

川崎市シルバー人材センター主催
スマートフォン講習会
午前の部

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会
2023.10.18



ご挨拶

菰田浩（こもだひろし）プロフィール

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会 理事長

高齢者のIT活用の支援を目的に2013年より無料のスマホ講習会をスタート。

講習開催回数計500回以上、延べ5,000人以上に講習。
日本で一番丁寧なスマホ講習を目指し活動中。

現在、川崎市内の公共施設各所市において定期的に有料/無料のスマホ講習会を開催中。



本講座の目的

スマホ初心者のシニアの皆様に

スマホを利用するための基礎知識を解説

スマホを使う上で大事なポイントを学んで頂く

本講座の構成

午前の部： スマホの基礎知識

午後の部： スマホ実機体験



スマホとは？

スマホ＝スマートフォンの略

スマホとは？タブレットとは？

- スマホ = スマートフォン
 - ケータイ電話 + パソコン

スマホは電話機能が付いた
小さなパソコン

- タブレット
 - スマホと殆ど同じ
 - スマホより画面が大きい
 - 電話できるタブレットもある



スマホとガラケーの違い

- ガラケー（普通の携帯電話）

- ボタンを押して操作
- 機能が固定されている



- スマホ

- 指でタッチして操作
- 欲しい機能（アプリ）を追加できる
- PCと同じようにインターネットにアクセスできる



アプリとは？

- アプリとは、スマートフォン/タブレットで使うソフトウェア（機能、道具）です。
- サービス/用途に応じて色々なアプリがあります。
 - メールアプリ
 - 買い物アプリ
 - 音楽アプリ
 - カメラアプリ
 - 地図アプリ

などなど





アプリの入手

- アプリはインターネットを通じて入手することが可能
→スマホの大きな利点
- 多くのアプリは無料で利用できる
- 自分でアプリを探してスマホに入れる
→これが出来ればあなたもスマホ上級者



インターネットとは？

コンピュータなどの世界中の情報機器を接続するネットワーク（情報通信網）コンピュータの世界

あらゆる情報を入手できるインターネットは、現代社会の生活や仕事で欠かせないものとなっています。

例）Webサイト/ホームページは全てインターネット上にある情報です。

インターネットを通じたサービス

世の中のあらゆるサービスがインターネット
を利用している。

- ・ インターネット検索（音声検索）
- ・ メール/通話/テレビ電話
- ・ 地図/行き先案内（経路案内）
- ・ 買い物
- ・ ゲーム、音楽、映画/ビデオ
- ・ 各種行政サービス



スマホとは？タブレットとは？



いつでも、どこでも、インターネット
を利用したサービスが使える

スマホの種類

スマホの種類

- 機種
 - iPhone
 - Androidスマホ（iPhone以外のスマホ）
 - 普通のスマホ
 - シニア向けスマホ
- サービス
 - 大手キャリア（ドコモ、au、Softbank、楽天）
 - 格安スマホ（UQ、Ymobile、楽天、ほか）

シニア向けスマホと格安スマホには注意が必要！

スマホの種類②

● 格安スマホ

格安スマホ：データ通信量の料金が安い（通話料も）

例）1GB/月の料金 2023年10月時点

通信会社	金額/月 ※最安プラン定価
Yモバイル	980円
楽天モバイル	980円
UQモバイル	900円
NTTドコモ	1,650円
ソフトバンク	2,060円
au	3,465円

※3GBまで

※3GBまで

スマホの種類③

● 格安スマホの注意点

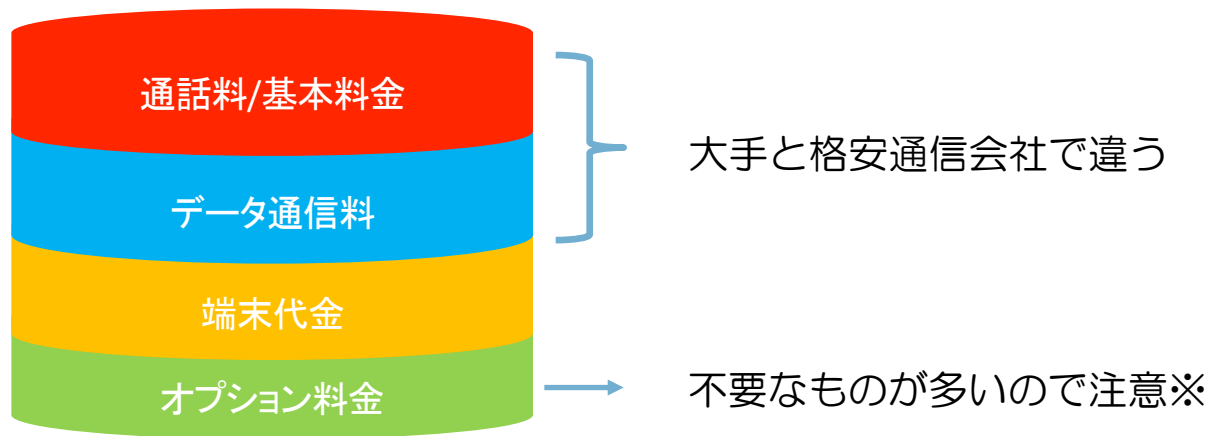
- 店舗窓口が少ない、または無い
- 問い合わせ先がインターネットのみ、または繋がらない
- 通信販売が中心（ネット決済、カード決済が必要）
- 自分で利用設定する必要がある
 - データの移管、SIMカードの挿入など

シニアの皆様には格安スマホはおすすめできません！



スマホの利用料金

スマホの利用料金



データ通信料：

- 使った分を支払うのではなく、あらかじめ決められた料金プランを選ぶ
- 大手電話会社のデータ通信料は割高
- 月々のスマホ利用料金の30～50%はデータ通信料

スマホの利用料金②

自分が何に幾ら支払っているか？を知っておく【重要】

- 通話料/基本料金：使い方によって請求額が変わります
- データ通信料：今まで払って無かった費用。一番注意が必要なところ
- 端末代金：支払い契約によりお得になる可能性
- オプション料金：要注意！必ず確認



「最初は無料」と称するオプションが
知らぬ間に有料になっている
→不要なお金を毎月支払うことに



データ通信とは？

- スマホ/タブレットはインターネットが使える
言い換えると：**データ通信**ができる
- データ通信は**音声通話とは別扱い**
スマホの利用には音声通話料とデータ通信料が必要となる



データ通信の目安

データ通信量月1GBの契約でどのくらいのデータ通信が可能か？

動作	例	回数
ウェブサイトを見る	ヤフージャパンの トップページ	3,400回
電子メールを送る	300文字程度	204,800回
LINEで通話する	音声通話を1分間	333回（5時間半以上）
動画を観る	動画を1分間	55回（55分）

動画を見なければ月1GBの契約で十分

※アプリの更新などでもデータ通信するので注意

データ通信料の節約

- WiFi（ワイファイ）に接続して通信する分にはデータ通信料はかからない（無料）
- 全てのスマホはWiFiに接続できる
- 大量のデータ通信を行う動画の視聴などは、WiFiに接続して行うのが一般的
- WiFiの費用は誰かが支払っている



バッテリーのお話

バッテリーの持ち時間

スマホ、タブレットの使い方によって、
バッテリーの持ち時間は大きく変わります。

- スマホの機能のON/OFF
- アプリの使い方



バッテリーを節約する使い方

- ・使わない機能をOFFにする
ーWifi、Bluetoothなど
- ・使わないアプリを削除する
ー通知、アップデートなど
- ・画面の明るさを抑える
- ・自動ロック/スリープ時間を調整する



バッテリーを長持ちさせる使い方

- こまめな充電は避ける
- スマホが熱くなったら再起動
- 暑い場所長時間に置かない

※劣化の原因は充電回数と温度
500回の充電で30～50%劣化



バッテリーの交換

バッテリーの減りが早くなったと感じたら、まず再起動。

既に2年近く使用している場合はバッテリー交換、買い替えを検討

→費用は概ね1万円以下



携帯バッテリー

スマホ/タブレットを充電できる
小型のバッテリー（1,000円～）

一つ持っていると安心

→事故・災害時にも役立ちます



携帯バッテリーの注意点

飛行機に乗る時は注意！



バッテリーの機内持ち込みには制限がある。（個数、仕様など）

手荷物として預ける事は不可能。
→没収・破棄されます

A vertical decorative bar on the left side of the slide, composed of numerous overlapping circles of various sizes and colors, including blue, yellow, orange, pink, and green, creating a bubbly, dynamic effect.

スマホのセキュリティ



スマホの普及とともに、
スマホを狙った詐欺が増えてきています。

どんなケースの詐欺があるのかを知り、
危険を回避する術を身につけましょう。

フィッシング詐欺



クレジットカードの情報
銀行口座の情報
各種アカウント情報（IDとパスワード）

これらの情報を入手して不正利用する詐欺

様々な形で事業者を装い
「獲物を釣り上げる＝フィッシング」

フィッシング詐欺の例（ヤマト運輸）



宅急便の荷物をお届けにあがりましたが
不在のため持ち帰りました」

- メールで案内が届く
- 偽クロネコヤマトのサイトに誘導
- 荷物の問い合わせと称して詐欺用の不正
アプリをインストールさせる

※日本郵便、佐川急便を装う例もある

フィッシング詐欺の例（アマゾン）



「Amazonに登録しているアカウントの
確認です」

- メールで案内が届く
- 偽アマゾンサイトに誘導
- アカウントの確認と称して登録している
クレジットカードなどの個人情報を入力
させる

フィッシング詐欺の例（銀行/カード）



「あなたの口座/カードがセキュリティ上の理由でロックされました」

- メールで案内が届く
- 偽サイトに誘導
- アカウント情報の変更手続きと称して
利用中の口座/カード番号、暗証番号など
を入力させる

フィッシング詐欺の対策

偽サイトを見破るのは難しい

- メールでの案内を信用しない
特にアカウント情報の変更を求めるもの、日本語表現が微妙おかしい場合には注意
- 変更手続きの案内があった場合は、その事業者の正規窓口から手続きを行う。※メールの案内に従わない
- 少しでも怪しいと感じたら事業者に問い合わせる
または、グーグル検索で調べる

ワンクリック詐欺



URLリンクをクリックすると、何かに
申し込んだ事にされ料金を請求される詐欺

振り込まないと裁判、家族や職場に連絡、
などと脅してくるのが特徴

Webページ上に罠があるケースが大半
メールでURLリンクを送付してくるケースも

ワンクリック詐欺の対策

いかがわしいサイトに行かない

勇気を持って無視する

- 絶対に相手にコンタクト（連絡）しない
コンタクトすると相手に更に脅される羽目に
- ワンクリックで課金する事は出来ないと知る
- Web上で絶対にカード情報、個人情報を入力しない



スマホ詐欺の被害に遭わない
ためには、

身に覚えの無い案内は基本的に無視

届いた案内から手続きを開始しない

焦らず、怖がらず人に相談する



スマホの基本操作

基本操作：電源ボタン

電源ボタン：正面から見て右上に多い

- － 長く押す：電源のON/OFF
 - あまり頻繁に長く押すことは無い
 - 調子が悪い時は一度電源OFF（再起動）
→動かなくなった時、動きが遅い時など
- － 軽く 1 回押す：スリープ状態のON/OFF
 - 画面を消して待機状態にする
 - 放っておくとスリープ状態になる（時間は設定可能）
→スリープ状態は画面OFFの状態で本体は動いている
→スリープ時にもう一度軽く 1 回押すと画面ON

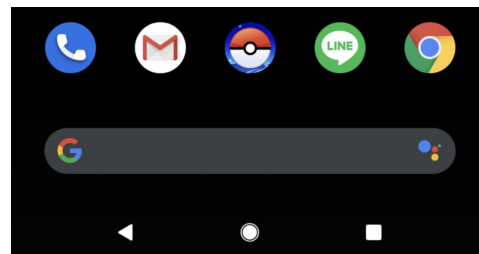
基本操作：ホーム

ホーム：スマホの基本となる最初の画面

- スリープ状態から起動するとホーム画面になる
- 使っているアプリを閉じるとホーム画面に戻る
- ホームボタンを押すとホーム画面に戻る



古いiPhoneのホームボタン



Androidのホームボタン（形状様々）

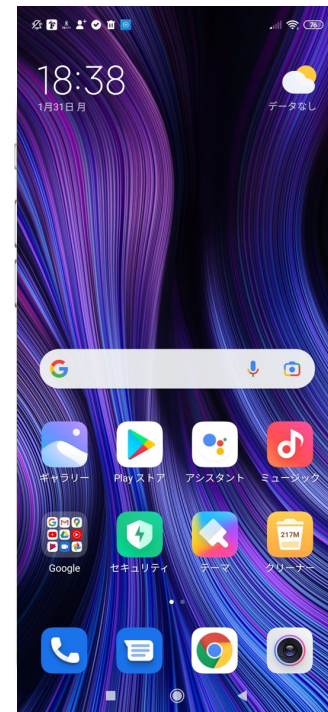
- ホーム画面は複数ページに渡っている

基本操作：ホーム②

ホームは操作の中心画面なので、よく使うアプリを並べておくと便利

- アプリのマーク（アイコン）は移動可能
- 逆に使わないアプリのマーク（アイコン）は削除した方がスッキリする
- 複数のアプリのマークをひとまとめにすることもできる

※これら操作はアプリのマークを長押しする



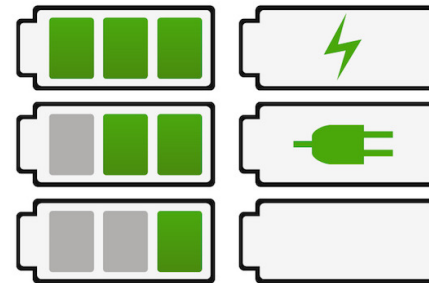
基本操作：スマホ画面上のマーク



電話のアンテナ

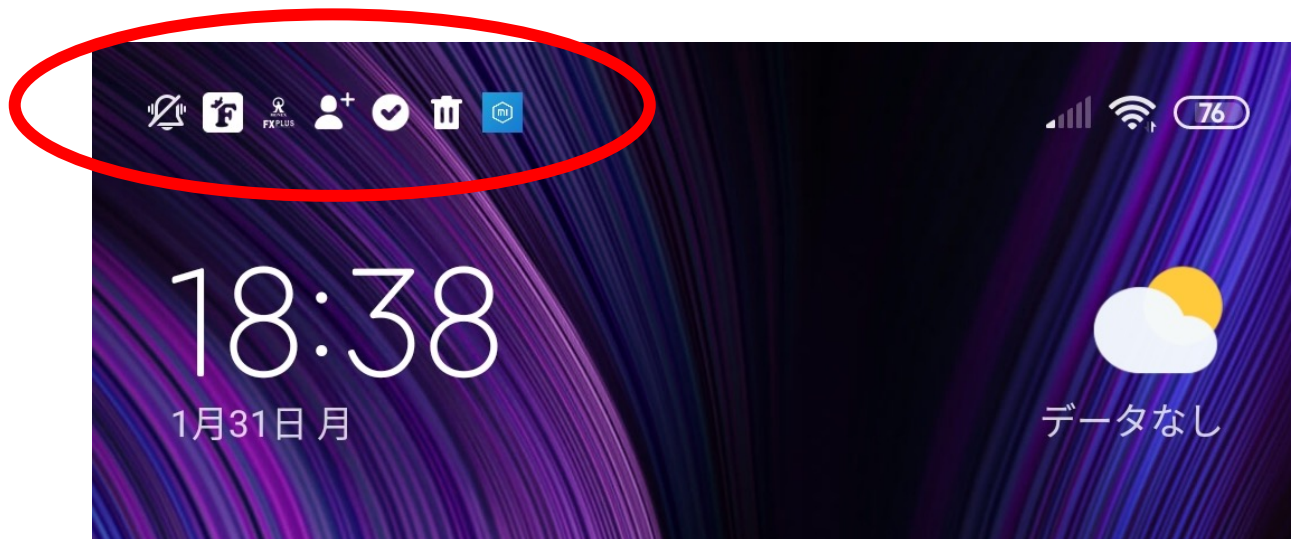


WiFiのアンテナ



バッテリー

基本操作：Androidスマホのマーク



様々な通知（お知らせ）のマーク
→上から下にシュと指でなぞると中身が分かる



スマホの基本操作 画面操作

画面操作：指での操作①

- 1 回押し
 - アプリを起動する時
 - 何かを選択・決定する時
- 2 回押し
 - 画面を拡大/縮小する時



画面操作：指での操作②

- 長押し/押しながら移動
 - アイコンの移動/削除
 - オプション機能
 - フリック入力※



画面操作：指での操作③

- スワイプ（はらう）
 - ページの移動/ページ送り
 - ホーム画面の移動



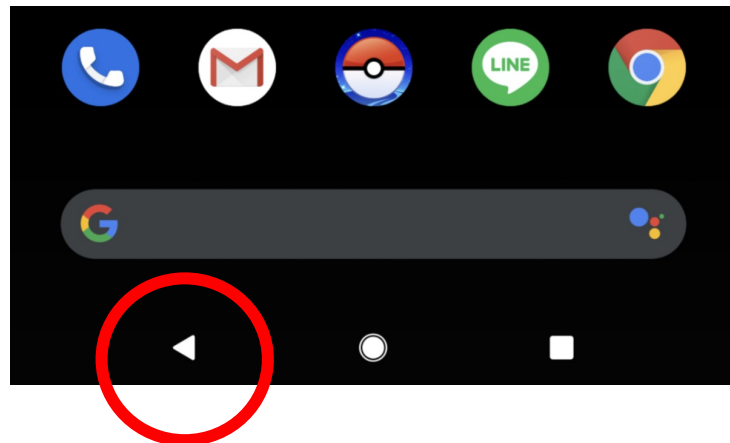
画面操作：指での操作④

- 伸ばす/縮める
 - 任意の大きさに画面の拡大/縮小



画面操作：その他

- 戻るボタン（アンドロイド製品のみ）
一つ前の画面に戻る



- アップル製品の場合
戻るボタンは無い。代わりに画面の左上などに、
一つ前に戻るためのマークが表示が表示される。
◀ や ← などのマークをタッチする

指紋認証と顔認証

- 指紋認証

登録した指紋をパスワード代わりに使う
ボタンを軽く触れるのがコツ ※押しちゃダメ

- 顔認証

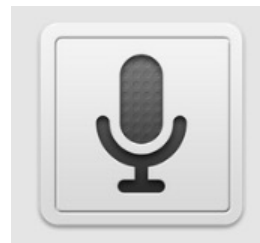
登録した自分の顔をパスワード代わりに使う
スマホを自分の正面にかざすのがコツ
※スマホを置いたまま、マスク着用はダメ



スマホの基本操作 文字入力

文字入力：大きく2つ

- キーボード入力
 - キーボードのボタンを押して入力
- 音声入力
 - 音声（声）で入力
 - ※慣れるとかなりラク

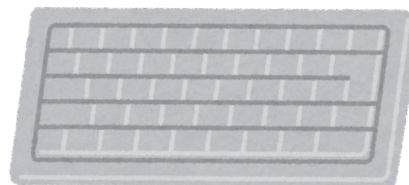


キーボード

アプリのなかで、何かを入力する場面になると、キーボードが（勝手に）出てくる。

- ・ 検索するための言葉を入れるとき
- ・ メール/LINEでメッセージを書くとき など、

文字を入力するスペース（空白/空欄）をタッチするとキーボードが出現

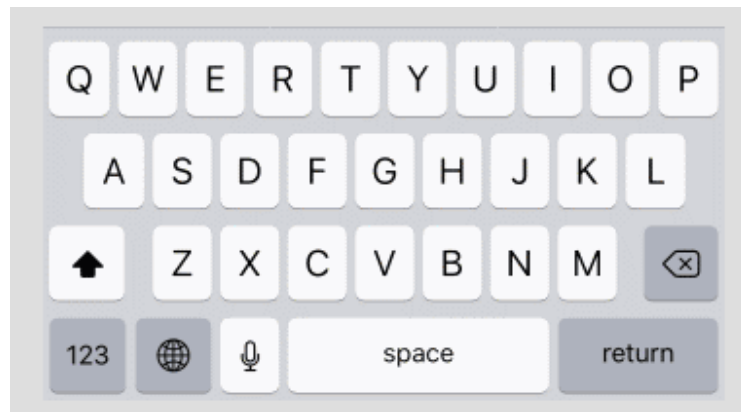


代表的なキーボード

12キーボード

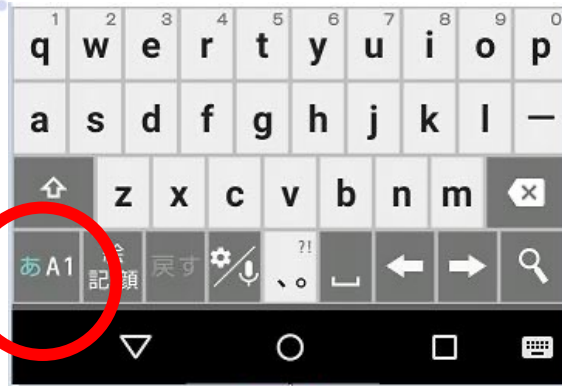


Qwerty キーボード



使用するキーボードの種類は選択できます

キーボードを変更する



文字、地球、キーボードの
マークで変更できます

キーボードの便利な機能

フリック入力



長押しすると上下左右に
文字が出現

キーボードの便利な機能

絵文字



様々な絵文字が出現

キーボードの便利な機能

絵文字



様々な絵文字が出現

キーボードの便利な機能

予測変換

- ・ 文字を 1 文字、2 文字入力すると、自動的に様々な変換候補が表示される
→よく使う言葉が優先的に表示される

一般的な変換

- ・ 言葉で絵文字を呼び出せる 例) 花、涙、雨
- ・ 数字入力で時間、日付などに変換
例) 1212→12時12分、12月12日

入力した文字の修正

よろしくお願いします。

ここまで入力したけど。。



ここに「お」を挿入したい

よろしくお願いします。

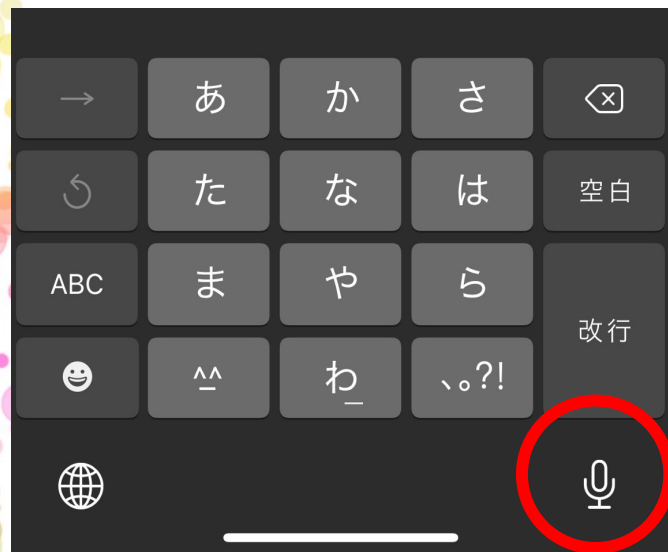


この辺りをタッチして、カーソルを移動させる

* カーソルを長押し/矢印ボタンを使う方法も

音声入力

自分の声で入力する



マイクボタンを押す→話す→完了/終了ボタンを押す



音声入力を試してみましょう
(時間があれば)