

iPhone

スマートフォン初心者編

# メールの使い方



令和5年9月

①

みなさん、こんにちは。

この講座はスマートフォンを買われてから、まだあまり操作方法をよくご存じではない方を対象として、メールの使い方のご説明をします。

よろしくお願いいたします。

まず講座を始める前に皆様がお持ちのスマートフォンの裏側を見てください。

リンゴのマークがスマートフォンについていますか？

もしついていなければ、それはApple社のiPhoneではなくAndroidスマホです。

今回の講座はiPhoneをお持ちの方を対象としています。

今回は残念ながらあまり参考にならないかもしれないことを予めご承知おき願います。

## 目次

### 1. 文字入力の仕方

1-A 文字入力の仕方…………… P 4

1-B キーボードの切替え…………… P 5

### 2. メールの使い方

2-A iCloudメールの特徴とメリット…………… P 8

2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう…… P 9

2-C メールに画像を添付しましょう…………… P 13

2-D iCloudメールで受信メールを確認しましょう…… P 15

2-E 受信したメールに返信しましょう…………… P 16

2-F 受信したメールの写真を保存しましょう…………… P 17

2-G 詐欺メールにご用心…………… P 18



この講座では、メールの使い方について学びます。

第1章では、文字の入力の仕方について学びます。

第2章では、メールの使い方について学びます。

# 1

## 文字入力の仕方



3

### 【補足説明】

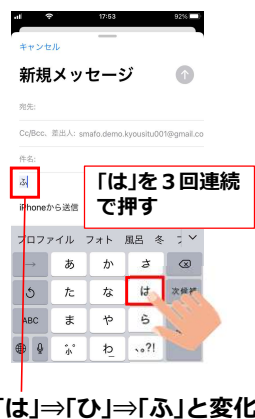
講師の皆様は、メールの使い方をご説明する前に、メールを書くための文字入力の仕方を先に説明するとお伝えください。

## 1-A 文字入力の仕方

スマートフォンの文字入力はいろいろな入力方法があります

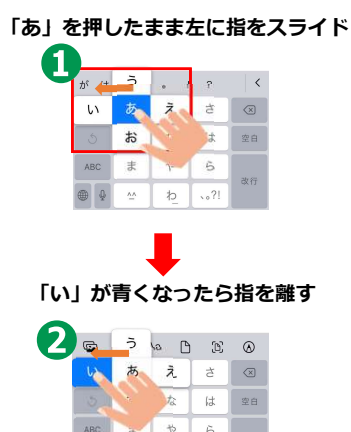
### A ケータイ入力 (トグル入力)

(例)「ふ」と入力



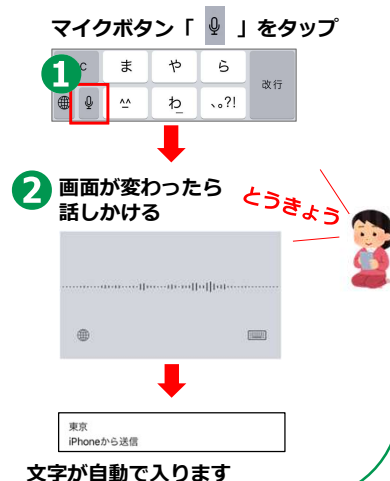
### B スマートフォン入力 (フリック入力)

(例)「い」と入力



### C 音声入力

(例)「とうきょう」と入力



スマートフォンに文字を入力するための方法としては大きく分けて3つの方法があります。

まずは①の従来の二つ折り携帯電話で使用されてきたトグル入力という入力方法です。

多くの方が実際に操作されたことがあると思います。あ行からわ行まで1 2キーを押して入力するもので、画面の例にありますように、例えば「ふ」の文字を入れたいときは、「は」の行を3回連続して押すと「は」→「ひ」→「ふ」と段が変わっていき入力することができます。ひらがなで入力してから漢字に変換できます。

次にご紹介するのは、②の「フリック入力」と呼ばれる方式で、従来の二つ折り携帯電話にはなかったスマートフォンならではの操作方法です。

画面の例では「い」を入力したい時は、②のように「あ」を長押しすると、「あ」の文字の上下左右にあ行の別の段が表示されますので、指先を左側にスライドさせて、表示が「い」になりましたら指先を離せば「い」が入力されます。「あ」のままで良ければ、軽くタッチするだ

けにします。

◎の音声入力については、入れたい言葉をスマートフォンに話しかければ文字に変換して入力してくれます。最近の音声認識のソフトは非常に精度が向上しており、短い単語や文章の入力には非常に便利です。

### 【補足説明】

講師の皆様は、「文字入力は、インターネットでの調べ物やSNS等を利用する際にも必要になるので、ぜひとも覚えてほしいです。」とお伝えください。

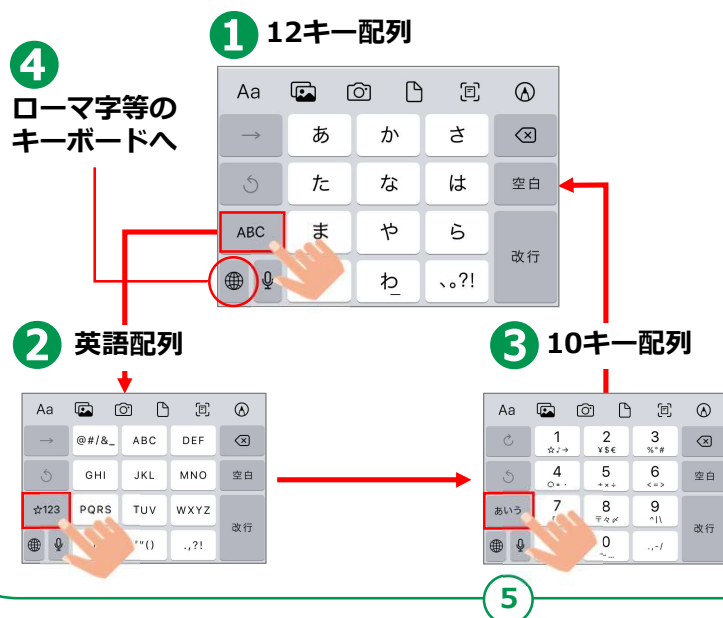
あいさつなどの前向きな単語を例題として、実際に入力してもらっても良いでしょう。また、フリック入力は、慣れるまでに時間がかかります。

難しいと感じる受講者の方には、無理せずケータイ入力（トグル入力）をしても同じことができるとお伝えください。

## 1-B キーボードの切り替え

### キーボードの配列の切り替え方

日本語かなキーボードの場合



### 小文字の入力方法

#### ⑤ 例：「や」と入力

「や」と入力後に  
下記赤枠内をタップすると  
「や」と小文字になります



### 英大文字の入力方法

#### ⑥ 例：「K」と入力

「k」と入力後に  
下記赤枠内をタップすると  
「K」と大文字になります



次に、文字を入力する時の漢字や英数字を入れるためのキーボード配列の変更の仕方をご説明します。

キーボードは「日本語かな」、「日本語ローマ字」、「English(Japanese)」、「絵文字」など複数あります。

このキーボードはiPhoneの設定によってはない場合もあります。

まずは一番標準的な「日本語かなキーボード」について説明します。

スマートフォンの配列として一番標準な日本語入力ができる①の「12キー配列」が表示されます。

その状態で赤い点線で囲ってある「ABC」を押すと、②の「英語配列」となり英語の入力ができます。

この配列にある同じく赤い点線で囲ってある「123」をタップすると、今度は③の数字キーとなり、数字の入力ができます。

同じ場所にある「あいう」をタップすると、元の①「1 2 キー配列」に戻ります。

④の地球の形をした「言語アイコン」をタップすると、キーボードが「日本語ローマ字」等別のものに切り替わります。

また、「ゃ」のような小文字を入力するときは、⑤のように「ま」の下に「小」のアイコンがあるので、それをタップすると、入力した文字が「ゃ」と小文字になります。

具体的には、「やゆよ」、「つ」の他に「あいうえお」などがあります。

英文字の大文字を入力する時は、⑥のように小文字を入れた後、「PQRS」の下にある「a/A」をタップすれば大文字になります。

### 【補足説明】

講師の皆様は、メールアドレスを入力する際などに、英字入力も必要になるとお伝えください。

# 1-B キーボードの切り替え

## キーボードの切り替え

設定によって表示される順番、キーボードは異なります。

- ① 日本語かなキーボード      ④ 絵文字



- ② 日本語ローマ字

ローマ字入力のキーボード




- ③ English[Japan]

英語入力のキーボード




⑥

## 英大文字の入力方法

赤枠内  をタップしてから英字を入力すると大文字になります



## キーボードの切り替え

赤枠内  を長押しすると選択画面が表示されるので変更したいキーボードを選択します



キーボードの切り替えはこの順番で切り替わります

地球儀マークのボタンを押すと、ローマ字入力や絵文字に切り替えることもできますので、関心のある方は試してみてください。

## 【補足説明】

講師の皆様は、キーボードの切り替えを使わない受講者が多ければ、ここでは、紹介のみにとどめて、「日本語かな」のキーボードを主に使うことにしてもかまいません。



# 2

## メールの使い方



## 2-A iCloudメールの特徴

メールには、インターネットを供給している会社や携帯会社が提供するサービスの契約者向けに提供しているEメールサービスと、Gmail（ジメール）をはじめとする、登録すれば誰でも利用できるEメールサービス（Webメール）等があります。

※その他のメールサービスを利用することも可能です。

### iCloudメールの特徴

- ・ Apple社の製品を持っていれば誰でも無料で利用できる
- ・ 「AppleID」が必要

8

メールには、インターネットを供給している会社や、携帯会社が運営しているEメールサービス（キャリアメール）とGoogle社が提供しているGmail（ジメール）をはじめとしたブラウザで利用できるEメールサービス（Webメール）等様々なものがあります。

今回はApple社が提供している「iCloudメール」をご紹介します。

iPhoneはすべてこの「iCloudメール」が使用できます。

また「iCloudメール」を使用するには「Apple ID」が必要となります。

Apple ID（アップルアイディー）とは、Appleが提供する全てのサービスに共通で利用できるアカウントです。

アカウントとは、各サービスを利用するための個人に発行される識別情報のことを指します。日本語で例えると、「会員登録」のようなものです。

最近各携帯電話会社で発表されている格安プランと言われるものにはキャリアメールが入っていないので、

今後「iCloudメール」のようなメールは携帯電話会社に左右されにくいため、大変役立つかと思えます。

### 【補足説明】

講師の皆様は、スマートフォンに入っているメールソフトは多様なため、全てを一つ一つ取り扱うことはせず、「iCloudメール」を例に説明するというところをご説明ください。

## メールの使い方 2-B iCloudメールでメールを作成してみよう

### 新しいメールの作り方

① 「メール」アイコン  
をタップします



② 新しいメールを作成  
するには「新規作成」  
アイコン をタップします



③ 「宛先」を入力



+ボタンを  
タップすると  
電話帳に登録済み  
の人から選べます



9

それでは「iCloudメール」の使い方をご説明いたします。

まずはメールの送り方をご説明いたします。

①最初にホーム画面から「メール」のマークをタップしてください。

メールの画面が出ましたら、画面右下にある②の四角にペンマークの「新規作成」ボタンをタップします。

メールの作成画面が出ますので、③の「宛先」というところにメールの送り先のアドレスを入れてください。

右側に表示されている+マークをタップすると電話帳が起動するのであらかじめ登録している人にはメールアドレスを入力することなく宛先を入れることができます。

## メールの使い方 2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

### 新しいメールの作り方

④ 「件名」を入力

⑤ 「本文」を作成

⑥ 入力が完了したら  
画面右上の上矢印  
↑を押して送信



10

次に、④の箇所に必要に応じて件名を入力してその下⑤に送りたい文章を入力します。

入力が完了したら画面右上の⑥の青い上矢印のボタンを押すとメールが送信されます。

### 【補足説明】

講師の皆様は、「メールアドレスと件名と文章が入力できれば、最低限のメールを送ることができます。」とご説明ください。

CCやBCCについては少し内容が複雑になりますので、講座の中では説明を割愛して構いません。

## メールの使い方 2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

### 送信可否の確認方法

① メールボックス以外が表示がされていたら左上の「<メールボックス」をタップ



② 「送信済み」をタップ



送信済みのメールが表示されます



11

次にメールが相手に送信ができたかどうか確認する方法をご説明します。

メールボックスを開くのですが、もし表示がメールボックスになっていない場合は、①のように左上に「メールボックス」と青く書かれていますのでそこをタップするとメールボックスが表示されます。

メールボックスの表示になったら②の「送信済み」をタップします。



すると送信されたメールが一覧で表示されますのでその中に先ほど送信したメールの内容が表示されていれば先ほどのメールは相手先に送信された事が確認できます。

### 【補足説明】

講師の皆様は、「送信してしまったメールは取り消すことができないので、送信する前に、内容をよく確認しましょう。」とご説明ください。

## メールの使い方 2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

電話帳(連絡先)からメールする方法です。

- ① 「連絡先」 をタップ  
または ①' をタップして  
次に「連絡先」をタップ
- ② メールしたい相手を選  
んでタップ
- ③ 「メール」 をタップ  
するとメール作成画面に  
移動します



前のページのようにメールマークをタップしてメールを作成する以外にも、電話帳からメールを作成する方法もあります。

①まず最初にホーム画面から「連絡先」をタップしてください。または①'の「電話」のアイコンをタップし、次に「連絡先」をタップしてください。

②登録してある名前の一覧が表示されますので、メールを送りたい相手の名前をタップしてください。

③登録データの中に送りたい相手のアドレスが入っていれば、「メール」をタップすると宛先が予め入った状態でメールの作成ができます。

## 【補足説明】

講師の皆様は、「アドレスを直接入力しても、電話帳からアドレスを指定しても、どちらでも問題なくメールが届きます。」とご説明ください。

「ただし、アドレスを直接入力する場合は、入力間違いが起きる可能性もありますので、電話帳を利用した方が手軽で便利です。」とお伝えください。




## メールの使い方 2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

文章の訂正 (例) 「今日ほいい天気ですが」 ⇒ 「今日**は**いい天気ですが」へ修正

① 「が」の位置を押すと拡大されるので押したまま「ほ」の位置まで移動して指を離す



② 削除ボタン  を押して「ほ」を削除



③ カーソルの位置に「は」を入力して文の先頭を押して文書作成へ戻る



13

次にメール文を書いているときに文章を間違えた場合の修正の仕方をご説明します。

まず①の画面のように誤って「今日ほ良いお天気ですが」と、「は」を「ほ」と入力したとします。

最初にカーソルのある「が」の位置を画面から離さずに押すと①のように字が拡大されますので、そのまま修正したい「ほ」の右の位置までスライドしてください。

カーソルとは、文字を入力している位置を表す点滅する縦線です。

文字を打つとカーソルの左側に入力されます。

次に、その位置で②の「削除ボタン」を押してください。このボタンを押すとカーソルの左にある1文字を削除します。

③誤字だった「ほ」を削除したら、そのまま「は」を入力すれば修正は完了です。

④完了したら今度は、カーソルをこれから文字を入力する箇所まで移動してください。

削除する位置が右か左か非常に混同しやすいので、「点滅する縦線の左側が消える」と覚えてください。

## メールの使い方 2-C メールに画像を添付しましょう

メールに画像を付けて送ってみよう。

- ① 画像を挿入したい箇所にカーソルを合わせて写真ボタン  をタップ
- ② 挿入したい画像をタップ
- ③ 画像にチェックが入り画像が添付されます



14

次にメールに画像を付けて送ってみましょう。

先ほどの P 10 のメールの作成画面において、画像を入れたい場所を①のようにタップしてください。

カーソルが画像を入れたい場所に移動したことを確認したら、「あ」の左上に写真マークがあるので写真マークをタップします。

画面の下部に過去に撮った画像の一覧が表示されますので、添付したい画像をタップしてください。

## メールの使い方 2-C メールに画像を添付しましょう

⑤ 画面右下赤枠内の「×」ボタンをタップ



⑥ メール文の編集が完了したら「送信」ボタン「↑」をタップして送信



画像の容量が一定以上の場合、画質を落として容量を少なくするか選択が必要になることがあります



15

⑤選択した写真がメール文の中に挿入されますので

「すべての写真」の上にある×ボタンをタップすると、文字を打つキーボードが表示されます。

メールの編集が終わり、送信してよければ先ほどと同様⑥の青色の上向き矢印の「送信」ボタンをタップしてください。

画像の大きさによっては画像のサイズを選ぶ画面になることがあります。

サイズを小さくすると、メールの容量が小さくなりますが画質が粗くなります。

あまり大きなサイズを選ぶと送信時間が多くかかってしまいますので中程度をお勧めします。

送りたいサイズを押すとメールが送信されます。

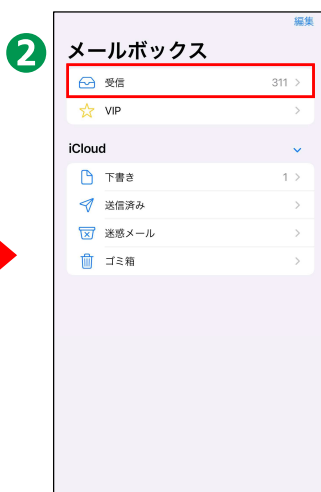
## メールの使い方 2-D iCloudメールで受信メールを確認しましょう

受信メールを読みましょう。

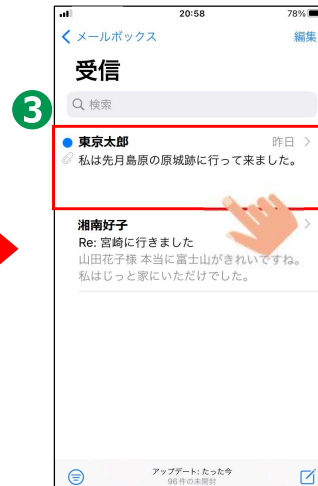
① 「メール」アイコン  
をタップ



② 「受信」をタップ



③ 読みたいメールをタップ



16

次は相手から来たメールの見方をご説明します。

①ホーム画面で「メール」アイコンをタップします。

表示される「メールボックス」で②「受信」をタップします。

③受信したメールの一覧が出ますので、確認したいメールをタップすれば本文が表示されます。

まだ読んでいないメールは、名前の左側に青い丸いマークがついています。

## メールの使い方 2-E 受信したメールに返信しましょう

### 受信したメールに返信する方法

- ④ 受信メールの本文を表示
- ⑤ 赤枠内  をタップ
- ⑥ 「返信」ボタン  をタップ
- ⑦ 返信する文面を作成



17

次は送られたメールに返信する方法です。

前のページ③のように返信したいメールをタップすると④のようにメールの本文が表示されます。

⑤の画面右下の左向きの矢印マークをタップします。

⑥のように表示された画面から「返信」をタップします。

⑦相手に返信する画面となりますので返信するメール文を作成しましょう。

### 【講師向けコメント】

講師の皆様は、「返信画面が表示された後の手順は、メールを送信する際と変わりません」とお伝えください。

また「転送」について質問を受けた場合、「受信したメールの内容をそのままコピーして、別の人に送信することができる機能です。」とご説明ください。

## メールの使い方 2-F 受信したメールの画像を保存しましょう

受信したメールの画像をアルバムに保存しましょう。

① 保存したい画像を  
2秒ほど長押しする

② 「画像を保存」をタップ

画像がアルバムの中  
に保存されました



18

次は受信メールについている画像をアルバムに保存する方法をご説明します。

- ① 相手から来たメールの画像を押し続けます。
- ② 表示された画面で「画像を保存」をタップします。

そうしますと、③のように画像が「アルバム」の中に保存されます。

## メールの使い方 2-G 詐欺メールにご用心

### 身に覚えのないメールにご注意ください!

ショップやメーカーの公式サイトからのメールになりすまして、メールから偽のサイトに誘導し、そこでユーザーIDやパスワード、クレジットカードなどの情報を入力させて盗み取ろうとする詐欺メールをフィッシングメールと呼びます。



「還付金があります」「お金をあげます」などの儲け話のようなメールは、ほとんどが詐欺メールです。このようなメールにご注意ください。

怪しいと感じたメールは削除することをおすすめします。

19

最近、銀行や宅配業者、ネット通販事業者等を名乗り、「アカウントが停止されました」「未納料金が発生しています」といったメールが入る場合があります。

この時慌ててその指定されたURLアドレスをタップすると、一見本物の銀行や宅配業者、ネット通販事業者等のホームページに見える画面が表示されます。

指定された「アカウントの確認」等の画面で、本物のアカウントやパスワードを入力すると悪用されてしまい、詐欺事件や犯罪に巻き込まれてしまいます。

これは詐欺の一種ですのでくれぐれもご用心願います。

本当の銀行等からこのようなお問い合わせがメールで来ることはあり得なく、もしこのような身に覚えのない通知メールが来た場合



は、メール文中のURLは決して開かず、怪しいと感じたら、メールは削除することをおすすめします。

次のページに一例を掲載しますので、ご参考にしてください。

### 【補足説明】

講師の皆様は、「不審なメールは詐欺の可能性あります。」とお伝えください。

「特に、個人のメールアドレス宛にメッセージが届くと、自分に関係のある内容ではないかと不安になることもありますが、焦らずに冷静に対処するとともに、心配であれば周りに相談するようにしましょう。」とお伝えください。

## メールの使い方 2-G 詐欺メールにご用心

### 【参考】迷惑メールの例

差出人：sagimail@xxx.co.jp
件名：〇〇運送不在通知
XXX様
お客様が <b>缺席</b> のため荷物を <b>持ち帰</b> <b>り</b> しました。
こちらから確認をください <a href="http://6rme.wunm.com">6rme.wunm.com</a>

#### 【一例】見分けるポイント

- ・簡体字等の特殊文字が入っている
- ・改行が不自然
- ・言葉遣いが不自然
- ・リンク(URL)は押さない。  
※青文字の文章の場合もあり



20

迷惑メールを見分けるポイントを一例ですがご紹介します。

メール文面に簡体字等の特殊文字が入っている。

改行や言葉遣いが不自然なものは要注意です。

また文面にあるリンクは押さないこと。

青文字で強調されていることも多いです。

以上のようなポイントに注意しましょう。

これでメールの使い方についての講座を終わります。