

シニア向けスマートフォン入門講座

Smart phone (賢い電話)

初歩から災害時の利用まで



- 1, 表示マーク
- 2, 画面操作
- 3, 電源・音量調節
- 4, マナーモード
- 5, 画面の上部表示
- 6, 設定マーク
- 7, スマホのタイプ(アンドロイド・アイフォン)
- 8, 各種アプリを入れる
- 9, インターネットと電話のしくみ
- 10, ワイファイとブルートゥース
- 11, QRコード
- 12, 緊急電話の掛け方
- 13, 音声で検索
- 14, カメラで検索
- 15, 地図(マップ)
- 16, LINEで友達追加
- 17, LINEでグループ作成
- 18, LINEの便利な機能
 - ・肉声をそのまま送る
 - ・手入力でなく音声入力
 - ・大事な友達を1番上に
 - ・友達を削除・ブロック
 - ・送信したコメントの取り消し
 - ・コメントの字を大きく
 - ・相手のスマホの通知音を鳴らさず
 - ・自分のいる場所を地図で連絡
 - ・行事の日程調整
 - ・背景を変えよう
- 19, 災害時のスマホ利用
 - ・緊急通報を受信
 - ・緊急発信
 - ・自分の位置の公開
 - ・災害時伝言板
 - ・停電対策(ライト)
 - ・災害情報(ニュース・防災)
 - ・キャッシュレス

シニア向けスマートフォン入門講座

Smart phone (賢い電話)

初歩から災害時の利用まで



設定

歯車マーク
自分が見やすい
ように調整する



表示する

隠れている
情報を表示



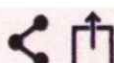
メニュー

使える機能
の一覧を表示



検索

ネットの中から探す



共有する

他の方に伝送



ダウンロード

写真などのデ
ータを保存する

タップ

アイコンやメニュー項目を
選択するとき
画面に指を軽く触れ、すぐに
離す (トンとたくような感じで)



ダブルタップ

表示内容を拡大する
ときなど
2回続けて素早くタップ
する



ロングタッチ (長押し)

アイコンの選択時や
メニューを表示させたいとき
アイコンなどを長くタッチ
する



スライド(スワイプ)

画面スクロールや
音量調節のとき
画面に指を軽く触
れたまま、目的の
方向に動かす



ドラッグ

アイコンなどを移動
させたいとき
画面に触れたまま
目的の位置に
動かす



ピンチ

画面を拡大・縮小
させたいとき
2本の指で触れ、
間隔を開いたり
閉じたりする



1. 電源・音量調節



電源 ON

電源ボタンを長押し

電源 OFF

電源を切るをタップ
電源ボタンを長押し

2. マナーモード

音量調節ボタンを押す

(画面をスライドする機種もある)

マナーモードの設定は3種類あり、タップするごとに順番に切り替わります。マナーモードを解除したいときは、「マナーOFF」になるまでタップします。



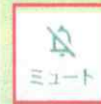
マナーOFF

マナーモードが解除された状態です。着信音や通知音が再生されます。



マナーモード (バイブ)

音の代わりにバイブ (振動) でお知らせします。



マナーモード (ミュート)

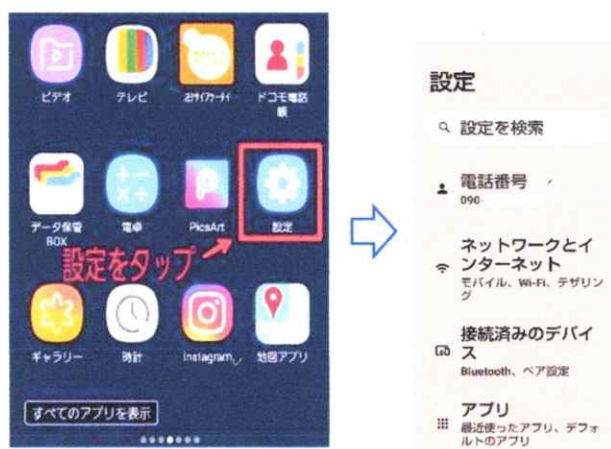
音も振動も鳴らなくなります。

3. スマホの上部画面



4. スマホの各種設定

歯車マーク (設定) をタップ



5. タイプは2種のみ

「アイフォン」と「アンドロイド」

スマホ裏面にリンゴマークがアイフォン

6. 各種アプリを入れる

(インストール・ダウンロード)

アイフォーン



アンドロイド

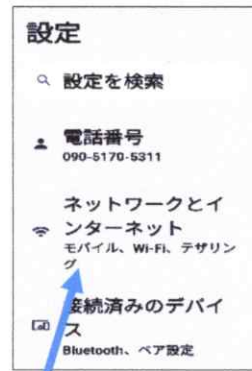


「ワイファイ」と「ブルートゥース」 設定方法

Wi-Fi (ワイファイ)



設定



Wi-Fi 項目があるところを選択



Wi-Fi を選択

電波の種類とパスワード



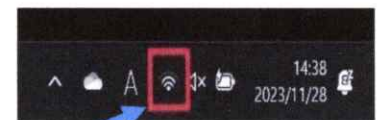
接続したい電波 (SSID) を選ぶ

電波の種類 (SSID) が表示されている



パスワード投入
(チラシ・パンフなど
に記載されている)

タップする (接続)



このマークが
出れば接続完了



Wi-Fi
Bluetooth ON にする

Bluetooth (ブルートゥース)

接続したい機器から飛んでくる電波を選択するだけでOK (パスワード不要)

スマホと各種機器を接続します



スピーカー



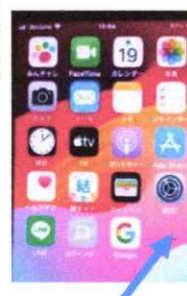
イヤホン



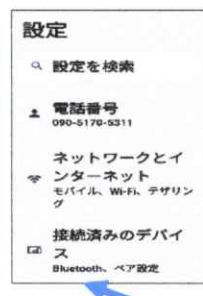
自動車



時計



設定



Bluetooth を選択



接続したい機器を選択

QRコード 二次元コード

クイック レスポンス

Quick Response の略であり、高速読み取りが可能



これをスマホで読み取って
みてください

二次元コードとは、「四角い感じで描かれている
コード」で、バーコードが**横方向に情報**を持つ
「一次元コード」に対して、**縦方向と横方向に
情報**を持っています。

**ネット (YouTube、LINE など) にも直ぐに繋が
ります。** (数字のみ 7,089 文字英数 4,296 漢字・かな 1,817 文

バーコード
(一次元コード)



バーコードリーダー

① 方法1 「カメラ」アプリ



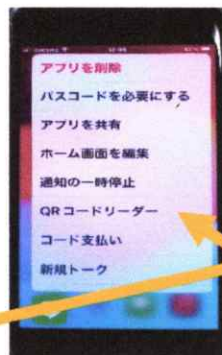
- ① カメラ ② QR コード
にレンズを
向ける
(シャッターは
押さない)



- ③ 読取結果が出てく
るので、そこを押す
④ 当該情報が現れる

② 方法2 「LINE」アプリ

- ① 「LINE」を
長押し



- ② QR コードリーダー

③ 方法3 「グーグルレンズ」



- ① カメラを押す
(グーグルレンズ)

④ 方法4 「QRコード読取り」アプリ

QRコード読取り専用のアプリを
インストールする

スマホを便利に使って生活を豊かに

1. Wi-Fi（ワイファイ）の設定



SSID（電波の種類） スマホに自動的に表示される
パスワード 専用のものを自分で投入する

2. 緊急用の電話のかけ方

110番・119番・118番

ダイヤルキーの表示



3. グーグルで音声検索



アイフォーンの方は
インストールする

知りたいことを口頭で(マイクをタップ)

マイクに向かって

- (1) 一般 今日は何の日 明日の天気 スイスの今日の天気
東京タワー エッフェル塔
- (2) 電話番号 金沢市役所の電話番号 金沢駅 金沢医療センター
近くの8番ラーメン
- (3) 音楽を聴く 美空ひばりの川の流れのように 運命 昭和歌謡曲
- (4) 料理のレシピ じぶ煮 馬肉の料理方法
- (5) 今何時? 1分後に起こして
- (6) 計算 56 たす 3 4 5 は?
- (7) 翻訳 ありがとうを韓国語で すみませんを中国語で
- (8) ここから金沢駅までの経路と時間と距離 (地図機能)

流れている歌の曲名を知りたい



曲を検索

ここをタップして
流れている歌をスマホに聴かせる



4. グーグルでカメラ検索



② カメラを押す

(グーグルレンズ)

② カメラで知りたい対象を、項目別に撮す



翻訳
文字
検索
宿題
場所・食事
ショッピング

(1) QRコード読取 **検索**



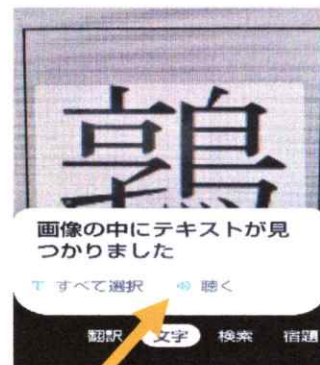
(2) 花の名前 **検索**



(3) 英語→日本語 **翻訳**



(4) 漢字の読み **文字**



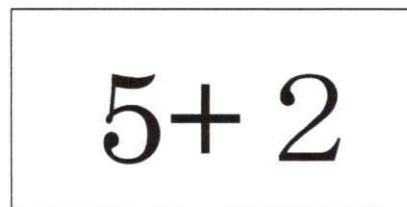
「聴く」をタップすると
漢字の読みが聴ける



(5) 城名 **検索**



(6) 人名 **検索**



(7) 計算 **宿題**

5. 地図（グーグルマップ）

Google の中の「マップ」



事前に
設定で GPS の
「位置情報」を ON

検索バー
探したい場所や
行きたい場所などを
文字や音声で
入力して検索

現在地マーク
自分の現在位置を
青丸で表示

便利機能
検索に関する各種
機能

マイクボタン
音声で検索

メニューボタン
地図内のホテル、観
光地、コンビニなど

地図の種類
航空写真や地形図や
路線図など切替

現在地ボタン
現在地周辺の地図

経路ボタン
目的地までの
交通手段、順路、乗
車時刻、所要時間な
どを検索

航空写真（世界中 OK）



行きたい場所の情報



検索住所の画像



目的地への経路



その場所をタップすると
詳細情報が見えます

徒歩、車、電車、
バスなどの
所要時間

石川門一の門



360度ビュー
自分の周りを見渡すことが
できる

港区、東京都

6. LINE（ライン） QRコードで友だちを追加

LINEでは、個人毎にQRコードが割り当てられていて、相手にこのQRコードを読み取って貰うと、お互いに友だちになれます。

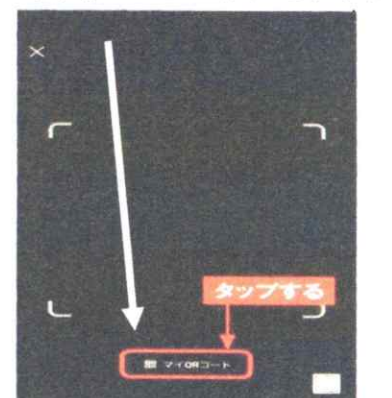
1. 「ホーム」タブで



2. 「QRコード」をタップ



3. 「QRコードリーダー」画面が表示されるので、
「マイQRコード」をタップ

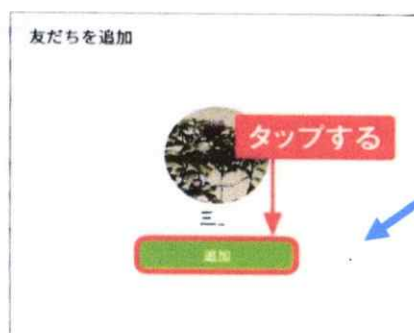


4. 「マイQRコード」が表示されるので、それを友だちに読み取って貰う。



友だちの操作

- ①上記の1～3の操作で、「QRコードリーダー」画面にする。
- ②相手の「QRコード」を読み取る。



③検索結果が表示されるので、
「追加」をタップ

これで友だちになります。

相手と対面できない場合は、メールで**自分のQRコード**を送ります。

1. 「マイQRコード」をメールで送信する。



アイフォンの場合は、



相手のメールアドレスを選択
(相手にQRコードを送信)

2. 届いたメール内の「マイQRコード」を保存する。

3. LINEの下記画面で、サムネイル画像をタップすると友だちになれます。



LINEでグループを作ろう

複数の友達と同時に会話・メールする時に便利な「グループ」

「グループ」の作成方法



1. トークタブで右上の[吹き出しマーク]をタップ
2. [グループ]をタップ

3. グループに招待したい友だちを選択し、[次へ]をタップ



4. グループ名を書く



5. 「友だちをグループに自動で追加」でオンあるいはオフを選択

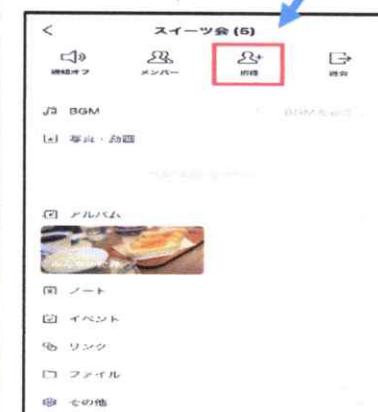
7. 友だち追加は、招待したいグループのトーク画面を開き、[≡]をタップ

8. [招待]をタップ



6. 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る

9. 招待したい友だちを選択し、右上の[招待]をタップ



10. 招待した友だちがグループに参加

「グループ」の利用方法

方法1 トークタブ

グループ内で同時に送信
「メール」
「写真」
「動画」



方法2

「音声通話」
同時に
500人
通話可能

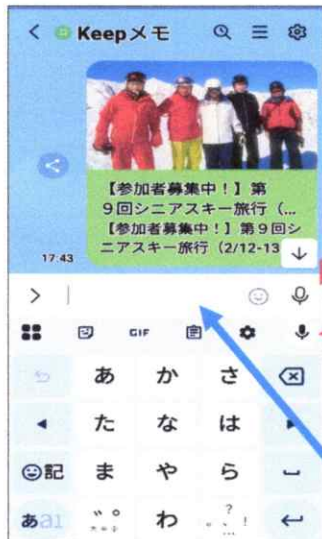


方法3

「ビデオ通話」
同時に
500人で
ビデオ通話可能



便利な機能を使ってみよう

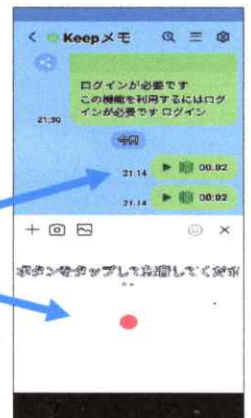


1, 肉声をそのまま送る

コメント欄の「マイク」をONにして話す。録音内容（肉声）が相手にそのまま送信されます。

肉声

録音する



2, コメントは手入力ではなく音声入力

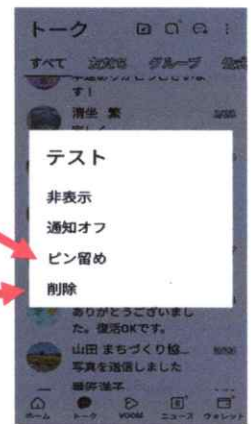
文字入力欄の「マイク」をONにして、送りたいコメントを「声を出して話す」と、その内容が活字になってコメント欄に現れ、手入力なしで送れます。

通常のコメント入力欄

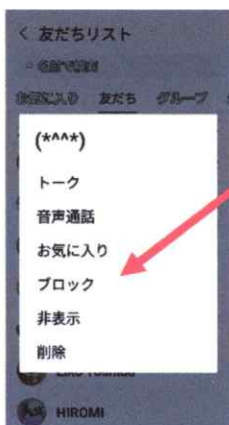
3, 大事な友だちの表示をいちばん上に

「トーク」をタップして一覧の中から当該の友だちを「長押し」し、出て来た画面の「ピン留め」を選択する。

アイフォンの場合は、その友だちを右方向に「スワイプ」（右方向に引っ張る）し、「ピン留め」を選択する。



4, 友だちの表示を削除（友だち関係は続行）

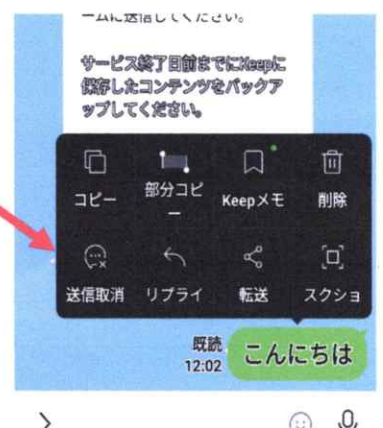


5, 迷惑な友だちをブロックする

「ホーム」をタップして一覧の中からブロックしたい友だちを「長押し」し、出て来た画面の「ブロック」を選択する。

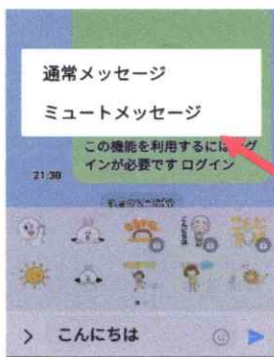
6, 送信したコメントを取り消す

取り消したいコメントを長押し、出て来た画面の「送信取消」を選択する。（相手が読む前に）



7, コメントの字の大きさを変える

「ホーム」をタップして、画面上部の「設定」の中の「トーク」を選び「フォントサイズ」で変更する。



8, 送信時、相手のスマホに通知音を鳴らさない

「ホーム」をタップして、画面上部の「設定」の中の「LINE ラボ」を選び「ミュートメッセージ」をONにする。

送信時は、送信マークを「長押し」し、「ミュートメッセージ」を選択する

送信マークの「長押し」



便利な機能を使ってみよう

1, 自分の居る場所を相手に簡単に地図で連絡

「トーク」で相手を
選択して、画面下部
の「+」をタップ

トーク画面
「+」



画面下部の
「位置情報」
をタップ

位置情報

相手に居場所が
地図で届く



送信をタップ

2, 行事の相手の都合を聞こう 日程調整

「トーク」→「+」→「日程調整」と進む



「イベント名」を入力

「イベント内容」を入力

「調整したい日程」を
カレンダーから選択

最後に「送信」をタップ

招待メッセージから日程を回答する

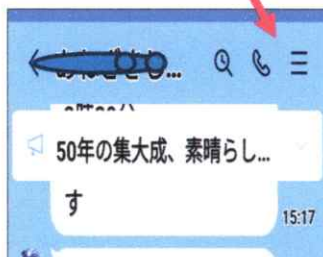
「今すぐ確認」をタップ



回答内容が表示

3, 友だちごとにトークルームの背景を変えてみよう

「トーク」から をタップ 「設定」をタップし、次の画面で



「背景デザイン」
を選択

好きな背景を選ぶ



4, LINE の最初の画面全体のデザインを変えてみよう

「ホーム」をタップして、画面上部の「設定」
「着せかえ」そして「マイ着せかえ」と進み、適用したい
デザインを選択する。



初期画面が変わる

災害時のスマホ活用

地震

(一般的な例であり機種あるいは個人の設定により異なることがあります)

1. 「緊急通報」を受信できるように

(緊急地震速報・津波警報・Jアラート)



アンドロイド

設定 → 通知 → 緊急速報メール → 緊急速報メールの許可

アイフォン

設定 → 通知 → 画面の下までスクロール → 緊急速報オン

2. 自分から緊急発信できるように

(1) 110・119番 電話 → ダイヤル盤

(2) 電源ボタンを5回連打 (110番に掛かる)

3. 自分の位置がわかるように

位置情報をONにする

アンドロイド

設定 → 位置情報 → LINEなどを選定

アイフォン

設定 → プライバシーとセキュリティ → 位置情報サービス

4. 自分の位置を通報 (LINE) 相手に居場所を地図で送る

5. 災害用伝言板で安否を通報

- ① 通信各社 (ドコモ、auなど) のアプリを入れる
- ② LINE、X (旧ツイッター) などのアプリを入れる
- ③ NTTの伝言ダイヤル「171」に電話を掛ける

6. 停電対策 懐中電灯（ライト）

- ①  「ライトをつけて」と言う
- ② **アンドロイド** 画面上から下へスライド→ライト
 아이폰 画面下から上（画面右上から下）→ライト

7. 停電対策 充電

- ① 車の中で充電（車の中に配備）

- ② 携帯用
バッテリー

（モバイルバッテリー）



（充電ケーブル）



（シガレットアダプタ）



8. 停電対策 省電力設定（停電が長引く場合）

- ① **アンドロイド** 設定 ⚙️ → バッテリー → 長エネスイッチ
 아이폰 設定 ⚙️ → バッテリー → 低電力モード

- ② 画面の照明を暗くする

アンドロイド 設定 ⚙️ → ディスプレー → 明るさのレベル

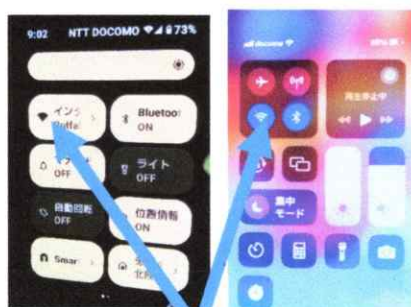
아이폰 設定 ⚙️ → 画面表示と明るさ → 明るさ

9. Wi-Fi（ワイファイ）の設定方法の習得

通常の電波が届いておらず避難所の電波を利用する（無料）



- ① **アンドロイド** **아이폰** 設定 ⚙️ → Wi-Fi →
- ② **アンドロイド** **아이폰** 画面をスクロール → Wi-Fi
→



災害時の無料Wi-Fi
「OOOOOJAPAN」



非常時に設置
されます。

Wi-Fiマークを押して当該電波を選定する
（パスワードを入れる場合有り）

10. 災害情報

(1) 災害情報を見るアプリをスマホにいれるには、



このマークを押して、
アプリを検索してイ
ンストールする。

(2) 災害情報

① 公共体



災害情報
(避難所設置など)

② NHKニュース・防災



(3) テレビを見る・ラジオを聞く

① テレビ



NHKプラス(見逃し放送も可)

② ラジオ



民間放送



らじこ(radiko) らじるらじる

11. 便利なアプリ (現金が手元に無い)

日頃からコンビニでスマホのキャッシュレス決済



ドコモ au ソフトバンク 楽天
(この他にも多数有り) (事前契約が必要)

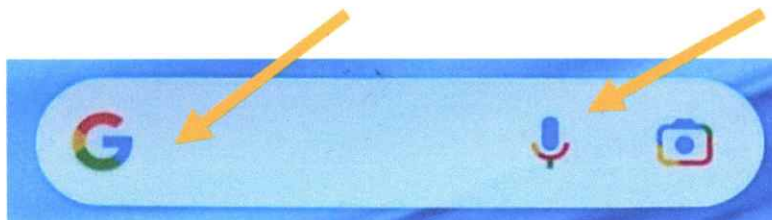
備考 (アンドロイドとアイフォンの見分け方)

全世界でこの2タイプのみ

スマホの背面に  りんごのマークがあればアイフォン

ネットを検索してみよう

探したいことを、①手入力する方法 ②マイクに向かって口頭で言う方法 があります。



① マイクを押す(on にする)

② 例えば「BHNテレコム」と言う

(BHNテレコム支援協議会の検索)

検索した結果



当該の項目を選択



更に細部の項目を選択



画面をスクロールして全てを見る

忘れた場合の備えをしておきましょう

スマホ・パソコン ID・PW 一覧表

項目	名義	ID	PW	登録日	備考
例 スマホ (090-)	〇〇 〇〇	aaaa@docomo.ne.jp	aaaa1234	2024/5/5	スマホ更新
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

2 ページ