

# シニアのスマホライフ 快適活用の手引き



## 静かにさせる

佐藤良治

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

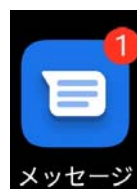


シニアがスマホを、快適に活用するための手引きとして、スマホから上手に情報を受け取る方法について解説します。

## うるさい



スマホ画面の上のほうに小さいマークがごちゃごちゃ。アプリの絵の上に丸や数字。何？



スマホを使っていて、ホーム画面のアプリの絵の上に丸がついたり数字がでたりします。また、上のほうに変なマークが出てきます。気になります。消したくとも消せず、イライラさせします。

## うるさい



メール開いてもほぼ迷惑な  
広告メール！



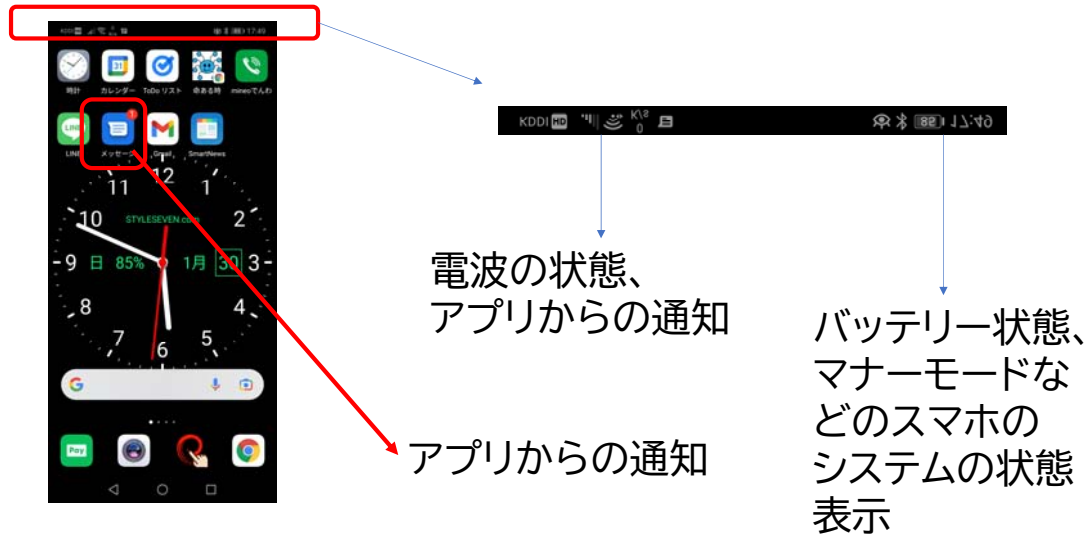
スマホにメールアプリが入っています。メールは電子手紙の一種です。なんだこれと起動して中を覗いてみます。しかし、細かい字がぎっしりで、よく見ると、ほぼ、広告など、うるさい、迷惑な内容です。詐欺メールなども入ってくることもあります。

# 通知の馴らし方



まず、スマホからくる通知をおとなしく飼いならす方法を説明します。

## スマホの通知



スマホは、上のほうにシステムの状態を示す領域があり、中央にはアプリの絵が並んでいます。アプリからのお知らせは、上のほうやアプリの絵の上に出てきます。

## スマホからの通知を飼い慣らす

いらぬアプリを断捨離する(「画面の整理」篇)

アプリの通知をオフる



その通知がうるさくイライラする。そこで、まず基本は、余計な使わぬアプリは削除しておきましょう。「画面をすっきりと」という動画で解説しています。次に、使うアプリの中でも、通知がいらぬアプリを選びましょう。

## アプリからの通知をオフ

上から引きずって、通知領域を開く

Androidは知らない通知を長押し。  
iPhoneは知らない通知を左にドラッグ。

そのアプリからの通知をオフに設定



画面の上から指で下へ引きずります。すると、通知領域が出てきます。Androidの場合、知らない通知を長押しします。iPhoneの場合、左にゆっくりひっぱりオプションをタップします。すると、通知をするなという設定を選べるようになります。設定アプリから、通知をまとめて設定する方法もありますが、まとめてやる場合、近親者などにやってもらいましょう。

# メールの馴らし方



次にメールについてみていきます。



## メールとは？

- 電子手紙(テキストメッセージ)の一種
  - 都合がいい時に読める
  - 記録されて何度でも読み返せる
  - いつでも削除できる



メールとは、電子手紙の一種です。電話と異なり、ちょうど手紙のように都合の良いときに読めます。記録されているので繰り返し読めます。削除はいつでもできます。

## キャリアメール 対 インターネットメール

### キャリアメール

- スマホの通信キャリアに特有のメールなので、スマホを買い替えたときにそのメールアドレスは使えなくなる。
- ほとんど広告。詐欺メールなどのフィルター機能が弱い。

### インターネットメール

- スマホを買い替えても、連絡先やメールアドレスが使える。
- 大量データで学習しているので、詐欺メールなどのフィルター機能が優秀。



ここで、通信回線キャリア会社のメールと、グローバルな会社のインターネットメールとの違いを見ておきます。

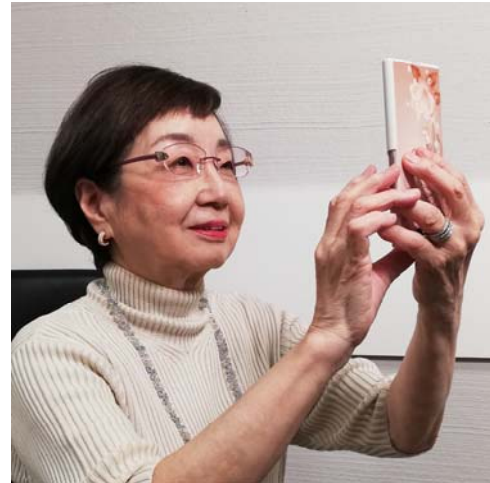
通信会社の提供するメールアドレスは、docomo, ezweb, softbankなどが入ったものです。これらは通信会社を変えらるともう使えなくなります。一方、インターネットメール、GMailや iCloudメールは、スマホを買い替えても、通信会社を乗り換えても、メールアドレスが変わりません。

キャリアメールは、広告や迷惑メールが多いです。一方、インターネットメールのほうは、世界中の膨大なユーザのデータで学習するため、迷惑メールや詐欺メールをあらかじめはじくフィルター機能が優秀です。以上のことから、通信キャリアのメールは、使わないほうがいいです。

# Gメールを使う

通信回線会社のメールは使わない。

GMailを使う。何かの登録時、メールアドレスを聞かれたときは、GMailのアドレスを使用。



ところで、役所への届け出や、会員登録などで、メールアドレスを要求されることが多くなっています。キャリアメールは使わず、インターネットメールであるGMailを使いましょう。

アンドロイドスマホの場合、GMailがすでに入っています。購入の際に、GMailアドレスとパスワードがすでに設定されています。一方、iPhoneの場合、iCloudメールがあります。GMailはアンドロイドスマホでもiPhoneでも使えますが、iCloudメールはアップル社の製品を使っていないと使いにくいので、GMailを使い慣れるのが賢明です。

iPhoneの場合に、GMailを使えるようにするのは、グーグルのアカウント設定から始めないといけないかもしれないので、近親者や若いスタッフにやってもらってください。GMailのアドレスとパスワードは必ず控えてください。

GMailに使い慣れたら、発展的な利用法ですが、連絡先をクラウド同期しておけば、スマホ買い替え時に連絡帳の引っ越しが不要となります。また、来たメールを迷惑メールと知らせることで、フィルターを自分に合わせたものすることができます。

# 情報を自分でとってくる



入ってくる情報を自分に合わせる方法を見てきました。逆に、自分が情報をとってくる方法をまず一つだけ覚えましょう。

## インターネットの情報

2020年のインターネットの情報  
= 59ゼタ( $59 \times 10^{21}$ )バイト  
≒ 図書館200億個分



ある図書館には30万冊の本があり、その情報量を数えると3テラ( $3 \times 10^{12}$ )バイトだそうです。一方、インターネットという世界には、現在、図書館に換算して200億個の図書館分の情報があります。

若い世代は、このインターネットの情報を活用して生活したり、ビジネスしたりしています。シニアもインターネットを利用しましょう。

## インターネットブラウザというアプリ



アンドロイド  
Chrome



iPhone  
Safari

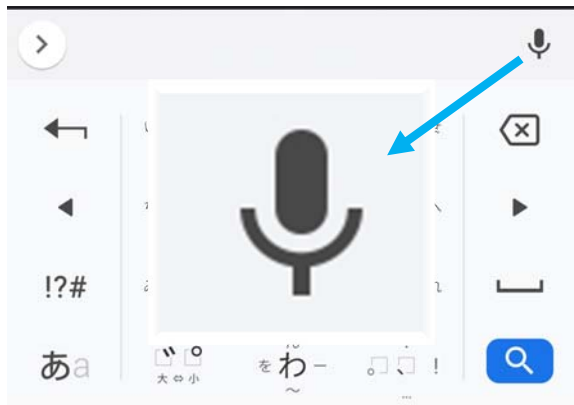


インターネットを利用するのに、ブラウザというアプリを一つ覚えてください。ブラウザは、インターネットにある情報をのぞき込むアプリです。アンドロイドスマホではChrome、iPhoneではSafariと呼ばれるブラウザが入っています。



## 音声入力で検索

アンドロイド



iPhone



ブラウザをタップして起動し、入力できるところをタップするなどして、マイクの絵を探してください。マイクをタップし、調べたいこと、例えば「近くのコンビニはどこ？」などと話しかければよいのです。



## まとめ：静かにさせる

入ってくる情報を飼い馴らしましょう。

- アプリは断捨離します。
- 通知は設定を変えます。
- メールは、Gmailを利用します。

ブラウザで情報を自分でとってきましょう。



以上をまとめます。

スマホに入ってくる情報を飼いならしましょう。まず、アプリは使うものだけへ選んで断捨離します。アプリからの通知は、不要な場合はアプリの通知をしないように設定します。そうすれば、イライラが減ります。また、メールは、迷惑メールに煩わされないように、キャリアメールでなくGMailを使いましょう。

一方、自分から欲しい情報をとってくるには、ブラウザアプリで、音声で検索することを覚えてくだ

さい。