

iPhone

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いますか？

もしついていない場合、そのスマートフォンはAndroid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…………… P 4
- 1-B 文字の訂正方法…………… P 7
- 1-C キーボードの切り替え…………… P 9

### 2. メールの使い方

- 2-A iCloudメールの特徴とメリット…………… P 12
- 2-B iCloudメール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 iCloudメールで受信メールを確認しましょう…… P 19
- 2-E 受信したメールに返信しましょう…………… P 20
- 2-F 受信したメールの画像を保存しましょう…………… P 21
- 2-G 詐欺メールにご用心…………… P 22



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

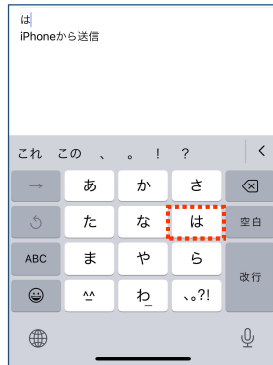
### 【補足説明】

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。

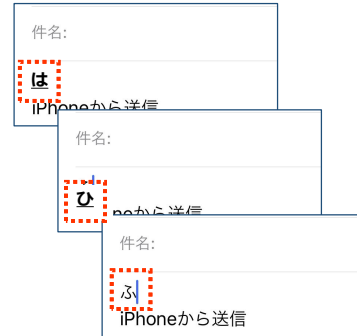
## 1-A 文字入力の仕方

スマートフォンにおける文字入力には、様々な入力方法があります

### A ケータイ入力(トグル入力)



「ふ」と入力するには「は」を  
3回連続押します



「は」⇒「ひ」⇒「ふ」と変化

4

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。

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

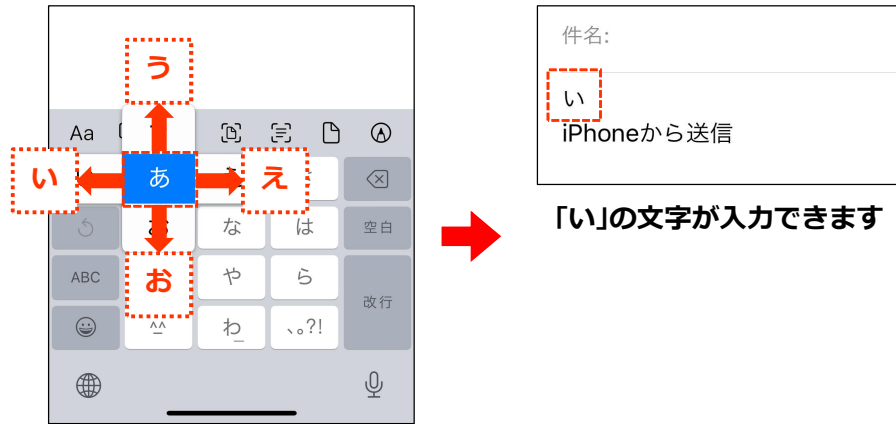
ます。

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-A 文字入力の仕方

スマートフォンにおける文字入力には、様々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

スマートフォンにおける文字入力には、様々な入力方法があります

### C 音声入力

マイクボタン  を押して話しかける

自動的に文字が入ります



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。

## 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**ほ**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



② 「が」の右側を長押しすると文字が拡大表示される



③ 画面に指をつけたまま「ほ」の位置まで移動し、指を離す



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。

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たらカーソルを長押ししてください。

②のように長押しした箇所が拡大表示されます。

次の操作まで指はそのままでお待ちください。

③画面に指を置いたまま、修正したい箇所までずらし、「ほ」の右側に収まるよう、スライドさせます。

## 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 削除ボタン  を押し、「ほ」を削除します



⑤ カーソルの位置に「は」を入力後、文の末尾を押して文書作成へ戻る



8

④「ほ」の右隣にカーソルが収まったらキーボードの削除ボタンを押し、1文字削除します。

⑤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。

正しい文字の入力後、文章の末尾を押して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

### キーボードの配列の切り替え方

※機種によって異なる場合があります

#### ① 12キー配列

「ABC」を押すと

②英語配列になります

#### ② 英語配列

「☆123」を押すと

③10キー配列になります

#### ③ 10キー配列

「あいう」を押すと

①12キー配列になります



9

### 小文字の入力方法

#### ④ 例：「や」と入力

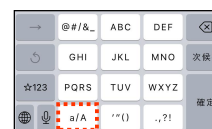
「や」と入力後に  
下記赤枠内をタップすると  
「や」と小文字になります



### 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。

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。

この配列にある赤い点線で囲ってある「☆123」を押すと、今度は「10キー配列」となり、数字の入力ができます。

赤い点線の「あいう」を押すと、元の①「12キー配列」に戻ります。

ご参考までに、また、「や」のような小文字を入力するときは、④のように「ま」の下に「大⇄小」のマークがあるので、それを押すと、入

カした文字が「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、⑤のように小文字で文字を入れた後、「PQRS」の下にある「a⇔A」を押せば大文字になります。

## 1-C キーボードの切り替え

### 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

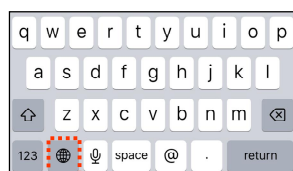
#### ① 12キー配列



#### ② 絵文字



#### ④ パソコン配列 (QWERTY)




#### ③ 12キー配列




⑩

### 英大文字の入力方法

- ⑤ 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

- ⑥ 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



地球儀マークのボタンを押すと、絵文字やローマ字入力に切り替えることもできますので、試してみてください。

⑤ 赤枠内の矢印マークをタップすると次に入力するアルファベットが大文字になります。

⑥ また、地球儀マークのボタンを長押しすることで、キーボードを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

も構いません。

# 2

## メールの使い方



## 2-A iCloudメールの特徴とメリット

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。

### 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

12

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（アップルアイディー）」が必要となります。

Apple IDとは、Apple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。



「iCloudメール」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、「iCloudメール」を例に説明するということをご説明ください。

## 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

### メールを作成しましょう

- 1 メール  をタップします
- 2 新規作成ボタン  をタップします
- 3 宛先のメールアドレスを入力します



+ 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

13

それでは「iCloudメール」の使い方をご説明いたします。

①最初にホーム画面から「メール」をタップし、iCloudメールを起動します。

②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。

画面表示が切り替わりメールボックスの画面が出ましたら「新規作成」ボタンをタップすると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 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

件名の入力必須ではありません



#### ⑤ 「本文」を作成



#### ⑥ 入力が完了したら 画面右上の上矢印 ↑を押して送信



14

'アドレスの入力が終わりましたら、④の件名欄に必要なに応じて件名を入力します。

⑤の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の画面右上の上向きの矢印で表示された「送信」ボタンを押すと送信されます。

#### 【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。

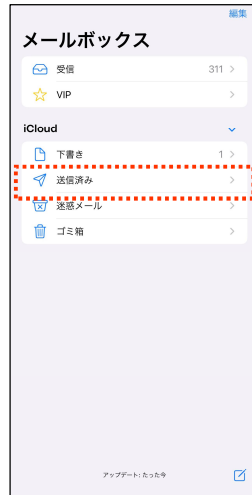
## メールの使い方 2-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

### 送信可否の確認方法

① 左上の「<メールボックス」タップ



② 「送信済み」をタップ



③ 送信済みのメールが表示されます



15

次に今のメールが無事に送信されたかの確認をしてみましょう。




- ①最初の画面の上の左側の「メールボックス」をタップしてください。
- ②メールボックスが表示されますので、その中の「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。

#### 【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よう

### 電話帳（連絡先）からメールを作成する方法

- 1 受話器マーク  をタップ
- 2 画面下部に出る連絡先  をタップ
- 3 メールを送信する相手を一覧から選びます
- 4 メール  をタップするとメール作成画面に移動します



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緑色の受話器マークの電話機能を起動します。
- ②画面で画面下の「連絡先」を選ぶと登録してある名前の一覧が表示されます。
- ③一覧から送りたい相手の名前をタップして下さい。
- ④アドレスが登録されていればメールのボタンを押す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。

**【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 写真ボタンをタップ
- 2 挿入したい画像を選択
- 3 画像にチェックが入り画像が添付されます
- 4 画面右下赤枠内の×ボタンをタップ



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、画面中段メニューから写真のような形をしたボタンをタップし、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下さい。

③写真を選択したことで写真の右下にチェックが入り、本文に写真が挿入された状態となります。

写真の挿入が完了したら④の画面の×ボタンをタップします。

## メールの使い方 2-C メールに画像を添付しましょう

### ⑤ メールに画像が添付されます



### ⑥ 本文の編集が完了したら送信ボタンをタップして送信します



画像の容量が一定の大きさを超える場合、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



18

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。

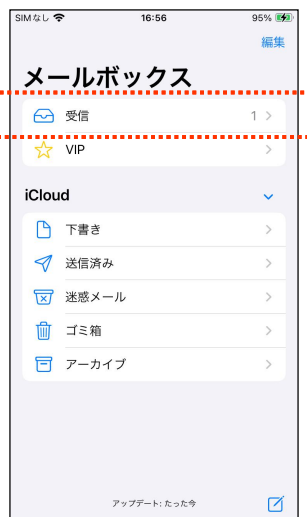
あまり大きなサイズを選ぶと送信時間が多くかかってしまいますので中程度をお勧めします。

送りたいサイズを押すとメールが送信されます。

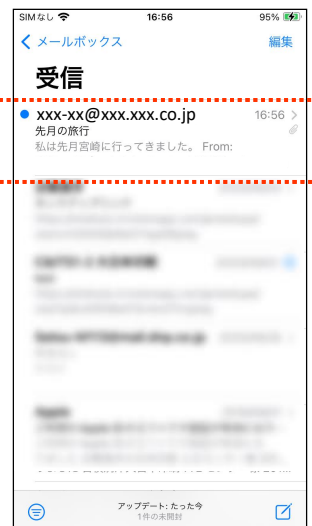
## メールの使い方 2-D iCloudメールで受信メールを確認しましょう

### 受信したメールを確認しましょう

① ホーム画面からメールを起動し「受信」をタップ



② 読みたいメールをタップ



19

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最初にメールを起動した状態で「受信」のメニューを選択します。

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。

## 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、左向きの矢印ボタンをタップ
- 2 赤枠内の「返信」ボタンをタップ
- 3 返信する文面を作成します
- 4 文面の作成が完了したら、右上の送信ボタンをタップして送信します



20

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中段に表示される左向きの矢印を押します。

②の画面が表示されたら、「返信」と書かれた左向きの矢印をタップします。

③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。

④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します
- 2 左下のボタンをタップ
- 3 「画像を保存」をタップ
- 4 画像がアルバムの中に保存されます



21

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、画像を長押ししてください。
- ②のように左下上向きの矢印のマークが出てきますのでこちらをタップしてください。
- ③次の画面で「画像を保存」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。



22

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。

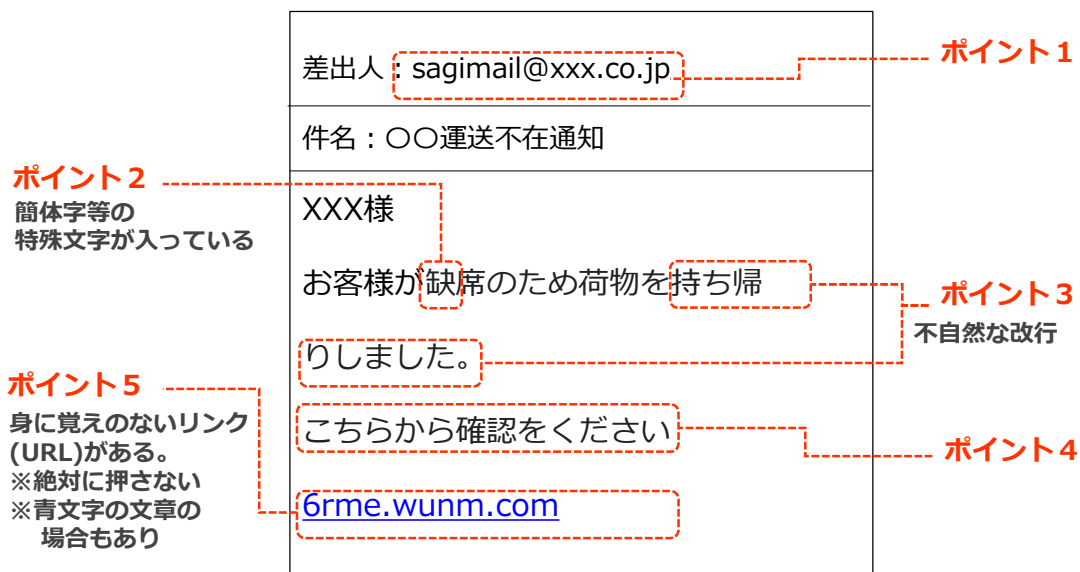
#### 【補足説明】

講師の皆様は、「不審なメールは詐欺の可能性があります。」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】フィッシングメールの例



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

23

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。