

Android

スマートフォン初心者編

メールの使い方



令和8年3月

①

みなさん、こんにちは。

この講座はスマートフォンを購入されてから、まだ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させていただきます。

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本体の裏側をご確認ください。

リンゴのマークがスマートフォンについてはいませんか？

もしそうだと、そのスマートフォンはApple社の 아이폰 (iPhone) という機種になるので、残念ながら本講座の対象外になってしまいます。

ご了承下さい。

【補足説明】

講座開始時は参加者も固くなってしまいがちですので、しっかりと

冒頭の挨拶にて明るく柔らかい雰囲気を作りましょう。

また、「マーク」や「タップ」といったカタカナ言葉を聞いて意欲が薄まってしまうことがよくありますので、

講座中は日本語に置き換えて話したり、実演も踏まえながら丁寧に説明ください。

もしくはカタカナ言葉が出てくる際にしっかりと説明を挟みましょう。講座中にホワイトボード等に書きながら説明するとより解りやすくなります。

目次

1. 文字入力の仕方

- 1-A 文字入力の仕方……………P4
- 1-B 文字の訂正方法……………P7
- 1-C キーボードの切り替え……………P9

2. メールの使い方

- 2-A Gmailの特徴とメリット…………… P 12
- 2-B Gmailでメールを作成してみましょう…………… P 13
- 2-C メールに画像を添付しましょう…………… P 17
- 2-D Gmailで受信メールを確認しましょう…………… P 18
- 2-E 受信したメールに返信しましょう…………… P 19
- 2-F 受信したメールの画像を保存しましょう…………… P 20
- 2-G 詐欺メールにご用心…………… P 21



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

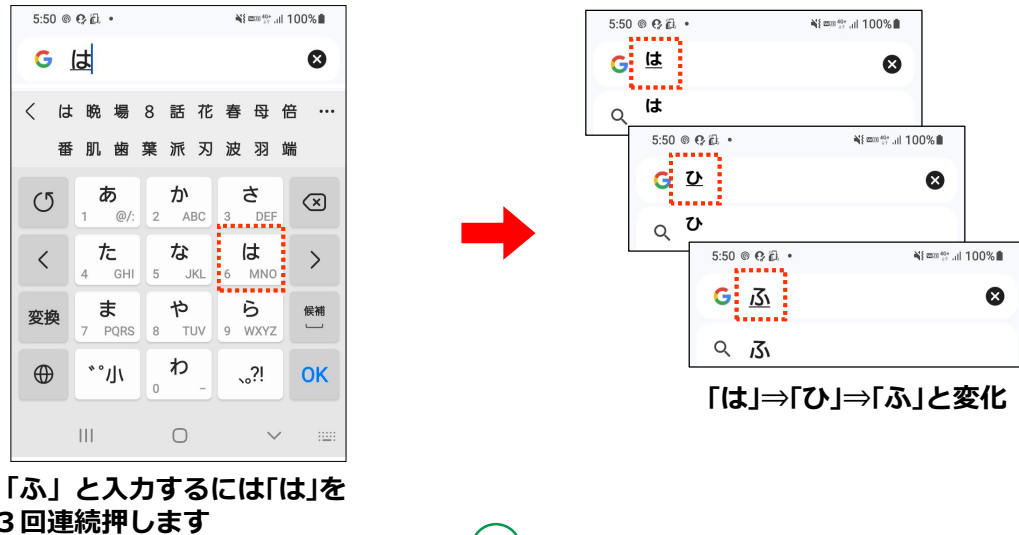
【補足説明】

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）



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

まずはAのケータイ入力、別名トグル入力とも呼ばれる、スマートフォン以前の携帯電話で使用されてきた入力方法です。

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12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」と段が変わり、入力することができます。

【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。

いくつかの単語を例題として、実際に入力してもらっても良いでしょう。

例題の単語は出来るだけあいさつなどの前向きな単語にしましょう。

また、フリック入力は、慣れればトグル入力よりも早く入力できるようになりますが、慣れるまでに時間がかかります。

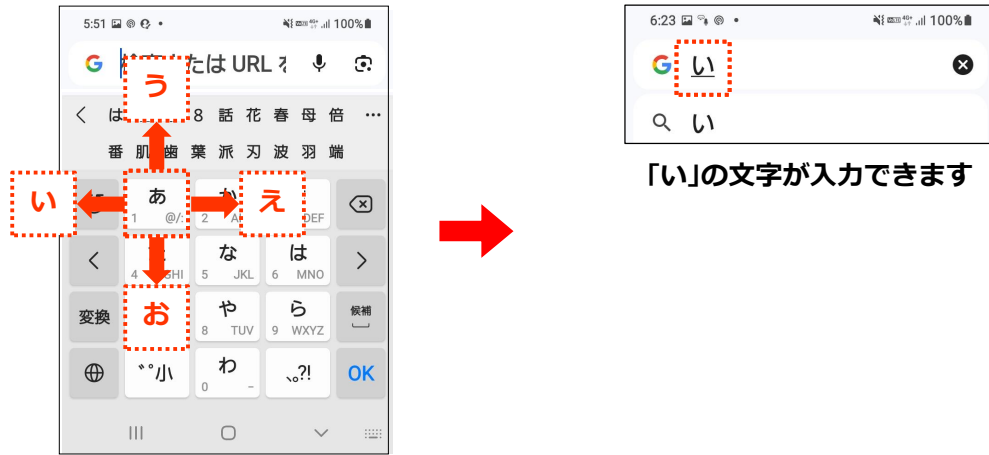
難しいと感じる受講者の方には、無理せず携帯電話の入力（トグル入力）をしても同じことができるとお伝えください。

この項目は時間を要して、受講者の方が疲れやすくなってしまうので、進める際にはご注意ください。

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

B スマートフォン入力(フリック入力)



「い」と入力するには「あ」から左に指をスライドし、「い」の表示に変わったら指を離します

5

次にご紹介するのは、「フリック入力」と呼ばれる方式で、スマートフォンならではの操作方法です。

例として、「い」を入力したい時は、「あ」を少し長押しすると、「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、軽くタッチし、そのまま離します。

慣れると素早く入力ができるようになりますので、ぜひ挑戦してみてください。

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

C 音声入力

マイクボタン
話しかけます



を押して



自動的に文字が入ります



とうきょう



6

次に音声入力をご紹介します。

C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る方法です。

最近の音声認識のソフトは非常に精度が向上しておりますので、短い単語や文章の入力には非常に便利な方法です。

メールの使い方 1-B 文字の訂正方法


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」の右にカーソルがあることを確認する



② < のボタンを使いカーソルを「ほ」の右まで移動させる



③ 削除ボタン  を押して「ほ」を削除する



7

次に文章を間違えた場合の訂正の方法をメールの本文入力を例にご説明します。

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。

文章を入力し終わったところに縦棒で点滅するカーソルが表示されていることを確認します。

②キーボードにある左向きの矢印ボタンを数回押し、修正したい「ほ」の字の右隣りに移動させます。

③カーソルが「ほ」の右隣にあることを確認し、その位置でキーボードに矢印と×のマークで示された「削除ボタン」を押して下さい。

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。

メールの使い方 1-B 文字の訂正方法

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

④ 「は」を入力すれば
文字の訂正は終了



⑤ > ボタンを押してカーソルを
元の位置に戻して、文書作成へ戻る



8

③カーソルが「ほ」の右隣にあることを確認し、その位置でキーボードに矢印と×のマークで示された「削除ボタン」を押して下さい。

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。

④削除が完了したら、カーソルはそのままの位置で「は」を入力し文章を修正します。

⑤完了したら今度は右向きの矢印ボタンを押してカーソルをこれから入力する先まで移動し、続きの文章を入力します。

削除される文字がカーソルの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」と覚えましょう。

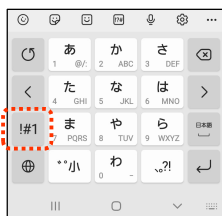
1-C キーボードの切り替え

※機種によって異なる場合があります

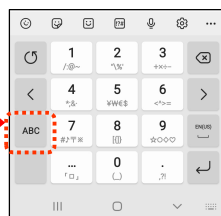
キーボードの配列の切り替え方

各メーカーにより異なります

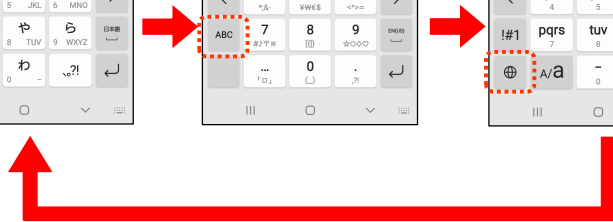
① 12キー配列



② 英語配列



③ 10キー配列



9

小文字の入力方法

④ 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

⑤ 例：「K」と入力

「k」と入力後に下記赤枠
内を押すと「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。

ただし、各メーカー等により配列は若干異なります。

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最も標準な日本語入力ができる①の「日本語配列」が表示されます。

その状態で赤い点線で囲ってある「!#1」を押すと、②の「10キー配列」となり数字の入力ができます。

この配列にある同じく赤い点線で囲ってある「ABC」を押すと、今度は③の英語配列となり、英語の入力ができます。

同じ場所にある「地球儀マーク」を押すと、元の①「日本語配列」に戻ります。

また、小さい「ゃ」のような小文字を入力するときは、④のように「ま」の下に「小」と書かれたボタンを押すと、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」などが小さい文字に変換できます。

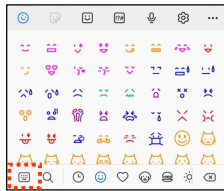
また英文字の大文字を入力する時は、⑤のように小文字で文字を入れた後、「PQRS」の下にある「A/a」と書かれたボタンを押せば大文字になります。

1-C キーボードの切り替え

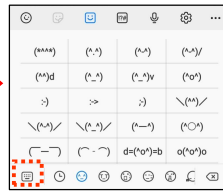
※機種によって異なる場合があります

キーボードの配列の切り替え方

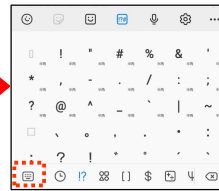
① 絵文字



② 顔文字



③ 記号



④ ローマ字入力への切り替え



いずれも左下に表示される
📄 ボタンを押すことで元の
キーボード表示に戻ることが
できます



赤枠内 🌐 ボタンを
長押しすると選択画面が
表示されるので変更したい
キーボードを押します

10

キーボード上部のメニューから顔文字、絵文字、記号などを呼び出すことも可能です。

キーボードに戻るには左下のキーボードが書かれたボタンを押すことで元のキーボード画面に戻ることができます。

また、地球儀マークのボタンを押すと、ローマ字入力に切り替えることができます。

【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ります。」とお伝えください。

また、それぞれの配列の切り替えは少し複雑なので、受講者の皆様も設定していただく時間を設けて慣れてもらうと良いでしょう。

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 Gmailの特徴とメリット

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。）

Gmailの特徴

GmailとはGoogleが提供しているWebブラウザを使った無料のオンラインEメールサービスです。

※利用にはGoogleアカウントが必要となります。

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が、今回はGoogle社が提供している「Gmail」にて説明させていただきます。

Androidのスマートフォンではすべて「Gmail」が使用できます。

また「Gmail」を使用するには「Googleアカウント」が必要となります。

Googleアカウントとは、Google社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。

かつて携帯電話のメールと言えば「@キャリア名.ne.jp」といったメールアドレスが一般的でしたが近年はキャリアメールがサービスに含まれないプランも普及してきています。

「Gmail」のようなメールは携帯電話会社の乗り換えや機種変更等があっても次のスマートフォンにそのまま移行しやすいメリットがあり、普及が進んでいるサービスです。

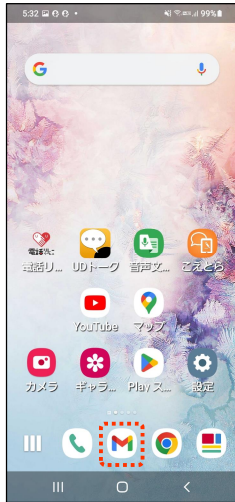
【補足説明】

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、「Gmail」を例に説明することをご説明ください。

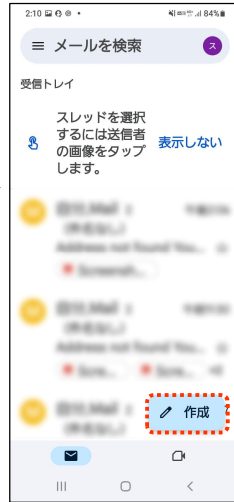
メールの使い方 2-B Gmailでメールを作成してみましょう

メールを作成しましょう

① Gmailのマーク
「M」をタップ



② 「作成」をタップ



③ 宛先のメールアドレスを
入力



13

それでは「Gmail」の使い方をご説明いたします。

①最初にホーム画面からGmailのマークをタップし、Gmailを起動します。

②画面表示が切り替わり「Gmail」の画面が出ましたら「作成」ボタンをタップします。

画面表示が切り替わり、メールの作成画面が表示されます。

③メールの作成画面が出ましたら最初に画面上部の「宛先」にメールの送り先のアドレスを入力します。

メールの使い方 2-B Gmailでメールを作成してみましょう

メールを作成しましょう

④ 「件名」を入力
※件名の入力はありません



⑤ 本文を作成



⑥ 入力が完了したら画面右上の「▶」をタップすると送信されます



14

④アドレスの入力が終わりましたら、件名欄に必要なに応じて件名を入力します。

⑤の「メールを作成します」と記載された本文記入欄に送りたい文面を入力します。

本文の入力後、⑥の画面右上に表示された紙飛行機のような形の「送信」ボタンをタップすると送信されます。

【補足説明】

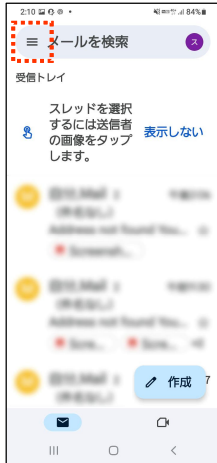
講師の皆様は、「メールアドレスと件名と文章が入力できれば、最低限のメールを送ることができます。」とご説明ください。

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。

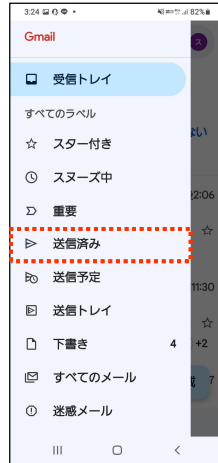
メールの使い方 2-B Gmailでメールを作成してみましょう

送信可否の確認方法

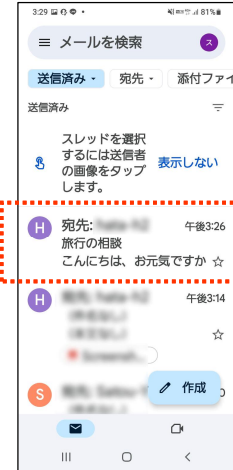
① 「メールを検索」の左側の「≡」ボタンをタップ



② 「送信済み」をタップ



③ 送信できているメールの一覧が表示されます



15

次に送信したメールが無事に送信されたか、確認をしてみましょう。

①最初の画面の上の左側の「横三本線のボタン」をタップしてください。

②メニューが表示されますので、その中から「送信済み」をタップします。

③送信済みの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メール送信済であることが確認できます。

【講師向けコメント】

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 Gmailでメールを作成してみましょう

電話帳（連絡先）からメールを作成する方法

- ① ホーム画面から電話機能を起動し、連絡先一覧を表示する
- ② メールを送信する相手を一覧から選ぶ
- ③ メールアドレスをタップするとメールを作成できる
- ④ 送信に使用するアプリは「Gmail」を選ぶ



16

メール作成の際、アドレスを入力するのではなく、電話帳（連絡先）に登録してあるアドレスからメールの宛先を入力する方法もあります。

- ①最初にホーム画面から「連絡先」をタップします。
- ②登録してある名前の一覧が表示されますので、送りたい相手の名前をタップしてください。
- ③連絡先にアドレスが登録されていれば相手のアドレスをタップすることで宛先が予め入力された状態でメールの作成ができます。
- ④この際、送信に使用するアプリを聞かれることがありますので今回は「Gmail」をタップします。

【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

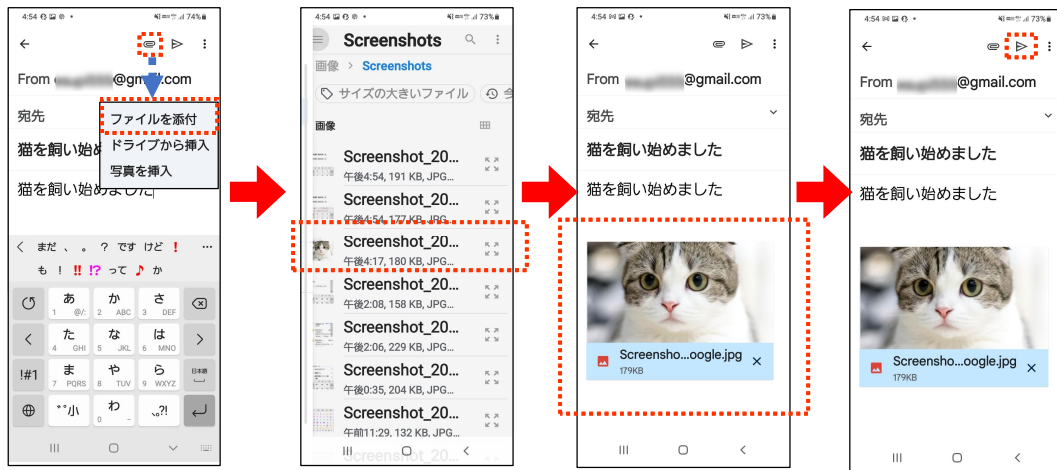
ださい。

「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-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 画面右上の  ボタンをタップし「ファイルを添付」を選択
- ② 添付したい画像を選択
- ③ メールに画像が添付される
- ④ 本文の編集が完了したら送信ボタン  をタップして送信



17

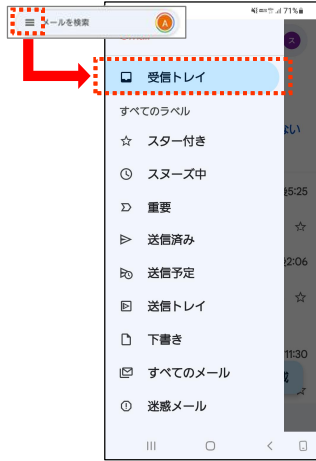
次にこのメールに画像を添付して送ってみましょう。

- ①メールの作成の画面を開き、画面上部のクリップのような形をしたボタンを押し、メニューの中から「ファイルを添付」をタップします。
- ②のように最近撮った写真の一覧が表示されますので、添付したい写真をタップしてください。
- ③メール作成に写真が添付された状態となります。
- ④画面右上に表示された紙飛行機のような形の「送信」ボタンをタップすると送信されます。

メールの使い方 2-D Gmailで受信メールを確認しましょう

メールに画像を付けて送りました

① 「メールを検索」の左のボタンを \equiv タップし、「受信トレイ」をタップ



② 読みたいメールを選択



③ 本文が表示される



画像を長押しすると
画像を表示できます

18

次は相手からメールが届いた時のメールの読み方をご説明します。

①「Gmail」の最初の画面の「メールを検索」の左の横三本線のマークをタップしましょう。

表示されたメニューの中から今度は「受信トレイ」をタップしてください。

②の画面に切り替わり、届いたメールの一覧が出ますので、読みたいメールを見つけてタップします。

③受信したメールの本文が表示されます。

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

- 1 返信したいメールを表示し ← ボタンをタップ
- 2 返信する文面を作成
- 3 文面の作成が完了したら ▶ ボタンで送信



19

次は送られてきたメールに返信する方法です。

- ①最初に、返信したいメールを選択し、画面に本文を表示し画面右上に表示された左向きの矢印のマークをタップします。
- ②のようにメール本文を入力する画面が表示されたら返信内容を入力します。
- ③文面の作成が完了したら画面右上の送信ボタンをタップすると相手に送信されます。

【補足説明】

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 保存したい画像を長押しする
- ② 「画像を表示」をタップ
- ③ ボタンのメニューから保存をタップすると画像を保存できる
- ④ 画像がアルバムの中に保存されると



20

次は受信メールに添付され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保存したい画像が添付されているメールを開き、画像を長押しします。

②の画面のように「画像を表示」と表示されますので、こちらをタップします。

③次に画面上部の縦に並んでいる3つの点を押し、表示されたメニューの中から保存をタップします。

④のように画像が「アルバム」の中に表示されたら保存完了です。

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。



21

近年、銀行や宅配業者、ネット通販事業者等を名乗った迷惑メールが増えています。

記載されたURLを開くと、一見本物のようにも見える銀行や宅配業者、ネット通販事業者等のホームページが表示されることがありますが、

偽サイトであった場合、うっかりアカウントやパスワードを入力することで詐欺事件や犯罪に巻き込まれてしまう可能性があります。

このような手法での詐欺をフィッシング詐欺と呼び、サイトへ誘導するメールをフィッシングメールと呼びます。

メールを利用しているとフィッシングメールを受け取ることを100%避けることは難しいためメールを利用される場合は、くれぐれもご用心ください。

通常、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ません。

もしこのような通知メールが来た場合は、その指定されたURLは決して開かず少しでも怪しいと感じたら、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。

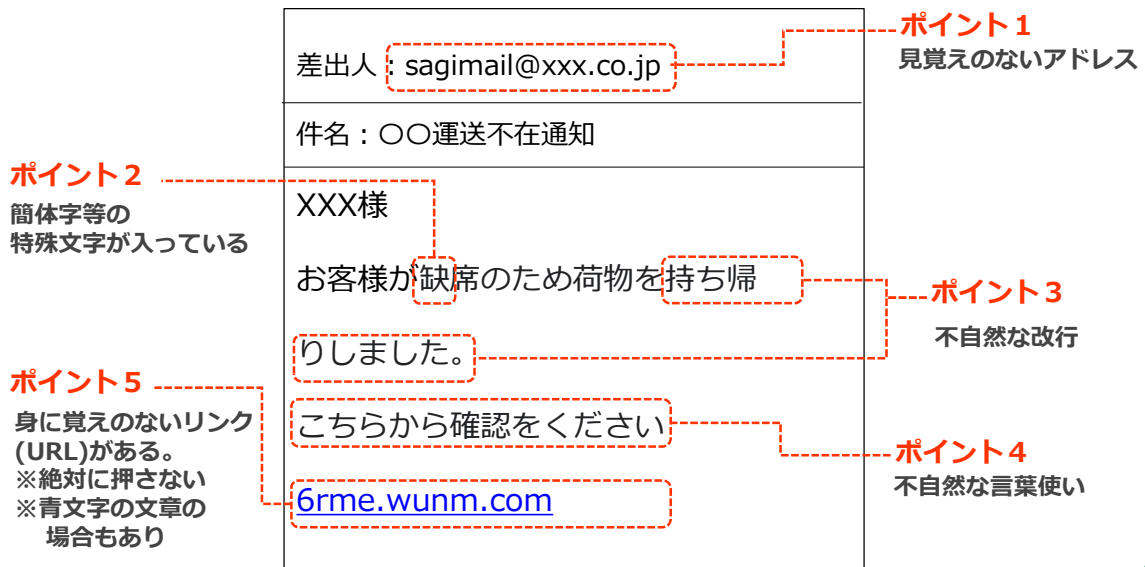
【補足説明】

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



上記はあくまで一例としてですが、非常に巧妙なものもあるのでご注意ください

22

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もの、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。