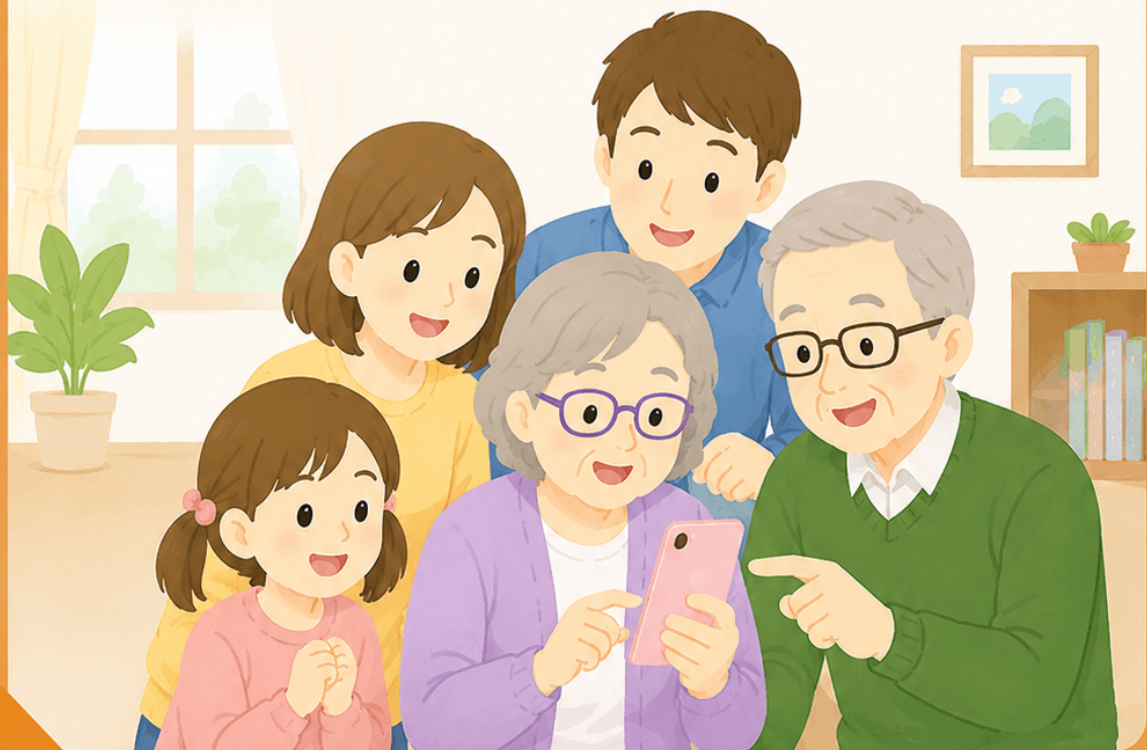




親に渡せる スマホ やさしい入門ガイド

基本からしっかり、安心の一冊



このガイドについて

このガイドは、はじめてスマホを使うご両親や、まだ少し不安があるご家族に、そっと手渡せるように作りました。一度で全部を覚える必要はありません。毎日の中でよく使うことから、ひとつずつ慣れていきましょう。

本書はLINEや天気・地図など、生活でよく使う基本だけをやさしくまとめています。むずかしい用語は使わず、ボタンの色や場所を頼りに進められるようにしています。

使い方

最初から順番に読んでもよいですし、気になる章だけを開いてもかまいません。手元のスマートフォンと一緒に、ゆっくり見てください。

印刷して紙で読んでも、スマホの画面で見ながら進めても、どちらでも使いやすい形に整えてあります。

ご本人だけで読むのが不安なときは、ご家族の方と一緒に開いてみてください。今日は1つできれば十分です。

想定読者

このガイドは、これからスマホを使い始める方、まだ少し不安がある方、そしてご家族にスマホの使い方を伝えたい方を想定して書いています。

「むずかしい説明はいらない」「短くて分かるものがほしい」——そんな声に応える形でまとめました。

目次

このガイドについて

使い方

想定読者

目次

第1章 まず最初に覚えたい3つ

第2章 文字入力のかほん

第3章 LINEの最初の一步

第4章 LINEで写真を送る・顔を見て話す

第5章 天気と地図を見てみましょう

第6章 時計・アラーム・時刻表を使ってみましょう

第7章 写真・動画・QRコードのかほん

第8章 写真を家族に送ってみましょう

第9章 安心して使うために気をつけること

第10章 困ったときの見返しメモ

第11章 ご家族の方へ：教えるときのコツ

最後に まず1つできれば十分です

第1章 まず最初に覚えたい3つ

スマホは、迷ったときに戻れる場所と、調節のしかたを知っていれば、ぐっと安心して使えます。最初に覚えたいのは、次の3つだけで十分です。

ホーム画面に戻る

画面が分からなくなったら、画面のいちばん下を上ですっと指でなぞるか、ホームボタンを押すと、最初の画面（ホーム画面）に戻れます。「困ったらホーム画面に戻る」——これが一番大切です。

音の大きさを変える

本体の横にあるボタン（音量ボタン）を押すと、音の大きさを調節できます。電話やLINEの着信音が大きすぎる・聞こえないときは、ここで調節します。

画面の明るさを変える

画面の上から下に指をすっとなぞって出てくる画面で、太陽のマークの目盛りを動かすと、画面の明るさを変えられます。文字が見にくいときは、少し明るくしてみてください。

つまづいたとき

迷ったら、まずホーム画面。音と明るさは、いつでも変えられます。何度でもやり直せるので、あわてなくて大丈夫です。

第2章 文字入力のかほん

最初は、文字を打つのが一番むずかしく感じる場所です。でも、よく使う言葉は10個もありません。短くてもかまいません。「ありがとう」「いま家」「またね」——これだけでも、十分に気持ちは伝わります。

入力画面の出しかた

文字を入れる白い枠を一回タップ（軽くたたく）すると、画面の下にキーボードが出てきます。出てきたら、ひらがなのボタンを順番に押していきます。

間違えたとき

「×」のマークや、左向きの矢印を押すと、文字を一文字ずつ消せます。長押しすると、まとめて消えます。あわてず、ゆっくりで大丈夫です。

送るボタン

書き終わったら、右側にある紙ヒコーキのマークを押すと、相手に届きます。送ってしまった文章は消せませんが、続けて「ごめん、間違えました」と送れば大丈夫です。

第3章 LINEの最初の一步

LINEは、家族や友だちとメッセージや電話ができるアプリです。ホーム画面の緑色の四角いマークを探してください。それがLINEです。

画面の下にある3つの場所

LINEを開くと、画面の下に「ホーム」「トーク」「通話」などのマークが並んでいます。よく使うのは、この3つだけです。

「ホーム」は、友だちの一覧が見られる場所です。ここから話したい人を選びます。「トーク」は、これまでにやりとりした会話が並ぶ場所です。続きを見たいときはここを開きます。「通話」は、電話をかけた・受けた記録が見られる場所です。

家族にメッセージを送ってみる

「トーク」を開き、家族の名前を一回タップします。下の白い枠を押すと、文字が入れます。短い「ありがとう」だけで構いません。送ると、相手にすぐ届きます。

つまづいたとき

LINEで分からなくなったら、いったんホーム画面に戻って、もう一度開き直せば大丈夫です。

第4章 LINEで写真を送る・顔を見て話す

LINEは、文字だけではなく、写真や声、顔を見て話すこともできます。お孫さんや遠くに住むご家族と、ぐっと身近に感じられる使い方です。

写真を送るには

トーク画面の左下にある「写真のマーク」を押すと、スマホの中の写真が並びます。送りたい写真を選んでタップし、右下の「送信」を押すと、相手に届きます。

顔を見て話す（ビデオ通話）

トーク画面の右上に、受話器のマークがあります。それを押し、「ビデオ通話」を選ぶと、お互いの顔を見ながら話せます。声だけで十分なときは「音声通話」を選んでください。

通話料はかかりませんが、Wi-Fiにつながっていない場所だと、通信のデータ量を使います。長く話したいときは、家のWi-Fiにつないでからが安心です。

第5章 天気と地図を見てみましょう

スマホは、テレビをつけなくても天気が見られます。出かける前にちらっと確認できると、ぐっと便利です。

今日の天気を見る

ホーム画面に「天気」というアプリが入っていることが多いです。雲や太陽の絵が描かれた青いマークを探してみてください。開けば、今日と明日の天気、気温が一目で分かります。

行きたい場所を地図で見る

「マップ」または「Google マップ」を開きます。上の白い枠に行きたい場所の名前（例：〇〇病院、〇〇駅）を入れて検索すると、地図上に印が出ます。「経路」を押すと、行き方も教えてくれます。

最初は分かりにくく感じますが、迷ったら一回画面を閉じて、もう一度開けば大丈夫です。

第6章 時計・アラーム・時刻表を使ってみましょう

時計のアプリは、時間を見るだけのものではありません。アラームを鳴らしたり、時間をはかったりすることができます。

アラームをかける

「時計」アプリを開き、下の「アラーム」を押します。「+」のマークから、起きたい時間を入れて保存します。お薬を飲む時間や、出かける時間にも使えます。

電車やバスの時刻を調べる

「Yahoo!乗換案内」や「Google マップ」で、出発駅と到着駅を入れると、次の電車の時間が出てきます。最初は家族と一緒に試して、一度成功すると次から安心して使えます。

第7章 写真・動画・QRコードのきほん

スマホはカメラとしても、とても便利に使えます。お孫さんの写真や、お庭のお花を残しておけます。

写真を撮る

「カメラ」アプリを開いて、画面の真ん中の丸ボタンを押すだけです。撮った写真は「写真」（または「ギャラリー」）アプリで、いつでも見られます。

動画を撮る

カメラ画面の下に「ビデオ」または「動画」の文字があります。それを選び、赤い丸ボタンを押すと録画が始まります。もう一度押すと止まります。

QRコードを読み取る

お店やチラシで見かける四角い模様（QRコード）は、カメラを向けるだけで読み取れます。画面に出てきたリンクは、よく確認してから押してください。知らないお店のものは、無理に押さなくて大丈夫です。

第8章 写真を家族に送ってみましょう

撮った写真は、LINEで家族にすぐ送れます。「今日のごはん」「お庭の花」——そんな小さな日常が、ご家族にとってはとても嬉しいものです。

送り方の手順

LINEを開き、送りたい家族の「トーク」を開きます。下の写真マークを押すと、撮った写真の一覧が出ます。送りたい1枚を選び、右下の「送信」を押せば届きます。

うまく送れたか分からないとき

トーク画面に写真が表示されていれば、相手に送れています。心配なときは、その下に「ちゃんと届きましたか」と一言添えてみてください。

第9章 安心して使うために気をつけること

スマホは便利ですが、ときどき「あやしい画面」が出てくることもあります。次の3つだけ覚えておけば、ほとんどの失敗を防げます。

急に出てくる画面は、すぐ押さない

「当選しました」「ウイルスが見つかりました」——こういう画面は、本物ではないことが多いです。あわてて押さず、画面を閉じる（×を押す）かホーム画面に戻ってください。

お金やパスワードの画面は、家族に相談

クレジットカードの番号や、銀行のパスワードを聞かれたら、そこで止まってください。本物の連絡なら、急がせるようなことはありません。必ずご家族に見てもらってから判断しましょう。

知らない番号からの電話・メッセージ

心当たりのない電話やSMSは、無理に出ない・返さないで大丈夫です。本当に大切な用事なら、相手はもう一度連絡してきます。

つまづいたとき

あわてない。押さない。家族に聞く。この3つを覚えておけば、スマホで困ることはほとんどありません。

第10章 困ったときの見返しメモ

よくある「困った」と、その対処をまとめました。このページだけでも、印刷してそばに置いておくと安心です。

音が出ないとき

まず見るところ：本体の横の音量ボタン

まずやること：+側を何度か押して音を上げる。マナーモードにもなっていないか確認する。

画面が見づらいとき

まず見るところ：画面の上を下になぞって出る設定

まずやること：太陽マークの目盛りを右に動かして明るくする。

通知が来ないとき

まず見るところ：設定アプリ → 通知

まずやること：マナーモードや「おやすみモード」が入っていないか確認する。

難しければご家族に。

写真が見つからないとき

まず見るところ：「写真」アプリ

まずやること：写真アプリを開けば、撮った日付順に並んでいます。下にスクロールして探す。

画面が反応しないとき

まず見るところ：本体の電源ボタン

まずやること：電源ボタンを長押しして電源を切り、もう一度入れ直す。多くはこれで直ります。

第11章 ご家族の方へ：教えるときのコツ

親御さんやご家族にスマホを教えるとき、つい「どうしてできないの？」と思ってしまうことがあります。でも、はじめての人にとって、画面の中の世界はまったくの別世界です。

ゆっくり、ひとつずつ

一度に教えたい気持ちをぐっと抑えて、今日はひとつだけ。1日1ボタン、1日1機能で十分です。「できた」が積み重なると、自然と次に進めるようになります。

代わりに押さない

早く済ませたくて、つい代わりに操作してしまいがちです。ですが、本人の指で押してもらうのが、いちばん覚える近道です。横で「次は右下の四角ね」と案内するだけでも、十分助けになっています。

「できなかった」は責めない

忘れても、間違えても、もう一度やればいいだけです。スマホは、何度押しても壊れません。ゆっくりで大丈夫、と声をかけてあげてください。

家族向けひとこと

教える目的は、完璧に覚えてもらうことではありません。「困ったら家族に聞ける」と感じてもらうこと——それが、いちばん安心につながります。

最後に まず1つできれば十分です

ここまで読んでいただき、ありがとうございました。

スマホは、最初から全部使いこなす必要はありません。まずは、今日できたことを大切にしてください。ホーム画面に戻れる、家族にメッセージが送れる、写真が撮れる——これだけで、十分にスマホを「使えている」と言えます。

分からないことが出てきたら、このガイドを開いてみてください。それでも分からないときは、ご家族に聞いてください。聞ける、頼れる、ということ自体が、スマホを安心して使うコツです。

親のスマホ教室オンラインでは、スマホをやさしく覚えるための記事や教材を、少しずつ増やしていきます。もっと詳しく、順番に練習できる教材も準備しています。

毎日の暮らしの中で、スマホがそっと役に立ちますように。

親のスマホ教室オンライン

oyasma.jp