

シニアのスマホライフ
快適活用の手引き



画面をすっきりと

佐藤良治

<https://yo-sato.com/>



シニアがスマホを快適に活用するための手引きの基本編として、スマホの画面の整理についてご説明します。

買ってきたスマホの画面・・・いろいろ



買ってきたスマホは、画面が賑やかです。しかし、実際に使うのはそのうちのごく僅かです。他は訳の分からない、要らないアプリではないでしょうか？

買ってきたスマホ・・・やりたいことがすぐ探せない



あれ、どこ〜？



使わないアプリで画面が乱雑だと、なにかやりたいことがあったときに、使いたいアプリがすぐに探せません。これでは、スマホを使いにくいです。

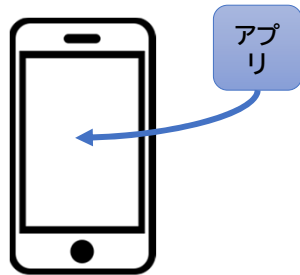
必要ないものは断捨離



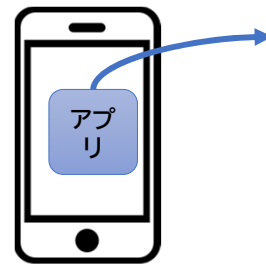
必要ないアプリは断捨離しましょう。その方法をご説明します。

アンインストールとは？

インストール(Install)とは、区切られた場所(stall)、つまりスマホに、入れる(in)こと。追加のこと。

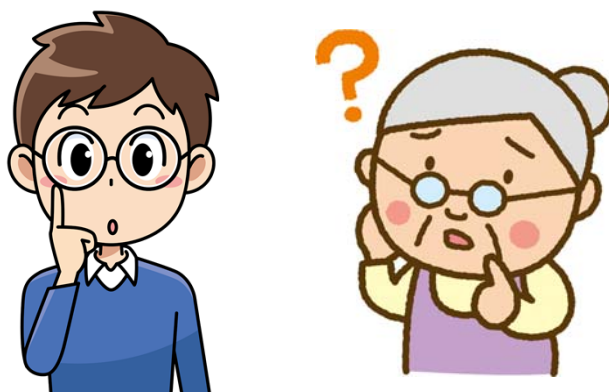


アンインストール(uninstall)とは、インストールの逆。削除のこと。



ここで、インストールという言葉覚えてください。スマホにあるアプリを入れることを、インストールといいます。逆に、スマホからあるアプリを削除することをアンインストールといいます。

方法1:
近親者にアンインストール(削除)してもらう



スマホから、使わないアプリをアンインストール、つまり削除するには、近親者にやってもらうことが一つの方法です。

方法2:自分でやる

タップ(軽くたたく)



ドラッグ&ドロップ(引きずって離す)



近親者がいない場合、あるいは多少スマホに慣れているならば、自分でやる方法に慣れましょう。

その時に必要なこととして、タップとドラッグ&ドロップの操作を覚えてください。タップは、スマホを使うときいつもやっている操作で、ある対象を上から軽くたたくことです。ドラッグ&ドロップは、対象に指で触れて引きずって動かし、新しい場所で指を離す、操作です。

方法2:自分でやる① アプリアイコンの長押し

アンドロイドスマホ

アイフォーン



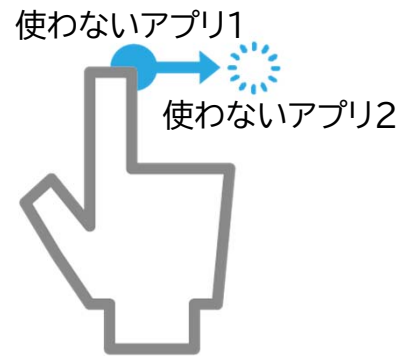
自分でアプリをアンインストール、つまり削除するために、最初アプリの絵を長押しします。アンドロイドスマホでしたら、メニューが出てきてそこにある「アンインストール」をタップします。iPhoneでしたら、アプリの絵がすべてブルブルと震えて、小さなボタンが出てきます。そのボタンをタップします。いずれも、確認に対して反応します。

方法2:自分でやる② 削除できない邪魔ものは、アイコンを重ねてしまい込む

使わないアプリを長押し（iPhoneの場合、ブルブルします）

別の使わないアプリの上へドラッグ＆ドロップ。

他の使わないアプリは、同じところへドラッグ＆ドロップ。



スマホのメーカーがあらかじめ仕込んだアプリの場合、長押ししてもアンインストール、つまり削除できない場合があります。その場合、アプリの絵を目立たないようにしまい込んでしまいましょう。

使わないアプリを二つ見つけます。片方をドラッグ＆ドロップで、別のアプリの絵の上にかぶせます。すると、これら二つのアプリの絵をしまい込む入れ物ができます。使わないアプリが3個以上ある場合は、他のアプリもその入れ物の上へド

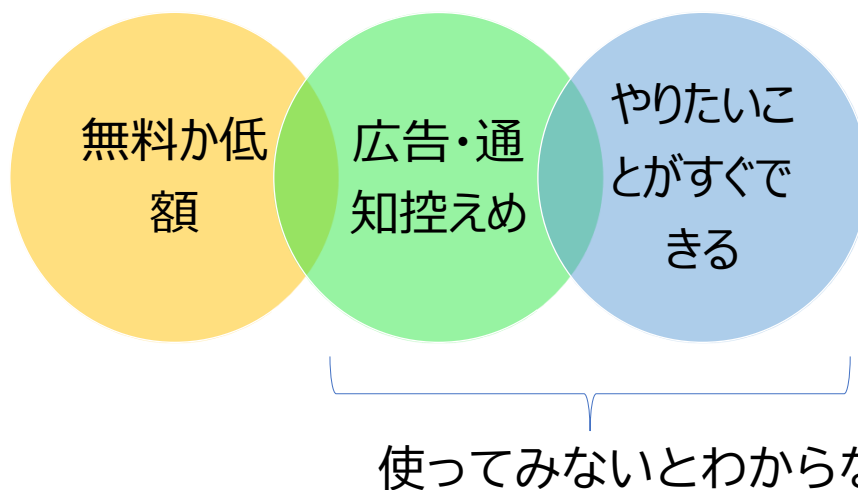
ラッグ&ドロップします。

必要なものを追加



逆に、スマホでやりたいことがあって、そのアプリをスマホにインストール、つまり追加する方法を
ご説明します。

シニアにやさしいアプリ



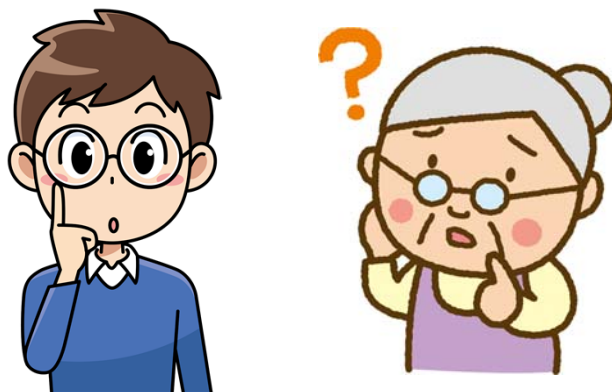
まずスマホにインストールするアプリを選びます。無料か購入額が小さいものを選びます。また、使ってみないとわからないのですが、広告や通知が控えめで、やりたいことがすぐに探せる簡素なアプリを選んでください。

シニアおすすめアプリ

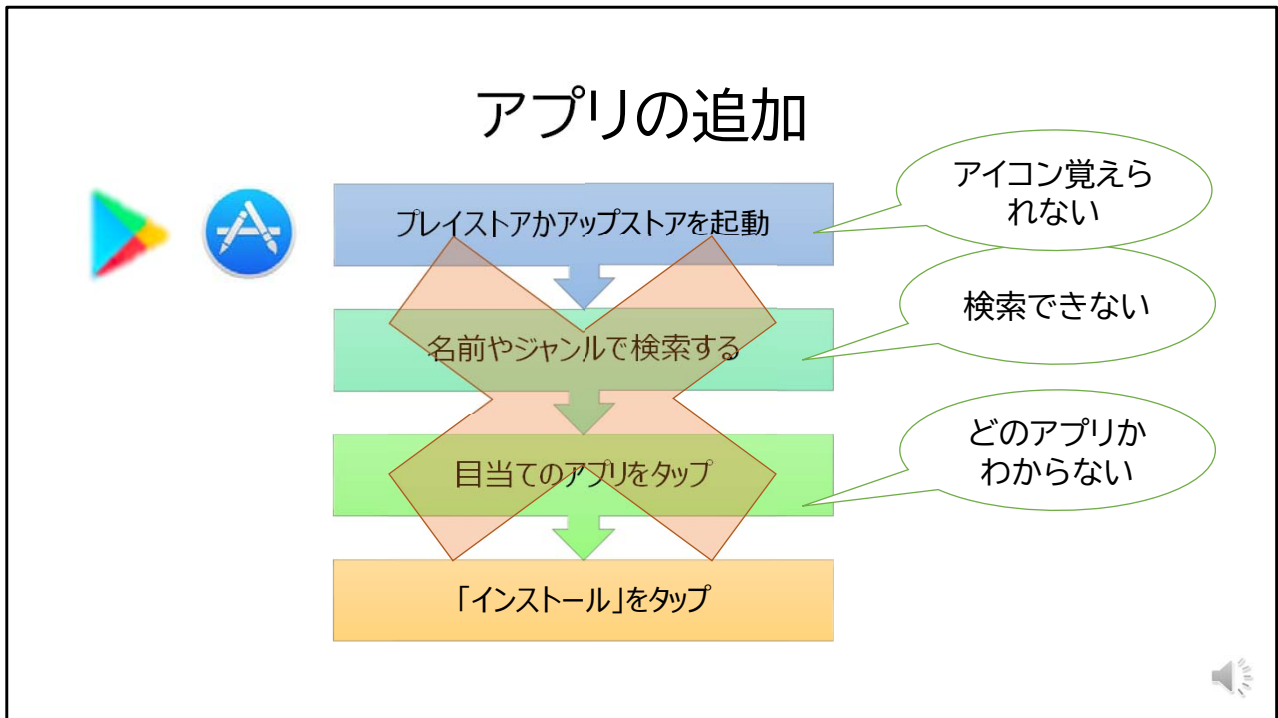


ここに、シニアにとっても比較的使いやすい、簡素なアプリを掲載し、随時更新しています。

方法1:
近親者に頼み、アプリを選んでインストール(追加)してもらう



どのアプリを入れるか、使ってみないとわからない面があるので、おすすめの方法は、近親者に頼み、アプリを選んでもらい、インストールまでやってもらうことです。



使いたいアプリが明確か、多少スマホに慣れた方であれば、ご自分で入れてみるのもいいかもしれません。標準的なやり方では、アンドロイドスマホならばPlayストア、iPhoneならばAppストアというアプリで、所望のアプリを探し、インストール、つまり追加します。しかし、戸惑うことがあれば、無理はやめましょう。

方法2: アプリの追加を音声アシスタントに頼んでみる

音声アシスタントの起動

アンドロイドならホームボタンの長押し

iPhoneならホームボタンかサイドボタンの長押し

“XXXのアプリをインストールしたい”としゃべる

指示に従う



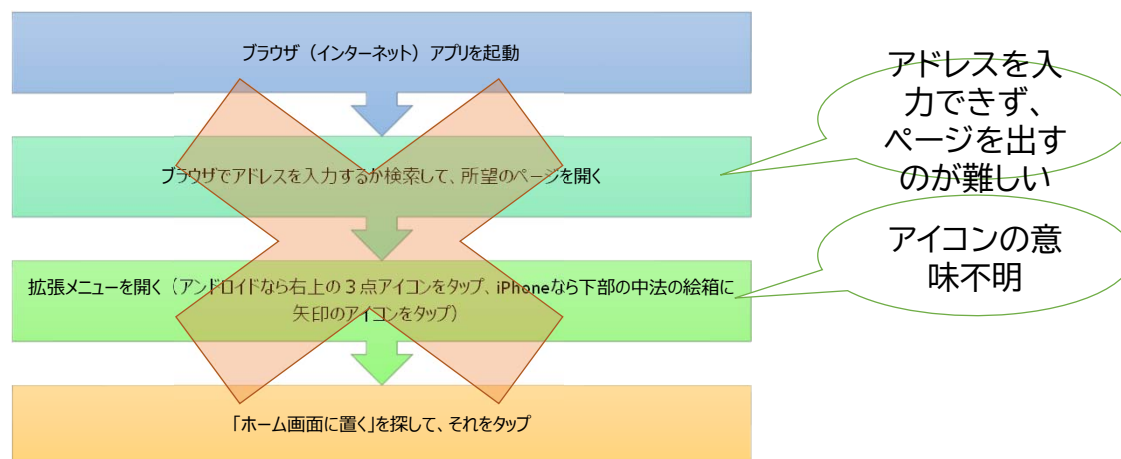
また、グーグルアシスタントやSiriといった音声アシスタントを使う方法があります。ホームボタンの長押しなどで音声アシスタントを起動します。そして、“これこれのアプリをインストールしたい”などと話しかけます。もしも、わかりやすい反応が返ってきたとしたら、指示に従ってください。

ページリンクをホーム画面に置く



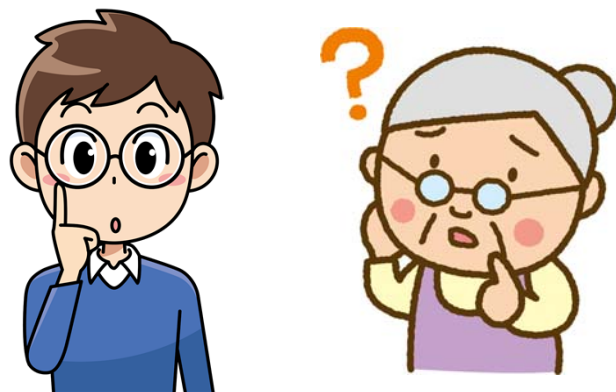
ネット上のあるページを見たいだけの場合も多いです。そのページをすぐに開けるようにするやり方をご説明します。

ブラウザの拡張メニューから「ホーム画面に置く」

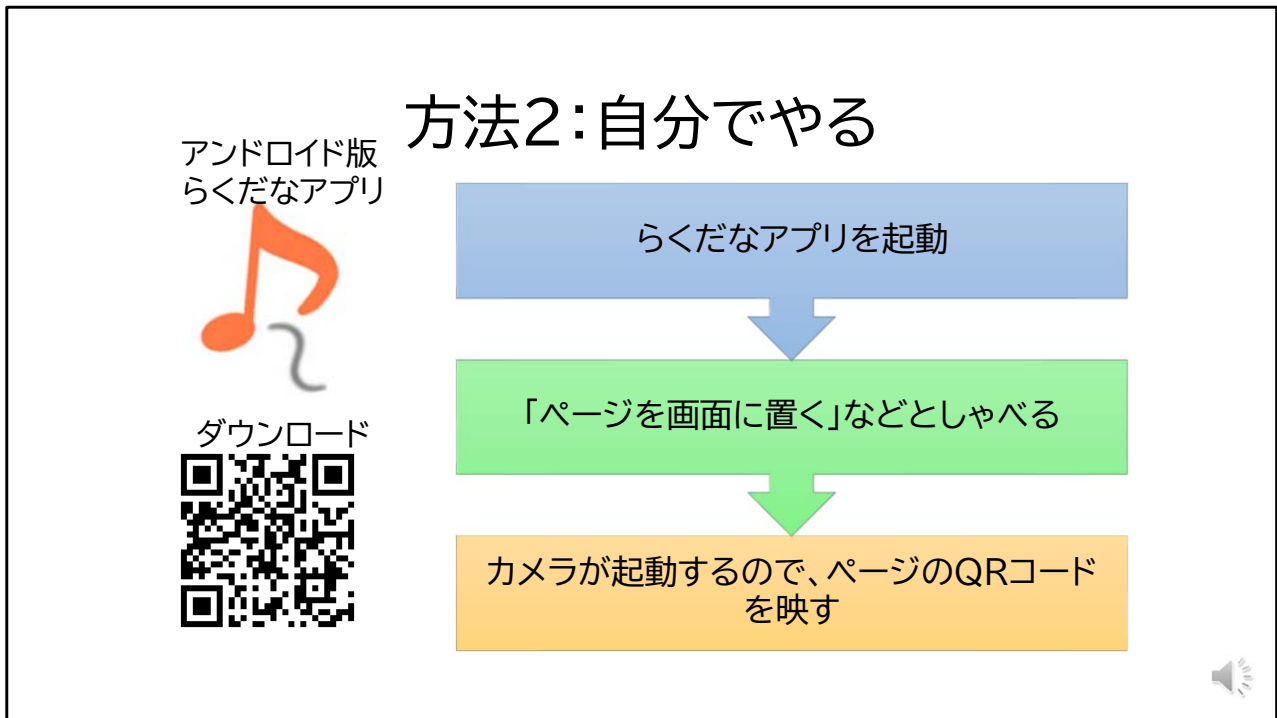


それには、お気に入りに登録するか、「ホーム画面に置く」か、です。どちらも、標準的なやり方は、スマホのブラウザを使いこなしていないと、シニアには難しいです。

方法1:
近親者に頼み、ページをスマホ画面においてもらう

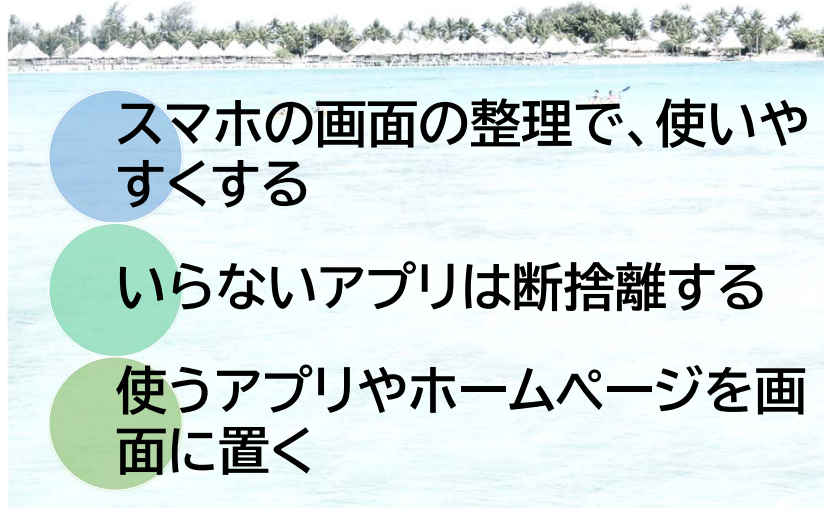


そこで、これもやはり近親者にやってもらってください。



あるいは、Playストアから「らくだな」アプリをインストールすれば、チラシやポスターなどに載っているホームページのQRコードから、ししゃべりとタップだけで、スマホの画面にページを置くことができます。

まとめ：画面をすっきりと



以上をまとめます。スマホはいらないアプリを断捨離し、使いたいアプリやネット上のページを画面に置いて、使いやすくして活用しましょう。