

2024年度 9月例会 トピックス

No.196  
2024/09/20

# シニアの スマホ活用術

東日本ヤマハOB会  
パソコン同好会



増田由紀著  
株式会社アスコム出版



朝日新聞出版局

参照本

## 1 物忘れ防止機能

- ショッピングセンターの駐車場で車を止めた場所
- カレンダーに書いていたのに 病院の予約を忘れてしまった防止

## 2 膝が痛くても遠方の会合に参加できる機能

- ビデオ通話を使ってオンライン参加  
お孫さんの結婚する際、両家の顔合わせの会場にビデオ通話で参加

## 3 周りの人と交流を絶やさない機能

- SNSを使って何時でも誰かとつながることができる。

- 1 基本動作がうまくできない
- 2 用語の意味が分からない
- 3 なぜか先に進めない  
文字の打ち間違いと入力モレ

# スマホの2大陣営

## iPhone(アイホン)

パック旅行

アップル社だけが製造

どの機種でも絵柄(アイコン)は同じ

機種を買い替えても使い方は同じ

使い方を聞きやすい教えやすい

価格が高い

## Android(アンドロイド)

個人旅行

複数の会社が製造

機種によって絵柄(アイコン)が異なる

機種により絵柄も使い方も違う

使い方を聞きにくい教えにくい

価格の幅が広い

シニアスマホは避けたほうが無難。周りで使っている人は圧倒的に少なく、使い方を聞いても教えられる人が少ない。

# iPhone

参考機種  
(ホームボタンあり)  
iPhone SE  
※iPhoneでは、ホームボタンのある機種とない機種で、操作方法が一部異なります。

ステータスバー 08

「ステータス」とは「状態」の意味で、各アイコンでiPhoneの現在の状態を表示します。

ステータスアイコン

ロック画面 04



ロック解除 029, 30

電源ボタン 02, 3

電源ボタンを押すと、通常、ロック画面が表示されます。設定によっては、アプリやiPhoneからの通知も表示されます。

ウィジェット 07B

天気予報や時計、カレンダーなどのウィジェット(「小道具」の意味)をホーム画面に置いておけます。

アプリのアイコン

アイコンをタッチすると、各アプリが起動します。

サイレントスイッチ 015

音量ボタン

「設定」アプリ

iPhoneの各種設定はこのアプリで行います。



参考機種  
(ホームボタンなし)  
iPhone XR

ホーム画面  
ホーム画面は、ホームボタンのある機種と基本的に同じです。

アプリの画面

ホーム画面に戻るには、画面下部の横長のバーを上短く弾きます。



ロック画面

電源ボタンを押すと、ロック画面が表示されます。顔認証機能でロックを解除後、画面下部の横長のバーを上短く弾くと、ホーム画面が表示されます。

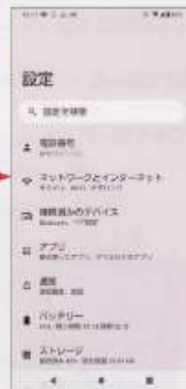
# Androidスマホ

参考機種  
AQUOS wish2  
(シャープ)  
※メーカーや機種、契約している携帯電話事業者、OSのバージョンなどによって、画面や操作方法が異なります。

ロック画面 04



電源ボタンを押すと、通常、ロック画面が表示されます。設定によっては、アプリやスマホからの通知も表示されます。



通知アイコン 08

ステータスアイコン 08

ステータスバー 08

「ステータス」とは「状態」の意味で、通知アイコンとステータスアイコンでスマホの現在の状態を表示します。

ウィジェット 07B

天気予報や時計などのウィジェット(「小道具」の意味)をホーム画面に置いておけます。

アプリのアイコン

アイコンをタッチすると、各アプリが起動します。

Google検索バー  
タッチすると、検索用の画面が開きます。

システムナビゲーション 05, 6, 7B

ホーム画面に戻る操作などを行うボタンなどが表示される領域です。



音量ボタン

電源ボタン 02, 3

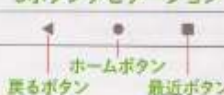
ロック解除 02B, 30

「設定」アプリ  
スマホの各種設定はこのアプリで行います。

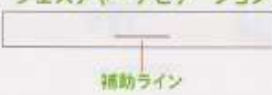
2種類のシステムナビゲーション 05, 6, 7B

Android(OS)のバージョンや機種によって異なります。好きなパターンに切り替えられる場合もあります。

3ボタンナビゲーション



ジェスチャーナビゲーション



スマホは「リ」からスタート

# タッチ①

1 タッチ（タップ）  
画面に軽く触れて  
離す

① タッチ（タップ）  
画面に指でトンツと触れて離します。例えば、ホーム画面のアプリのアイコンをタッチすると、そのアプリが開きます。



2 ロングタッチ  
画面に触れて約  
1 秒間長押し

② 長押し  
（ロングタッチ）

画面に触れてすぐ離さず、約1秒以上押し続けます。例えば、画面内の文字列を長押しすると、その文字列が選択され、上にメニューが表示されます。



3 スライド  
（スワイプ）

画面に触れた  
まま指を動かす

③ スライド  
（スワイプ）

画面に触れたまま指を上下左右に動かします。例えば、地図の画面で指をスライドさせると、表示範囲が移動します。



4 ドラッグ

画面のアイコン  
などを長押し後  
移動

④ ドラッグ

画面上のアイコンなどを長押し後、スライドして移動させます。



# タッチ②

## 5 引き下げ ／引き上げ

指を画面上部から引き下げ画面下部から引き上げ

## 6 フリック

指を上下左右に弾くように動かす

## 7 拡大

画面上の2本の指を広げる

## 8 縮小

画面上の2本の指を縮める

## 9 ダブルタッチ

同じ個所を2回続けてタッチ



### 5 引き下げ／引き上げ

指を画面上部から引き下げたり、画面下部から引き上げたりすると、通知パネルなどが表示されます。

A screenshot of the notification panel being pulled down from the top of the screen. A red box highlights the notification panel, and a red arrow points to it from the text "パネルが表示された".

### 6 フリック

上下左右方向に、短い距離を指を弾くように動かします。文字入力時などによく使います。

A screenshot of a smartphone keyboard. A red hand icon is shown flicking the letter 'か' to the right. A red box highlights the 'か' character, and a red arrow points to it from the text "指で動かした方向の文字が入力される".

### 7 拡大 (ピンチアウト)

画面上で2本の指を広げると、その部分が拡大されます。

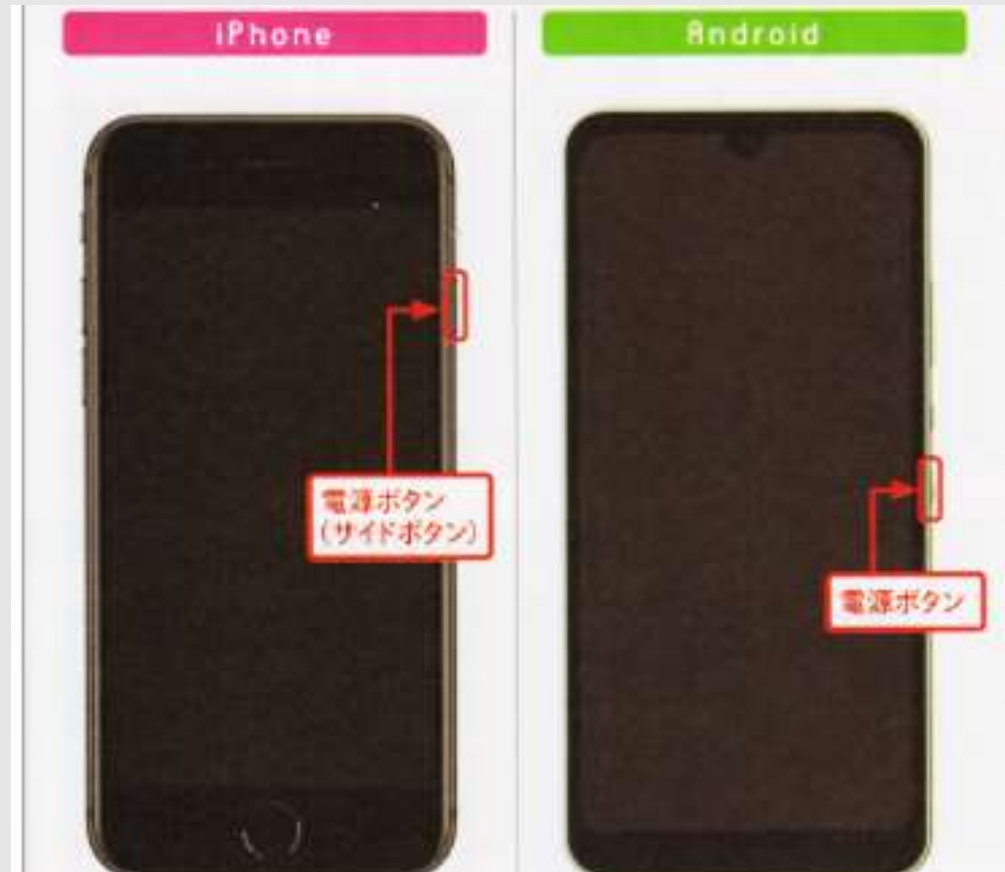
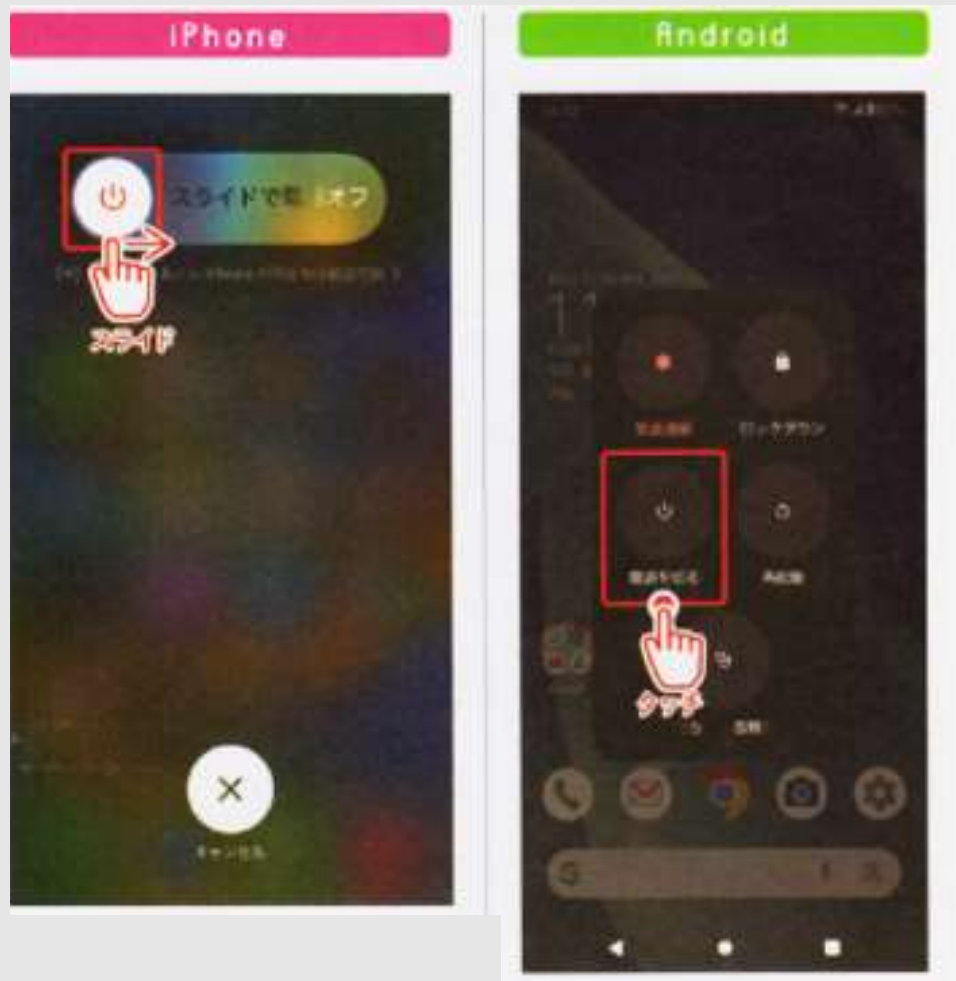
A screenshot of a map application. Two red hand icons are shown spreading their fingers to zoom in on a specific area of the map. A red circle highlights the zoomed-in area, and a red arrow points to it from the text "拡大".

### 9 ダブルタッチ (ダブルタップ)

同じ部分をすばやく2回続けてタッチします。アプリごとに決められた倍率で表示が拡大されたりします。

A screenshot of a book cover. A red hand icon is shown double-tapping the cover. A red circle highlights the double-tapped area, and a red arrow points to it from the text "表示が拡大された".





電源ボタンを長押し後  
メニューで操作

電源のオン／オフ・完全に切る法

# ホーム画面・ロック画面

作業の起点になるのが「ホーム画面」

自分以外の人による操作を防ぐのが

「ロック画面」

ロック画面

ホーム画面



ホーム画面

ロック画面

2 ロック画面

# ホーム画面へ戻る

## iPhone

① ホームボタンがある機種

② ホームボタンがない機種




押す

上に弾く

## Android


① 画面下部に3つのボタンがある場合



タッチ

「●」ボタンをタッチします。


② 画面下部に細い横線がある場合



上に弾く

横線を画面外側から上に向かって軽く弾きます。

③ 物理的なボタンやセンサーがある場合



押し

ボタンやセンサーにタッチします (設定がされている場合)

# ひとつ前の画面へ戻る



# 画面上部のアイコンは？

スマホやアプリからの通知やスマホ全体の動作状況を示しています

## iPhone



通信回線の電波の強さやバッテリーの残量など、スマホ全体の動作状況が表示されます。機種によって情報が表示される位置は異なります(図は「iPhone SE」)。

### 主な通知アイコン

	不在着信あり
	伝言メモあり
	新着メールあり(「メール」アプリ)
	新着メールあり(Gmail)
	新着メッセージあり(+メッセージ)
	新着メッセージあり(LINE)
	新着メッセージあり(SMS)
	「フォト」アプリからの通知
	データをダウンロード中
	さらに通知あり

## Android



左側には通知のあるアプリのアイコンが、右側には通信回線の電波の強さなどスマホ全体の動作状況を示すアイコンが並びます(図はシャープ製の「AQUOS wish2」)。

### 主なステータス(状態)アイコン

	バッテリーの残量表示
	携帯電話回線で通信可能
	現在通信可能な携帯電話回線の規格(他に「4G」「5G」など)
	Wi-Fiで通信可能
	機内モードがオン状態
	デザリング機能がオン状態
	Bluetoothで他の機器と接続中
	アラーム設定中
	マナーモード(バイブ)がオン状態
	マナーモード(ミュート)がオン状態

## Android & iPhone

	メニューを表示		音声認識/マイク
	操作項目を表示	 	共有する/ 他のアプリで開く
	情報を表示		削除
 	戻る		カメラを起動
 	表示を展開/ 折りたたむ		履歴/ 最近使った項目
	再読み込み/ 更新		コピー
	お気に入り/ ブックマーク		保存
	ダウンロード		新規作成/編集
	追加する/ 追加先を設定		写真/画像
	設定画面を表示		Google レンズ で認識
	検索する (探す)		アプリごとの ホーム画面を表示

画面内ボタンやマークは？

## Android & iPhone

最初に設定/確認しておきたい主な項目	参照Q番号
<b>セキュリティ関連</b>	
グーグルやアップルのアカウント登録	Q28
スマホ本体のパスワード設定	Q29
指紋認証や顔認証の登録	Q30
<b>画面表示関連</b>	
文字の大きさの調整	Q65
画面の明るさの調整	Q67
アプリアイコンの並び順の変更	Q68
壁紙(背景)の変更	Q71
通知の表示に関する設定	Q73
ホーム画面やシステムナビゲーションの表示形式の変更	Q76
<b>データ通信関連</b>	
Wi-Fi(無線LAN)の設定	Q127
<b>メッセージ&amp;メール関連</b>	
LINEのアカウントと「トーク」の引き継ぎ(機種変更時)	Q62.63
パソコンと同じメールアドレスを使う設定	Q145
<b>電話</b>	
留守番電話の設定	Q158
<b>アプリ関連</b>	
新しいアプリの追加	Q81
不要なアプリの削除	Q82
さまざまな確認メッセージの意味	Q14

セキュリティや画面表示Wi-Fi...  
メッセージ&メールなどの設定

最初にやっておきたい設定

## iPhone

### ①「設定」アプリ

ホーム画面の歯車形のアイコンが「設定」アプリです。標準では、ホーム画面の1ページ目にあります。



### ② コントロールセンター



iPhoneの「7」「8」「SE」などでは画面の下の枠外から指を上へ引き上げる操作で、

## Android

### ①「設定」アプリ

歯車形のアイコンが「設定」アプリです。アイコンの場所は、スマホの機種ごとに異なります。



### ② クイック設定パネル



左右へのスライドでページを切り替え



# 様々な設定の変更法

スマホ全体の調整は「設定」アプリの「」との調整はアプリ内で行うのが基本



# 映画館、劇場、電車で音をならさない法

マナーモードやサイレントモードに設定する

## iPhone



側面のスイッチを奥に倒すとサイレントモードになります(一部機種では異なる)。このとき、標準では、電話の着信時などに本体が振動(バイブ)して知らせます。

スマホ側面の音量ボタンを押すと、画面に音量表示と一緒にマナーモードの状態を示す表示が出ます。これにタッチすると、「マナー OFF」(音も振動もあり)、「バイブ」(音は鳴らないが振動あり)、「ミュート」(音も振動もなし)を切り替えられます。

## Android

### ①「マナーモード」を有効に



### ②側面の音量ボタンからの設定



iPhone



タッチで赤色にして縦向きに固定

Android



2回続けて引き下げ

タッチして自動回転を無効にする

画面を回転させない法

# スマホ内全アプリの表示

アプリ一覧の画面を表示する方法





ギガは10億を示す数値の単位。以下のそれぞれは全く関係がない

- 1 スマホで使うデータ通信量  
「今月はギガが足りない」「ギガ使い放題」などを使用
- 2 スマホ本体に保存できるデータの総容量(ストレージ容量)ROM  
写真などをためておく場所の大きさ最近のスマホなら64~256ギガ程度
- 3 スマホがアプリを動かす際などに使うメモリー(RAM)の量  
大体4~8GBの機種が多く、上位機種では12GB・16GBの機種がある

# ダウンロード・インストール・ログイン

- 1 ダウンロード 受信する
- 2 インストール 使える状態にする
- 3 ログイン 本人認証する


Android & iPhone

### ②インストール



アプリをダウンロードして使える状態にするのが「インストール」です。

### ①ダウンロード



スマホに受信して保存する操作が「ダウンロード」です。

### ③ログイン (サインイン)



アプリやネットサービスで、ユーザー名やパスワードを入力し、本人認証をする作業が「ログイン」です。

## Android & iPhone



1 コミュニケーションアプリを使う  
LINE・Messengerなど同じアプリ利用者同士で使用

2 一般の電子メール  
PCと同じアドレスが使える

3 SMSを使う  
スマホの電話番号宛に文字メッセージを送れる。送信時に1通3円の料金がかかる。発展形の  
✚(プラス)メッセージも使用可能

4 キャリアメールを使う

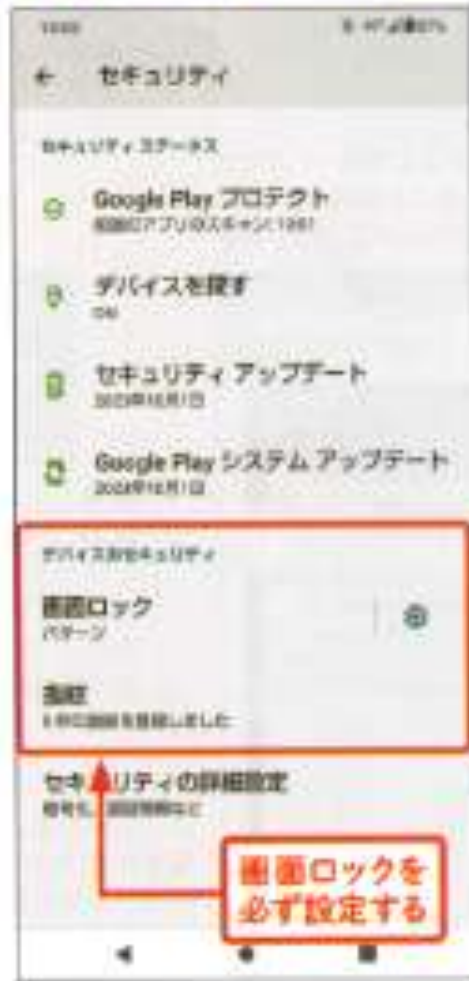
# メッセージを送る方法

## Android & iPhone

### ②アプリの入手方法に注意



### ①画面ロックをしっかり設定



- 1 暗証番号や生体認証を設定せずに使用する。画面ロックを必ず設定する
- 2 アプリの入手はWebサイトから直接入手はやめること。アンドロイドスマホは「Playストア」アイホンは「AppleStore」の標準サービスを利用すること。

これだけはやらないほうがイイ

③ ホーム画面も千差万別



スマホを販売する通信会社や、メーカーによって、独自のホーム画面が採用されます。

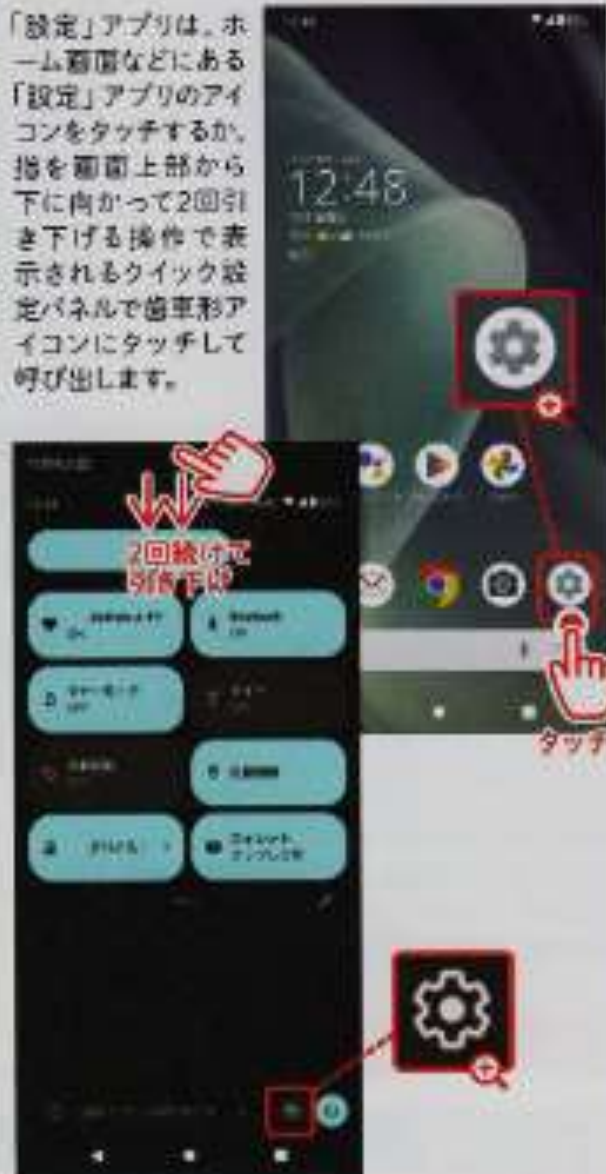
④ ホーム画面の変更



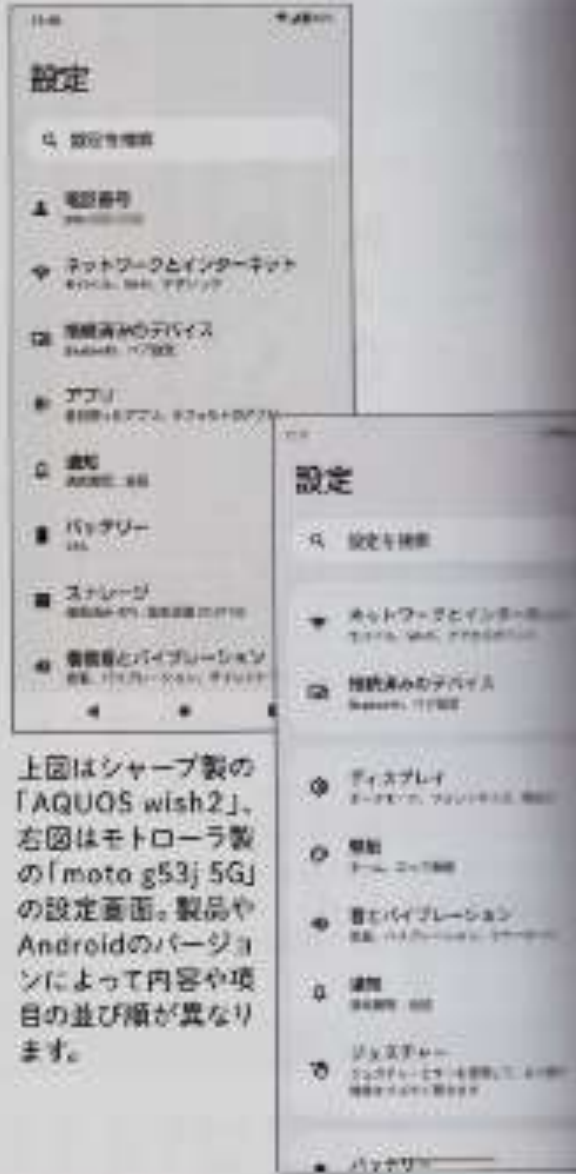
「設定」アプリのどこかに「ホーム切替」や「ホームアプリ」などの項目がある場合、ホーム画面を変更することができます(Q76参照)。

② 「設定」アプリを呼び出す

「設定」アプリは、ホーム画面などにある「設定」アプリのアイコンをタッチするか、指を画面上部から下に向かって2回引き下げる操作で表示されるクイック設定パネルで歯車形アイコンにタッチして呼び出します。



① 機種によって異なる「設定」画面



上図はシャープ製の「AQUOS wish2」、右図はモトローラ製の「moto g53j 5G」の設定画面。製品やAndroidのバージョンによって内容や項目の並び順が異なります。



# iPhone

## ③ コントロールセンター



## ② 設定内容はほとんど共通



## ① ホーム画面の「設定」アプリ



スマホ設定の基本②

### ②画面全体の表示サイズの調整



### ①文字の大きさの調整



それぞれの大きさを「設定」アプリで変更できます。ディスプレイ・画面設定」↓表示サイズとテキスト」↓フォントサイズ・表示サイズで変更

# アイコンや文字を大きく②

それぞれの大きさを設定「アプリで変更できます」。画面表示と明るさ」⇓  
「拡大表示」

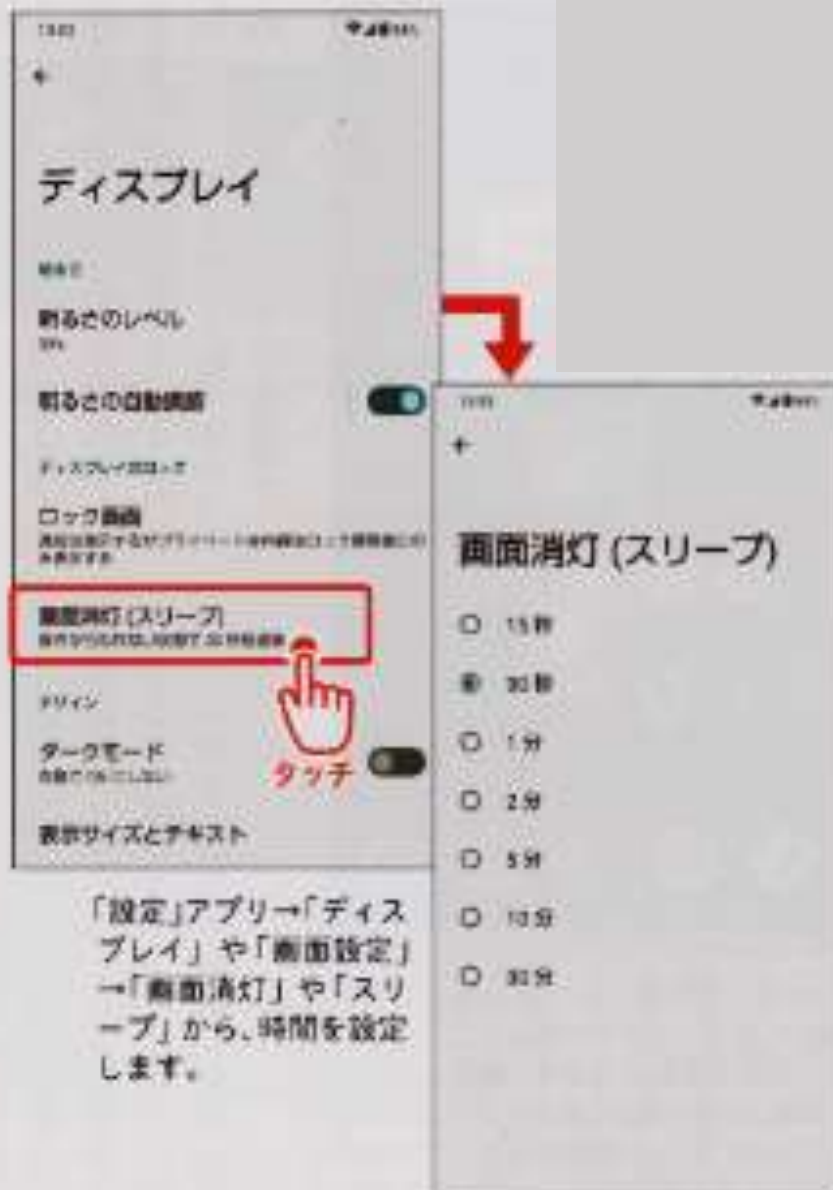


iPhone



「設定」アプリ→「画面表示と明るさ」→「自動ロック」から、時間を設定します。

Android



「設定」アプリ→「ディスプレイ」や「画面設定」→「画面消灯」や「スリープ」から、時間を設定します。

設定「アプリ」で待機状態になるまでの時間を調整する

画面がすぐ消える対策

# アプリの並びを変更

変えたいアプリのアイコンを長押しして  
好きな場所へ移動する



# アプリのグループ分け

変えたいアプリのアイコンを長押しして別のアイコンの上に重ねるとフォルダーにまとまる。



# バッテリーの減りが早い対策

画面の明るさや表示時間、位置情報サービスの利用などが大きく影響します

### Android

① 電力節約機能のオン/オフ



② バッテリーの消耗を最小限に



③ 明るさの調整とGPSの無効化



④ の「バッテリーセーバー」は、クイック設定パネル (Q10、12 参照) でも、オン/オフの切り替えができます。

「設定」アプリの「バッテリー」に関する項目に、「バッテリーセーバー」などのメーカーや機種独自の電力節約機能が用意されていることが多いです (図はシャープ製の「AQUOS wish2」)。

位置情報を無効化する

画面表示を暗めに調整

クイック設定パネル (Q10、12 参照) を出して、画面表示を暗めに調整したり、「位置情報」をタッチして GPS 機能を無効化したりできます。

### iPhone

② バッテリーの消耗を最小限に



③ 位置情報サービスを調整する



手動でオンにすることもできる

「位置情報サービス」全体のオン/オフを切り替え

アプリごとに位置情報サービスの利用を選択

## ①一覧画面(ドローワー)にも追加



ホーム画面の2ページ目以降の最初の空きスペースに、新しいアプリのアイコンが配置されました。

追加したアプリのアイコンは、「ドローワー」などと呼ばれるアプリの一覧画面(Q17参照)にも追加されます。

## ②ホーム画面にアイコンが追加



ホーム画面の2ページ目に追加されることが多い

## ③アプリの入手画面



アプリの説明画面にある「インストール」もしくは価格のボタンにタッチするとスマホに取り込まれます(一度取得したアプリは、ボタンの表示が異なります)。

## ④Playストアの画面



アプリだけでなく、スマホで楽しめる音楽や映像などのデータ(コンテンツ)も購入できるようになっています。

## ①一覧画面(Appライブラリ)にも追加



追加したアプリのアイコンは、ホーム画面の一番右端のページにある「Appライブラリ」(Q17参照)にも追加されます。

ホーム画面の2ページ目以降の最初の空きスペースに、新しいアプリのアイコンが配置されました。

## ②ホーム画面にアイコンが追加



ホーム画面の2ページ目に追加されることが多い

## ③アプリの入手画面



アプリの説明画面にある「入手」もしくは価格のボタンにタッチするとスマホに取り込まれます(一度取得したアプリは、ボタンの表示が異なります)。

## ④App Storeの画面



iPhone用アプリを入手するアプリです。これとは別に、音楽や映画を購入する「iTunes Store」というアプリもあります。

## 新アプリの追加法

Playストア「や」Appストア「から入手



# 不要アプリの削除法①

不要なアプリのアイコンを長押し後、削除作業をします。



# 不要アプリの削除法②

不要なアプリのアイコンを長押し後、削除作業をします。



LINE  
(ライン)



SMS (ショート・メッセージ・サービス) 方式の会話画面が特徴です。本書では特集1「LINEで困った」で解説しています。

Facebook  
(フェイスブック)



実名で登録します。交友関係のある友人・知人とのコミュニケーションに使われることが多いです。

X  
(エックス)



「ポスト」(投稿)と呼ばれる短文の投稿をメインにしているのが特徴です。

Instagram  
(インスタグラム)



写真(画像)の投稿をメインにしたサービスです。

SNSの活用  
それぞれのアプリの特徴

2024年 9月 企画トピックス

No.196  
2024/09/20

終

の

用術

東日本ヤマハOB会  
パソコン同好会

●大地震にあったら真っ先にスマホを持って逃げること

スマホは電話以外にテレビにもラジオにも懐中電灯にも地図にもなる

ネットやSNSで情報を集めたり安否を知らせたりできる

●但しスマホは「常時電源オン」

スマホ充電用モバイルバッテリーを常備すること