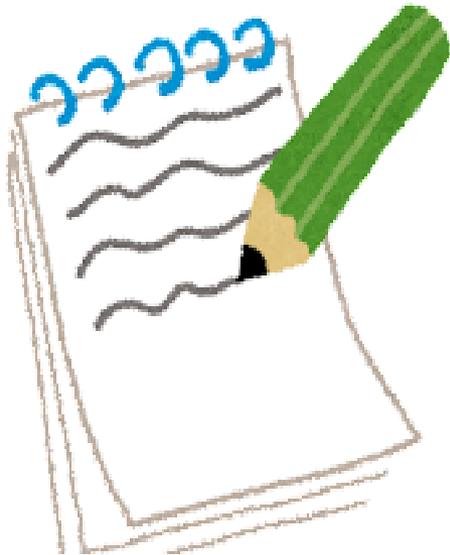
共通のコアパスワードを決めます

サービスごとに冒頭の文字を変えます

安全なパスワードの設定方法

パスワードをノートやメモ等に書きとめて保管しましょう。

パスワードを書き留めたノートやメモ等は他の人に見られない場所で大切に保管しましょう。なくさない限りにおいては最も安心な方法です。



abcネット

ID : ~~~

パスワード : ~~~~~

いろは銀行

ID : ~~~

パスワード : ~~~~~

...

パスワードを忘れた場合

パスワードを忘れた場合には、IDと登録メールアドレスがわかっている場合は再設定ができます。

IDとメールアドレスが分かっている場合は、パスワードを忘れても再設定できますので、パスワードを忘れないように使いまわすことはやめましょう。再設定をするためには、IDとメールアドレスが必要です。必ず控えておきましょう。

PASSWORD...



ログインページ

ID

パスワード

パスワードを忘れてしまった方は[こちら](#)

IDと登録メールアドレスが分かっている場合は再設定できるので安心してください

危険に巻き込まれないために

● 身に覚えのないメール等が届いたら無視する

詐欺の手口は日々巧妙になっており、見破ることはできません。時には本物と誤ってしまうメール等が届くかもしれませんが、不安になったらまずは一度落ち着きましょう。URLをクリックしないことはもちろん、メール等に記載・表示される電話番号に電話をすることも控えましょう。

● 重要な情報、人に見られては困る情報は他人に見せない

「パスワードを教える」ことは「家の鍵を貸す」ことと同じです。また、他人に見られて困るような写真や動画は悪用される可能性がありますので、絶対に第三者に送らないようにしましょう。

● 不安なときは相談する

不安な時や判断に迷うときは、信頼できる相談先に相談しましょう。

■ SNSってなに？

Social **n**etworking **S**ervice (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) の略で **人と人との交流を手助け・促進する**ためのインターネット上のサービス。

同じ趣味を持っていたり、同じ地域に住んでいる人などとコミュニティを作るなど、新たな人間関係を構築する場としても注目されています。

全世界で30億人を超えるユーザー数

■ SNSってどんなものがあるの？

	国内月間アクティブユーザー	特徴
	9,200 万	<ul style="list-style-type: none">・インフラ化したメッセージツール・プッシュ通知を使った情報発信・LINE APIを使った自社サービス連携
	6,900 万	<ul style="list-style-type: none">・動画中心のため、長尺動画も伸びやすい・コロナ禍で40代以上の利用増・SEO (検索エンジン最適化) に強い
	4,500 万	<ul style="list-style-type: none">・リアルタイム性と情報拡散力・興味関心でつながる・短文のコミュニケーション
	3,300 万	<ul style="list-style-type: none">・雑誌感覚・ビジュアル訴求・フィードとストーリーズの使い分け・日本はハッシュタグからの流入が多い
	2,600 万	<ul style="list-style-type: none">・実名性が高くリアルなつながりを反映・ビジネスシーンでの活用・コンテンツの自由度が高い

総務省「令和3年度 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」を参考

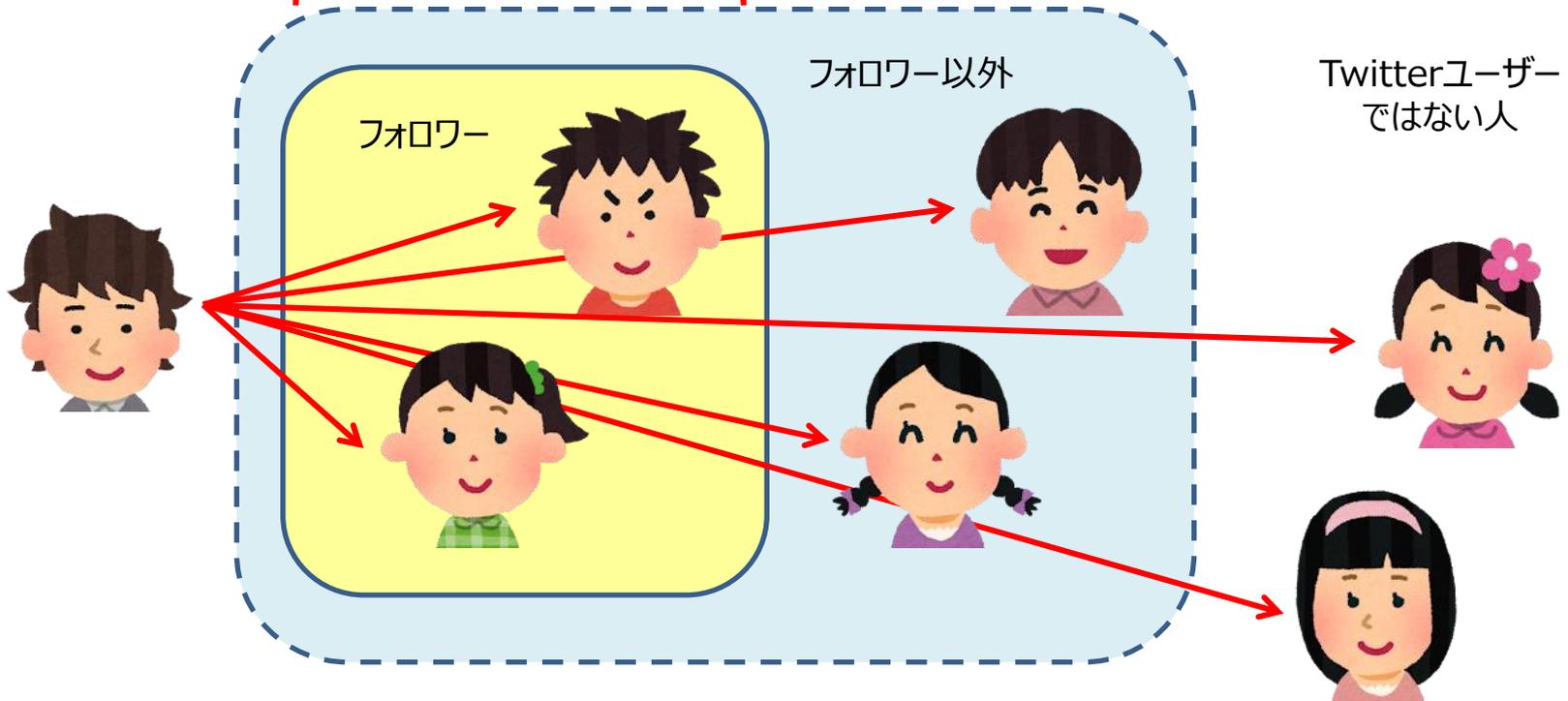


Twitter ツイッター

文字や写真等を投稿（=ツイート）するSNS

基本的には誰でも閲覧可能

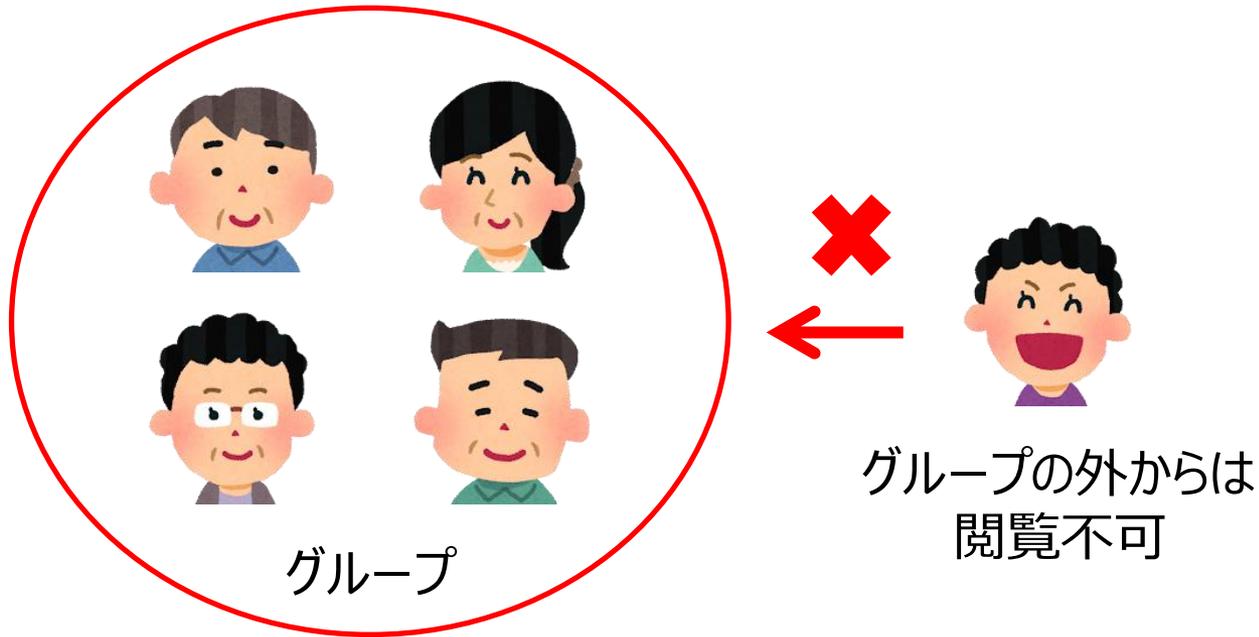
フォロワーのみに公開することも可能





LINE ライン

1対1や複数人で文字やスタンプでの会話や音声通話ができる。
自分の近況を友達やLINE全体に発信する機能もある。



トーク

- 文字やスタンプ等での会話
- 1対1や複数人で利用
- 閲覧できるのは自分と相手のみ、グループの場合はメンバーのみ

この講座では



リアルタイムでやり取りができるメッセージ機能や、電話のように通話できることから年齢に関係なく多くの世代が利用している「**LINE(ライン)**」について学習します。

■ SNSの魅力って？

SNSの魅力の一つは多くの人と**コミュニケーション**が取れることです。

例えば、自分と住む地域が同じ、また趣味が同じなど特定の人とコミュニティを作り、やり取りを楽しんだりサークルを作ること您也可以。

しばらく連絡の途絶えていた友人とSNSをきっかけに再会したなどという話もよくあります。



LINEについて学びましょう

1. ライントークの始め方（個人編）
2. 友だち追加のやり方
3. 電話番号検索
4. QRコードでの登録
5. メッセージの送り方
6. スタンプ・絵文字の送り方
7. 画像・動画の送り方
8. グループトークの作り方
9. メンバーを追加する方法





ライントークの始め方（個人編）

ラインでは、一度送ったメッセージやスタンプ、画像などを、こちらの画面上では消すことができますが、相手に送られてしまったものは消すことが出来ません。

気軽に連絡のやり取りができることがラインのメリットですが、一度送ったものが削除できないことでデメリットになってしまう場合があります。

ですので、相手と場合によっては、ライントークを慎重に扱いましょう。



友だち追加のやり方

ラインに登録している人たちと「友だち登録」をすることによって、その人たちとメッセージのやりとりや通話などができるようになります。

また、複数人でグループを作って連絡を取り合う際に、友だち登録している人をそのグループに招待することができます。





友だち追加のやり方

「友だち」画面から右上の人マークをタップしてください。その後右上の「招待」とかかかっているところをタップ。

すると「友だち検索」という画面が出てきます。





友だち追加のやり方

「招待方法」でSMSを選択します。
するとスマホの電話帳アプリに登録されている名前が表示されるので、友達登録した相手にチェックを入れます。
続いて「招待」をタップ。





友だち追加のやり方

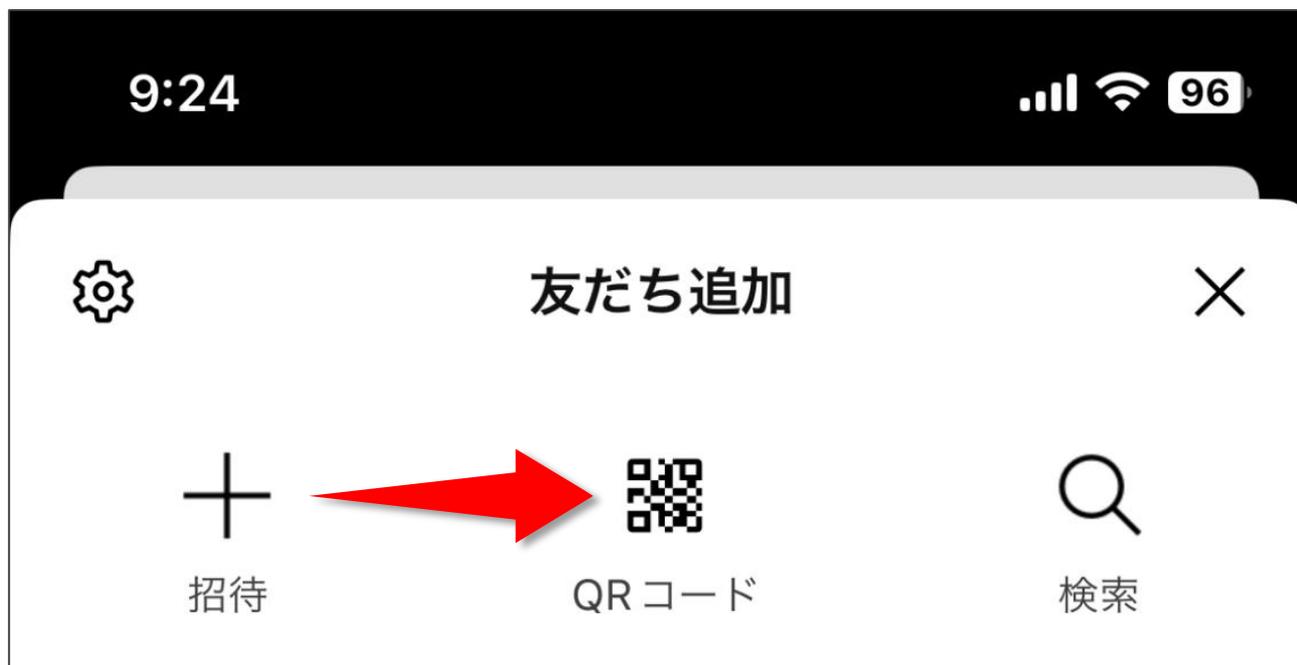
するとメッセージアプリが起動するので、そのまま「送信」ボタンをタップすればあなたの操作は完了です。

後は相手がSMSまたはメールを受け取り次第、記載されているURLをタップし、「追加」を選択すればOKです。



QRコードでの登録

友だち画面から、友達追加画面に移動し、「QRコード」と書かれているところをタップしてみましょう。



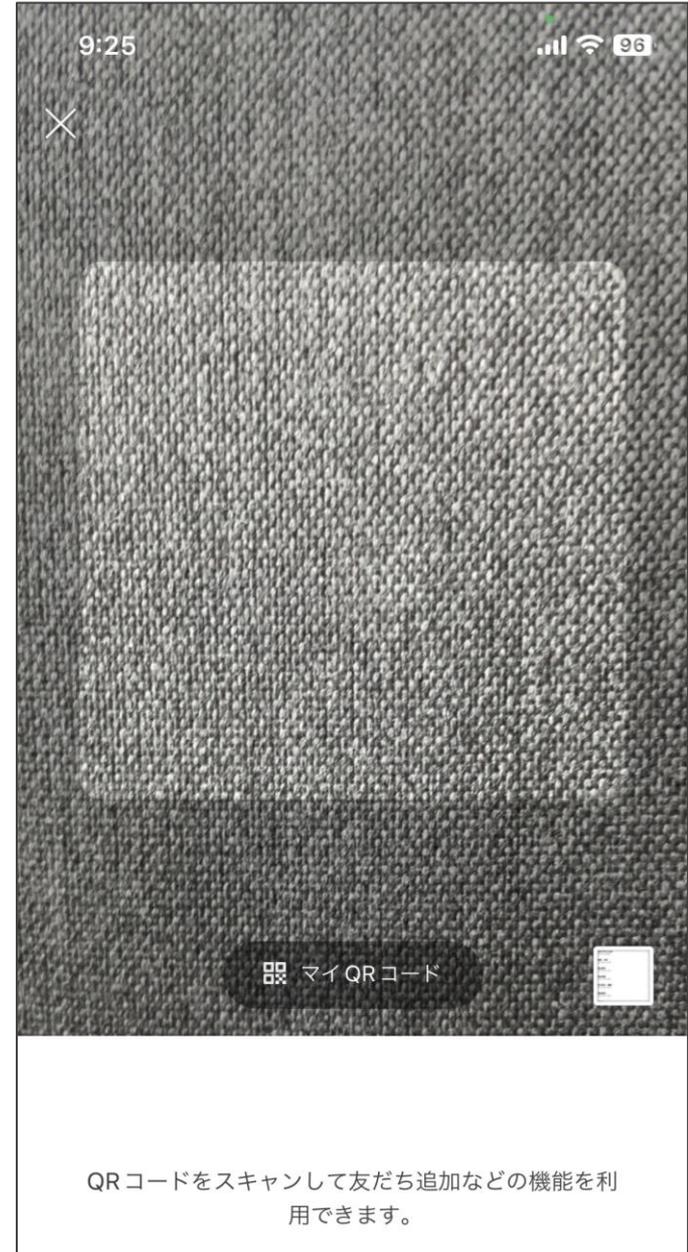


QRコードでの登録

QRコードリーダーの画面が出てきます。

相手のQRコードが表示されているはずなので、カメラの枠内に収めます。

読み取ると相手のアイコンと名前が出てきて、「追加」をタップすることで相手を友だちに登録することができます。





メッセージの送り方

まずは、基本の1対1でのライントークの仕方から学んでいきましょう。

最初にトークしたい相手を「友だち」から選びましょう。





メッセージの送り方

友だちのアイコンやホーム画面が大きく表示されますので、「トーク」をタップしてください。





メッセージの送り方

この表示された画面をトーク画面と言います。ここで画面下部にある「メッセージ入力」をタップしましょう。

そうするとキーボードが出てきますので文字を入力してください。

あとは送信を押せばメッセージが送信できます。

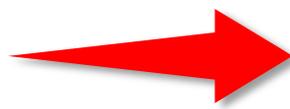




メッセージの送り方



メッセージを入力し、
[紙ひこうき]アイコン
をタップしましょう。





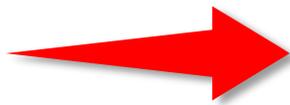
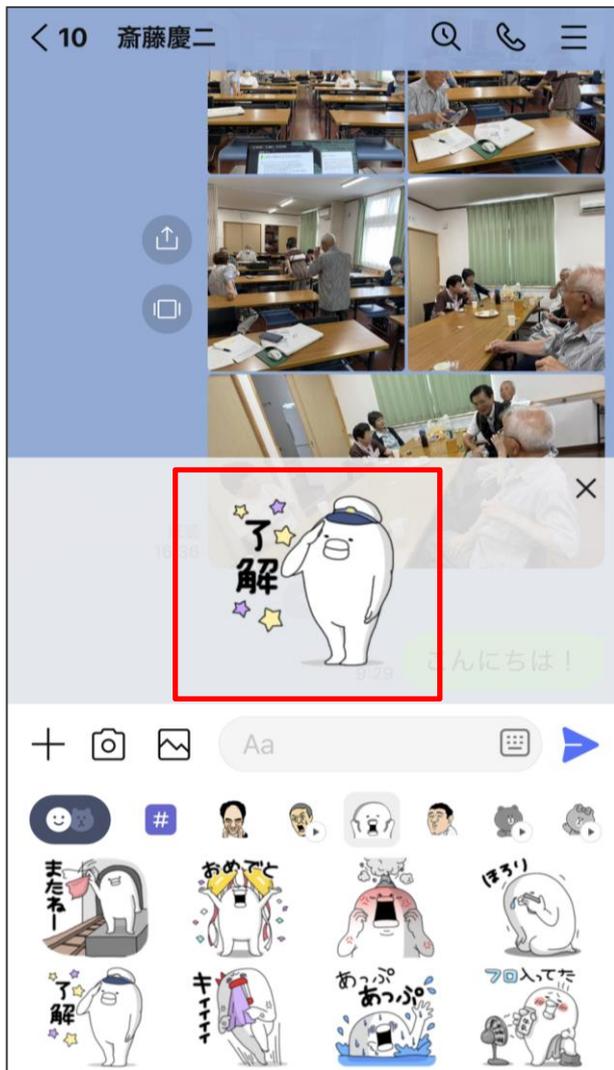
スタンプの送り方





スタンプの送り方

スタンプが拡大されるので、紙ヒコーキをタップしてください。
これでスタンプを送ることができます。





写真の送り方

 をタップ・ をタップすると、
写真を撮影できます。





写真の送り方

送りたい写真の「○」
をタップして選択。

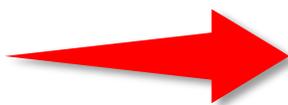
選択した写真には
①が表示されます。

数字は写真の枚数で
す。





写真の送り方



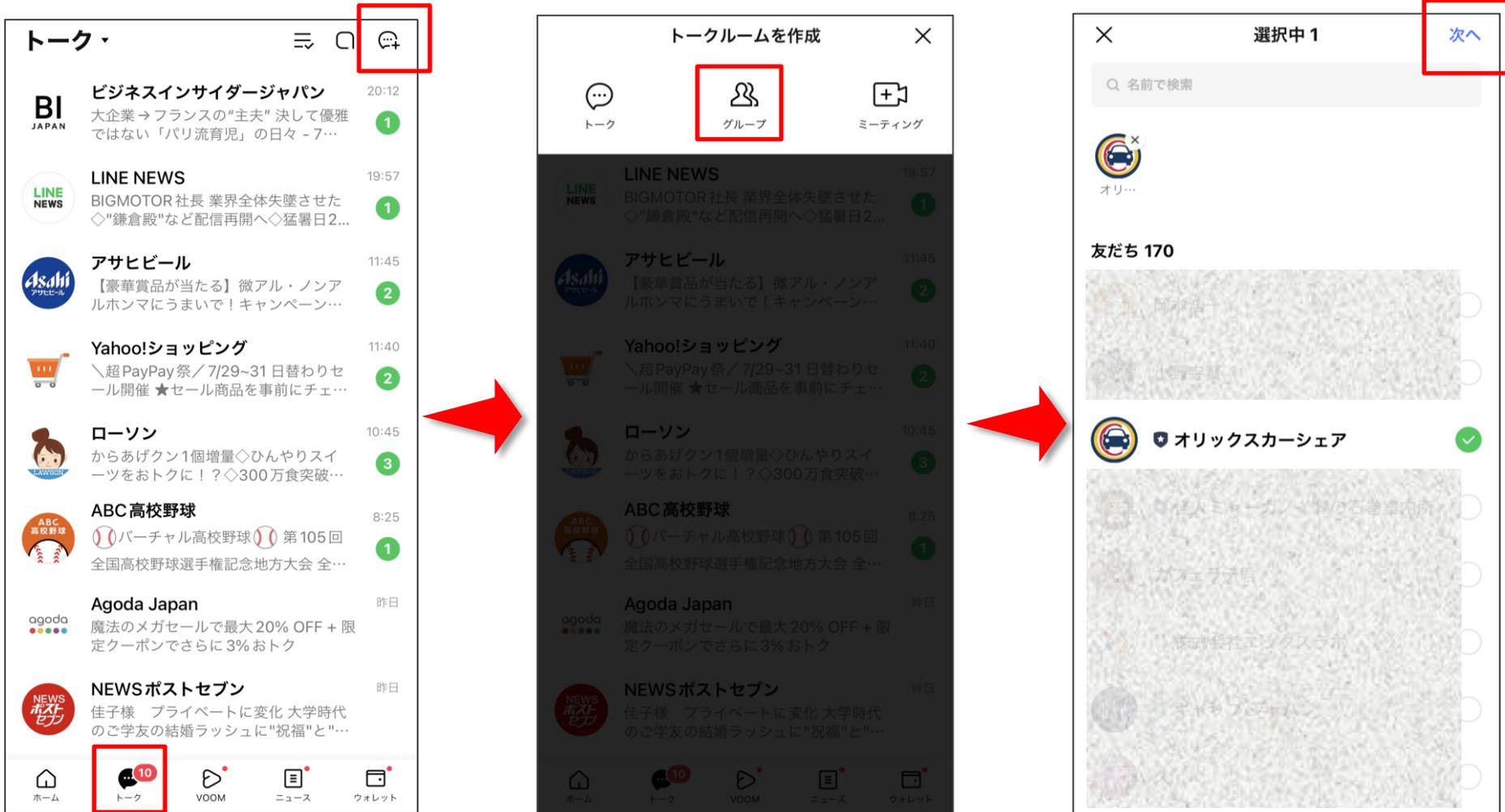
➤ をタップ

写真が送信されました





グループトークの作り方



- ①トークタブを開く。②右上の「吹き出しマーク」をタップ。
■「グループ」をタップ。 ■グループに招待したい友だちを選択して「次へ」をタップ。



グループトークの作り方

- ①グループ名やグループ画像を設定します。
- ②「友だちをグループに自動で追加」のオン・オフを選択します。
- ③設定が完了したら右上の「作成」をタップすると、グループが作成されます。



AがBを招待したと仮定

オンにした場合：Aからグループに招待されたBは自動的にグループに参加します。旧複数人トークのように活用したい場合は、こちらがおすすめです。

オフにした場合：AからBに招待メッセージが届きます。Bは「参加」「拒否」を選択できます。

※参加を拒否しても、グループ作成者には通知されません。グループに招待中の友だちとして表示されます。



友達をグループに招待する方法

アイコンとグループ名を決めたら、メンバーを招待しましょう。

グループのトーク画面を開いて右上の「≡」をタップしてください。





友達をグループに招待する方法

「招待」をタップします



「QRコード」
「招待リンク」
「メール」
「SMS」
でユーザーを
招待できます





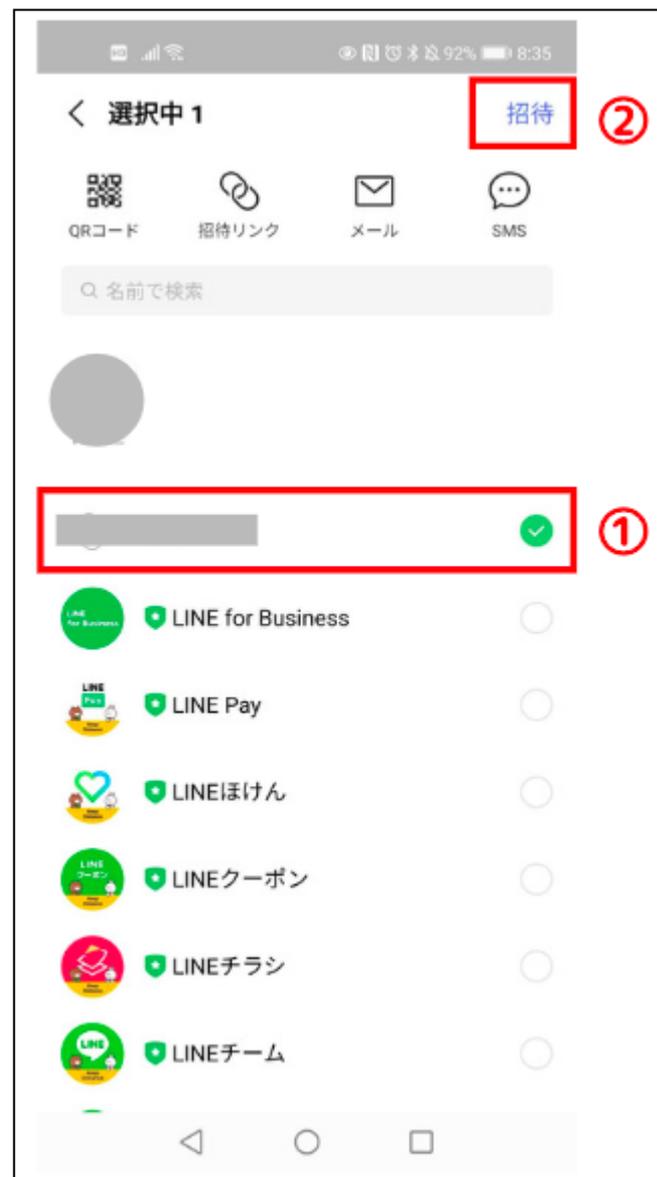
友達をグループに招待する方法

LINE上に友だちがいる場合は、

①招待したい友だちを選択し、

②「招待」をタップすれば、

招待が完了します。





グループトークでの通話方法

グループトーク画面右上の「電話マーク」をタップ



「音声通話」
または
「ビデオ通話」
をタップし通話を
開始します。

音声通話、ビデオ通話
共に最大500人まで通
話ができます。







Instagram（インスタグラム）とは

写真や動画の投稿をメイン
としているサービス。

「インスタ映え」という言葉が
生まれている。



Instagram (インスタグラム) とは





アカウントを作成する

アプリを起動すると下記画像のような画面が表示されるので「登録はこちら」をタップします。

The image shows the Instagram login screen. At the top is the Instagram logo. Below it is a text input field labeled "電話番号、ユーザーネーム、メールアドレス". Underneath is a password input field labeled "パスワード". To the right of the password field is a link that says "パスワードを忘れた場合". Below these fields is a large blue button labeled "ログイン". Further down is a Facebook login option with the text "Facebookでログイン". At the bottom, there is a horizontal line with the text "または" above it. Below the line is the text "アカウントを持っていない場合" followed by a red-bordered button labeled "登録はこちら". A red arrow points to this button.

電話番号かメールアドレスの登録が必要になるので、どちらかひとつ入力しましょう。
入力したら「次へ」をタップします。

The image shows the registration screen. At the top left is a back arrow. Below it is the text "電話番号またはメールアドレスを入力". There are two tabs: "電話番号" and "メール". The "メール" tab is selected. Below the tabs is a text input field labeled "メールアドレス". At the bottom is a large blue button labeled "次へ". A red arrow points from the "次へ" button to the text "電話番号 or メールアドレス 入力後にタップ" below it.



アカウントを作成する

電話番号で登録した場合SMS、メールアドレスで登録した場合メールで承認コードが届くので、確認して入力します。
入力したら「次へ」をタップします。

<

認証コードを入力

に送信された認証コードを入力してください。 [コードを再送信](#).

次へ

承認コード入力後にタップ



アカウントを作成する

ログインするときに必要なパスワードを入力しましょう。

入力したら「次へ」をタップします。

※アプリにパスワードを保存しておきたい場合は、「パスワードを保存」にチェックを入れておく。

パスワードを作成

パスワード

パスワードを保存

次へ

↑
パスワード入力後にタップ



アカウントを作成する

アカウントに設定する誕生日を入力しましょう。

入力したら「次へ」をタップします。

※ここで設定した誕生日は他のユーザーには表示されません。

アカウントが作成できたので「次へ」をタップし、**初期設定**を行っていきます。

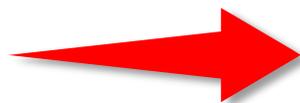
以降は、スキップして大丈夫です。

The screenshot shows the Instagram account creation process. At the top, there is an illustration of a birthday cake with three lit candles and two balloons. Below this, the text reads "誕生日を追加してください" (Please add your birthday). A sub-note states "公開プロフィールには表示されません。お誕生日を入力していただく理由" (Not displayed in public profiles. Reason for entering your birthday). A text input field contains "2020年1月3日". Below the field, the instruction "誕生日入力後にタップ" (Tap after entering birthday) is shown in red, with a red arrow pointing down to a blue button labeled "次へ" (Next).



写真・動画を投稿する

ホーム画面の下にある「+」マークをタップしましょう。

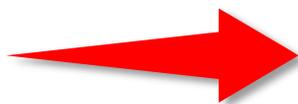
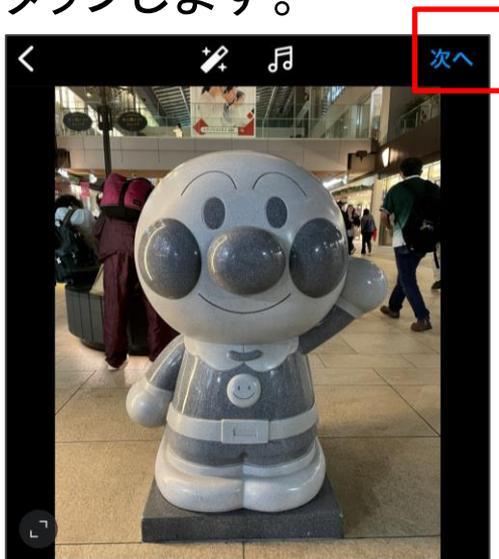


画面下の「ライブラリ」から投稿したい写真または動画を選択しましょう。
投稿するものが決まったら画面右上の「次へ」をタップします。



写真・動画を投稿する

写真を加工したければ画面下の「フィルター」や「編集」を使いましょう。
加工が済んだら画面右上の「次へ」をタップします。



投稿に添えるメッセージを入力しましょう。
メッセージ入力フォームに半角「#」+「キーワード」を入力すると、ハッシュタグをつけることができます。
※例:「#海」、「#東京」など
メッセージの入力が済んだら画面右上の「シェア」をタップします。



写真・動画を投稿する

以上が投稿手順になります。

投稿するときに重要なのが**#ハッシュタグ**をつけることです。

ハッシュタグをつけると、自分と同じことに興味がある人などが投稿を見にきてくれることがあります。

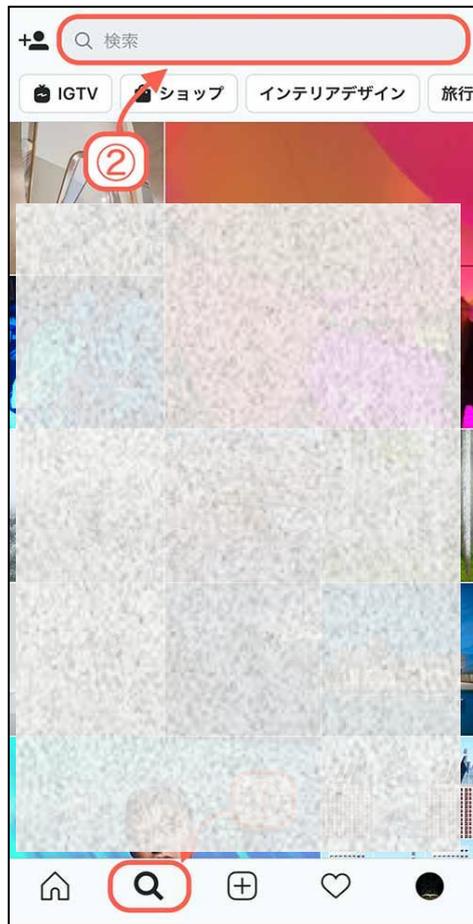
ですから、ハッシュタグは積極的につけるようにしましょう。



ハッシュタグ検索する

ホーム画面の下にある「虫眼鏡マーク」をタップします。

検索画面が表示されるので、検索フォームをタップしましょう。

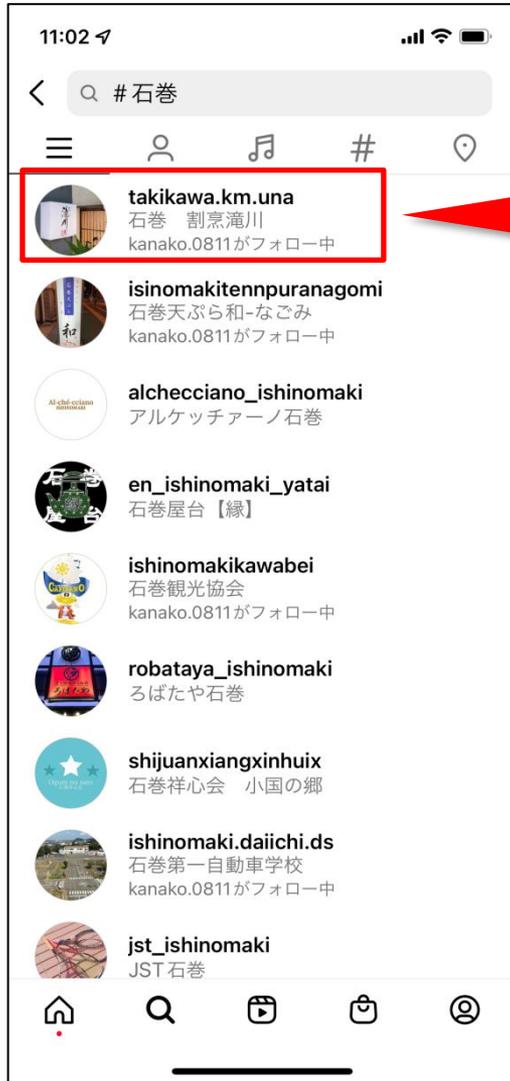


キーワードを検索フォームに入力します。
入力したキーワードから候補のハッシュタグが表示されるので、検索したいハッシュタグを選択しましょう。

#石巻で検索してみましょう。



「#石巻」の検索結果





まとめ

LINE・Instagramとはどのようなサービスなのか、アカウントの作成方法、基本的な使い方などを解説しました。

操作はどれも難しくなく、初心者でも簡単にできるようなものばかりです。

気軽にLINE・Instagramを始めてみてはいかがでしょうか。