

スマホの使い方を 一緒に練習しよう！

第11回 一緒に考えよう！
「いつまでも松が丘で暮らすために」

岩本哲夫

高齢者の8割は スマホを購入したが・・・

実際にスマホを使い始めると

- 使い方がわからず、トラブルにも対処できずストレスになる
ちょっとしたことでつまずき、先に進めず、諦めている
- 電話とメールだけで、活用の幅を広げられない
- 身近に気軽に聞ける人がいない
子供や家族に聞いても教えてくれない



この勉強会では、
スマホを活用する方法を一緒に考えよう！

スマホの機種タイプ

●Androidスマホ



●らくらくスマホ



●iPhone



スマホを活用すべき理由

- 家族や友達とのコミュニケーションツールになる
 - ▶LINE(メール、音声通話、ビデオ通話)、ZOOM(ビデオ会議)
 - ▶写真や動画(ビデオ)の共有
- 生活が便利になる
 - ▶わからない事を調べる
 - ▶地図で場所を調べる(行き方を調べる)
 - ▶電車、バスでの行き方、時間を調べる
 - ▶買い物(お店、ネット)
 - ▶公的サービス(ワクチン予約など)、タクシー利用(予約、呼ぶ)
- これから身分証明証、健康保険証、証明書、財布、乗車券、航空券、チケット、鍵、リモコン等になる

将来、スマホを活用しないと生活が困難になる・・・

アプリとは？

- スマホに「入っている」、便利な「道具」



- ▶ ホーム画面に表示されているアイコン(マーク)がアプリ (一つのアイコンが一つのアプリに対応)
- ▶ 使いたいアイコンをタッチするとアプリの始まり！
- ▶ 使い方は、アプリによって異なる
- ▶ 音声入力のできるアプリが多い

それでは、
実際に使ってみましょう！

やってみます！便利な使い方

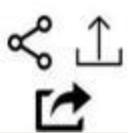
- **Google検索**
音声による検索、画像による検索(Google レンズ)
- **Googleマップ**
目的地までの道案内(音声で「所沢駅まで徒歩での道案内」)
- **Yahoo！乗換案内**
音声による出発駅・目的駅の指定
- **Yahoo！天気**
1時間毎の天気予報、雨雲レーダー
- **LINE**
電話、テレビ電話、メッセージ(テキスト、画像、動画)

アプリ操作のコツ

- 直感的に操作できる設計
 - ▶ 手順書がなくても操作できるよう設計されている
 - ▶ 1つのアプリの使い方を覚えると他のアプリも同じように使える
- 後戻りする方法をまず覚え、何度も使ってみる
 - ▶ 最初に戻る(ホームに戻る)方法を覚えておく
 - ▶ ある操作をして、元に戻りたい時の方法を覚えておく
- 使い方をインターネットで調べることができる
 - ▶ Google検索で「***の使い方」と入力すると、ずらっと答えが出てくる

共通のアイコン(マーク)

アプリの操作アイコン

アイコン	名称	説明
	ホーム	最初の画面に戻る
	戻る	1つ前の操作に戻る
	設定	機能の調整するために機能一覧を表示する
	メニュー	メニュー一覧を表示する
	検索	キーワード検索ができる
	追加	項目を追加する
	共有	利用中のアプリ(機能)以外で共有利用する

スマホを使いこなすための課題

- **操作がわからない(忘れてしまった)**
 - ▶スリープモードの解除方法やホーム画面への戻り方などがわからない
 - ▶電話のかけ方や文字入力といった基本操作に戸惑う
 - ▶設定メニューがどこかにあるかがわからないなど
- **アカウント設定やIDとパスワードが必要**
 - ▶初期設定の方法がわからない
 - ▶要求されたときに思い出せない
- **アプリの選択やインストールの方法がわからない**
 - ▶アプリが多すぎてどれがよいのかわからない
 - ▶インストールの方法がわからない
 - ▶アプリを入れすぎて管理しきれない
- **トラブル発生**
 - ▶いつもと違う動きをする、元の状態に戻せない

基本操作を覚える・忘れない

- スマホ操作の書籍、ユーチューブ動画を見て何度も練習する
 - ▶ お勧めのユーチューブ動画
 - (1)【機種別】0から始める入門コース
https://www.youtube.com/channel/UCd0lXfZHpNsfLtOBPWHkV8g/playlists?view=50&shelf_id=11
 - (2) iPhone使い方・初心者基本・シニア講座【完全版】
<https://www.youtube.com/watch?v=ePLqLuRRYQU>
- 家族や知人等に教えてもらう
 - ▶ 実際に操作して覚える(何度も繰り返す)
- 毎日、何度でも使ってみる
 - ▶ 子供やお友達との電話やメール、LINE(文字とスタンプ、電話、TV電話、写真、動画)
 - ▶ 知りたいことの検索(テキスト、音声、画像で検索)
 - ▶ ニュース、天気予報、地図アプリ、ラジオなど

アプリの選択やインストール

- スマホをよくわかっている人に支援してもらう
 - ▶ 支援は、負担が少なく長続きする遠隔支援を中心にする
- アプリを入れすぎない
 - ▶ 最初は下記のアプリだけにする
 - ・基本：電話、メール、メッセージ、カレンダー、写真、カメラ、設定、App Store(Playストア)、
 - ・Google、LINE、Yahoo！天気、Googleマップ、Yahoo！乗換案内、Yahoo！ニュース、メモ帳(Google Keep)
 - ・遠隔支援AnyDesk、radiko(ラジコ)、YouTube
 - ▶ スマホを使い慣れたら、自分がやりたいものや知人や子供が勧めるアプリも入れる

トラブル発生

- **スマホの電源を一度切って、電源を入れる(再起動)**
 - ▶ スマホはアプリを使うと他のアプリを立ち上げたり、画面が暗くなってもそのままメモリ上にある。多くのアプリを立ち上げることにより、メモリ不足によりトラブルが発生する。この操作でメモリを開放する。
 - ▶ 電源切断方法はスマホごとに違う。操作説明書を見て練習する。
- **Googleで検索してトラブル対策を行う**
 - ▶ 多くのトラブル対策はインターネット上にある。Googleで検索して対策を調べ何度かトライする。
- **スマホをよくわかっている人に支援してもらう**
 - ▶ 支援は、負担が少なく長続きする遠隔支援を中心にする

スマホの支援

- 相談できるサービス・場所・人(家族や知り合い)をみつけて、困ったときには何度でも相談する
 - ▶ サポートのある機種・サービスを使う
例:ドコモあんしん遠隔サポート、J-COMおまかせサポート
 - ▶ 販売店で相談する
 - ▶ 「生涯学習推進センターのボランティアIT相談」など公共のサービスを利用する
 - ▶ スマホをよく知っている人と知り合いになり支援してもらう
 - ▶ 支援は、負担が少なく長続きする遠隔支援を中心にする

松が丘Yuiとしての活動(案)

- 機種別(Android、らくらくスマホ、iPhone)
レベル別(初級、中級)のグループを作る
 - ▶参加者はグループに属し、お互いに知り合い親睦を深める
- グループの勉強会は、1回毎のテーマを決め、順番に先生となって勉強をする
 - ▶高齢者相互の助け合いが基本
 - ▶グループ内はLINEでやりとりをして、常にスマホを使う
- 松が丘Yuiは、勉強会の場所の提供、計画・実施のサポート
 - ▶スマホに詳しいスタッフがサポート

グループ別勉強会のテーマ

● 困ったこと、トラブったこと

- ▶文字サイズを拡大したい…(フォントサイズと表示サイズの変更)
- ▶LINEのお友だち登録…(方法がわからない、勝手に登録された)
- ▶文字入力(「トグル入力」「フルキー入力」「フリック入力」「音声入力」)

● 知りたいこと

- ▶WiFi、パケットなどの用語の意味や使い方
- ▶セキュリティ対策(ウィルス、フィッシング詐欺など)
- ▶バックアップなど基本操作

● やってみたいこと

- ▶健康増進のための歩数管理など
- ▶Suica、PayPayなどプリペイド、アマゾンでの買い物
- ▶Facebook、ツイッター、インスタなどネットワークサービス

まとめ

- 初期設定やアプリのインストールは、スマホをよく分かっている人にしてもらう
- 仲間を作り、LINEでのやり取り、天気予報、ニュース、ネット検索をして毎日スマホを利用する
- 使い方がわからない・トラブルに備えて、相談できるサービス・場所・人を見つけて、何度でも相談する
- 慣れてくると好奇心をもってアプリを使ってみる
(LINEのトークではテキスト入力・音声入力・スタンプ・画像・動画、電話・TV電話、グループトーク・TV会議など多くの使い方がある)
- 松が丘Yuiのグループ別勉強会に入って勉強をする