

タブレットの基本的な使い方 マニュアル

i-MgNT(愛のマゴの手)プロジェクト

2021年7月

目次

1. はじめに	2ページ
2. 用語集	3ページ
3. 基本的な使い方	
3.1. タブレットの利用に必要な準備	6ページ
3.2. Zoomの簡単な起動と終了方法について（インターネットで顔を見ながら会話する）	20ページ
3.3. メール（Gmail）を使う	
3.3.1. Googleアカウント作成方法	27ページ
3.3.2. メール（Gmail）の使い方	40ページ
3.4. 音が小さすぎて聞こえないときは	
3.4.1. 音量を変更する	48ページ
3.4.2. イヤホンのつなぎ方	52ページ
3.5. 文字が小さすぎて見えないときは	
3.5.1. 文字サイズの変更	53ページ
3.6. セキュリティについて	
3.6.1. Wi-Fi利用時の注意点	60ページ
3.6.2. インターネットを利用する際に注意すること	62ページ

※このマニュアルは日本財団の助成金により制作しました。

はじめに

このたびはi-MgNT(愛のマゴの手)プロジェクトにご参加いただきありがとうございます。
ます。

このプロジェクトは新型コロナウイルス感染拡大を受け、会いたい人に会えなかったり、以前のように外出ができなくなったりしている状況の中でも、インターネットを使って、会いたい人と顔を見て話をしたり、買い物などのサービスを利用したりすることで、制限の多い生活で経験するストレスが少しでも軽減されることを目的に支援を始めました。

慣れないタブレット(パソコン)やインターネットの利用には不安がつきものです。このプロジェクトに参加していただくことで、少しでもその不安が軽減されて、タブレットやインターネットの利用を楽しんでいただければと思います。

お手元の貸出タブレットはどうぞ気兼ねなくたくさんお使いください。また、ご不明な点などありましたらいつでもお気軽にプロジェクト事務局、担当者までご連絡ください。

2021年7月

i-MgNT(愛のマゴの手)プロジェクト事務局

用語集

ア行

1. アイコン

画面上に表示される、システムやアプリケーション(アプリ)のことを示す絵のこと。例えば、このアイコンはGoogle Chromeというアプリを示している。



2. アカウント

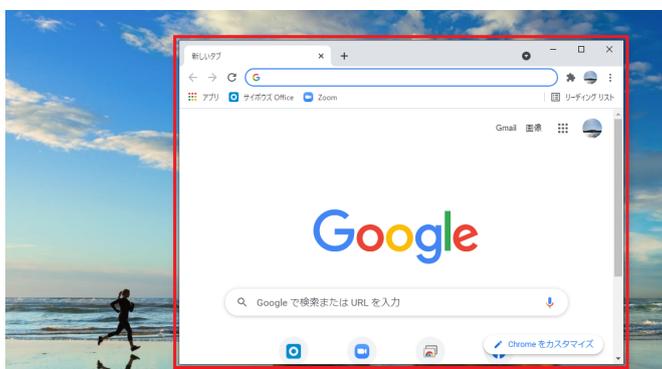
インターネットを利用して提供されるサービスを利用する権利のこと。アカウント取得の際には、メールアドレスや名前などの個人情報を登録して、利用者が権利を持つことができる個人であることを確認する。アカウントとは、英語で銀行口座のことを指すこともあり、サービス利用のために口座を開設するようなイメージ。

3. アプリケーション(アプリ)

「ワード(Word)」や「エクセル(Excel)」、インターネットを閲覧するための「Google Chrome」、テレビ通話をするための「zoom」など、特定の目的のために利用されるソフトウェアのこと。

4. ウィンドウ

画面上でアプリケーションを操作することができる領域を示す枠のこと。図の赤で囲われた部分がウィンドウ。



カ行

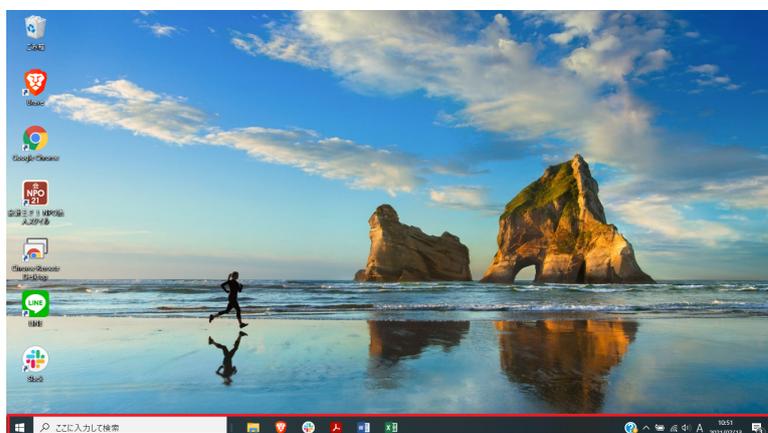
5. クリック/ダブルクリック(タッチ)

アプリケーションを起動・終了したり、リンク先のファイルを開く時などに、マウスのボタンを押したり、タブレットの画面をタッチしたりする動作のこと。1回押す場合は「クリック」、2回押す場合は「ダブルクリック」と呼ぶ。

タ行

6. タスクバー

画面の最下部にある、利用中のアプリケーションなどが表示されている棒状の領域のこと。図の赤で囲われた部分。



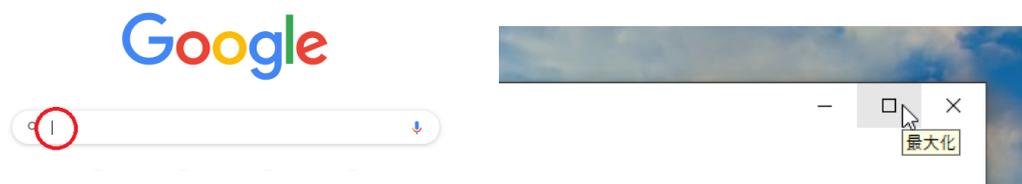
ハ行

7. ブラウザ

「Google Chrome」、「インターネットエクスプローラー」、「エッジ」など、インターネット上のウェブページを閲覧するために使われるアプリケーション。

8. ポインタ/カーソル

画面上でアプリケーションの操作や文字入力などを行うときに、操作しようとする位置を指し示すマークのこと。下の図の左は入力しようとしている位置を示して、右はこれからクリックしようとする位置(ウインドウを最大化する)を示している。



ラ行

9. リンク(ハイパーリンク)

ウェブページなどで現在のページから他のページ、同じページの別のコンテンツなどに移動するために使われる、移動先を示した文字列や画像のこと。

10. ログイン(ログオン)/ログアウト(ログオフ)

ログイン(ログオン)は、コンピューターやネットワークに接続すること。また、サービス利用ができるよう特定のウェブサイトに接続すること。ログアウト(ログオフ)は接続を切断すること。

ワ行

11. Wi-Fi(ワイファイ)

ケーブル不要の無線で電波の信号を使ってインターネットにつなぐもの。個人で自宅などで使うWi-Fiの他に、駅やコンビニなどの公共の場で無料で使えるWi-Fi(公衆Wi-Fi)もある。

【(参考)用語集の作成に利用したウェブサイト、困った時に参考になるウェブサイト】

- ★ スマホ超初心者のための用語、使い方解説 | シニア世代向け！デジタル悩みをわかりやすく解消(介護ポストセブン) <<https://www.news-postseven.com/kaigo/73641>>

- ★ セキュリティとモラルのガイドブック2018(カスペルスキー) <https://kasperskylabs.jp/wp/wp-content/themes/kaspersky/img/download/Kaspersky2018_A4single.pdf>

- ★ Weblio辞典(GRAS Group, Inc.) <<https://www.weblio.jp/>>

タブレットの利用に必要な準備



③パソコン本体

①コンセント接続用
ACアダプタ

②コンセント接続用
ケーブル

画像の3点が揃っているか確認してください。



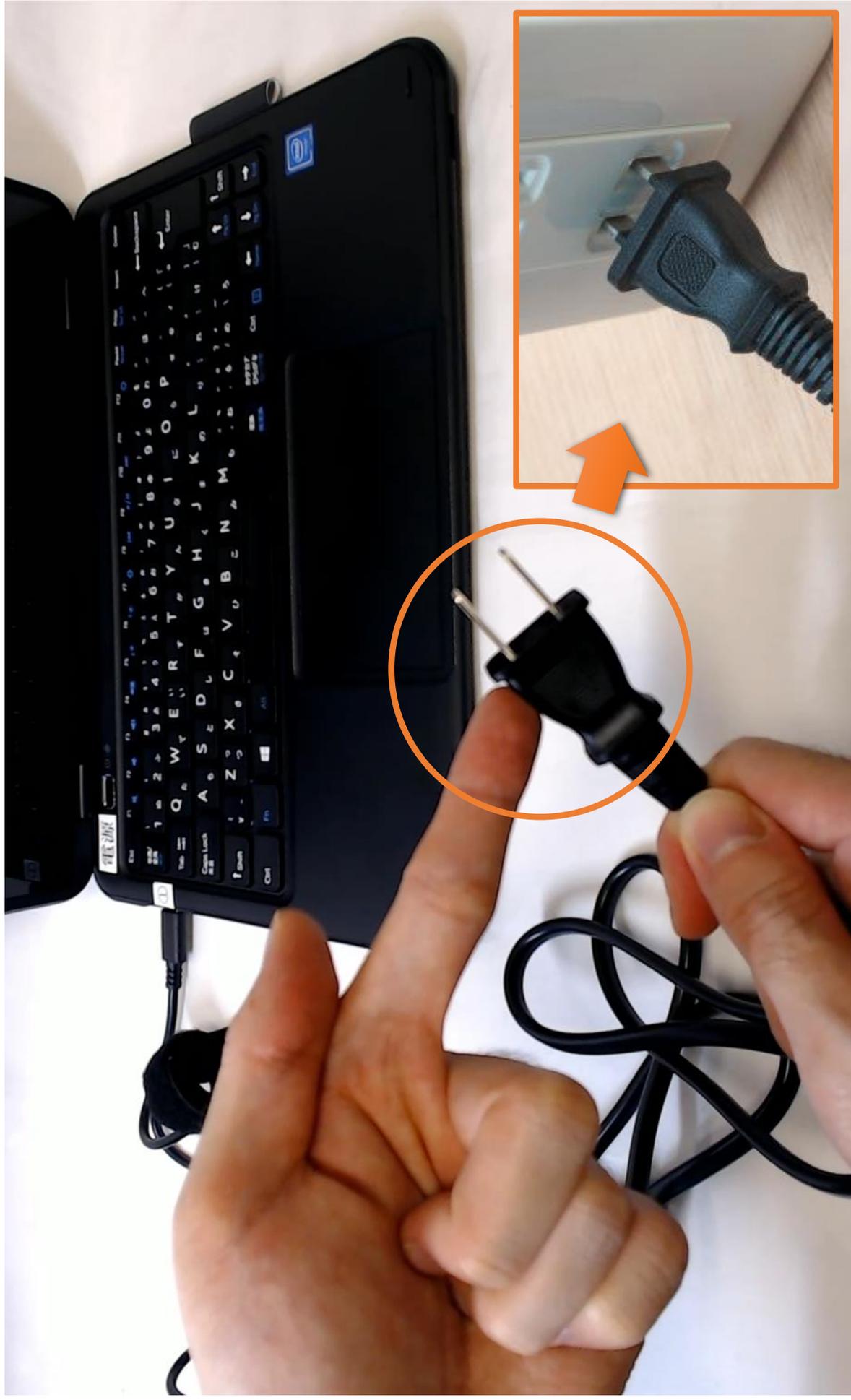
ACアダプタとケーブルを接続します。



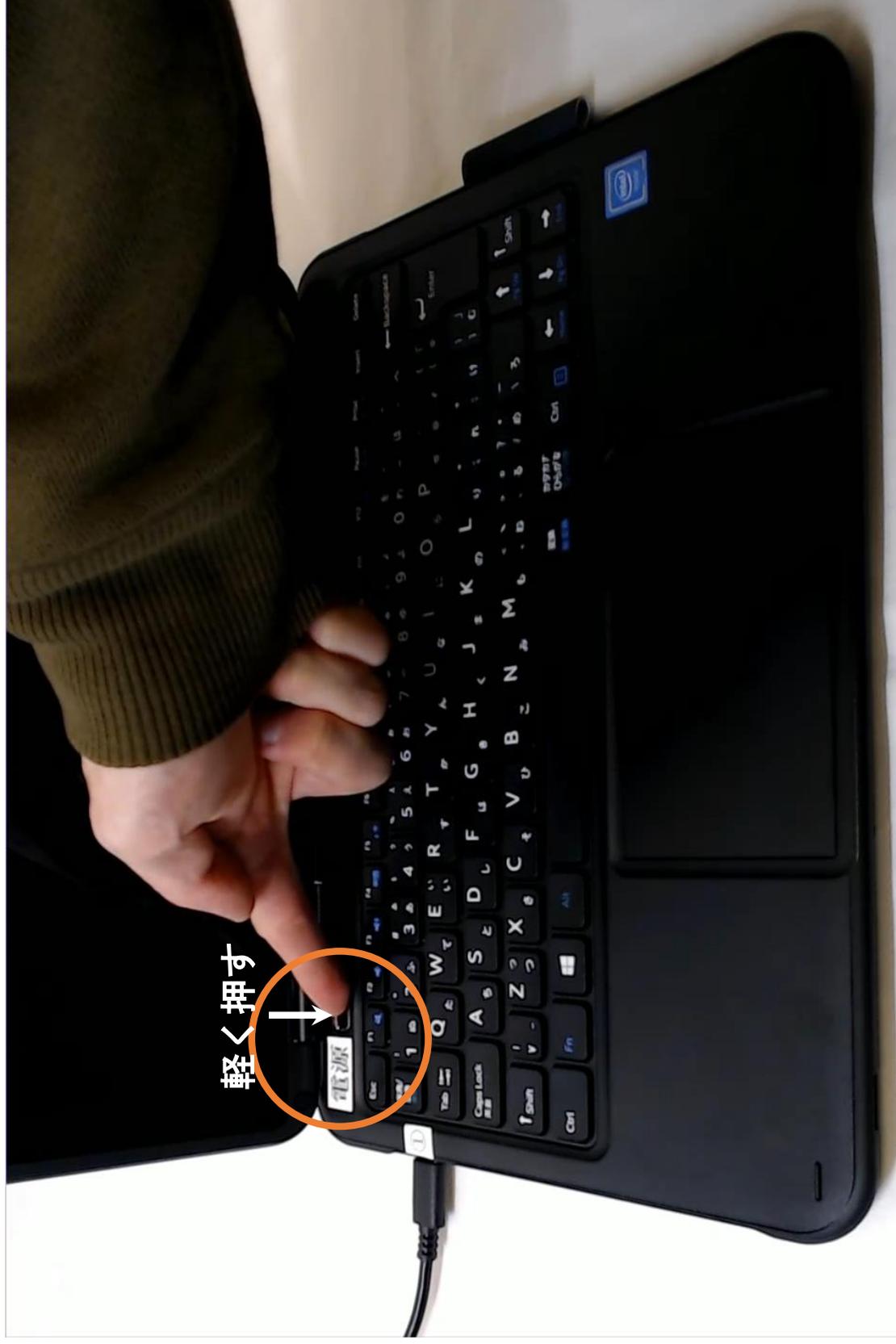
カメラのついている方を引き上げてパソコン本体を開きます。



①のシールが貼ってある場所にACアダプタの端子を差し込みます。



ケーブルの端子はご家庭のココンセントに差し込みます。



「電源」と書かれたシールの隣にあるボタンを軽く押します。



電源が付くとこのような画面が表示されます。



このような画面が表示されたらパソコンの立ち上げが完了です。



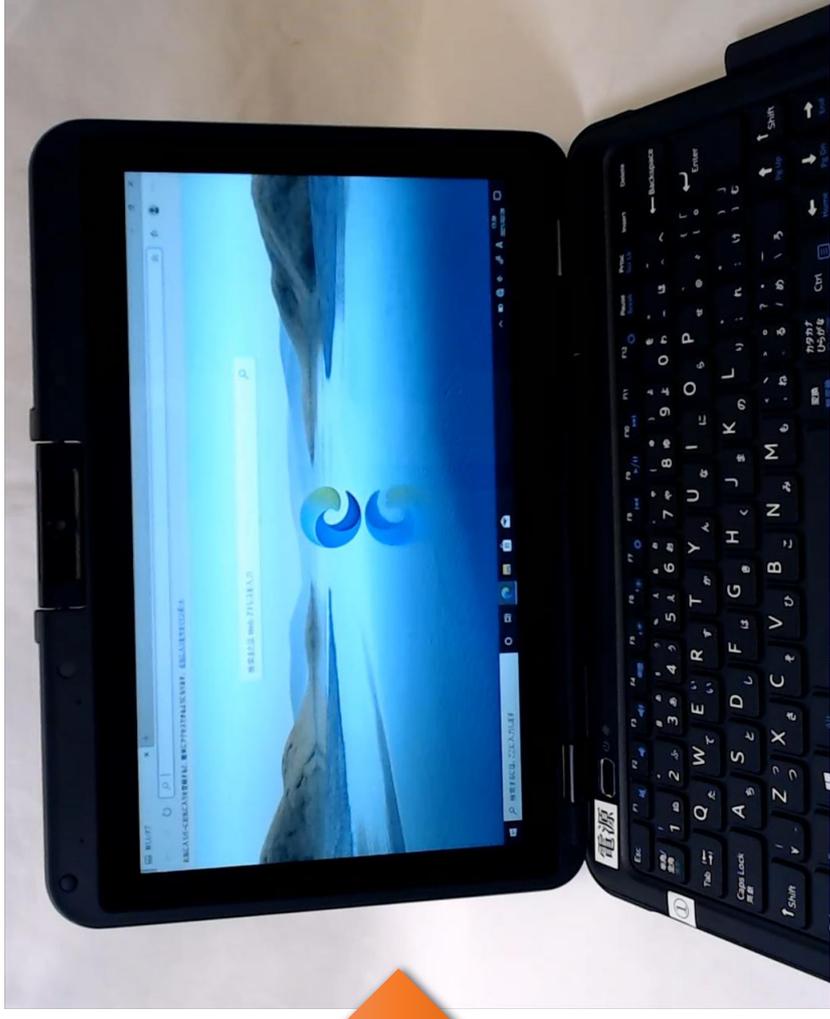
このアイコンをクリック
または2回タッチ



使い終わったら画面の電源ボタンのアイコンをクリック（または2回タッチ）するとシャットダウン（電源が切れる）します。



マウスカーソル  はマウスパッドで操作できます。



マウスの操作が難しいときは画面を直接タッチして操作することもできます。



カメラの向きを手動で変えることができます。



側面の取っ手を引っ張ると持ち運びができます。