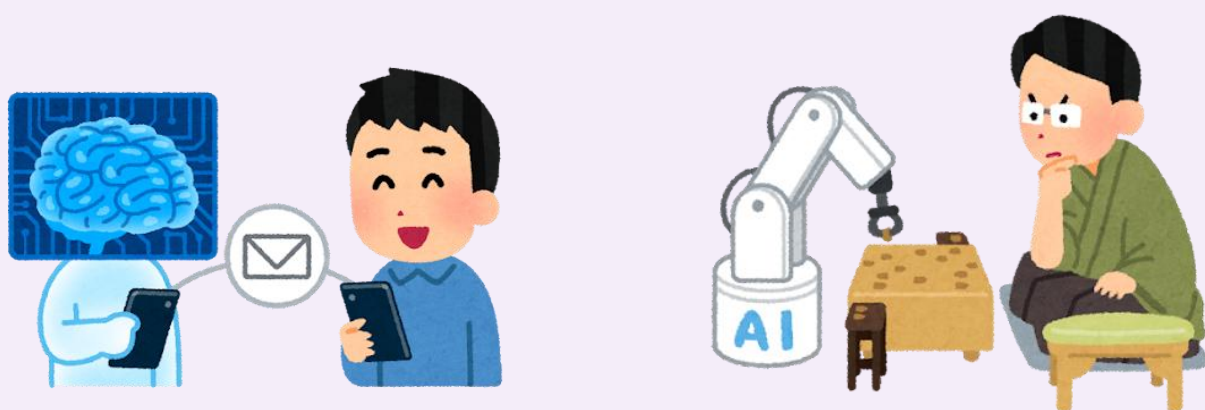
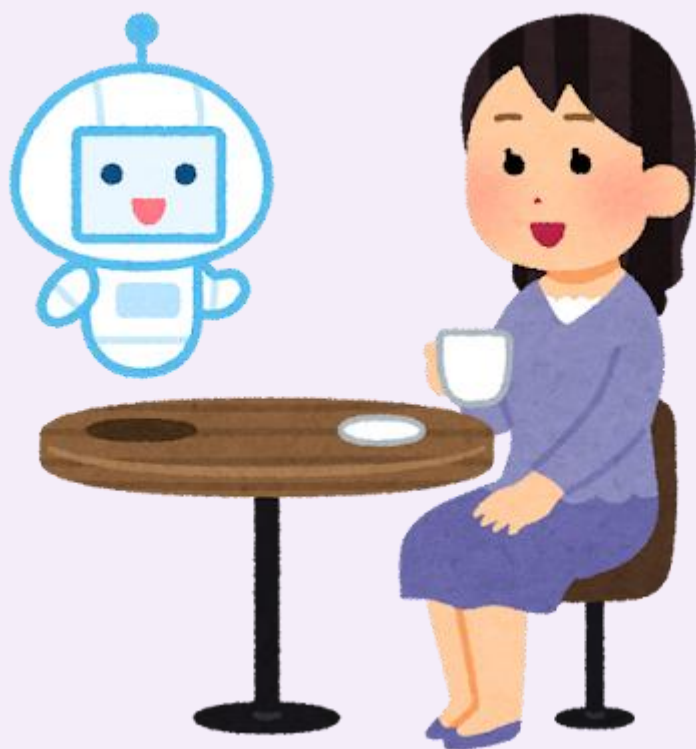


スマホでAIをやさしく学ぶ勉強会 スマホ相談会



2026年

はじめに

スマホに慣れていない高齢者やスマホを使っている人が最新のAI機能を使ってネット検索よりも簡単に困っていることが解決できる方法を、やさしく学ぶ勉強会です。生成AI機能を使うには、AIへの問いかけで差が出ます。生成AIの概念をやさしく学ぶことでAI機能を習得できるような教材を作成しました。勉強会は、スマホ操作で困っている方向けの「なんでも相談会」です。地域の高齢者への支援に貢献します。

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8年度福祉基金助成事業」を財源に開催しています。本書はその財源により作成しました。

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 26.4.2 使用機種 (iPhone 11)



目次

はじめに	1
本書の使い方.....	2
デジタルで毎日の生活が豊かに.....	5
今のスマートフォンは.....	5
スマートメガネ	5
スマートスピーカー.....	5
生成 AI とは.....	6
AI の歴史	6
生成 AI とは.....	7
Google Gemini の導入	8
Google Gemini を安心・安全に使う方法.....	8
スマホの AI 機能で何ができるか	10
Google の Gemini を使った場合	10
Gemini Live で英会話の練習	11
AI で写真の加工.....	13
Google AI モードの場合	13
Google Gemini の場合	13
スマホボランティアの情報共有サイト	15
概要.....	15
初心者向けスマホ講習会の資料.....	16
スマホ初心者向け講習会の資料情報	32
スマホの技術的な勉強方法	32
はじめてのスマホ教室向け教材	32
はじめてのスマホ安心教室	32

デジタルで毎日の生活が豊かに

今のスマートフォンは

パソコンの様に多目的に対応できるが、操作が難しい・複雑です。今後は、操作が簡単なアナログのボタンと組み合わせなど、簡単に使えることが課題となる。

スマートメガネ



(WSJ Video から抜粋)



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

スマートスピーカー

※Google の Nest や Amazon の Alexa(アレクサ)という製品が有名

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”

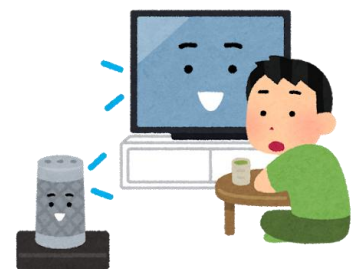
Google でレシピを検索

“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

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)



生成 AI とは

出展：国立研究開発法人新エネルギー・産業技術総合開発機構（NEDO）

https://www.nedo.go.jp/activities/introduction_100028_01.html

AI（Artificial Intelligence：人工知能）は、**人間の知的な判断や行動を模倣し、モノや事象の生み出す膨大なデータ**をもとに、時に人間以上の**認識・推論などの能力を発揮するコンピュータシステム群の総称**です。現在の AI は「**学習能力**」によって性能が大幅に向上しました。

従来のコンピュータシステムは、人が予め定めた詳細なルール（ルールベース）やプログラムに従って動作します。一方、AI は**与えられた膨大なデータから自ら規則性やパターンを見つけ出して学習し**、それにもとづいて判断します。この仕組みを「**機械学習**」と呼びます。例えば「猫の画像を判別する」場合、従来型のシステムでは、耳の形や目の位置、ひげの特徴など細かなルールを人が定義する必要がありました。これに対して**現在の AI は、大量の猫の画像からその特徴を学習し、未知の画像でも猫かどうかを判断できる**ようになっていきます。

今や AI は私たちの生活に深く浸透し、ニュースやビジネス会話で「AI」という言葉を聞かない日はないほど、存在感と普及度は高まっています。**音声アシスタントやスマートスピーカー、チャットボット**など、かつて「**未来の技術**」と呼ばれていたものは、すでに私たちの身近な存在となり、生活やビジネスに革新的な変化をもたらしています。

AI の歴史

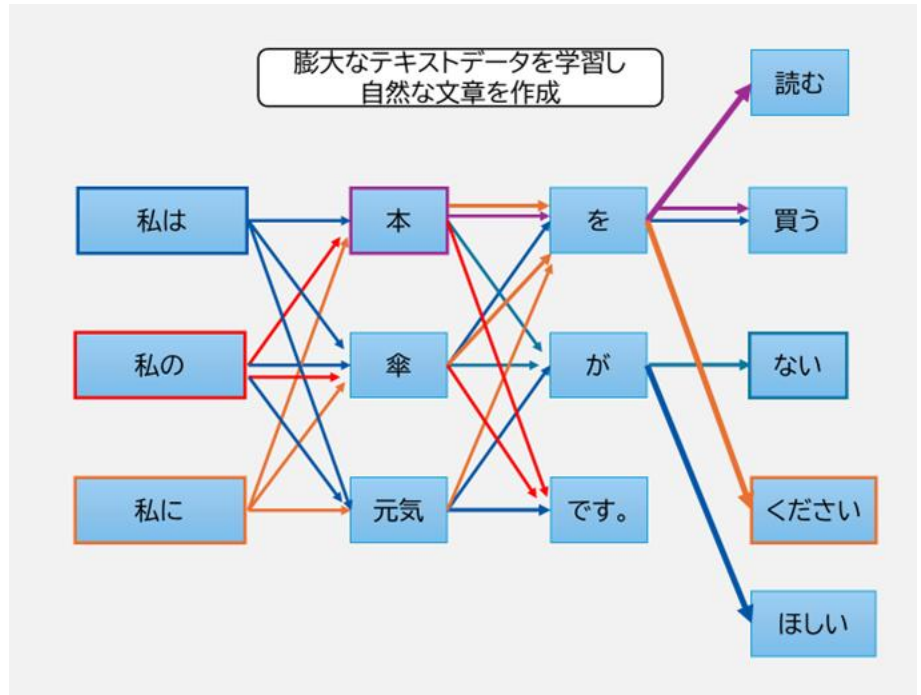
AI 開発の歴史は 1950 年代に始まり、「**第 1 次 AI ブーム**」は、1950 年代後半から 1960 年代に訪れました。「**第 2 次 AI ブーム**」は、1980 年代に起こりました。きっかけは 1970 年代半ばに登場したエキスパートシステムです。1995 年頃から再び AI 冬の時代が訪れます。この時期はインターネットが登場した時期でもあります。

「**第 3 次 AI ブーム**」が 2000 年代に到来しました。特徴的な出来事は、データから知識を学習する**機械学習の活用**です。特に 2010 年頃から研究が盛んになった**深層学習（ディープラーニング）**は、人間の脳の仕組みを模した**多層のニューラルネットワーク**により、**複雑なパターンの認識や予測を可能**にしました。

生成 AI とは

「生成 AI とは」既存のインターネット上のさまざまなデータを集めて、言葉で質問・要求を求めると、集めたデータから最適な回答を自動で生成（作成）します。文章、写真、動画、音楽など、さまざまなコンテンツを作成します。注意事項として、著作権、感情などの判断はできません、医療関連の判断には利用しないようにする、依存症になりやすい、もっともらしい嘘などの間違えもある、秘密は教えない、など。

指定された条件や文脈に基づいて、次に続く要素を確率的に予測します。これを繰り返すことで出力の文章を作ります。



生成 AI とは、**学習したデータの傾向に基づき、次に続く要素を確率的に選択すること**（確率分布からのサンプリング）によって新しい文章・画像・音声などを生成する技術です。



出展 https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/061/977/AIguidebook.pdf

Google Gemini の導入

Android スマホは Play ストアから Google Gemini のアプリを追加導入します。iPhone は App から追加導入します。



Google Gemini を安心・安全に使う方法

Google 検索の「AI モード」そのものには AI 学習を一発で拒否する設定が現状ありません。しかし、「Google アカウントのアクティビティをオフにする」ことや「スマホの Gemini アプリ」を使うことで、会話や質問内容を AI に学習させない対策が可能です。一時チャットモードで 72 時間だけ保存します。



対策 1 : Google の履歴保存 (学習) を止める設定

AI モードや Google の AI (Gemini) は、標準のままだと質問した内容を AI の性能向上のために覚え (学習し) てしまいます。これを防ぐために、スマホで以下の設定を最初に行ないます。

設定手順 (スマホの Gemini アプリの場合) :

AI (Gemini) アプリを開き、画面右上の自分のアイコン (写真やイニシャル) をタップします。メニューから「Gemini アプリ アクティビティ」を選びます。「オン」になっている項目を「オフにする」に変更します。



効果:

これにより、これからの会話が AI の学習データとして使われなくなります

対策 2: 「これだけは守ろう」という分かりやすい利用ルールが有効です。

① 自分の名前や住所は絶対に書かない

- ✗ 「私は〇〇市に住む 75 歳の山田ですが、近くの病院は？」
- 「〇〇駅の近くにある、内科の病院を教えて」

② 家族や友達の秘密・病気のことには書かない

- ✗ 「友達の佐藤さんが認知症かもしれない。どうすればいい？」
- 「高齢の知人が物忘れで困っているときの相談窓口は？」

③ パスワードや銀行の口座番号は絶対に入力しない

AI の画面は「メールや LINE」ではなく「大勢に見られるかもしれない掲示板」に近い感覚です。

スマホの AI 機能で何ができるか

Google の Gemini を使った場合

情報の検索、スマホ操作、文章・スライド作成、対話（翻訳）画像の編集、音楽、ガイド付き学習など

Android スマホでは、「ホーム」ボタンを長押しすると Google Gemini が起動します。



Gemini ライブでは話しかけると AI が答えてくれます。

AI で質問するサンプル

- 1) 川崎市と横浜市、および東京都で水道料金を比較してください。
- 2) 川崎市の令和 8 年度のプレミアム商品券の応募について教えてください。
- 3) スマホの機種は、BASIO active3 です。夜間便利なスポットライトの使い方を教えてください。

※スマホの機種名は皆様のご自分の機種名にしてください。

Android スマホは、「設定」→「スマートフォン情報」で確認できます。

iPhone は、「設定」→「一般」→「情報」で確認できます。

- 4) スマホの機種は、BASIO active3 です。画面を記録するスクリーンショットを教えてください。
- 5) JR 川崎駅からバスで川崎大師までの時刻表を教えてください。
- 6) タレント タモリさんが出演するテレビ番組を教えてください。

Gemini Live で英会話の練習

Gemini Live を起動します。

Gemini Live（アプリ画面の右下にある波形のアイコン）を使った英会話練習は、本当に英会話スクールに通っているかのようなリアルな対話ができます。途中で話に割り込んだり（インターラプト機能）、こちらの拙い英語を汲み取ってくれたりするので、初心者でも全く心配いりません。

1) 始める前の準備（声をかけるだけ）

スマホで Gemini Live を起動したら、まずは日本語（または英語）で「**どんなふうに練習したいか**」の条件を設定します。これを最初に伝えるだけで、Gemini があなた専用のレッスンモードに切り替わります。



最初に言うおすすめのセリフ（プロンプト）：

「今から英会話の練習をしたいです。私は英語の初心者（または中級者）なので、簡単な英語でゆっくり話してください。私が英語で話すので、もし不自然な表現があったら、会話の途中で『こう言うと自然だよ』と優しく教えてね。まずは挨拶からスタートして」

おすすめの練習メニュー3 選

① シチュエーション・ロールプレイ（一番おすすめ!）

特定の場面を決めて、店員と客、友達同士などの役割になりきって話す練習です。

設定の例：「カフェで注文する店員と客」「海外の空港の入国審査」「道に迷って外国人に話しかける」

やり方：「今からカフェでの注文を練習したいので、あなたは店員、私は客のロールプレイをしましょう。あなたが先に話しかけて！」と伝えてスタート。

② 「これって英語で何て言う？」をその場で聞く

フリートークをしていて、「あ、これ英語で何て言うか分からない！」となったら、日本語でそのまま突っ込んで聞いて大丈夫です。

やり方：会話の途中で「ちょっと待って、今言いたかった『久しぶりに友達に会った』って英語でどう表現すれば自然？」と日本語で割り込みます。Gemini が教えてくれたら、“Oh, I see!” と言ってまた英語の会話に戻ります。

③ スマホのカメラを使った「実況中継」(マルチモーダル機能)

Gemini Live では、カメラ (Camera) アイコンをタップして、自分が今見ている景色やモノを Gemini と共有しながら会話ができます。

やり方：カメラで部屋にあるもの、今日のご飯、窓の外の景色などを映しながら、“What is this called in English?” (これ英語で何て言う?) と聞いたり、“I’m cooking pasta now.” (今パスタを作ってるんだ) と見せながら話すと、会話がかめちやくちゃ弾みます。



AIで写真の加工

Google AI モードの場合

+をクリックして、「ギャラリー」から写真をアップロードする、「カメラ」で撮影する、「画像を作成」を選択して作成したい写真の概要を指示します。



加工した写真について、何回でも修正しながら完成度を上げることができます。

「カメラ」を選択して、自撮りモードで自分の顔を撮影し、マンガ風、ジブリのアニメ風、30代の顔、など加工してみましょう。

Yuuyake さん、何かお手伝いできることはありませんか？



漫画風に修整してください。

以下が生成された画像です。



Google Gemini の場合

Gemini を起動し、+をクリック

「写真」を選択、編集したい写真を選択して「完了」をクリック。「Gemini

に相談」のところに、加工したい内容を説明します。例えば、「木を消

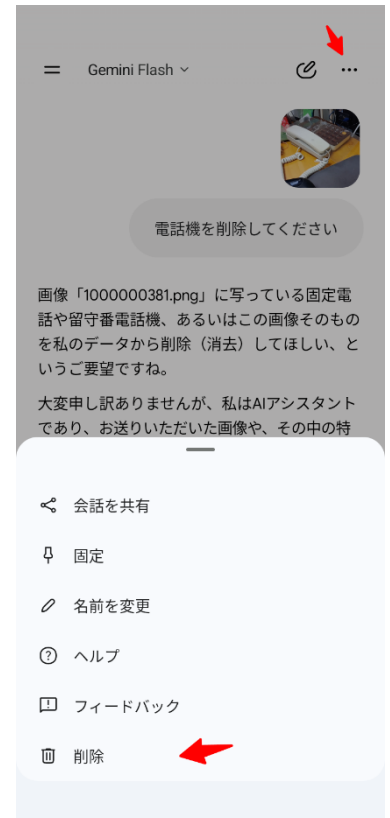
してください」、などなど。

作成後は、スマホに保存や共有で LINE に投稿、メール添付など可能。



Google Gemini も AI モードも、質問した記録や写真の加工記録などは、必要がない場合、削除しましょう。

また、Gemini の+をクリックして、「画像 作成して編集する」をクリックすると、さまざまな画像編集スタイルを選択できます。



写真を加工する場合、さまざまな条件を組み合わせることで希望の写真を作成できます。

Canvas で文章の作成、PDF 文書などのまとめ・要約作業、スライドや報告書などを作成できます。試してみましょう。

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>



親切・丁寧な スマホ教室

初心者向けスマホ講座 2026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/joanna-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 沖縄的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。



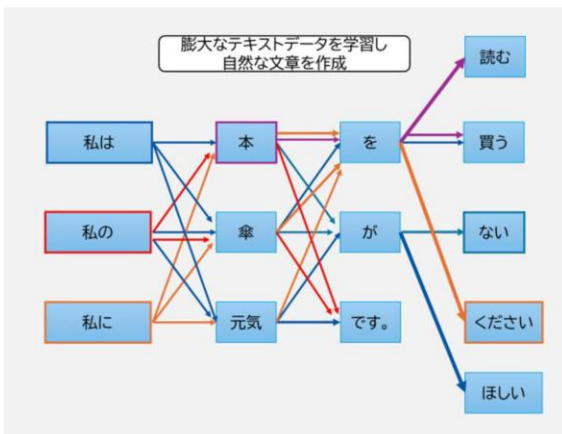
3

生成AI（大規模言語モデル LLM : Large Language Models）

「生成AIとは」既存のインターネット上のさまざまなデータを集めて、言葉で質問・要求を求めると、集めたデータから最適な回答を自動で生成（作成）します。文章、写真、動画、音楽など、さまざまなコンテンツを作成します。注意事項として、著作権、感情などの判断はできません、医療関連の判断には利用しないようにする、依存症になりやすい、もっともらしい嘘などの間違いもある、秘密は教えない、など。

指定された条件や文脈に基づいて、次に続く要素を確率的に予測します。これを繰り返すことで出力の文章を作ります。

生成AIとは、学習したデータの傾向に基づき、次に続く要素を確率的に選択すること（確率分布からのサンプリング）によって新しい文章・画像・音声などを生成する技術です。



出展： https://www.nedo.go.jp/activities/introduction_100028_01.html



出展： https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/_res/projects/default_project/_page_001/061/977/Alguidebook.pdf

4

スマホでAI活用（調べる、コンテンツ作成）

GoogleのAIモード



キーボード入力、または音声で質問を入力します。例えば、
「今年4月からの自転車のルールについて教えてください。」



文章から画像を作成
例えば、
「真冬の富士山のご来光の写真作ってください」



自分のスマホで撮影し
マンガ風の画像を作成

5

スマホ操作で困った時はAIモード！

GoogleのAIモード



スマホの操作を知りたい場合は、
スマホ機種名と症状・知りたい事を入力します。操作方法などを教えてください。

実例の紹介、質問の仕方と回答方法、対話式に可能！

シャープのスマホBASIO SHG09でマナーモードの設定を教えてください。

解決するまで、連続して質問しましょう。
AIモードでは、人と相談しているような会話が可能です。

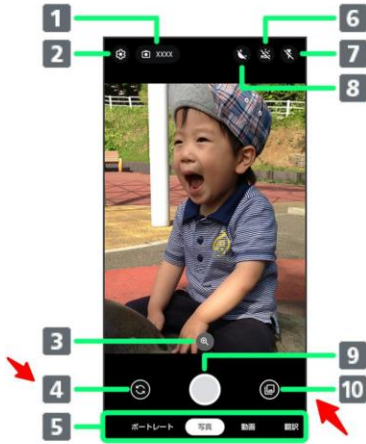


6

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

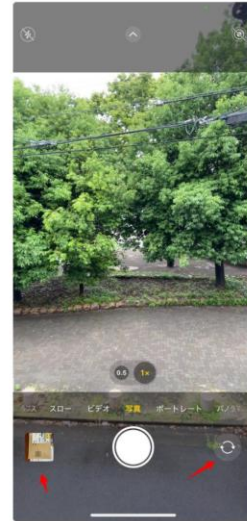


出典: <https://www.softbank.jp/mobile/support/manual/smartphone/aquos-wish/detail/57965/>

- 写真の保存先はGoogleのFilesで確認しましょう。



• iPhoneの場合



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。

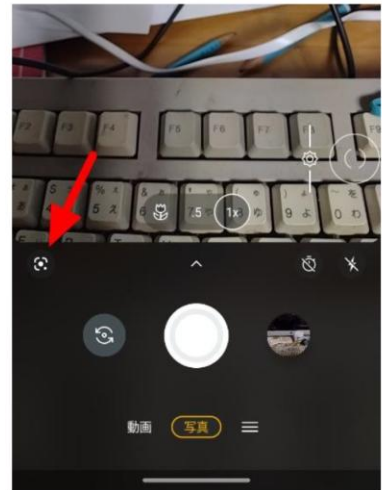
「カメラ」を起動 → 「Googleレンズ」をクリック



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コードは頻繁に使用しますので「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

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

9

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-ohtani-on-the-immense-support-from-fans>

10

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



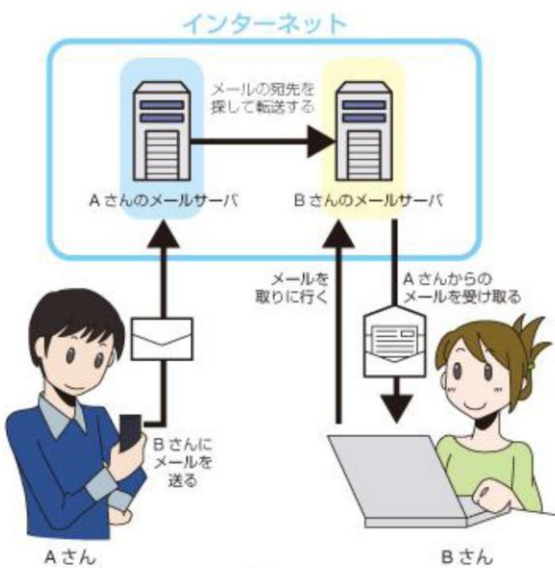
確認します!「今回のみ」を推奨



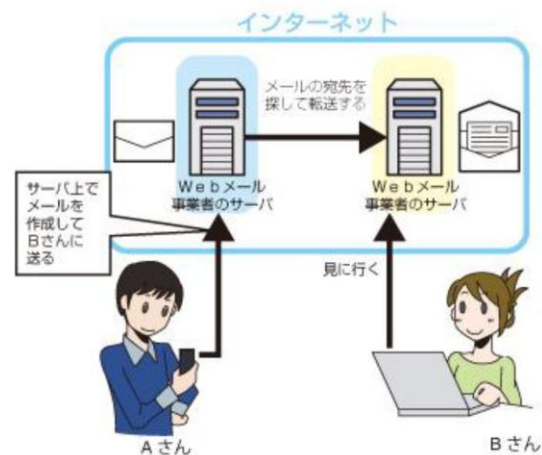
検索

11

電子メールの仕組み (図で説明)



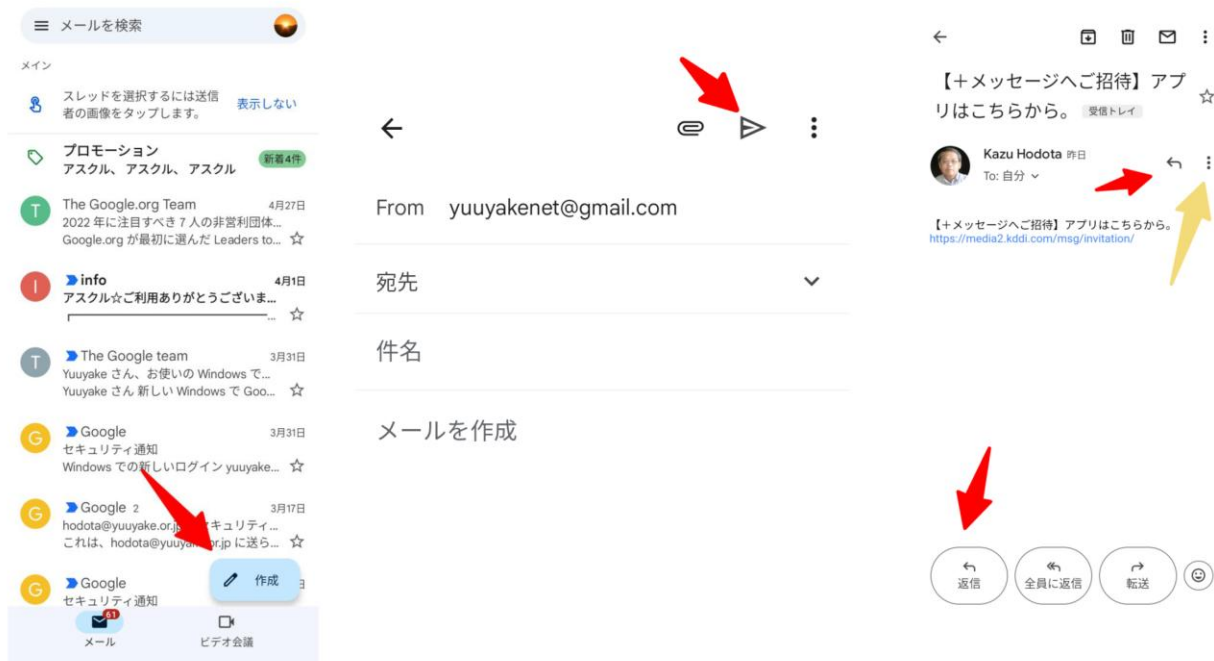
GメールやYahooメールなどのWebメール
すべてのデータがサーバーにある



スマホやパソコンに専用メールソフトが必要

12

Gメールのアプリ メール作成・送信・返信



13

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

14

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。

15

プラスメッセージ (SMS)



- ドコモ、AU、ソフトバンクの3社で共同開発したアプリ。
- ほとんどのスマホでは、標準で導入済みアプリです。
- **楽天モバイルでは使えません。**

「**プラスメッセージ**」を使う場合は、スマホの標準のショートメッセージ機能からプラスメッセージを標準に設定することができます。

スマホの電話帳に登録してある人がプラスメッセージを使っている場合は、自分のプラスメッセージの電話帳にプラスメッセージのマークが付きます。

マークがない人は、招待メッセージを送り、相手がプラスメッセージを使うように依頼できます。

**練習 ゆうやけネットの携帯 08021347298
へプラスメッセージで「こんにちは練習です」を
送ってください。**



16

親切・丁寧な スマホ教室

初心者向けスマホ講座 2026年/後期



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>

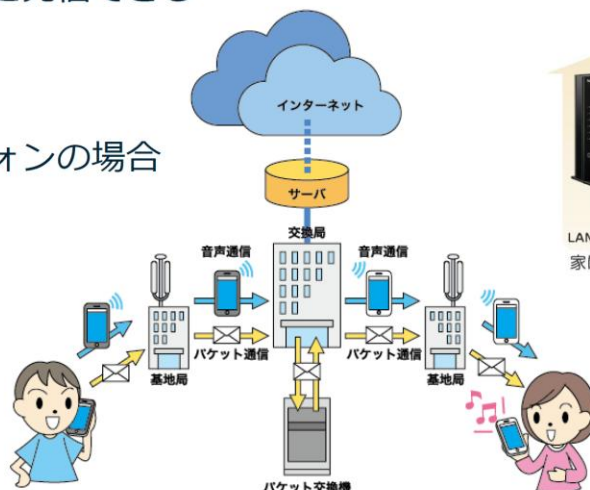
安心・安全なデジタル社会

★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



Wi-Fiと電話通信

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

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。

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。



- 川崎市消費者行政センター
電話：044-200-3030
- 神奈川県警察本部サイバーセキュリティ対策本部
電話：045-211-1212
- 川崎警察署
電話：044-222-0110
- 川崎臨港警察署
電話：044-266-0110

相談しましょう♡

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

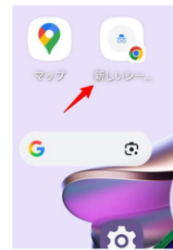
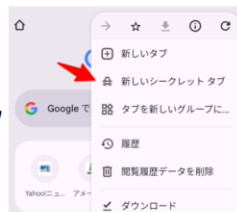
- ・ プライベート（シークレット）ブラウザを使う
- ・ 広告・宣伝を非表示するブラウザを使う

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。

< 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



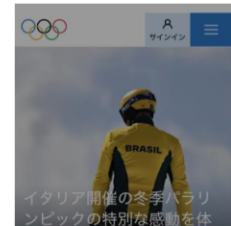
Chromeアプリのアイコンを長押し、ショートカット作成

★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。

オリンピックのホームページ
<https://www.olympics.com>



クッキーを受け入れてもよろしいですか？
 IOC、オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会、および各ホスト国のパートナーは、組織委員会と共同でオリンピック・ムーブメントの拡大に貢献するために、クッキーを使用します。「はい」を受け入れる。クッキーを拒否することで、設定変更は次回以降にのみ有効です。

はい、受け入れます
 いいえ、拒否を続けます



7

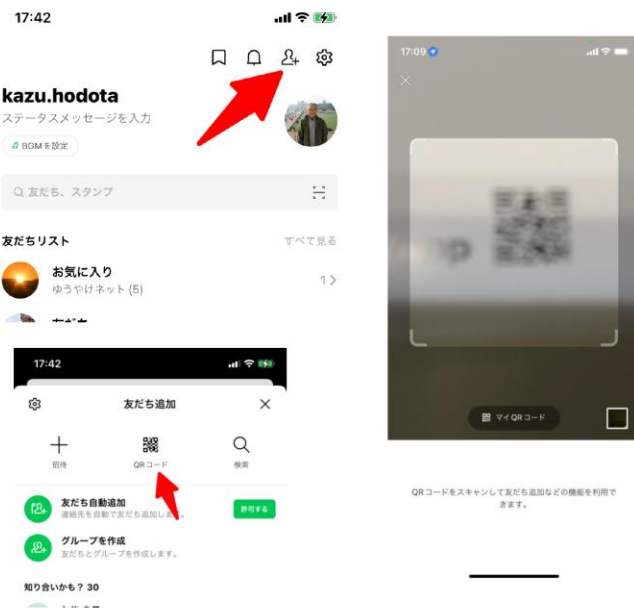
LINEのトークの使い方



8

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）

9

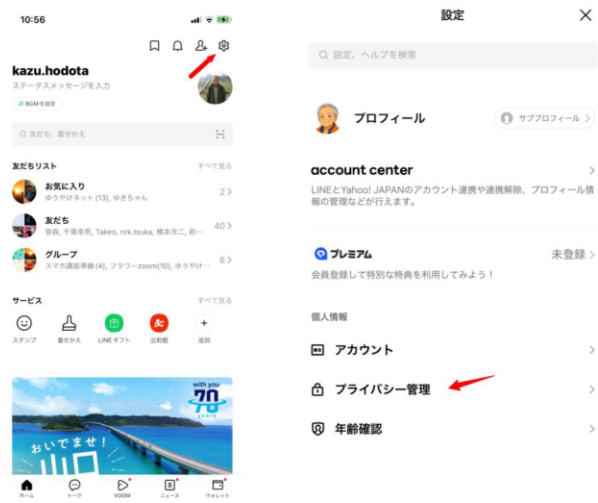
LINEを安全に使う 友だちの自動追加

- 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



「許可する」（緑）の状態になっていればOKです。許可していない状態です。



「プライバシー管理」をクリックします。

10

LINEを安全に使う 基本設定 友だち その2

「LINEホーム」 -> 「設定のギアマーク」 -> 「友だち」



「友だち」は「設定」の表示で、後半にあります。

「友だち自動追加」「友だちへの追加を許可」は未設定の状態です。許可していない状態です。

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」

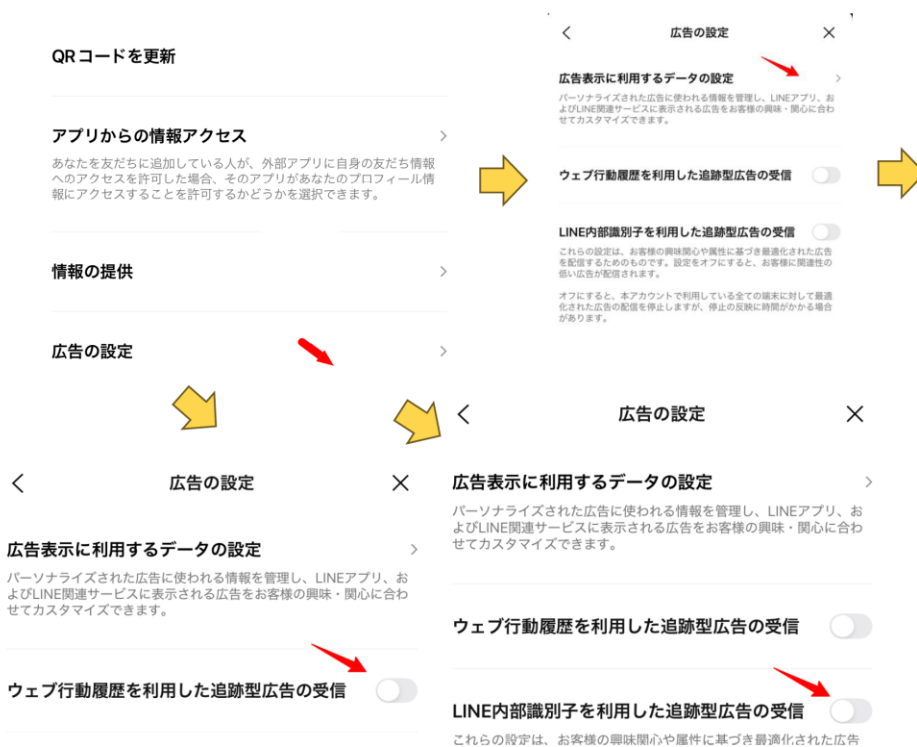


「コミュニケーション関連情報」は、有効にするとLINE側で広告やトークなど、さまざまサービスを最適化します。必要なければOFFにしましょう。

12

LINEを安全に使う プライバシー管理 その2

「LINEホーム」 -> 「設定のギアマーク」 -> 「プライバシー管理」



「**広告トピック**」は、さまざまな業界ごとの広告を有効・無効に設定します。

「**属性情報**」は、学歴など広告に利用します。

「**行動履歴**」は、検索、位置情報、決済・購買、LINE公式アカウントを広告表示に利用します。

13

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



14

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

< Android >



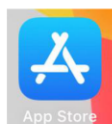
Play スト...

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



■ アプリの導入(NHKプラスONE)



NHKプラス one アプリ(Android)

ダウンロード後、視聴地域を神奈川(横浜)を選択してインストールします。

導入後、NHKONEアプリは使えますが、NHK受信契約している人のアカウント(NHK ONEアカウント)登録をすることで家族全員がすべての機能が使えます。



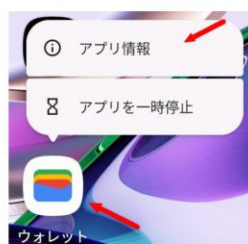
15

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」

16

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

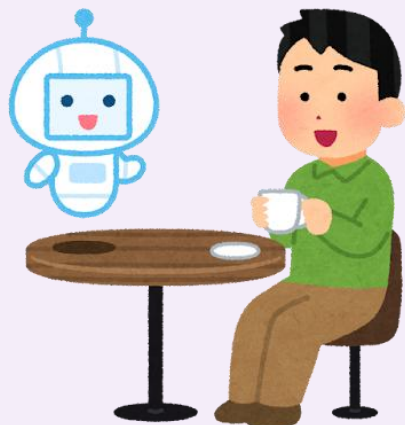


PDFダウンロード [ここから](#)

はじめてのスマホ 安心教室



スマホでAIをやさしく学ぶ勉強会 スマホ相談会



2026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8年度福祉基金助成事業」を財源に開催しています。本書はその財源により作成しました。