

シニアのスマホライフ



購入したらすぐやること

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として、
スマホ購入時ないし直後にやるべきことをご説明します。
購入窓口スタッフに依頼してやってもらえるものはやってもらい、
それ以外は息子さん、娘さんと一緒にやってください。

購入したらすぐやること 営業窓口で頼んでみる

画面ロック設定

文字サイズ変更

電話の切り忘れ
対策

マナーモードの
設定と解除の練習

GoogleアカウントやAppleIDなどの設定とメモ



購入したらすぐやっておくべきことがあります。
まず営業の窓口で頼んでみる必要があります。
画面ロック設定
文字サイズ変更
電話の切り忘れ対策
マナーモードの設定と解除の練習
Googleアカウント、AppleIDなどの設定とメモ
です。

購入したらすぐやること ご自宅で近親者と一緒に

緊急連絡先の
登録

自宅のワイ
ファイへの接
続設定

防災アプリの
インストール

見守りアプリ
利用の検討



次に、自宅で近親者と一緒にやることがあります。
緊急連絡先の登録
自宅のワイファイへの接続設定
防災アプリのインストール
見守りアプリ利用の検討
です。

購入したらすぐやること 営業窓口で頼んでみる



購入したらすぐやることのうち、営業窓口で頼んでみることから見ていきます。

画面ロック



まず画面ロックです。

画面ロック

[シニアのスマホライフ:安全利用の手引き](#)
をご覧ください。



画面ロックがなぜ必要なのか、どうやってやるのか、について、「安全利用の手引き」という動画・資料に説明してあります。そちらをご参照ください。購入時の営業窓口にご依頼すれば、設定をやってもらえるとと思います。

文字サイズ変更



次に文字サイズ変更です。

文字サイズ変更

1. Android設定アプリを起動



2. 「画面」をタップ
3. 「テキストサイズと表示サイズ」をタップ

1. iPhone設定アプリを起動



2. 「画面表示と明るさ」をタップ
3. 「テキストサイズを変更」をタップ

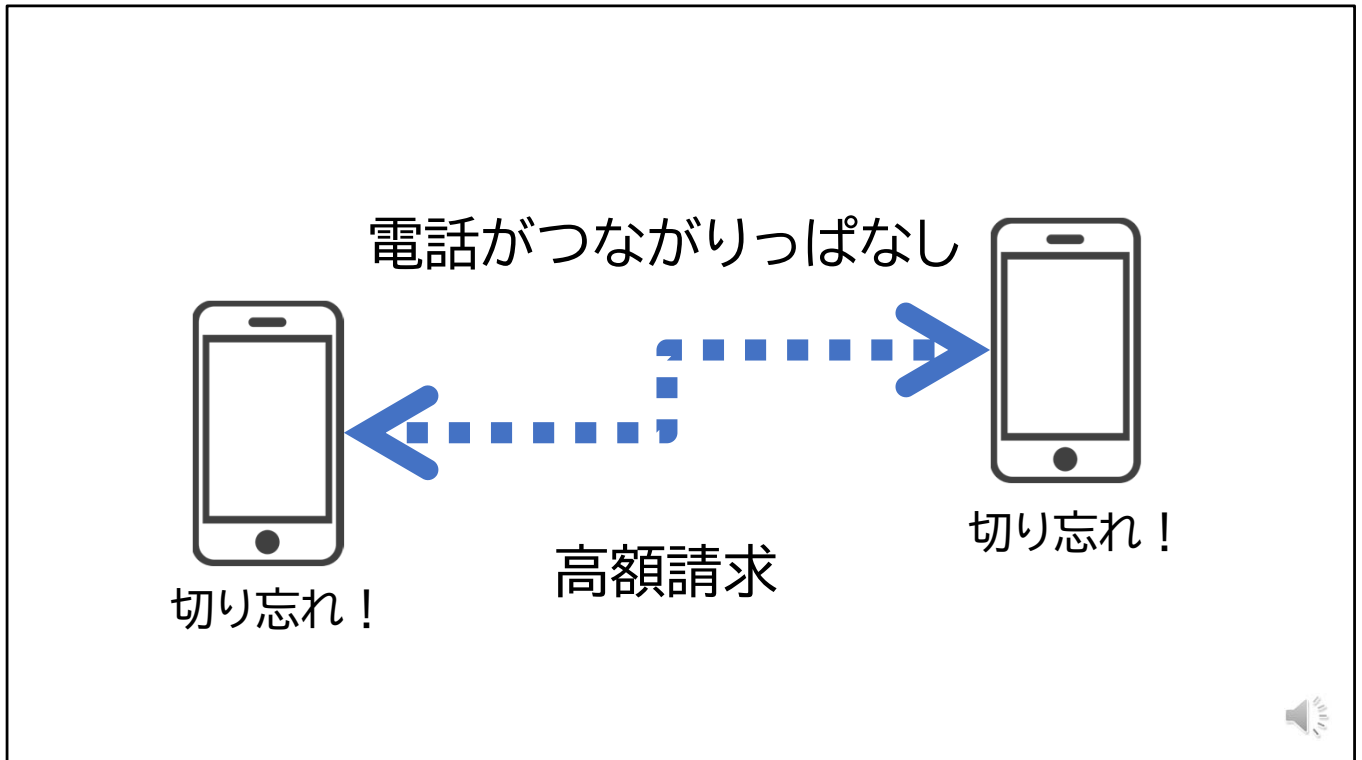


文字サイズはシニア専用スマホではすでに高齢者向けに設定されています。しかし、一般向けのiPhoneやアンドロイドスマホを選んだ場合は、やる必要があります。「設定」で変更しますが、購入時の営業窓口スタッフに頼むと、やってもえられます。

電話の切り忘れ対策



次に電話の切り忘れ対策です。



電話して、たまたま自分側と相手側両方で電話を切り忘れると、電話をつなぎっぱなしで何時間も放置してしまったということが起きかねません。そうすると、電話会社から高額な請求が来たりします。

電話の切り忘れ対策

1. Android設定アプリを起動



2. 「ユーザー補助」をタップ
3. 「電源ボタンで通話を終了」をオン

iPhoneの場合、そのような設定はありません。

- 赤い受話器マークをタップするか、電源ボタンを押すかで、切れる。
- ホームボタンで、接続したままとなる(画面上のほうが緑)。



そのような事態は、アンドロイドスマホの場合、設定で対策を講じることができます。営業の窓口スタップに「電話の切り忘れ対策の設定してください」と頼んでみてください。

マナーモードの設定と解除 の練習



次にマナーモードなど、音が鳴る、鳴らないの設定と解除の練習です。

音を鳴らす、鳴らさない設定

- Androidの場合、音量ボタンを使うか、画面右上から下へ引きずりだした設定の「サウンド」をタップするかです。
- iPhoneの場合、物理的なスイッチ(消音スイッチ)でオンオフを切り替えます。



音量ボタン



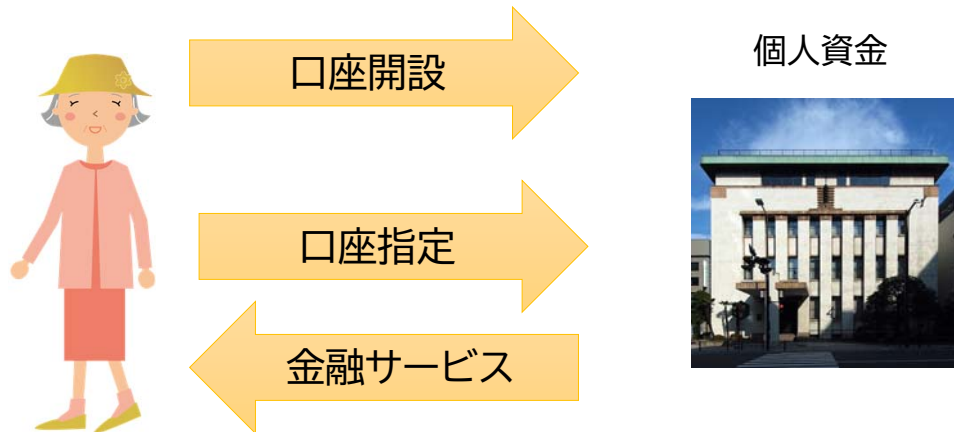
シニアがスマホを利用する上で、音が鳴らなくなったが、どうしていいかわからない、というトラブルがよく起きます。そこで、音を鳴らすあるいは鳴らさない設定は、営業の窓口の人に教えてもらって、練習しておきましょう。

Googleアカウントや AppleIDなどの設定とメモ



次に、グーグルアカウントとか、AppleIDとか、
グインとかについて説明します。

口座(アカウント)



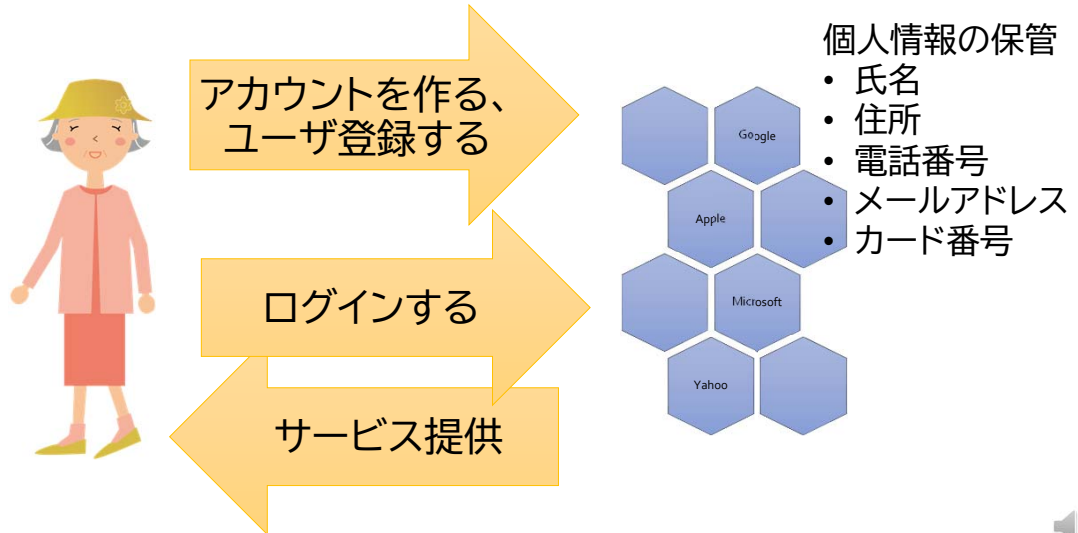
銀行から金融サービスを受けるには、まず口座を開設します。口座のことを英語でアカウントといいます。個人ごとの口座を作ることを、ネットワークの世界ではアカウントを作る、あるいはユーザ登録をする、と言います。

本人確認



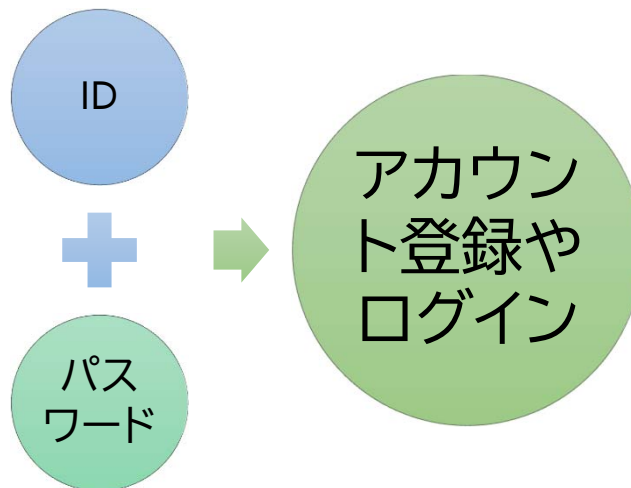
また、役所から行政サービスを受けるには、まず本人確認をする必要があります。ネットワークの世界で、本人確認して個人ごとの情報を利用できるようにすることを、アカウントにログインする、といいます。

アカウント＝個人ごとの口座 ログイン＝本人確認



このように、アカウントを作ったり、ユーザ登録をすることは、銀行の口座をつくるのと同じで、個人ごとの情報保管場所を作成することです。さらに、サービスを利用するために、まずログインするしますが、それは役所のサービスを得るために本人確認するのと同じです。

アカウント、ログイン



アカウントあるいはユーザを登録するには、個人を識別するためのIDと、本人しか知らない秘密のパスワード、が要求されます。例えば、グーグルのサービスを利用するには、最初に、GMailのアドレスを取得してIDとし、そこに独自のパスワードを設定したりします。それ以降、IDとパスワードを使って、グーグルに私だよと知らせて、サービスを受けます。

アンドロイドスマホの場合、購入時にグーグルアカウントが既に設定されている場合があります。そのID、多くはメールアドレスと、設定したパスワードを、営業の人に確認し、メモしておいてください。

AppleIDやD-アカウントなども、同様です。営業の人に確認して、メモしておいてください。これらは、何かと必要になります。

購入したらすぐやること ご自宅で近親者と一緒に



ここまで、営業窓口で頼んでみれば、やってもらえるかもしれないことをみてきました。やってもらえなかった場合、ここまでのことを、ご自宅で、息子さん、娘さん、近親者と一緒におこなっていきましょう。次に、営業窓口には頼めないことを見ていきます。ご自宅で近親者と一緒に行うことです。

緊急連絡先の登録



まず緊急連絡先の登録です。

緊急連絡先

	電話番号	
近親者		
警察	110	
消防、救急車	119	
国民生活センター 消費者ホットライン	188(いやや)	消費生活の中でトラブルや困ったときの相談
警察相談専用電話	9110	普段の生活や治安に関する不安や心配事を相談
総務省 電気通信消費者相談センター	03-5253-5900	談センターでは、電話会社やプロバイダーが提供する電気通信サービス利用のトラブル相談



連絡先は、近親者の電話番号など個人情報がかかわるので、営業窓口ではやってもらえないです。あとで、近親者に頼んで登録してもらいましょう。ついでに、消費者ホットライン、警察相談専用電話なども、連絡先に登録しておくで安心です。

☑ 自宅のワイファイへの接続 設定



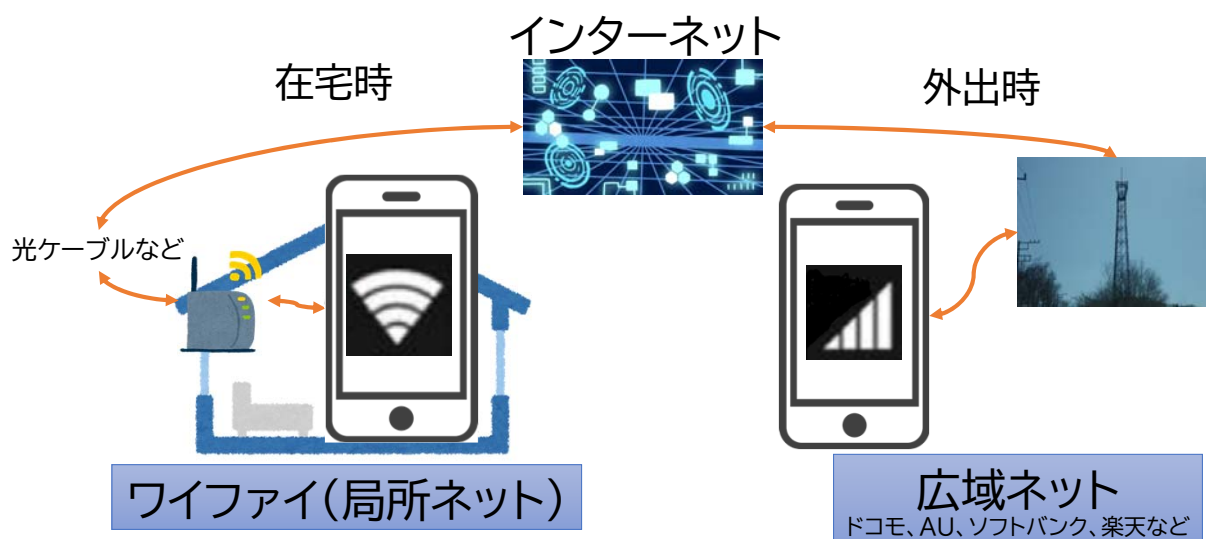
次に、ワイファイの接続設定です。これは、ご自宅に、光ケーブルなどのモデムと無線ルーターを設置し、屋内の通信機器を無線で接続している方に限るお話です。

ワイファイと広域ネットワーク



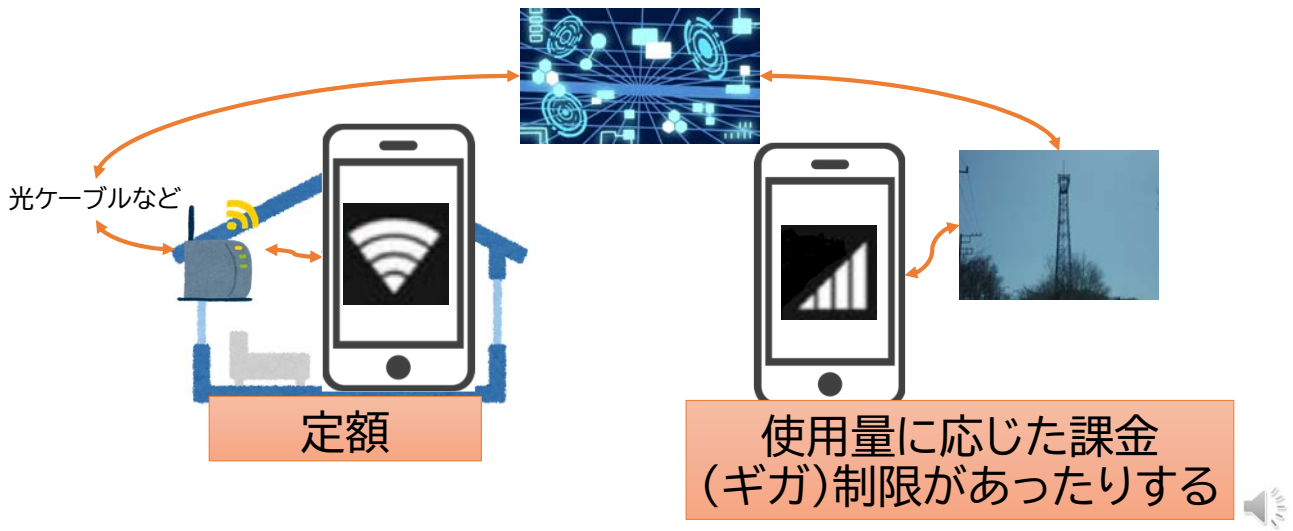
スマホの左上にこのようなマークがあります。扇型のものがワイファイの電波状態、三角のものが広域通信回線の電波状態です。

ワイファイと広域ネットワーク



ご自宅にケーブルやルーターを設置し無線ネットを設置している場合、それはワイファイというネットワークになります。一方、戸外でスマホを使っているときは、電話会社キャリアの通信回線という広域なネットワークに接続しています。これらは、異なるものです。

WiFiがあるところではWiFiに接続することで、通信料金を節約できる



宅内のWiFiは多くは定額で、使い放題です。一方、戸外のキャリア回線は、従量課金が多く、よくギガ制限などがかかったりします。そこで、ギガ制限にひっかからないように、自宅でスマホを利用する際はWiFiに接続してください。そうすることで、通信料金を節約できます。

ワイファイ設定

1. Android設定アプリを起動



2. 「無線」「Wifi」をタップ
3. 「Wifi」をオンにし、利用するWifiを選びパスコードを入力する

1. iPhone設定アプリを起動



2. 「Wifi」をタップ
3. 「Wifi」をオンにし、利用するWifiを選びパスコードを入力する

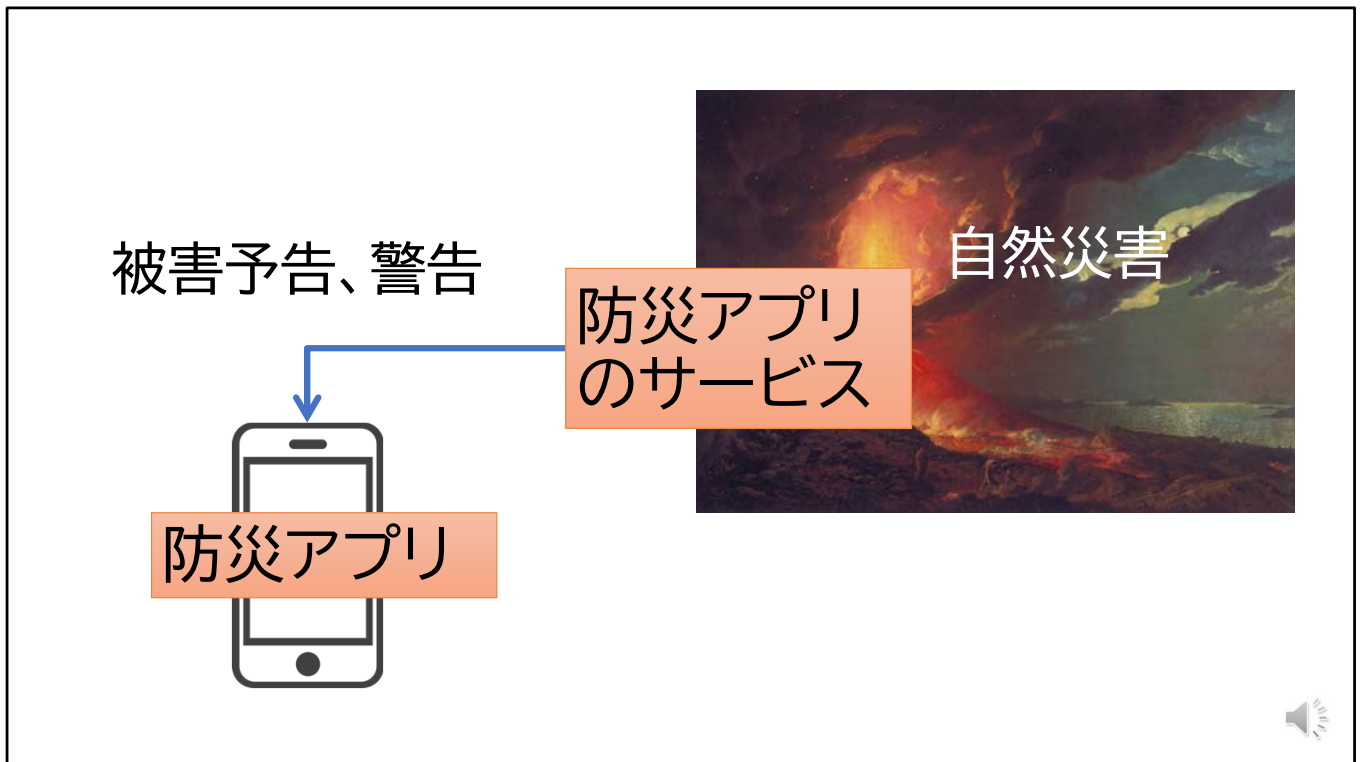


自宅のワイファイに接続できるように設定するには、設定アプリで、ルーター固有のパスコードを入力して行います。いったん設定すれば、ワイファイが流れているところにスマホが入れば自動的にワイファイに接続します。息子さん、娘さんに設定してもらってください。

☑ 防災アプリのインストール



次に防災アプリのインストールです。



防災アプリは、自然災害の予報をしてくれたり、災害時の警告を出してくれたりします。必ず入れておきましょう。

防災アプリのインストール

1. Android Playストアを起動



2. 虫眼鏡のところのマイクアイコンをタップ

3. 「防災アプリ」としゃべる

4. 人気筋をインストール

1. iPhone AppStoreを起動



2. 虫眼鏡をタップ、下から出てくるキーボードのマイクをタップ

3. 「防災アプリ」としゃべる

4. 人気筋をインストール



PlayストアないしAppStoreから、「防災アプリ」と検索して、人気筋をインストールします。ヤフーのもの、NHKのものなどが人気です。息子、娘さんにインストールしてもらってください。

☑ 見守りアプリの利用検討



最後に見守りアプリの利用検討です。

スマホで利用できる見守り機能

位置情報の共有

緊急事態の検知と通知



スマホアプリに、見守り機能を持つものがあります。今誰がどこにいるか、位置情報共有アプリに、ZenlyやLife360などがあります。また、ある時間帯で一定期間動きがないことを異常と検知したりする緊急事態検出機能を持つ、みまもりホンというアプリなどがあります。位置を共有するのも、異常事態を通知するのも、息子さん・娘さん相手ですので、一緒にご検討ください。

まとめ：購入したらすぐやること



営業窓口で頼んでみる

- 画面ロック設定
- 文字サイズ変更
- 電話の切り忘れ対策
- マナーモードの設定と解除の練習
- Googleアカウント、AppleIDなどの設定とメモ

自宅で近親者と一緒に

- 緊急連絡先の登録
- 自宅のWiFiへの接続設定
- 防災アプリのインストール
- 見守りアプリ利用の検討



以上を、まとめます。購入したらすぐやっておくべきことがあります。

まず、営業窓口にたのんでみるのが、

画面ロック設定

文字サイズ変更

電話の切り忘れ対策

マナーモードの設定と解除の練習

GoogleアカウントやAppleIDなどの設定とメモです。

次に自宅で近親者と一緒にやることは、

緊急連絡先の登録

自宅のWiFiへの接続設定

防災アプリのインストール
見守りアプリ利用の検討
です。