

～あなたのモヤモヤをスッキリ解決～

スマホ初心者便利帳



特定非営利活動法人 新潟県消費者協会

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント
・相談員協会（NACS） 東日本支部 新潟分科会

2023年3月

はじめに

スマートフォン（スマホ）は、普段の生活の中でどこにいてもインターネットを利用できる便利な存在になってきました。NTTドコモモバイル社会研究所（2022年4月11日）によると、シニアのスマホ所有率は、2021年の調査と比較して60代は80%から91%、70代は62%から70%にそれぞれ上昇しています。3G終了などの影響で、携帯電話からスマホへの移行が急速に伸び、シニア層のデジタル利用も加速していると言われています。

そのような状況下、新潟県消費者協会とNACS東日本支部新潟分科会は、シニアにもスマホを楽しく安全に使って欲しいという思いから、2022年10月「スマホサポーター」の養成をはじめました。

「スマホサポーター」とは、プロではないがスマホが使える一歩先を行く仲間です。趣味の会で、講座の中で、スマホの基本的な使い方や便利な使い方、そしてインターネットのトラブル対策などを、気軽に聞けるご近所さんです。

2022年12月から「スマホ初心者教室」を開催し、スマホサポーターが活動を始めました。

「スマホ初心者教室」参加者の声

- ・携帯電話はもう使えなくなると言われて買い替えたけど 使い勝手が悪い
- ・いろんな機能があるらしいが、自分は電話とショートメッセージだけ
- ・カタカナ用語が多くて 何度聞いてもわからない
- ・迷惑メールをブロックしたいけれど、やり方がわからない
- ・SMSで『荷物を届けたが不在』と怪しいお知らせが届いた。怖い

このような「スマホ初心者教室」の参加者の声や悩みをもとに、スマホ初心者がつまずきやすいことや、分らなくてモヤモヤしていることなどを中心に「快適に便利に、そして安全に使って欲しい」そんな気持ちで作ったのが、この便利帳の第1弾です。

これは完成編ではなく、これからもスマホ教室の参加者の「できるようになりたいこと」「困っていること」などをどんどん追加していきたいと思っています。

私たちのこの冊子が、少しでも皆様のお役に立てましたなら嬉しいです。

目次

1 基本 操作

タップ	1	ダイヤルキー・キーパット	8
長押し	2	スピーカーとダイヤルキー	9
スワイプ	3	ライトを点ける（アンドロイド）	10
ドラッグとドロップ	4	ライトを点ける（ 아이폰 ）	11
ピンチイン ピンチアウト	5	文字サイズの変更（アンドロイド）	12
文字入力（トルグ入力）	6	文字サイズの変更（ 아이폰 ）	13
文字入力（フリックス入力）	7	文字サイズの変更（シニアスマホ）	14

2 アイコン

アイコンとは	15	共有	21
ステータスバーのアイコン	16	Wi-Fi	22
ホーム	17	機内モード	23
戻る	18	検索	24
履歴	19	バイブレーション	25
マイク	20	人型アイコン	26

3 知っておきたい基礎知識

アカウントとID・パスワード	27	設定アプリ	31
オーエス（OS）	28	インストール	32
アップデート	29	QRコード	33
アプリ	30	2段階認証	34

4 インターネットトラブル対策

こんな画面が出て、あわてないで！	35	トラブルにあった時のために・・・	39
ショートメッセージに届く悪質なメール	36	画面を画像として記録する（スクショ）	
操作中に出てくる「警告！！」	37	スクリーンショットの方法	40

索引

あ

アイコン	15
アカウントとID・パスワード	27
アップデート	29
アプリ	30
インストール	32
オーエス (OS)	28

か

機内モード	23
QRコード	33
共有	21
警告	37
検索	24

さ

文字サイズの変更 (アンドロイド)	13
文字サイズの変更 (アイフォン)	14
文字サイズの変更 (シニアスマホ)	12
ショートメッセージに届く悪質なメール	36
消費者ホットライン188	39
スクリーンショットの方法	40
ステータスバー	16
スピーカーとダイヤルキー	9
スワイプ	3
設定アプリ	31

た

ダイヤルキー・キーパット	8
タップ	1
ドラッグとドロップ	4

な

長押し	2
2段階認証	34

は

バイブレーション	25
人型アイコン	26
ピンチイン ピンチアウト	5
ホーム	17

ま

マイク	20
文字入力 (トルグ入力)	6
文字入力 (フリックス入力)	7
戻る	18

ら

ライト (アイフォン)	11
ライト (アンドロイド)	10
履歴	19

わ

Wi-Fi	22
-------	----

タップ

**指の先で、赤ちゃんのほっぺを
軽くつつくように
「チョン！」と つつく動作**

アプリを選ぶ、文字を入力する
などの時に使う

チョン！



※注意

以下の操作は誤作動になる

- 携帯のボタンを押すような強い力
- 長く押しすぎる

どうしてもできない時

- スマホ用「タッチペン」を利用
(100均でも販売)

1 基本操作

長押し

2～3秒 押して指を離すこと

画面に表示されていない
機能やメニューを呼び出す
といったときに使う

画面から
離さない



「タップ」と「長押し」は全く違う動作

- 画面上のアイテムなどを押し続け、反応があるまで指を離さない動作
- 「長押し」すると何が出てくるか試して、感覚で覚えるとよい

スワイプ

**画面に指を触れ、動かしたい方向に
そのまま滑らせる操作のこと**

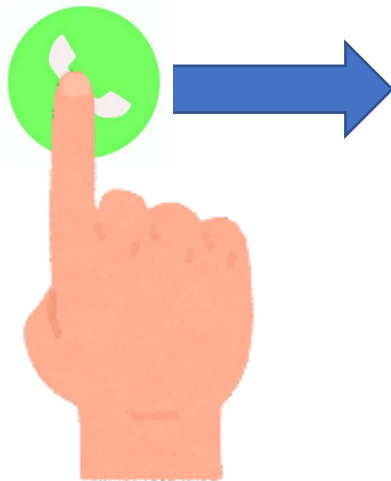
画面全体を切り替える場合や、
写真を順番に見る時
画面のスクロールに使う



1 基本操作

ドラッグとドロップ

アプリなどを長押したまま画面上で
ひっぱり（ドラッグ）、
移動させる（ドロップ）こと



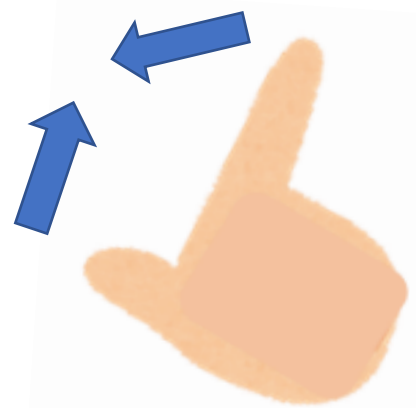
画面の整理などに使う

例えばアプリを長押ししたまま指を離さず、
そのまま画面をすべらせるとアプリが移動
し、移動が終わったら指を離す動作のこと

ピンチイン

二本の指をある程度開いた状態で画面に置き、そのままつまむように指の間隔を狭める操作

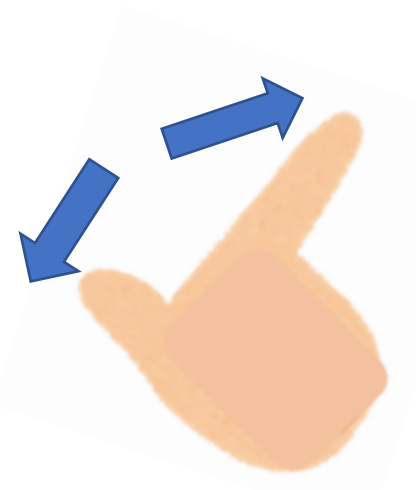
たとえば、地図をもっと広範囲に全体的に見たい時など便利



ピンチアウト

画面上に二本の指を置いて間隔を広げる操作

たとえば、地図をもっと詳細に見たい時や記事の文字を大きくしたい時に便利



1 基本操作

文字入力

スマホのキーを使った文字入力にはいくつかの方法がある

あなたの使いやすい方法でやりましょう

よく使われている入力 その1

トルグ入力

ガラケーと同じ入力方式

キーを押した回数によって割り当てられた文字を選択する方法

「あ・か・さ・た・な」などの
ボタンをタップするごとに

「あ→い→う→え→お」

「か→き→く→け→こ」

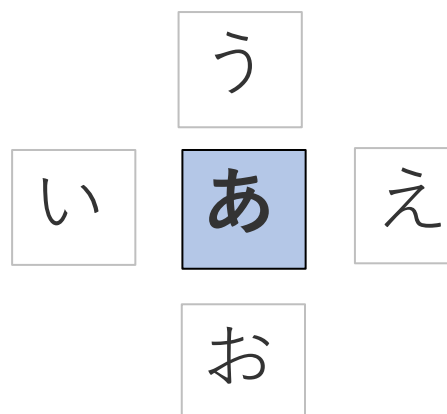
などと変化

よく使われている入力 その2

フリック入力

スマホ特有の入力方法

キーをタッチすると四方にその行の文字が出てきて、打ちたい文字の方向に指をすべらせ文字を入力する方法



※一部らくらくスマホでは
キーを**長押し**すると**一列**にその行の
文字が出てきて、打ちたい文字を
タップして入力する方法もある



1 基本操作

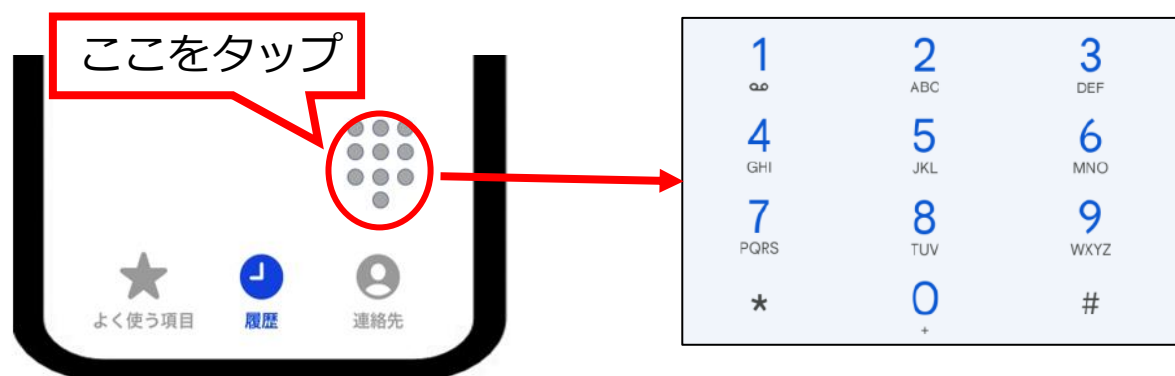
ダイヤルキー・キーパッド

電話帳に登録していないとき

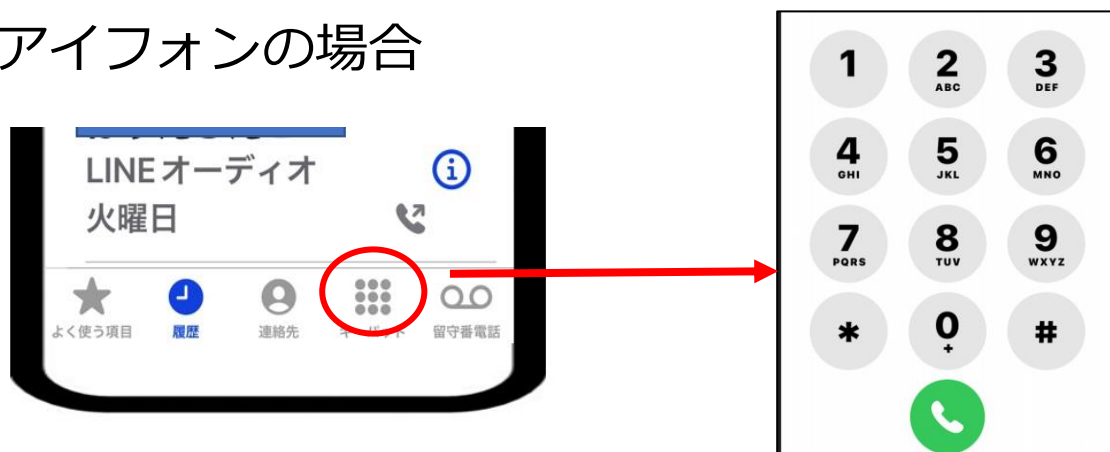
電話番号を入力するキーのこと

電話のアイコン  をタップすると表示される

アンドロイドの場合



アイフォンの場合



大きく表示されたダイヤルキーで電話番号
を入力したら 電話のアイコン  を
タップすると相手に電話がかかる

※注意

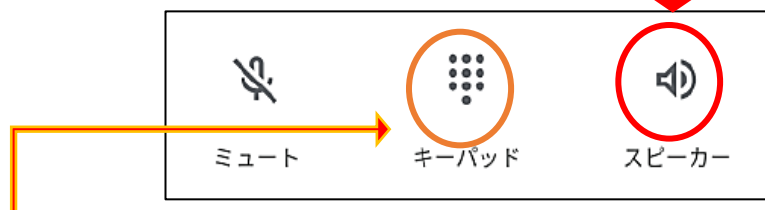
会話が終わったら、 をタップして、
必ず電話を切ったことを確認しましょう

スピーカーとダイヤルキー

電話中に、コールセンターなどの指示で数字などを押す方法

(アンドロイドの場合で説明)

- ①電話中に、耳から離してスマホの画面を見る
- ②スピーカーをタップすると画面を見ながら話ができる状態になる



- ③キーパッドをタップするとキーパッドが大きく表示される



- ④指示通り、
数字や記号を押す

- ⑤ダイヤルキーが不要になったら 上部にある
×をタップするとキーパッドが消える

- ⑥通話を終わるときは  をタップして通話を終わらせる

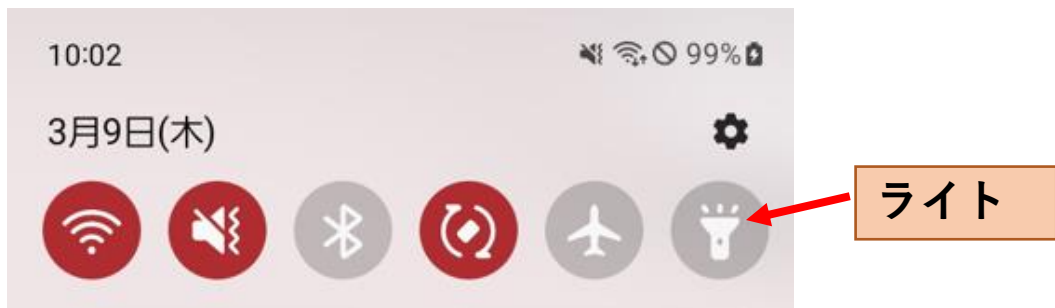
1 基本操作

ライトを点ける

スマホのライトは便利！！
タップすると点く

アンドロイドの場合

時計や電池の表示(ステータスバー)のあたりを
下向きにドラッグし、ライトアイコンをタップ
※スマホの下から上にドラッグする場合もある



○もっと機能を表示する場合

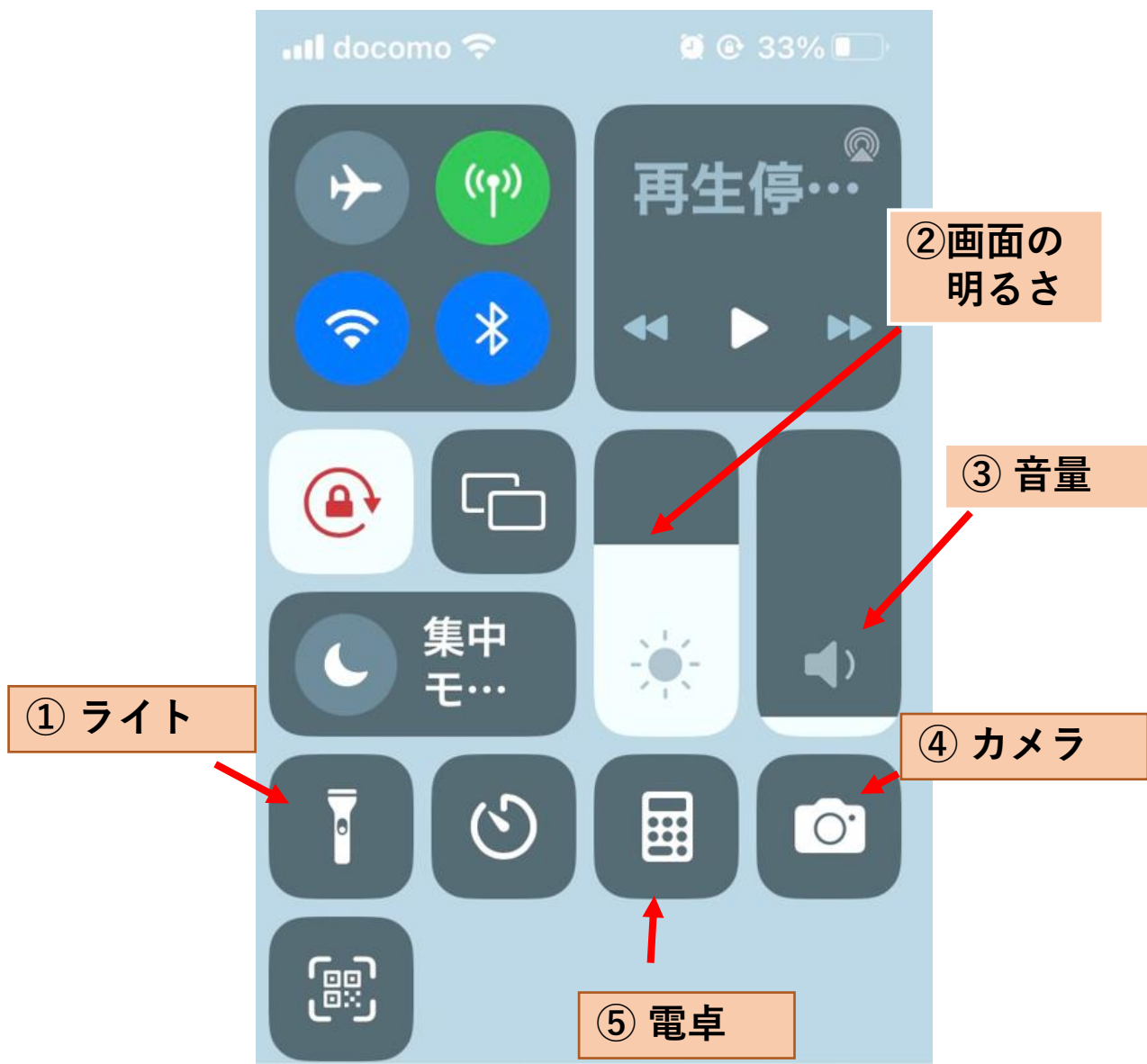
①の画面をもう一度下向きにドラッグする



アイフォンの場合

時計や電池の表示（ステータスバー）のあたり
を下向きにドラッグする

※スマホの下から上にドラッグする場合もある



ひとこと

このような便利機能を
「クイック設定パネル」という

1 基本操作

文字サイズの変更

アンドロイドの場合



設定



ユーザー補助

スクリーンリーダー、表示、操作のコントロール



表示

フォントサイズ
デフォルト



プレビュー

デフォルト

A



A

画面上のテキストのサイズを変更します。

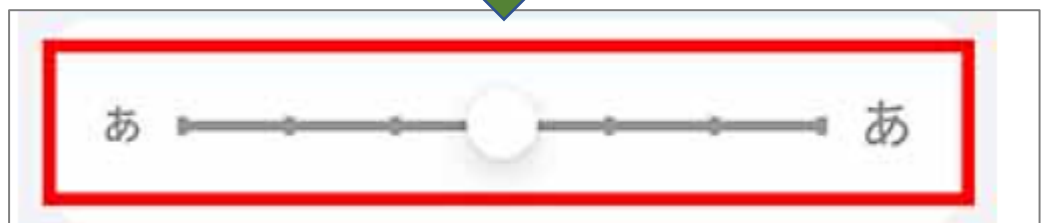
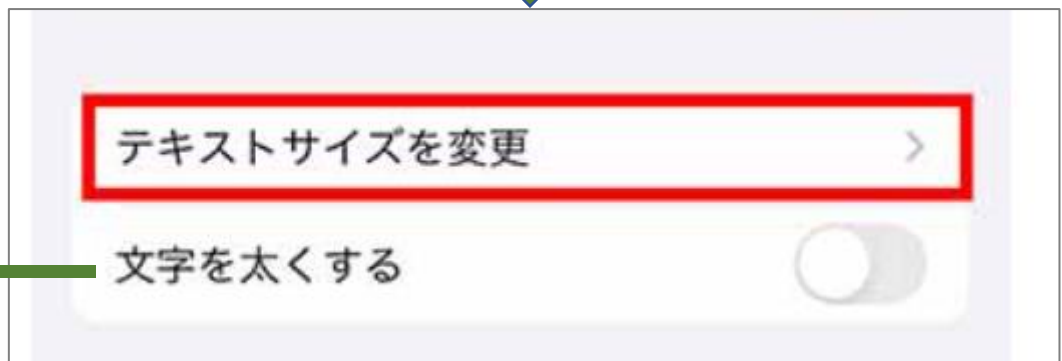
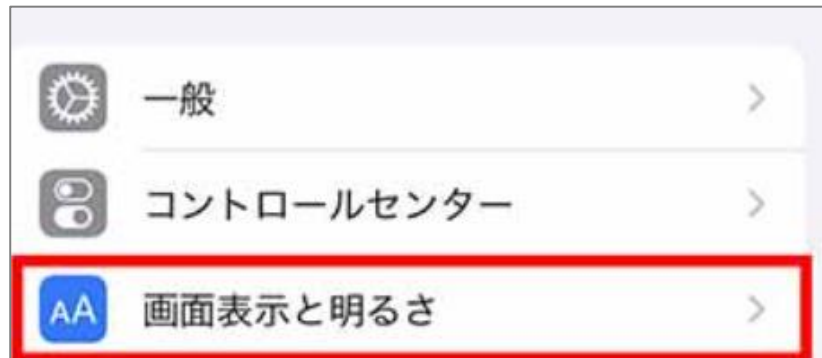
●を右に動かすと大きくなる
大きくなりすぎに注意

文字サイズの変更

アイフォンの場合



設定



○を右に動かすと大きくなる



太くするをオンにすると太くなる

文字を太くする



1 基本操作

文字サイズの変更

シニアスマホの場合

① 本体「設定」をタップ



② 画面ランプの設定



③ フォントサイズ



④ 好みの大きさをタップする



アイコンとは



コンピューター上で、プログラムの内容を
マーク（図や絵）やボタンにして
文字で読まなくても、操作の内容を連想さ
せるもの

**ここでは、スマホで使っている初心者向け
の基本的なアイコンについて説明する**

ひとこと

使用している基本OS(アンドロイド、ア
イフォン) やスマホの機種により、表示
されるマークや場所が異なる

機種によっては、自分が使いやすいよう
にアイコンの場所を変えることもできる

2 アイコン

ステータスバーのアイコン

起動したとき スマホ上部または下部にあるのが ステータスバー

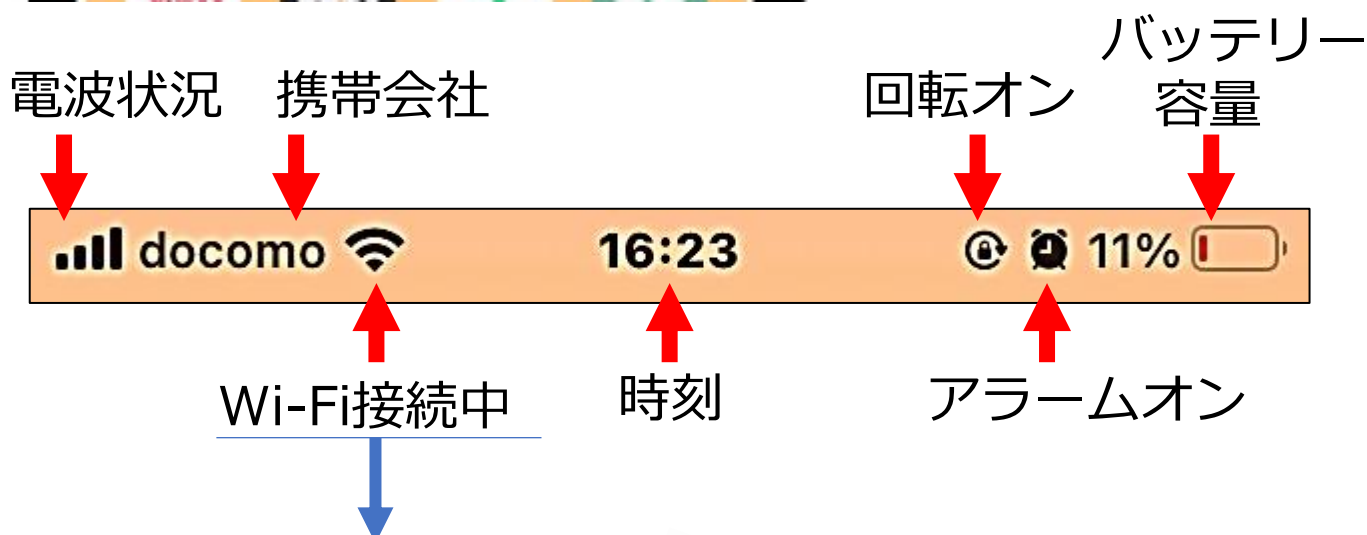
現在のスマホの状態が一目で分かる

ひとこと

使う機種や設定により違う



この部分



もしここのアイコンが、✈️ になっていたら
電話もインターネットも使えない状態



操作中に、
ホーム画面に戻るアイコンのこと

○ホーム画面とは
スマホのロックを解除すると表示
される最初の画面のこと

○アプリの場合は
アプリの最初の画面のこと

ひとこと

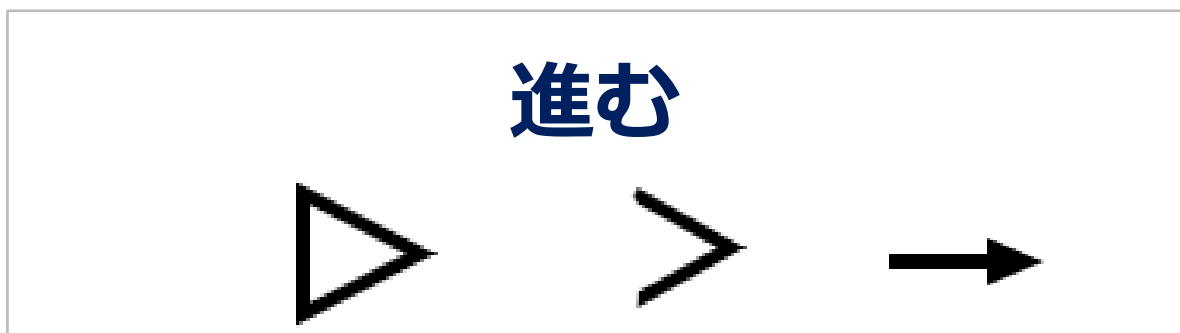
最新の一部の機種では、ボタンの代わりに、
下から上に、または、上から下にスライド
するものがある

2 アイコン



ひとつ前の画面に戻るアイコン

戻るを1度押せば、ひとつ前の状態に戻る
※何度か押して最初の状態まで戻ると、
アプリが終了する



ひとつ前の画面に進むアイコン

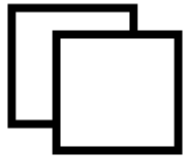
ひとこと

最新の一部の機種では、
ボタンの代わりに

戻る：左から右にスライド

進む：右から左にスライド

履歴



アプリをホームボタンで画面から消しても、アプリは完全に終了されず、すぐに起動できるように待機状態になっている

履歴アイコンをタップしたり、画面をスワイプしたりすると、待機状態になっているアプリが出てくる。よく使用するアプリは待機状態のままにしておくと、最初から立ち上げずに便利に使える

注意 スマホの動きが遅い時、待機中のアプリが多すぎてメモリなどを消費している場合がある
しばらく使う予定のないアプリは、アプリの右上の〔×〕を押して終了させるとよい

ひとこと

最新の一部の機種では、
履歴アイコンの代わりに

- 下から上にスライドさせ画面の真ん中で止める
- ホームキーのみの場合は上になぞる

2 アイコン

マイク



音声入力や音声を「オン」「オフ」にするためのアイコン

○タップして「オフ」にすると斜線 \ が入る。ミュート（消音）とも呼ばれるもう一度タップすると、解除される

○Lineのビデオ通話や、Zoom会議などでも利用する

○検索や文字入力でマイクを「オン」にして話すと、文字として入力してくれる

タップして話しかける



ひとこと

機種により
設定  が必要な場合がある

共有（シェア）



他の人や他のアプリと共有すること

地図・写真などを共有するアイコン
共有したい写真などを転送すること

このような時に利用

- ・ 撮影した写真を送りたい
- ・ 予約した店の地図を送りたい

2 アイコン

Wi-Fi (ワイファイ)



無線を発信する機器から電波を発信。
無線の種類のひとつで、スマホやパソコン、
ゲーム機、プリンターなど複数の端末を同
時に無線でつなげることができる

♥ スマホの契約通信量を使わず
インターネットに接続できる
(あなたのスマホの利用料金の節約になる)



機内モード



飛行機の中などでスマートフォンが電波を発しないように、通信を遮断する機能

- ・通話・インターネットなど
一斉利用できなくなる

このような時に利用

- ・飛行機に乗るとき
- ・バッテリーを減らしたくない時

ひとこと

もし、あなたのスマホがインターネットにつながらない時や、電話が全くかかって来ない時は
機内モードになっていないか確認しましょう

2 アイコン

検索（虫眼鏡のアイコン）



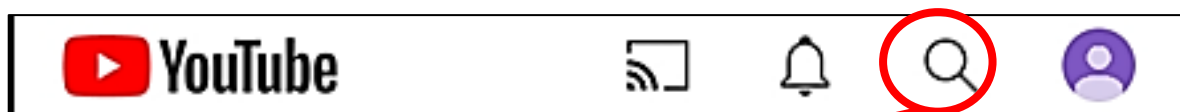
あなたが何かを調べたいとき、検索や虫眼鏡のマークが表示されたボックスを押すと、入力できる状態になる。キーボードが表示される

調べたいことを入力して「開く」または、「確定」を押すと検索できる

♡ 検索ボックスに  マイクがある場合、マイクを押して話すと文字入力され簡単に検索できる

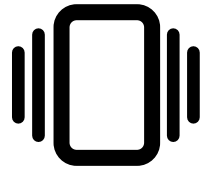


ここをタップする



ここをタップする

バイブレーション



マナーモード（消音）、電話、Lineや目覚ましなどで、着信や通知がある場合に、スマホが振える機能バイブレーションを設定するときは、スマートホンの設定を開いて詳細設定をする

このような時に利用

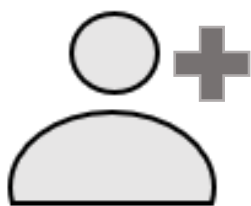
- ・音だけだと気づきにくい時に同時に振動でも知らせたいとき
- ・バスや電車の中で、音は鳴らしたくないが、通知が入ったことを知りたいとき

2 アイコン

人型アイコン



連らく帳や連絡先を表すマーク



＋ は追加の意味

「名簿を追加する」
「友達を追加する」

アカウントとID・パスワード

アカウントとは、インターネット上のサービスを利用するときに必要な権利のこと
個人情報の入力、IDとパスワードの設定

○アカウント登録

①銀行口座を開設するのと同じように
個人情報(名前、住所、生年月日、電話番号、メールアドレスなど)を入力する

②IDの作成

銀行口座の氏名のようなもの
任意の文字列 (変更できない)

メールアドレスが多い

③パスワードの作成

銀行口座の暗証番号のようなもの
任意の文字列 (変更可能)

3 知っておきたい基礎知識

オーエス (OS)

スマホを動かす

もっとも基本のソフト(頭脳) のこと

アンドロイド端末は「Android」

아이폰端末は 「iOS」

見分け方

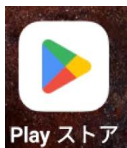
○スマホの裏にリンゴのマークがない
⇒ **アンドロイド**

○スマホの裏にリンゴのマークがある
⇒ **アイフォン**



ひとこと

オーエス (OS)によるアプリの違い

	設定	ストア
アンドロイド		 Play ストア
アイフォン		 App Store

アップデート

ソフト(頭脳)の不具合の修正や小さな改善を行うという意味

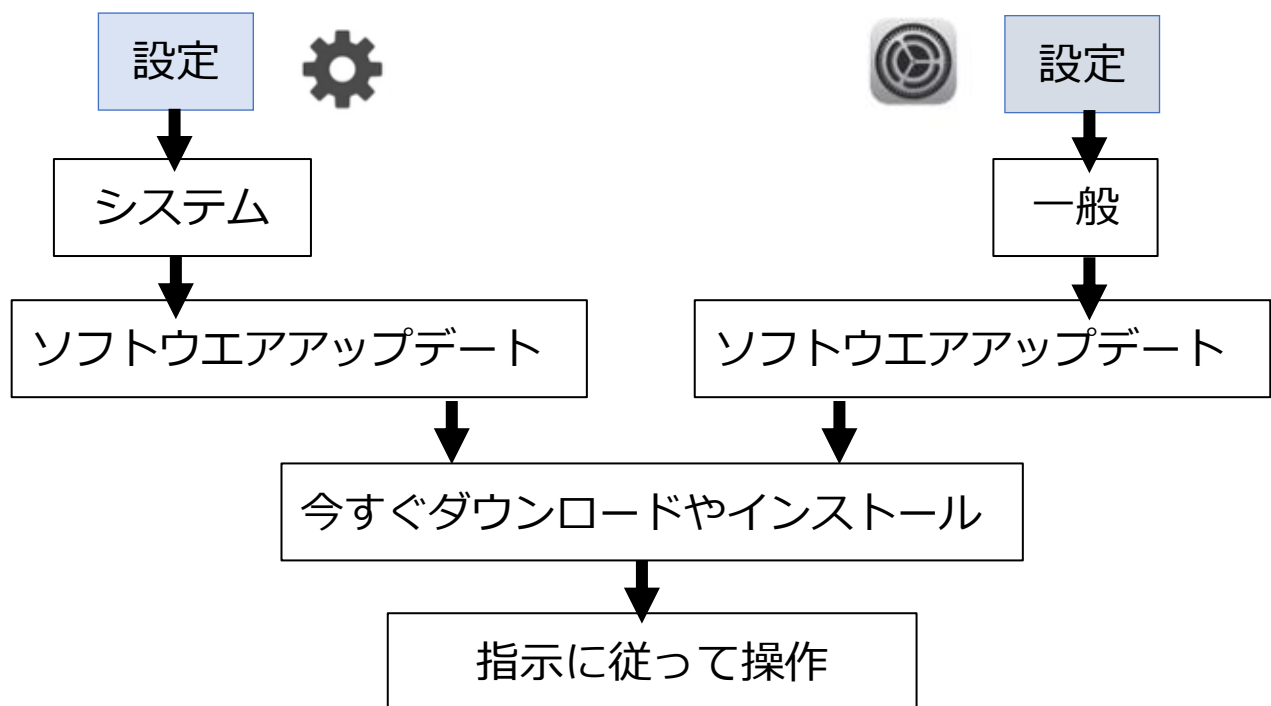
「アップデートしますか？」と聞かれたら、「はい」を選択すると

- 新しい便利な機能が得られる
- スマホのセキュリティが高まる

アンドロイド

やり方

アイフォン



ひとつ

長い間アップデートをしないと

- ・重くて使いにくい
- ・新しいウイルスを防げず、トラブルに
- ・最新アプリが使用できない場合も

3 知っておきたい基礎知識

アプリ

特定の目的をもって作られたソフトウェア
(コンピュータに命令を出すためのプログラム)



上のように、スマホの画面にはたくさんのアイコンが表示されているが、この一つ一つ違うことができる「アプリ」を表している
アイコンをタップすると、アプリが起動してその機能がスマホで使える

自分が使いやすいようにアプリをさらに追加したり、削除したりできこれが、スマートフォンの大きな魅力

3 知っておきたい基礎知識

ひとこと

設定アプリ（歯車の形）

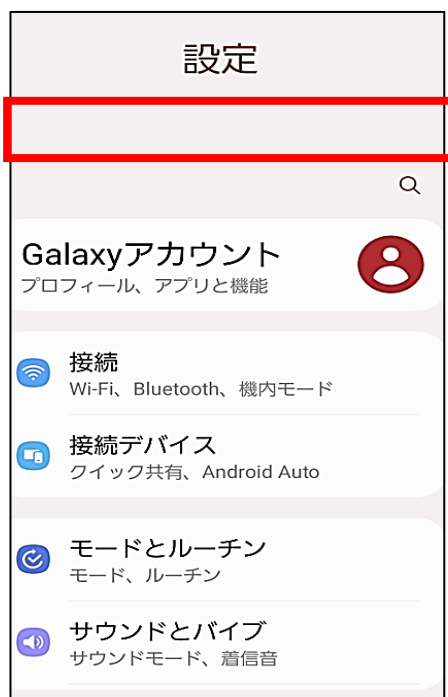
アプリの設定は各アプリから操作できるが
スマホ全体の動作に関わる本体の設定は、
設定アプリから操作する
自分が使いやすいように変更することができる

このような時に利用

- ・ 基本ソフトの更新（アップデート）をする
- ・ 画面の明るさや文字の大きさを変更する
- ・ Wi-Fiを設定する
- ・ 着信音やバイブレーションを設定する



アンドロイド



検索で目的
のアプリを
探す



アイフォン



3 知っておきたい基礎知識

インストール

アプリをスマホに取り込んで、その機能を利用・実行できるようにすること

- ◆「取り込む」とは、アプリ（道具）の入った箱が届いた状態のこと

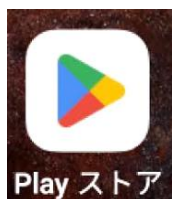


- ◆箱の中からアプリ（道具）を取り出し使えるようにすることを**インストール**という



ひとこと

アプリのインストールは信頼できる公式アプリストアから



アンドロイド



アイフォン

App Store

厳しい安全基準で審査している

QRコード



読み取ると、簡単にインターネットの情報につながるコード

※スマホのカメラで読み込めるが、古い機種は、専用アプリが必要
機種により表示が違う

読み込み方（アイフォンの場合で説明）

- ① カメラを起動。シャッターは押さない
- ② 読み込むQRコードを画面に映し、遠くから徐々に近づけ焦点を合わす（近くから離す場合もある）
- ③ 読み込まれるとインターネットアドレスが表示される
- ④ ③の表示をタップするとホームページ等につながる



3 知っておきたい基礎知識

2段階認証

インターネット上で本人確認の際なりすましを防ぐ目的で、確認を2回に分け強固にした認証方法

- ①「IDとパスワードの入力」
- ② 登録しているスマホなどの機器のショートメッセージやメールに届いたコード（数字など）を入力する

①の入力が終わると、②のコードがメール等に届くので、慌てず一旦ホームボタンを押しメール等を開きコードをメモする。その後、履歴ボタンで①の画面に戻って、コードを入力する

ひとこと

○インターネット上の本人確認が「IDとパスワードの入力」だけだと、IDとパスワードが漏れた場合、悪用される可能性が高い

○登録したスマホなどを今持っている事も条件に加わり、強固なセキュリティとなった

4 インターネットトラブル対策

こんな画面が出て、あわてないで！



対策

1. すぐ相手に連絡やクリックをしない
 2. 表示された画面をスクリーンショット（スクショ）で記録する
 3. その画面を閉じる
 4. 心配なら相談窓口相談する
- 188 消費者ホットライン**
（地元の消費生活センターにつながる）

詳しくは次ページより

4 インターネットトラブル対策

ショートメッセージ（SMS）に届く 悪質なメール

ショートメッセージ（SMS）は、
電話番号宛てに送られるメッセージ
適当に組み合わせた電話番号に送られるので
番号が実在すれば誰にでも届く
架空請求や詐欺に使われやすい

対策

- ①無視し 削除する
- ②心配なら 1 8 8 に相談

例）有名企業名が悪用されている

不在通知：
お荷物の受け取りはこちらから
<http://xxx.yy.aaa>

●●銀行カード
《重要》 ご利用確認のお願い
<http://uuu.zzz>

アクセスすると
詐欺サイトに誘導される

操作中に出てくる「警告！！」

<例 1>

○**個のウイルスを検出！**

今すぐウイルスを除去



<例 2>

警告！ストレージ容量が不足しています

クリーンアップ

インストール

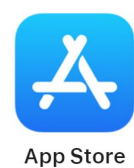
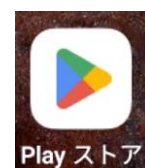


警告の多くは「広告」

アプリをインストールさせる手口

ダウンロードしたアプリに、ウイルスが仕込まれていたり、不正に個人情報を抜き取るおそれがある

アプリは、必ず公式ストアからダウンロードの習慣が大切



4 インターネットトラブル対策

対策

①ダウンロードやインストールしない

②あわてないで

画面ごとアプリを閉じて終了する
閲覧していたページのタブを閉じ、
インターネット検索のアプリも終了
させる



履歴をタップして、
履歴画面の上にある
×を押して画面を閉じて終了します

4 インターネットトラブル対策

トラブルにあった時のために 画面を画像として記録する（スクショ）

トラブルがあった時相談する際、トラブルの内容や原因を正しく伝えるために記録しておくことが大切

スマホの画面を画像として残すことができる（スクリーンショット）

記録しておくとい画面

○ネット通販の申し込み画面

○不審なメールや警告画面など

スクショしてから相談窓口相談する

地元の消費生活センターにつながる

消費者ホットライン

188（いやや）

電話で「188」にかけ音声ガイドにそって郵便番号を押すと近くの消費生活センターにつながり相談できる

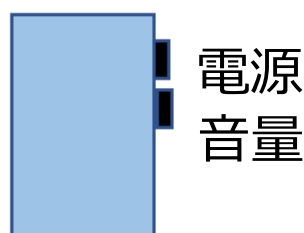
4 インターネットトラブル対策

スクリーンショット(スクショ)の方法

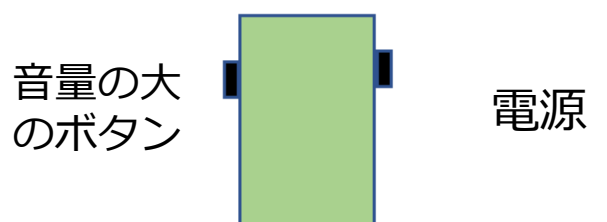
方法

電源と音量ボタンを同時に押す

《アンドロイド》



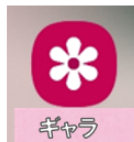
《アイフォン》



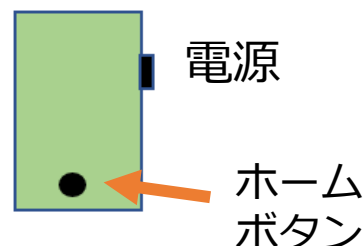
保存先

写真アプリ

端末により
アイコンが違う



ホームボタン
がある場合



ひとこと

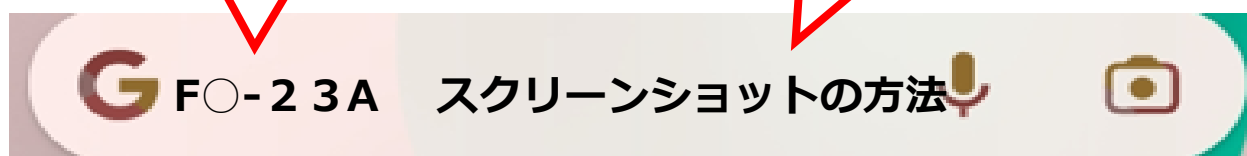
機種により操作が違う

- ・ しっかり押す・長く押す・すぐ離す
- ・ 電源と音量の小を押す・大を押す

【自分のスクリーンショットの方法を検索する】

自分の端末情報

調べたいこと



悪用されるので他の人に見せない。スマホとは別に財布や手帳に！

スマホの備忘録（自分用）	
電話番号	自分
アカウント（ID）	@
パスワード	
画面ロック パスワード	
（メモ）	

※アルファベットや数字に必ずフリガナを入れる

キリトリ

スマホの備忘録（家族などに預ける用）	
電話番号	自分
アカウント（ID）	@
パスワード	
画面ロック パスワード	
（メモ）	

<おまけ>

わからないことは“検索”で解決



↑ 検索または URL... 

← マイクアイコンを押して
音声入力もできる

ここをタップすると文字が入力できるので、以下のようにキーワード等を入力して「検索」や「開く」を押す

- ① 「〇〇〇 (知りたいこと) とは」
 - ・ 言葉の意味や由来などの説明がでてくる
- ② 「A B」 (絞り込み検索)
 - ・ 「料理 卵」 や 「靴 フォーマル 男性」
単語の間に 空白 を入れると
絞り込んだ情報がでてくる

ひとこと

情報検索で気を付けて欲しいこと！

ホームページは誰でも簡単に作れるため、情報が正しいものだけではなく、古いものや間違った内容である場合がある

自分が調べた情報の発信元はどこか？ほかのホームページと比べて内容に間違いはないか？など、いつも複数の情報で確認しよう

問合せ先

特定非営利活動法人 新潟県消費者協会

〒950-0994

新潟市中央区上所2丁目2番2号

新潟ユニゾンプラザ1F

Tel & Fax 025-281-5558

✉ n-shokyo@happytown.ocn.ne.jp

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント
・相談員協会（NACS） 東日本支部 新潟分科会

✉ b-niigata@nacs-east.jp