

スマホ相談会 スマホ体験カフェ



2025年

特定非営利活動法人NPO福祉支援ゆうやけネット

はじめに

スマートフォンは、だれでも、安心して安全に操作できることが理想ですが、実際は、基本操作やアプリなどの使い方、どのようなアプリを使ったら良いか、機能も豊富です。操作がわからいので、電話、ネット検索、LINEなどの特定アプリだけを使っている場合が多いです。スマホでも音声で操作できます。そのような便利な使い方を支援することで、豊かなデジタル社会になります

そこで、スマホの操作や使い方を初心者へサポートするスマホボランティアを育成することが大切だと思います。本書は、スマホボランティアとして活動している方やこれからスマホボランティア活動を始めてみたい方向けの技術情報です。

今後、このような事例や対処方法などを掲載・紹介して欲しいなどのご要望やご意見は、下記の連絡先までご一報ください。

ご意見・ご要望の連絡先

〒210-0844 神奈川県川崎市川崎区渡田新町 1-4-9-201

特定非営利活動法人 NPO 福祉支援ゆうやけネット

デジタルボランティア・スマホ講座担当

電話: 044-220-1588 Fax: 044-272-9523

ホームページ <https://yuuyake.or.jp>

電子メール hodota@yuuyake.or.jp



この事業は、川崎市社会福祉協議会「福祉基金」による、令和 7 年度「福祉基金助成事業」を財源として開催しています。

本書の使い方

主に Android 版に対応したスマホ向け教材です。使用したスマホの環境は

- Android 版

Android バージョン 14 使用機種 (モトローラ moto g13)



- iOS 版

iOS バージョン 18.7.1 使用機種 (iPhone 11)



目次

はじめに	1
本書の使い方.....	2
オンラインサポートの概要	4
オンラインでのサポートについて.....	4
検討事項	4
オンライン会議への誘導.....	5
オンラインサポート体験	6
オンライン会議 Google Meet	6
Google Meet の使い方.....	6
オンライン会議システム(Jitsi Meet).....	8
Jitsi Meet とは	8
接続したときの操作画面	8
スマホボランティアの情報共有サイト	10
概要.....	10
情報共有サイトの練習サイト.....	11
初心者向けスマホ講習会の資料.....	12
スマホ初心者向け講習会の資料情報.....	26
スマホの技術的な勉強方法	26
はじめてのスマホ教室向け教材	26
はじめてのスマホ安心教室	26
スマホボランティア活動の概要.....	27
スマホのサポートで心がけること.....	27
もしもの時に	27
プライバシーや個人情報	27
ボランティア保険.....	27

オンラインサポートの概要

オンラインでのサポートについて

スマホで困っている方のサポートでは、迅速な対応が大切です。オンライン会議システムを活用することで、相談者とスマホボランティアがいつでも、どこでもサポートが可能になります。

ただし、スマホで困っている相談者は、多くの場合、初心者が多く、オンライン会議システムも未経験の人が多数だと思います。まずは、日ごろから、オンライン会議システムの体験を通じて、慣れることが好ましいと考えております。

慣れていない方の場合は、

オンライン会議システムに接続する段階から、電話（固定電話、スマホ、LINE など）で説明・コミュニケーションが取れる環境でサポートする。

スマホの電話（LINE なども）は、スピーカーで話すように設定可能ですが、初心者の方が、1台のスマホで、電話、LINE、オンライン会議システムなどのアプリを同時起動して切り替える操作は難易度が高いと思います。スマホとは別の固定電話、別のスマホ（家族・友人など）、パソコンなどを使って音声やスマホのテレビ電話機能でオンライン会議システムへの接続までサポートできれば、オンライン会議システムで画面共有なども説明可能になると思います。

検討事項

オンライン会議システムやさまざまスマホアプリのインストール作業が必要になります。Androidでのアプリ追加など、相談者ができるかどうか。iPhone の場合は、Apple ID が必要になる場合もある。相談者のスキルが必要になります。

相談者のスキルなどでボランティアさんがお困りの際には、特定非営利活動法人 NPO 福祉支援うやけネットまでご連絡ください。電話 044-220-1588 まで。できる限りサポートします。

オンライン会議への誘導

スマホ操作で困っている方がボランティアへ相談する場合

- 1) 電話のショートメッセージ（もしくはメッセージプラス）でオンラインの URL を相談者へ送信
- 2) 電話や LINE などの音声通話ができる状態にしながら作業する
- 3) 相談者はその URL をクリックしてオンライン会議システムへ接続
- 4) もし、オンライン会議のアプリなどが必要であればその場で導入
- 5) オンライン会議で繋がれば、電話や LINE の音声通話は停止し
- 6) オンライン会議にて相談者側で画面共有を実施し、ボランティアがサポート

一度オンライン会議システムを使えば、次回からの接続などは履歴を保持しているので接続がスムーズに移行すると思います。

オンラインサポート体験

オンライン会議 Google Meet

Google Meet は1対1で使う場合は1日無料です。複数人数は1時間程度無料。Google アカウントが必要です。

特定非営利活動法人 NPO 福祉支援ゆうやけネットの練習用 Google Meet 会議室

meet.google.com/mys-dsye-gpx



Google Account (Gmail) は yuuyakenet@gmail.com

Google Meet の使い方

アプリが導入済みか確認します。最近の Android スマホには、導入済みです。iPhone の場合は、AppStore からダウンロードして導入します。

Google Meet アプリ起動



「新規」クリック

過去の場合は会議名をクリック

「リンクを作成」クリック



リンクの URL が作成されます。

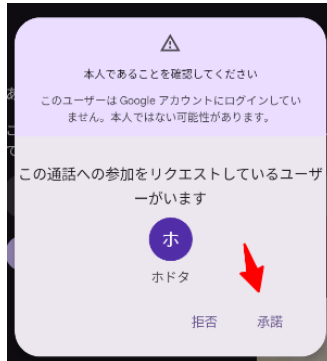
「参加」 クリック

相談者へ連絡する場合は「共有」
ショートメッセージなどを選択



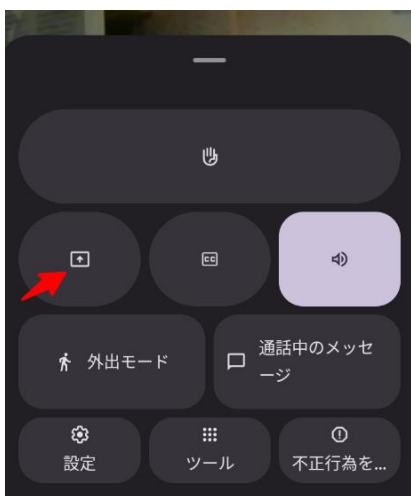
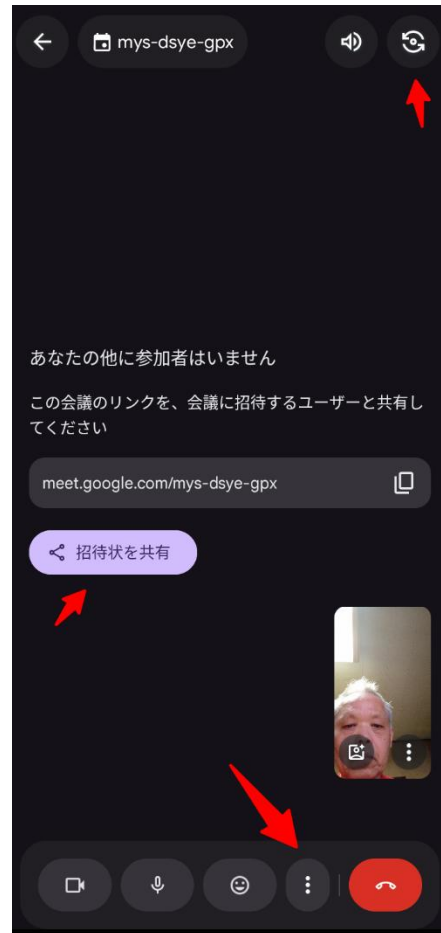
参加後の最初の画面からも「招待状を共有」が可能

相談者が参加申請したら、会議ホストへリクエストが表示、「承諾」で参加



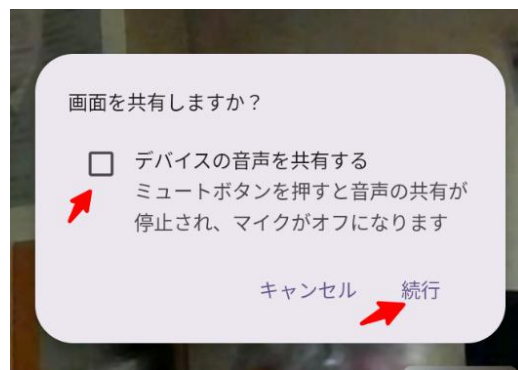
画面共有は、最下部の縦三点メニューをクリック。「⋮」は、縦の「三点リーダー」と言います。

横三本線メニュー「≡」はハンバーガーボタンとかハンバーガーアイコンメニューと言います。

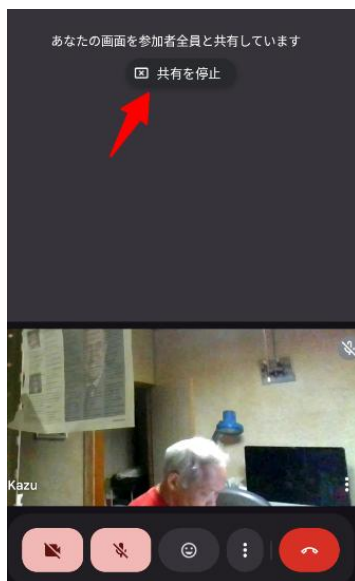


画面共有ボタンをクリック

「スマホの音声を共有する」
を☑、「続行」クリック



「共有を停止」で共有停止



オンライン会議システム(Jitsi Meet)

Jitsi Meet とは

Jitsi Meet は、オープンソースソフトウェアとして、無料でソフトウェアをダウンロードして、自分でオンライン会議システムを構築運営できます。
以下の URL でご紹介する Jitsi Meet は、ゆうやけネットでソフトウェアをダウンロードして、構築運営しています。長時間でも無料で使えます。



<https://meet.yuuyake.or.jp>



オンライン会議名は自分で作成します。

誰でも使えますが、オンライン会議を実施する時にホストのパスワードが必要です。ホスト以外にはパスワード不要です。この機能は、ゆうやけネットで独自に追加設定しました。

例えば オンライン会議名 <https://meet.yuuyake.or.jp/soudan123>

会議名 soudann123 はご自分で自由に変更して使えます。

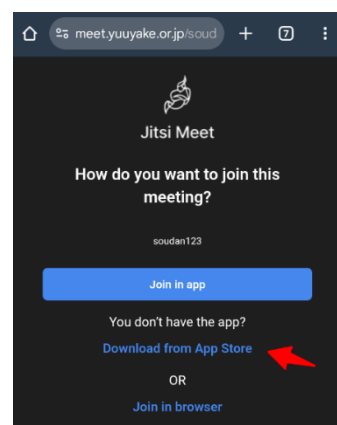


スマホの場合はアプリをインストールします。Apple 版と Android 版があります。

スマホで画面共有する場合は、アプリをインストールします。アプリを使わないで Google Chrome などのブラウザで接続した場合は、画面共有機能は使えません。

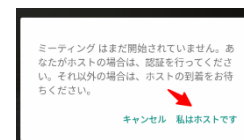
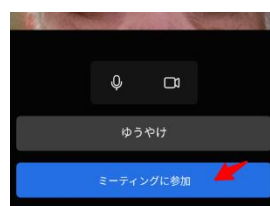
接続したときの操作画面

アプリをダウンロードしてオンライン会議システムへ参加、「Download from App Store」



をクリック

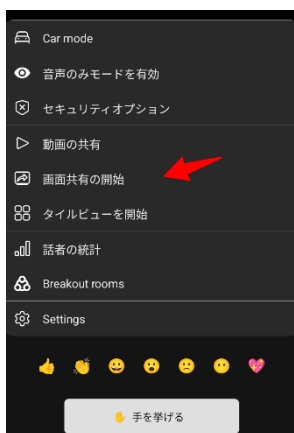
オンライン会議へ参加するには「ミーティングに参加」をクリック。最初に接続する人がホスト（オンライン会議の管理者）になります。「私はホストです」をクリック



ユーザー名とパスワードが必要です。



ユーザー名とパスワードは、kawasaki 入力後 OK をクリック。参加したら、最下部「。。。」をクリック

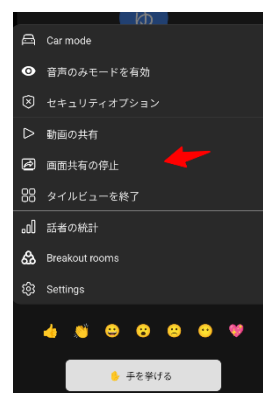


「画面共有の開始」をクリック

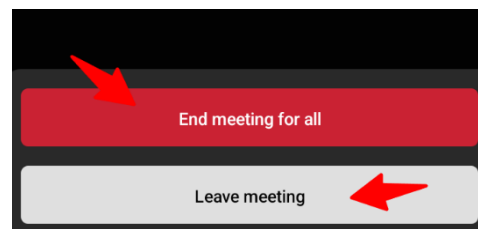
録画やキャストを開始しますか？

「今すぐ開始」をクリック

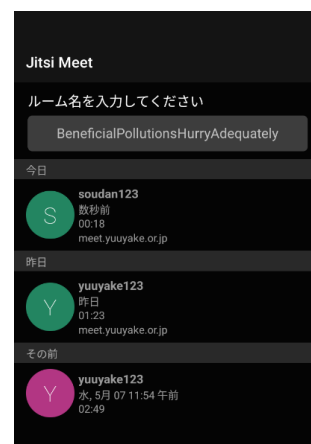
停止は 「画面共有の停止」をクリック



会議から退室は「End meeting for all」でホストは会議を停止できます。「Leave meeting」はその人だけ会議から退室します。



アプリの画面で過去の参加記録が残っているので、それをクリックすることで、簡単に参加できます。



スマホボランティアの情報共有サイト

概要

- 会員制 ユーザー登録すれば、無料で使えます。
- スマホボランティアメンバーのスキルアップと情報共有
- スマホ初心者による質問、ボランティアメンバーに回答



サイトの URL

<https://smaho.yuuyake.or.jp>



情報共有サイトの練習サイト

SNS に慣れていない人向けに、インターネット未公開環境で安心して練習できるホームページです。

アクセス URL

<https://sns.yuuyake.or.jp>



操作概要は以下の URL から「★ はじめての SNS ・ スマホ講座 2023 年 3 月版」の

PDF をダウンロードします。

<https://yuuyake.or.jp/terakoya/sns>



ダウンロードした PDF の 13 ページから 28 ページを参考にしてください。

親切・丁寧な スマホ教室

初心者向けスマホ講座 2025年/前期



特定非営利活動法人NPO福祉支援ゆうやけネット
<https://yuuyake.or.jp>

デジタルで毎日の生活が変わる！

■ 今のスマートフォンは

多目的に対応できるが、操作が難しい・複雑、今後は、操作が簡単なアナログのボタンと組み合わせ

■ スマートスピーカー



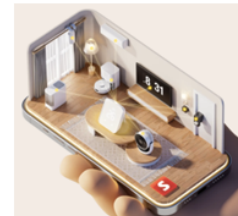
音楽の再生
ニュースの再生 “アレクサ NHKのニュース”
ラジオの再生 “アレクサ ラジコで文化放送”
インターネットの検索
“アレクサ 今日は何の日”
Googleでレシピを検索
“アレクサ おいしいお蕎麦のお店”
大事な用事を予約 “アレクサ リマインダーを設定”

■ スマートメガネ



(WSJ Video から抜粋)

<https://www.wsj.com/video/series/ioanna-stern-personal-technology/meta-vs-apple-how-were-going-to-get-dream-smart-glasses/99AACB14-603A-4762-9495-DE13F92A971D>



出典: <https://www.switchbot.jp/pages/home-automation-solution>

アラーム “アレクサ タイマー 30秒セットして”
漢字の勉強 “アレクサ 沖縄の那覇は漢字でどう書くの”
コミュニケーション (携帯へ発信)
スマホのAlexaアプリで操作
ライトをつけて “アレクサ スマートライトをつけて”
見守りカメラ “アレクサ デモカメラをつけて”
オンラインのテレビ電話 (スマホアプリから通話を始める)

スマホ事前準備 Wi-Fi

■ Wi-Fiとは

パソコン、スマホ、タブレット、プリンター、テレビや家電製品などが接続できる通信規格です。例えばアクセスポイント（Wi-Fiルーター）を経由しインターネットへ接続できる。

■ Wi-Fiの設定

Android の場合



「設定」->「ネットワークとインターネット」->「Wi-Fi」->番号を選択

iPhoneの場合



「設定」->「Wi-Fi」->番号を選択

- 講座会場でのWi-Fi番号とパスワードは、会場にて説明します。



3

カメラの練習

- スマホのカメラは、前と後ろの2つのカメラレンズがあります。前と後ろを切り替えてみましょう。

• Androidの場合

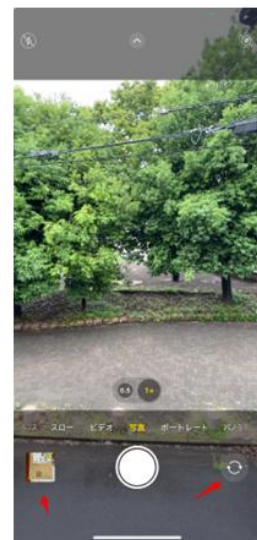


出典：<https://www.softbank.jp/mobile/support/manual/smartphone/aquos-wish/detail/57965/>

- 写真の保存先はGoogleのFilesで確認しましょう。



• iPhoneの場合



4

QRコードとは

四角い図形のバーコード。カメラや専用アプリで読み込むとサイトにアクセスできる。

※バーコード

縞模様状の線の太さによって数値や文字を表すコードです。

「QR」は Quick Response の頭字語、高速読み取りを目的の一つとした、バーコードよりも多くの情報（数字だと最大7,089文字）を盛り込めるコードです。



川崎市役所
ホームページ



川崎大師
ホームページ



NHKホームページ

5

日本語入力の練習

- 以下の文字を入力してみてください。音声入力も試してください。LINEの文字入力、Google検索の文字入力、メモ帳、メールなどで

2025年のXマスプレゼント
食欲の秋を楽しめるレストラン
駅前の無料Wi-Fiスポットを探そう
令和7年度のHolidayカレンダー



確認します！「今回のみ」を推奨

Google

検索

6

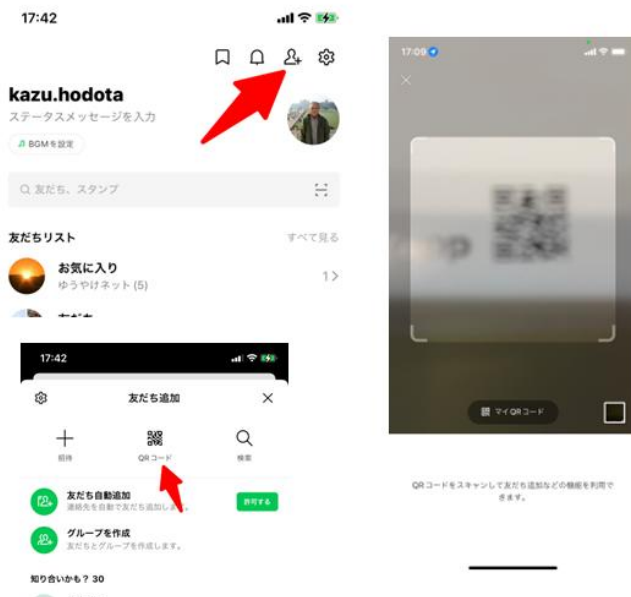
LINEのトークの使い方



7

LINEの友だち追加 (QRコード)

ホーム> 「友だち追加」をクリック (タップ)



自分のQRコード「マイQRコード」



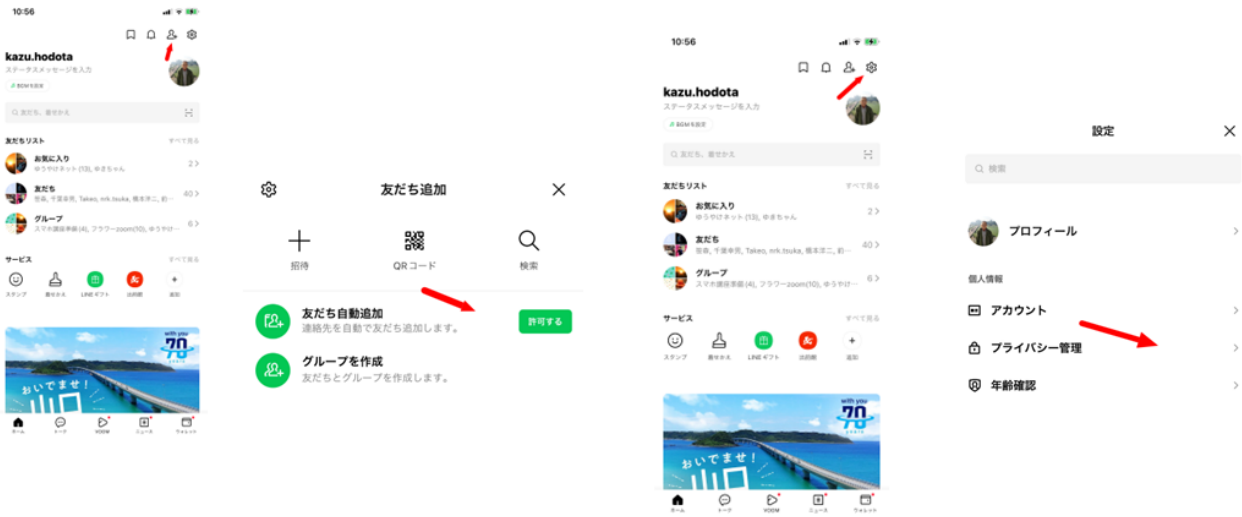
QRコードをクリック (タップ)

8

LINEを安全に使う： 友だちの自動追加

- LINEで友だち自動追加の画面許可するを消すにはどうする？

セキュリティの設定と確認



9

LINEを安全に使う： 基本設定 友だち

「LINEホーム」->「設定のギアマーク」->「友だち」



10

LINEを安全に使う： 友だちの削除

• LINEで友だちを削除する方法

削除したい友達をブロック、または非表示にしてから削除します。

「トーク画面」->「友達アイコン」を長押し->「ブロック」または「非表示」を選択

「LINEホーム画面」->「設定のギアマーク」->「友だち」->「非表示リスト」または「ブロックリスト」を選択 友だちを削除



11

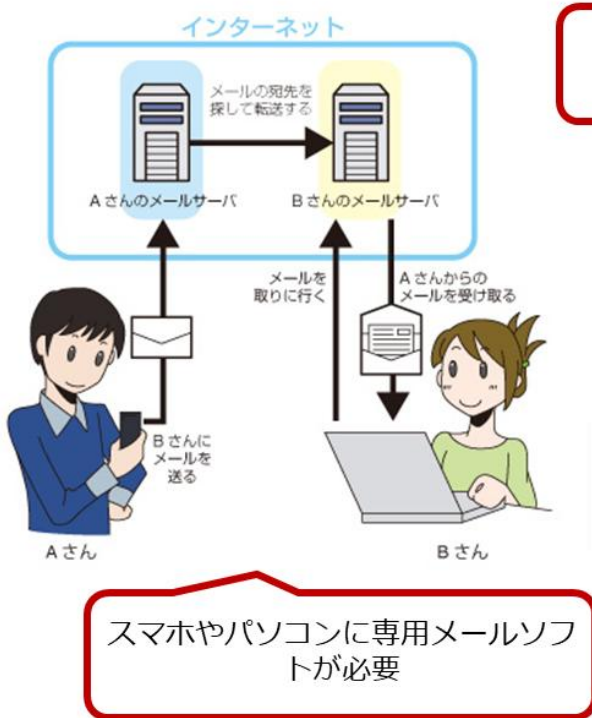
LINEを安全に使う： プライバシー管理

「LINEホーム」->「設定のギアマーク」->「プライバシー管理」

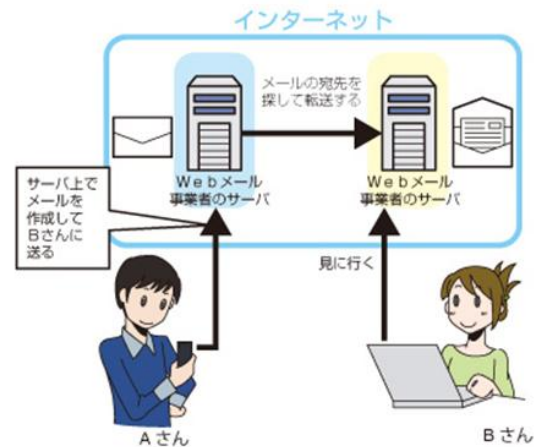


12

電子メールの仕組み（図で説明）

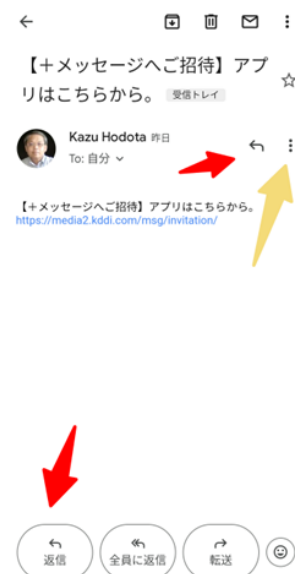
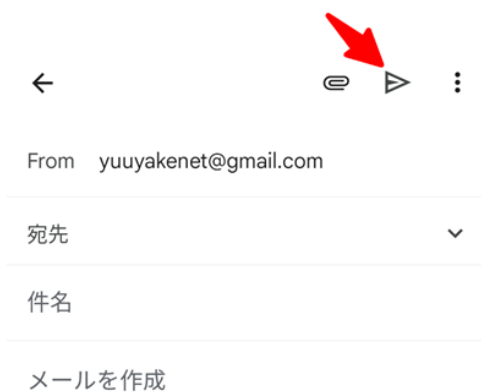


GメールやYahooメールなどのWebメール
すべてのデータがサーバーにある



13

Gメールのアプリ メール作成・送信・返信



14

電子メールの送信・受信の練習

- 送信の練習

件名「練習です」 本文「こんにちは、練習です。」

送信先 yuuyakenet@gmail.com

- 返信の練習

yuuyakenet@gmail.com から返信します。

- 添付の練習

スマホで撮影した写真をメール添付

15

ショートメッセージ（SMS）

- 電話番号でメッセージ送受信

電話番号でメッセージが送れます。日本語670文字以内。送信料は有料、受信は無料。

- MMS(マルチメディア・メッセージング・サービス)

電話番号は同じ携帯電話会社同士。文字・写真なども添付できる。携帯電話会社ごとに仕様が異なる。通信料は有料。

- プラスメッセージ



文字、動画や画像、音声などのデータを添付したメッセージを送りたいときに活用できるアプリです。スタンプ機能もあるため、LINEと同じ、インターネットを使うので無料。

16

親切・丁寧な スマホ教室

初心者向けスマホ講座 2025年/後期



特定非営利活動法人NPO福祉支援うやけネット
<https://yuuyake.or.jp>

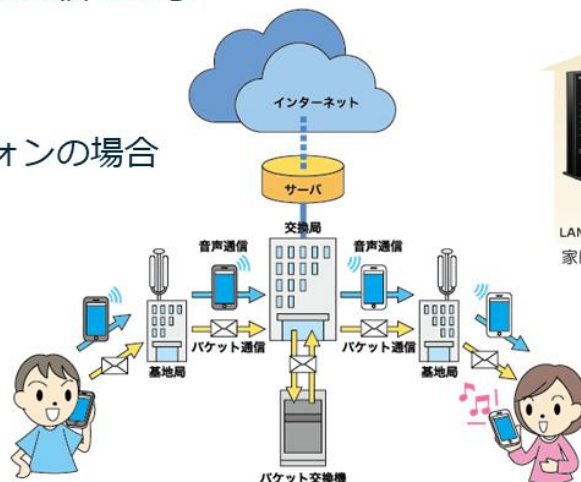
安心・安全なデジタル社会

★インターネットとは

- コンピューターで世界中がつながっている（有線・無線）
- いつでも・どこでも・無料（有料もある）で情報にアクセスできる
- 誰でも情報を発信できる



• スマートフォンの場合



出典：https://www.soumu.go.jp/hakusho-kids/life/what/what_03.html



出典：<https://www.aterm.jp/product/atermstation/special/wifi-life/>

安心・安全とは

★スマホで注意すること

- マルウェア（ウイルス）
- フィッシング詐欺
- ワンクリック詐欺
- サポート詐欺
- プライバシーの侵害



詳しくは、総務省の「国民のためのサイバーセキュリティサイト」にて

自分のプライバシーを必要以上に公開してしまったり、他人のプライバシーを侵害してしまうなどのトラブルが起こり得ます。



相談しましょう！

デジタル社会でも、現実社会と同じで、良いこと、悪いことがあります。

デジタルのデータは見えるデータと隠れて見えないデータがあり、見えないデータで犯罪が起きます。

学びながら、隠れている情報を知ること、安心して対応できるようになります。

インターネットを使う時、スマホやパソコンは、一般的には知らない間に個人情報盗まれません。

出典：総務省、国民のためのサイバーセキュリティサイト
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/cybersecurity/kokumin/basic/risk/

3



出典：総務省、国民のためのサイバーセキュリティサイト https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/cybersecurity/kokumin/basic/risk/

4

ネット社会とビジネス



★Googleアカウントの個人情報の収集

AndroidユーザやGoogle利用者はGoogle側で個人の情報を把握している！

検索や地図検索などで個人の行動傾向や趣味、仕事など利用した履歴が蓄積されてビッグデータに活用される

そのビッグデータは広告配信の基礎データとして再利用している。自分で管理できます。

以下のQRコードで自分の情報が確認可能です



<https://adssettings.google.com/authenticated>

ネット社会のビジネスは、多くのネット事業者は広告宣伝で収益を上げています。

Googleは世界一の広告宣伝会社ともいえます。Facebookも同じです。

Google、Facebook、LINEも多くのアプリや機能は無料で使えます。

世界中の個人が無料で使えることで生まれる、その情報が収益になります。

無料か有料かは、考えましょう！

5

デジタル社会での本人確認



2段階認証とは、ホームページなどにログインするときにIDとパスワードの入力以外に、アプリやセキュリティコードでの追加認証を行い、本人確認することでセキュリティを強化する仕組み。

- SMS(ショートメッセージ)を使う
- 音声通話を利用する
- アプリを使う(Googleやマイクロソフトなどの認証アプリ)
- 電子メールやGoogleからのメッセージ等

デジタル社会では、顔や指紋で本人を判定する手法が主流、さまざま方法が開発されます。

IDは、identificationの略です。個人を識別・把握する情報の総称。ユーザ名、ユーザIDとも呼ばれます。

パスワードは本人であることを確認するために、ユーザ名とともに入力する文字列。

より複雑になることで、デジタル社会は、再発行手続きなどに苦労することがあります。

デジタルは正常に使えるときは便利ですが、障害・不具合・本人確認できないと不便です。デジタル社会はアナログがあるからデジタルが便利になる…。

6

ネット検索・ホームページ

★広告・宣伝の少なくする

- プライベート（シークレット）ブラウザを使う
- 広告・宣伝を非表示するブラウザを使う

閲覧や検索履歴、Cookie、キャッシュなど Web サイトの情報が保存されないため、ブラウザを閉じると同時に消去されます。

また、ブラウザが自動的に入力情報を保存することがないため、パスワードやクレジットカード番号などのプライベートな情報が外部に漏れる心配がありません。

詳しくは
<https://helpcenter.trendmicro.com/ja-jp/article/tmka-12350>



★個人情報の取得を制御

ホームページを見るときは、Cookie（クッキー）や追跡を使わない設定にしましょう。

Cookieはホームページがあなたのスマホに保存する小さなファイルで、訪問履歴や設定情報などを記録します。



7

Googleレンズの起動

Googleレンズを利用してQRコードを読み込みます。

「カメラ」を起動 → 「Googleレンズ」をクリック



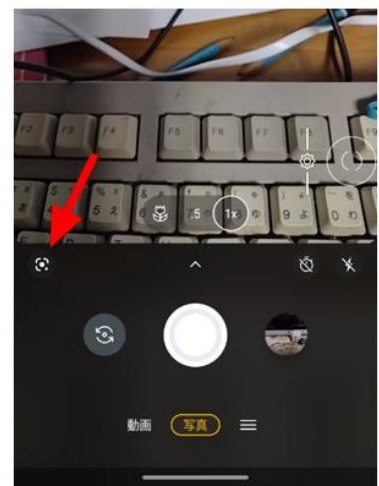
はじめて使う場合は、「カメラを起動」をクリック



※Androidに標準でインストールされていない場合は、「Google Play」で「Googleレンズ」アプリをダウンロードしてインストールします。



QRコードは頻繁に使うので「常に許可」をクリック



カメラの画面からGoogleレンズを起動

8

Googleレンズの活用

主な機能

- テキストをスキャン、翻訳する
- 植物や動物の種類を特定する
- 周辺の場所について調べる
- ネット検索
- コードをスキャンする
(QRコード、バーコード)



★以下の英語を翻訳

Shohei Ohtani on the immense support from fans
November 1, 2024 | 00:01:20
Shohei Ohtani talks about the overwhelming feeling at the World Series parade, the support of fans and being a part of the Dodgers' success this year.



<https://www.mlb.com/video/shohei-oh-tani-on-the-immense-support-from-fans>

9

アプリの導入

★アプリとは

スマホやタブレットを車だとすると、アプリはカーナビやカーラジオのようなもの。使えると便利になるんです

■ アプリの導入 (NHKラジオ)

■ アプリの導入

< Android >



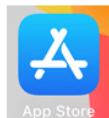
Play スト...

Googleの「Playストア」から導入

ネット検索からインストールはしないように

< iPhone >

「Appストア」から導入



←で戻る
または許可する



チュートリアルを
スキップ

10

アプリの削除

■ アプリのアンインストール

< Android >

「設定」 → 「アプリ情報」 → 「アプリをすべて表示」 → 「アプリを選択」 → 「無効にする」



アプリのアイコンを長押し

< iPhone >

「設定」 → 「一般」 → 「iPhoneストレージ」 → 「アプリを選択」 → 「Appを削除」



削除したいアプリのアイコン「長押し」 → 「Appを削除」

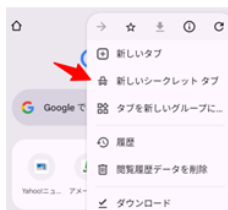
11

補足資料(ページ7とページ10)

■ シークレットモード

< Android > ブラウザChromeの場合

Chromeの設定で、「新しいシークレットタブ」を選択



Chromeアプリのアイコンを長押しし、ショートカット作成



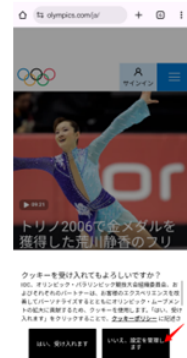
シークレットモード専用のブラウザ

例えば Vivaldi



■ Cookieの設定

オリンピックのホームページの場合



■ アプリの導入

NHKプラス one アプリ(Android)



1

スマホ初心者向け講習会の資料情報

スマホの技術的な勉強方法

書店にて販売している書籍や雑誌は、出版社側で精査している
ので、安心して正確です。お勧めです。

はじめてのスマホ教室向け教材

ダウンロード



<https://yuuyake.or.jp/terakoya/smartphone/doc>

はじめてのスマホ安心教室

SNS の使い方

なりすまし、プライバシー、位置情報など

個人情報の使い方

Google のプライバシー管理、ホームページへのアクセス記録や追跡など

アプリの導入方法

Paly ストアや AppStore でアプリ導入、アプリ削除、セキュリティ設定

LINE の安全な設定

友だち追加、プライバシー管理、広告の設定ほか

被害事例

実際に詐欺や被害にあった場合の対処方法

迷惑・詐欺メール

詐欺メールの事例、迷惑メールの事例

https://yuuyake.or.jp/sites/default/files/doc/workshop/safety-smaho/smartphone_safety-security-for-beginners_2024-0220_2_all-download.pdf



はじめてのスマホ講座資料編

○ はじめてのスマホ講座 2023年3月版



PDFダウンロード [ここから](#)

はじめてのスマホ 安心教室



2024年

特定非営利活動法人NPO福祉支援ゆやけネット

スマホボランティア活動の概要

スマホのサポートで心がけること

傾聴

スマホで困っている方の話を聴くには、結論を急いだり、聞き手が話の内容をまとめたりせず、しっかりと「耳」を傾け、表情や仕草、さりげない動作を「目」で確認し、相手の言葉の背後にある真意や感情に「心」を配って共感することです。

相手の立場に立つ

自分で分かっている操作を相手の気持ちに寄り添うように、ゆっくりと、相手と一緒に操作します。

「技術ではなく、こころでサポート」

もしもの時に

スマホボランティアでは、自分で経験のない操作をするような場合や不具合などで障害状態が複雑な場合に、思わぬ誤動作や操作ミスは起こりえます。事前に相談される方へ思わず設定が変更になることがある旨を説明しましょう。相談者の了解を得ることは大切です。

プライバシーや個人情報

スマホ相談者の個人情報などは、聞かないようにしましょう。

ボランティア保険

スマホボランティアで活動する際には、ボランティア保険に加入を推奨します。加入は、社会福祉協議会が運営するボランティアセンターなどに登録している、個人またはボランティア団体で加入できます。

スマホ相談会 スマホ体験カフェ



2025年

本書のご意見・ご要望の連絡先

〒210-0844 神奈川県川崎市川崎区渡田新町1-4-9-201

特定非営利活動法人NPO福祉支援ゆうやけネット

デジタルボランティア・スマホ講座担当

電話:044-220-1588 Fax:044-272-9523

ホームページ <https://yuuyake.or.jp>



この事業は、川崎市社会福祉協議会「福祉基金」による、令和7年度「福祉基金助成事業」を財源として開催しています。