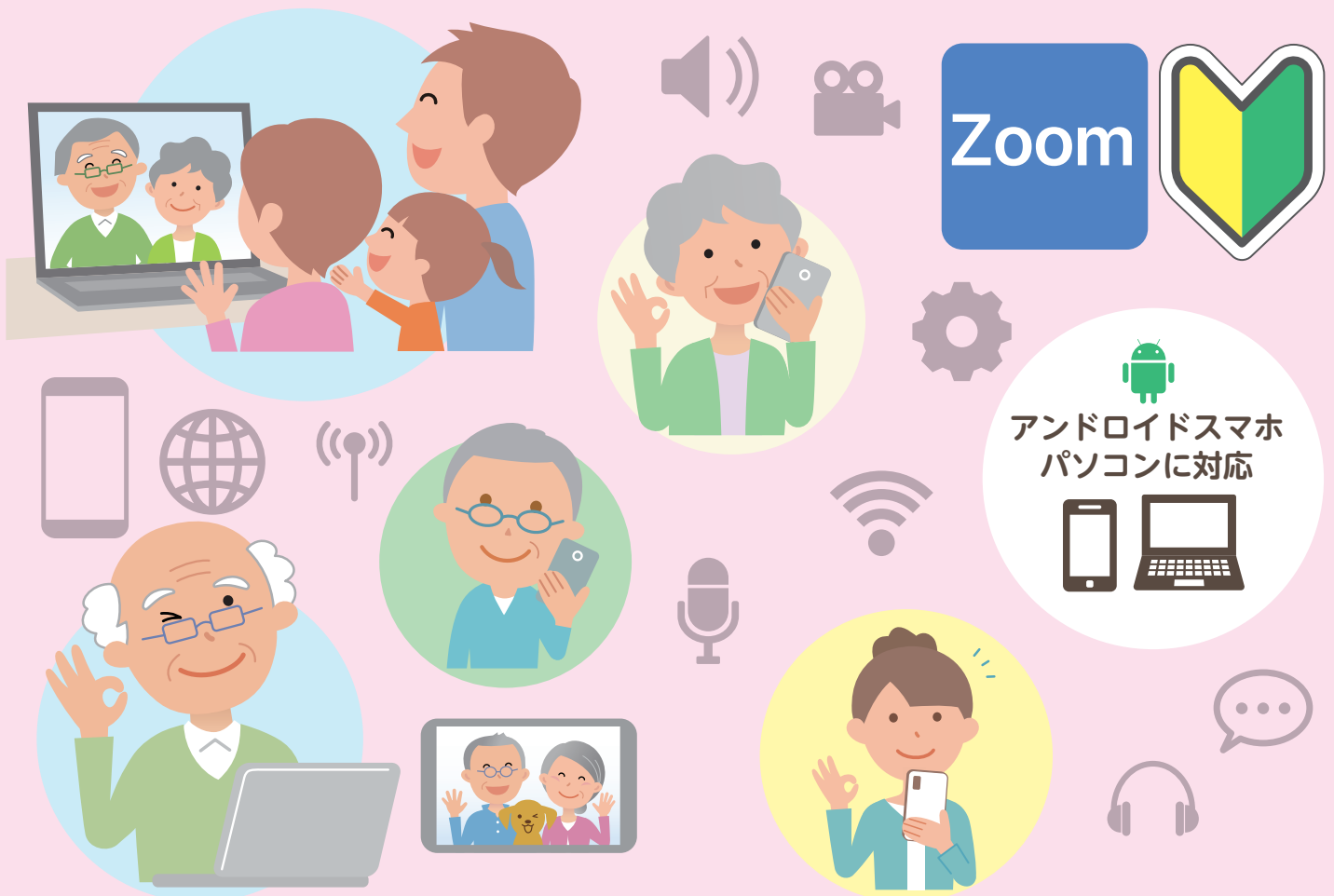


実際行われたオンライン教室から生まれた手引書

オンラインでつながる ための手引き

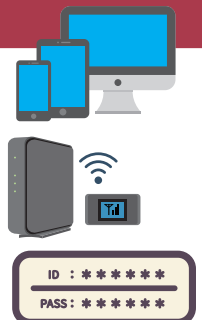
初めてでもズームに参加できます



必要なもの

インターネットに接続できてカメラが付いている

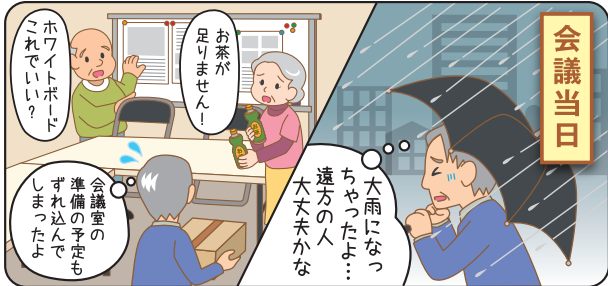
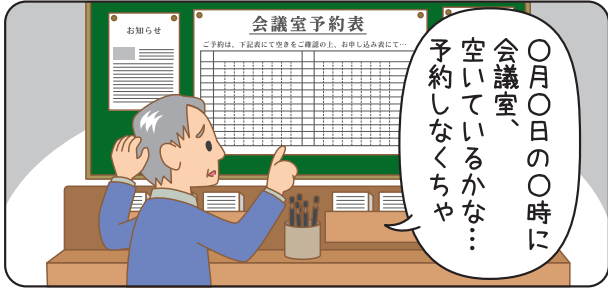
- スマートフォン パソコン タブレット いずれか一つ
- ワイファイ (Wi-Fi) 環境
- (必要な方) アプリをダウンロードするときのIDとパスワード



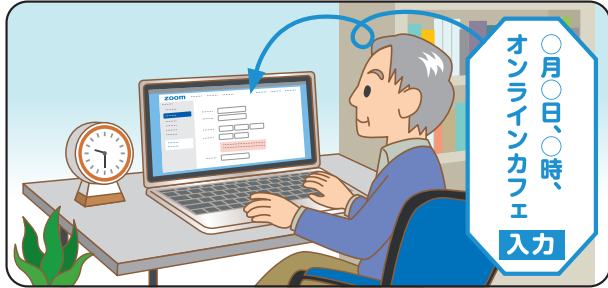
はじめに

オンラインとはインターネットにつながっている状態のこと

今まで



オンライン会議アプリ(Zoom)を使うと...



直接顔を合わせて話せるのが一番いい! けれど... オンライン(ズーム)なら話せます!

他にもこんないい事があります

- ▶ 遠く離れたお孫さんや施設で暮らすご親族などとビデオ電話のように話せます
- ▶ オンライン旅行で、懐かしい街や行ったことのない外国を巡ることができます
- ▶ 資料や動画を画面で共有しながら、皆さんとおしゃべりすることができます
- ▶ オンラインで開催される講演会やスポーツ教室などに参加できます

オンラインのデメリット...インターネット環境を整えないといけない



ライン(LINE)ビデオ通話との違い

ラインのビデオ通話はアプリがあれば手軽にできるところが利点です。一方、スマホ画面に映せる人数が基本的に6人までと制限があり、大勢での交流には不向きです。また、あらかじめライン友達になっておく必要があります。



確認してみましょう

📶 ワイファイに接続している機器(スマホ・パソコン)がある

はい

いいえ

機器のはじめの画面に  Zoomがある

はい










いいえ

▶ スマホ P11へ
▶ パソコン P14へ

▶ スマホ P8へ
▶ パソコン P9へ

▶ スマホ P5へ
▶ パソコン P6へ

目次

内容	頁	関連語句 
はじめに	1	オンライン
1章 機器を準備しよう	3	アンドロイドスマホ (スマートフォン)
2章 ワイファイ(Wi-Fi)につなげてみよう	4	ワイファイ
 ㊦ スマホの場合	5	ホーム画面
 ㊦ パソコンの場合	6	タスクバー
3章 ズームをはじめの画面に加えよう	7	ズーム
 ㊦ スマホの場合	8	Playストア、インストール
 ㊦ パソコンの場合	9	ダウンロード
4章 ズーム会議に参加しよう	10	ミーティング、ホスト、 ミーティングID、パスコード
 ㊦ スマホの場合	11 ~ 13	
 ㊦ パソコンの場合	14,15	
5章 音声・カメラのオン/オフを変えてみよう	16	
 ㊦ スマホの場合	17	
 ㊦ パソコンの場合	18	
6章 退出しよう	19	

1章 機器を準備しよう

お持ちの機器はどちらですか？

Androidスマホ (スマートフォン)	機器	ノートパソコン デスクトップパソコン
・ 持ち運べる (お出かけ先からでも参加できる)	ズーム 利用時の メリット	・ 広い画面で見やすい ・ 誰が話しているか分かりやすい ・ 資料を画面で共有できる
・ 画面が小さいため、一度に見える人数が限られる ・ 画面の資料が見にくい	ズーム 利用時の デメリット	・ 持ち運びにくい



どちらがいいかは状況にもよります
まずはお手持ちのものでお試しください！

iPhone・iPad・タブレット端末でもズームは参加できます
この手引書では、オンライン教室でシニアの方の利用が多
かったAndroidスマホとパソコンを説明しています

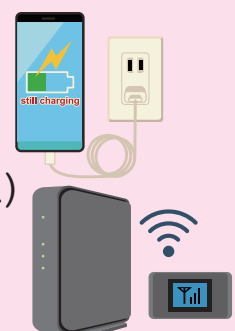


機器を決めたら

1 機器を充電しておきましょう！

2 ワイファイ (Wi-Fi) があるかどうか確認しましょう(→2章へ)

※ない場合は、通信料が高額になる場合があります
2章をご覧ください各自の責任のもとで実施してください



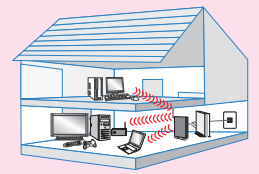
2章 ワイファイ(Wi-Fi)につなげてみよう

インターネット環境の種類

	①光回線	②ケーブルテレビ	③モバイルWi-Fi
特徴	光ファイバー使用	テレビのケーブル使用	キャリア回線使用 ポケットWi-Fi使用
ご自宅で使用	○	○	○
外出先で使用	×	×	○
工事	必要	必要	不要
通信速度	◎	○	△

インターネットに 接続する方法

- ・ 回線事業者と契約する 光回線・ケーブルテレビ・モバイルWi-Fiなど
- ・ 接続事業者(プロバイダー)と契約する
- ・ 回線工事が必要か、確認する
- ・ 用途に合わせて必要なものを揃える



有線LAN

- ・ LANケーブルで接続
- ・ ケーブルが繋がる範囲でインターネットが使用可能



無線LAN

- ・ ケーブル不要で接続(Wi-Fiなど)
- ・ 電波が届く範囲でインターネットが使用可能



ワイファイ(Wi-Fi)とは?

Wi-Fiルーター(親機)から電波が飛び、その電波を子機(パソコン、スマホなど)が受け取ることでインターネットの使用が可能

Wi-Fiの メリット



- ・ ご自宅はもちろん、外出先のお店や駅など多くの人が集まるところにWi-Fiスポットがあり、使用可能
- ・ モバイル通信料(通信料)を抑えることができる
- ・ 通信速度が速い
- ・ 電波が届く範囲であれば、どこでもインターネットが使用可能(電波は数十メートル届く)
- ・ ケーブルが不要なので、たくさんの機器(人)が同時に使用可能

⚠ Wi-Fiで気をつけること

- ・ 公共の場で使用する際はセキュリティーに注意が必要!
- ・ クレジットカードを使用する買い物や大事な情報のやりとりは避ける

よく使うWi-Fiの名称を書いておきましょう

自宅のWi-Fi: _____

_____ のWi-Fi: _____

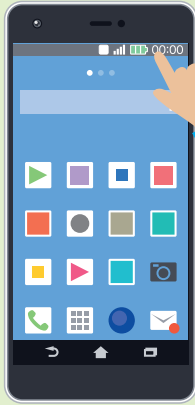
2章 ワイファイ(Wi-Fi)につなげてみよう



ア スマホの場合

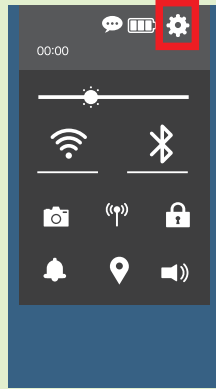
ホーム画面とは画面ロックを解除した後の「はじめの画面」のこと

1 ホーム画面で
上から下におろす



① 上から下におろす

2 「設定」マークを押す



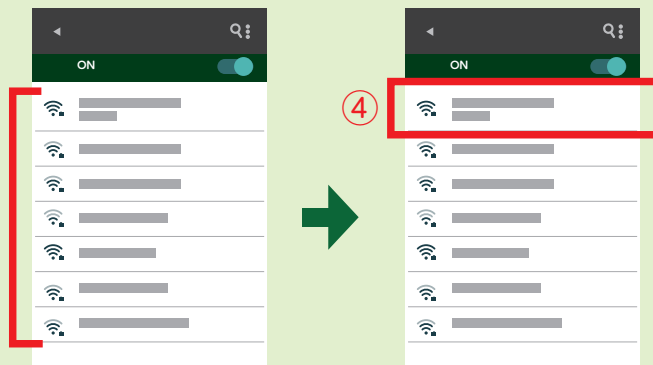
3 「Wi-Fi」を押す



4 接続したいWi-Fi名

を選ぶ

接続可能なWi-Fi名
の一覧が表示される



5 パスワード

を入力(●●●と表示される)

ここに✓を入れると●●●
と隠されたパスワードが表
示される



⑤-2 「接続」を押す



このマークが右上に表示されたら、
Wi-Fiに接続されています！



2章 ワイファイ (Wi-Fi) につなげてみよう

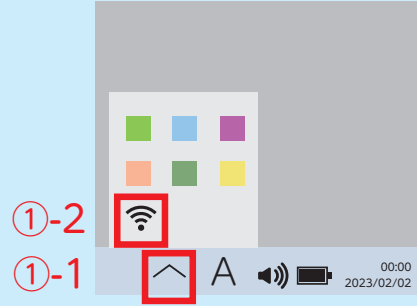
① パソコンの場合

↑ タスクバーとは通常画面の下端にある横長のバーのこと

1 タスクバーの Wi-Fi をクリック



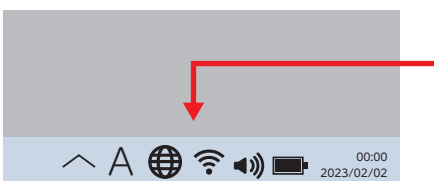
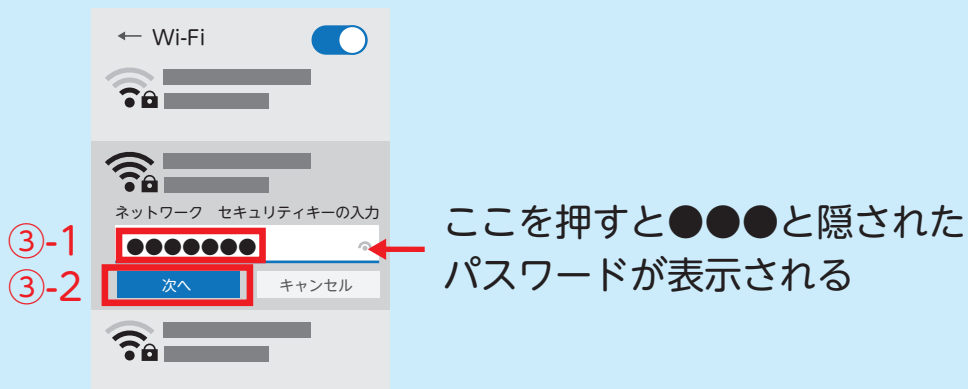
Wi-Fi がない場合



2 接続したいWi-Fi名 _____ を選ぶ



3 パスワード _____ を入力(●●●と表示される)



このマークがタスクバーに表示されたら、Wi-Fiに接続されています！



3章 ズームをはじめの画面に加えよう



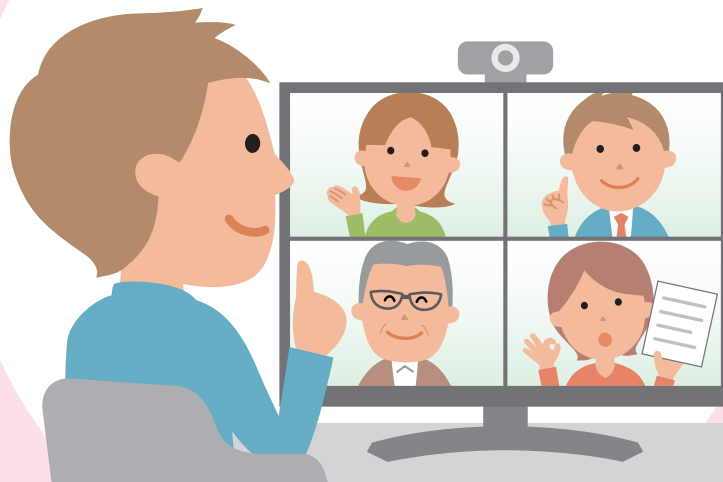
ズームとは

スマホ・パソコン・タブレットを使用してオンラインで会議を開催するためのアプリケーションソフト



つまり…

映像(カメラ)や音声(マイク)を使って
『テレビ電話ができる!』



特徴

- ・面倒なID登録や、ログインなしで誰でも簡単に利用できる◎
- ・有償版と無償版があるが無償版でも使える機能が多い◎
→本書では無償版の利用方法を掲載しています

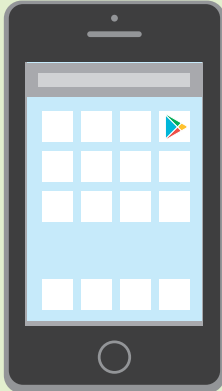
メモ

3章 ズームをはじめの画面に加えよう



ア スマホの場合

1 ホーム画面から「Play ストア」を開く



Playストアとは

アンドロイドスマホにとりこめるアプリ
(有料/無料)を提供しているところ

ホーム画面上に見当たらない場合は、アプリ
アイコン を押して、一覧の中から探す

2 「ズーム」で検索し、「ZOOM - One Platform to Connect」を探す

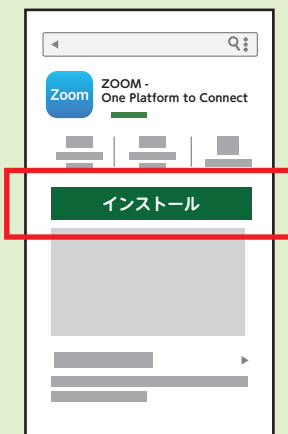


ZOOM -
One Platform to Connect

候補がたくさん出るかも
しれませんが、こちらです

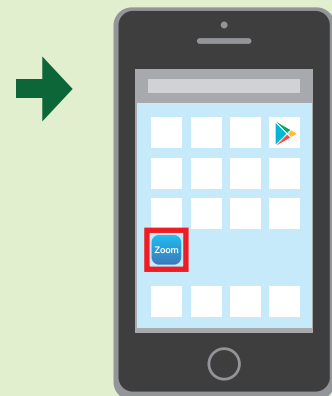
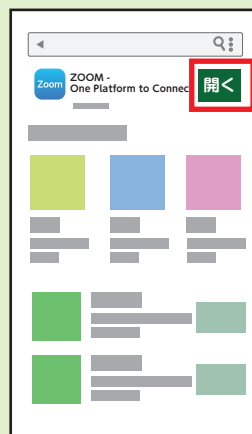
インストールとはスマホにとりこむこと

3 「インストール」を押す



インストールが
完了すると

「開く」と表示される



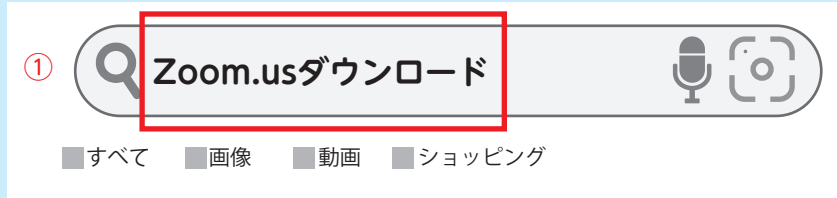
ホーム画面に加わりました

これでいよいよ準備完了です！

3章 ズームをはじめの画面に加えよう

① パソコンの場合

1 インターネット検索ソフトで「Zoom.usダウンロード」と検索

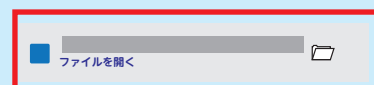
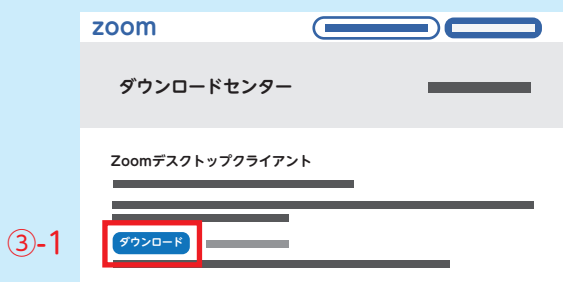


2 左上にズームの文字があるか確認し、ページの下の方の「ダウンロード」を押す



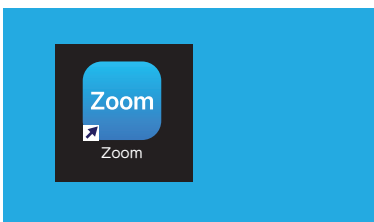
候補がたくさん出るかもしれませんが、Zoom.us(ズームアス)です
偽物にご注意ください


3 「ダウンロード」をクリックし、「ファイル名」をクリック



③-2

ダウンロードが開始される
(メニューがでたら許可をする)



通常、デスクトップに自動的にショートカットアイコンが作られます。
作られない場合は、スタートメニュー(左下 )
スタートメニューの一覧から探してみましょう)

4章 ズーム会議に参加しよう

ズーム会議(ミーティング)とは

ミーティング

- ・オンラインの会議のことです
- ・会議といっても、内容は、打合せ・おしゃべり・歌・運動などいろいろなことができます

ホスト

- ・ミーティングの主催者です
- ・ミーティングごとにいます

ミーティング ID

- ・10桁か11桁の会議番号です
- ・対面会議であれば、会場の部屋番号のようなイメージです
- ・主催者(ホスト)が教えてくれます

パスコード

- ・その会議にはいるための暗証番号です
- ・主催者(ホスト)がパスコードの必要有無を決めて、必要なときはミーティングIDとともに教えてくれます



ミーティングIDとパスコードを知るには

ミーティングを設定したホストから教えてもらいます
ライン(LINE) / Eメール / 口頭(電話) / 手紙 などです

月 日 時～

ミーティングID

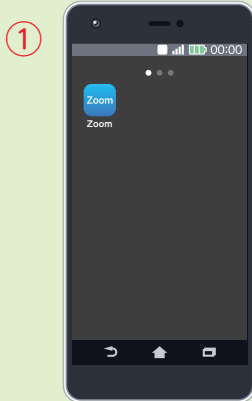
パスコード

4章 ズーム会議に参加しよう

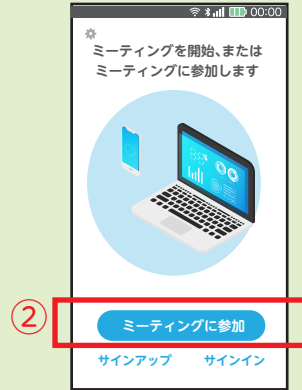


ア スマホの場合

1 ホーム画面から「Zoom」を押す



2 「ミーティングに参加」を押す



3 ミーティングIDと名前を入力

③-1 ミーティングID

③-2 名前



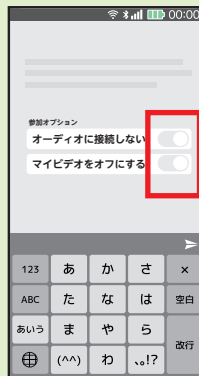
▶ミーティングID

▶名前

ご自身のお名前
を入力してください

4 オーディオ・ビデオの設定をする

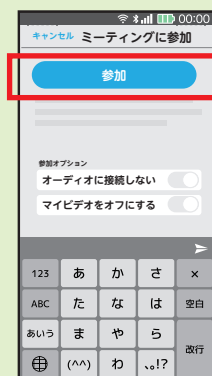
※表示されていない場合は
画面を下から上にスライドする



④

両方とも白(チェック
しないまま)にする

5 「参加」を押す



⑤

4章 ズーム会議に参加しよう

ア スマホの場合(続き)

6 パスコードを入力する

- ・ パスコードは、●●●と入力されます
- ・ 大文字・小文字を区別して入力してください

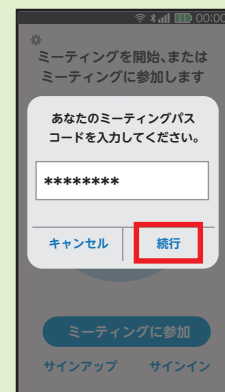
▶パスコード

を入力してください



7 「続行」を押す

「ミーティングパスコードが正しくありません」と表示が出た場合、もう一度正しいパスコードを入力してください



8 設定をする ※このような表示が出た場合のみ

他のユーザーのオーディオを聴くには、オーディオに接続してください

WiFiまたは携帯のデータ

オーディオなし

8-1

「Wi-Fiまたは携帯のデータ」を押す

“Zoom”がマイクへのアクセスを求めています

ミーティング中にあなたに参加者が耳を傾けることができるようにするには、Zoomがマイクにアクセスできるようにする必要があります。

許可しない

OK

8-2

「OK」を押す

マイクにアクセスできません
Zoomがデバイスメニューからマイクにアクセスできるようにします。「設定」・「プライバシー」・「マイク」

OK

このメッセージが出た方は (設定アプリ) から指示に従い設定をし Zoom Zoom にする

9 設定をする ※このような表示が出た場合のみ

“Zoom”がカメラへのアクセスを求めています

Zoomは、会議中に他の参加者があなたを見ることができるように、またQRコード、スキャン機能を使用するために、カメラにアクセスする必要があります。

許可しない

OK

9-1

「OK」を押す

カメラにアクセスできません
Zoomがデバイスメニューからカメラにアクセスできるようにします。「設定」・「プライバシー」・「カメラ」

OK

9-2

このメッセージが出た方は (設定アプリ) から指示に従い設定をし Zoom Zoom にする

9-3

ビデオなしで参加

ビデオ付きで参加

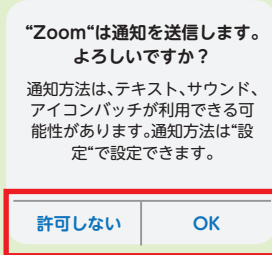
「ビデオ付きで参加」を押す

4章 ズーム会議に参加しよう



ア スマホの場合(続き)

10 設定をする ※このような表示が出た場合のみ



Zoomからの
・通知を受け取りたい方 ▶ 許可
・通知を受け取りたくない方 ▶ 許可しない

を押す

※どちらでも良いが、迷う方は「許可しない」を押す

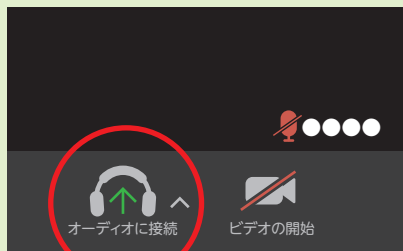
⑩ どちらか押す

11



の方

「WiFiまたは携帯のデータ」をクリック



⑪-1

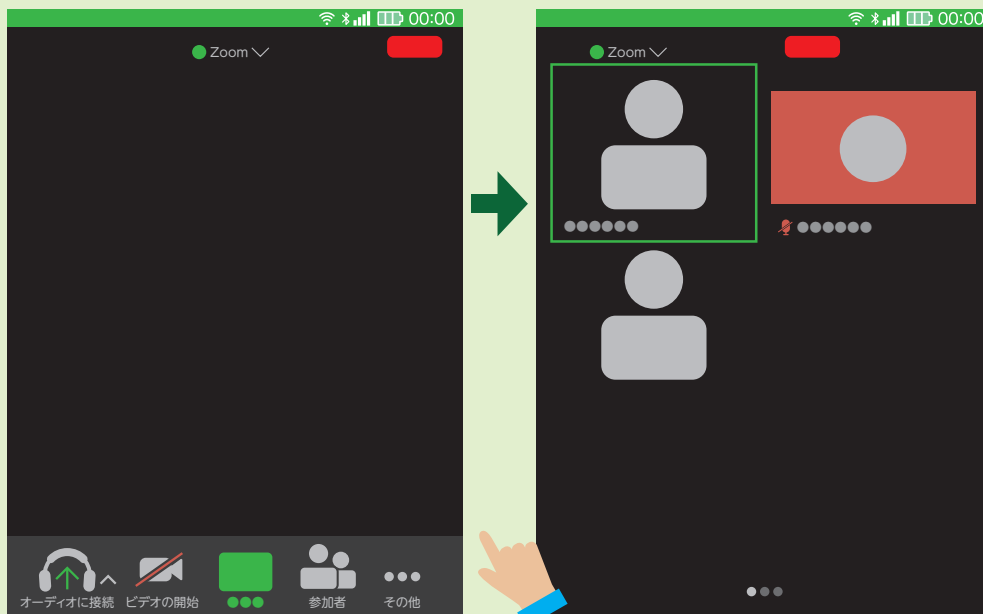
他のユーザのオーディオを聴くにはオーディオに接続してください

WiFiまたは携帯のデータ

オーディオなし

⑪-2

12 ミーティングに参加できました

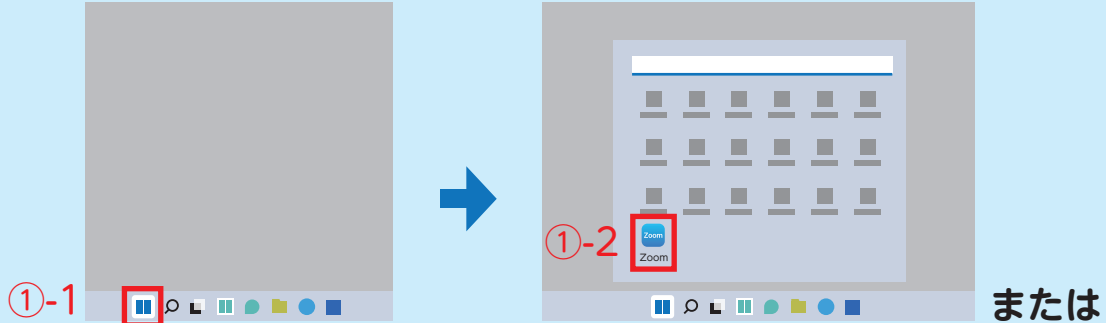


横にスライドすると他の参加者が表示される

4章 ズーム会議に参加しよう

① パソコンの場合

1 デスクトップまたはスタートボタンから「Zoom」をクリック



2 「ミーティングに参加」を押す



3 ミーティングIDと名前を入力

③-1 ミーティングID
③-2 名前

▶ ミーティングID

▶ 名前

ご自身のお名前
を入力してください

4 「参加」をクリック

5 パスコードを入力する

- ・パスコードは****と入力されます
- ・大文字・小文字を区別して入力してください

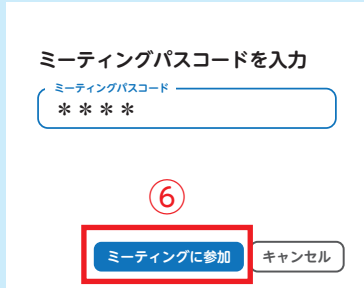
▶ パスコード

を入力してください

4章 ズーム会議に参加しよう

① パソコンの場合(続き)

6 「ミーティングに参加」をクリック



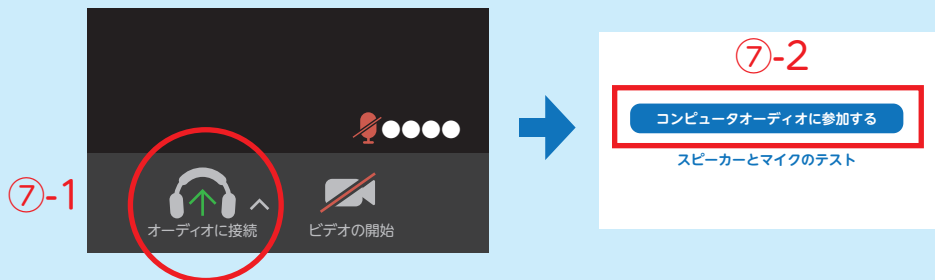
「パスコードが正しくありません」と表示がでた場合、もう一度正しいパスワードを入力してください

7

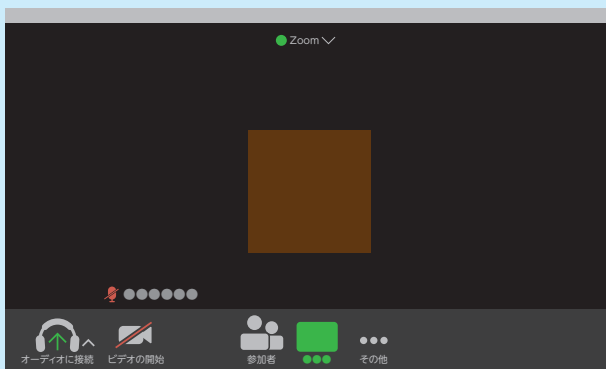


の方

「コンピュータオーディオに参加する」をクリック



8 ミーティングに参加できました



このメッセージが出た場合は「ビデオ付きで参加」をクリック

ビデオなしで参加 **ビデオ付きで参加**

メモ

5章 音声・カメラのオン／オフを変えてみよう

音声とビデオについて



音声をオンにすると……参加者にご自身の声が聞こえる



ビデオをオンにすると…参加者にご自身の顔が表示される

状況に応じて、オンにしたりオフにすることができます



ア スマホの場合

音声のオン／オフ

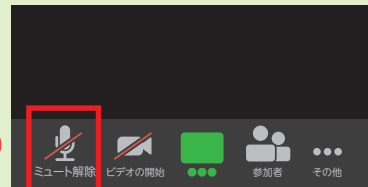
1 画面上を押す

①



2 「ミュート解除」を押す

②



音声オンの状態にする

音声のオン/オフ
表示の違い



ご自身の声が参加者
に聞こえない



ご自身の声が参加者
に聞こえる

ビデオのオン／オフ

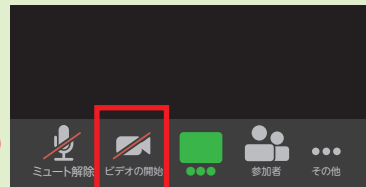
1 画面上を押す

①



2 「ビデオの開始」を押す

②



ビデオオンの状態にする

ビデオのオン/オフ
表示の違い

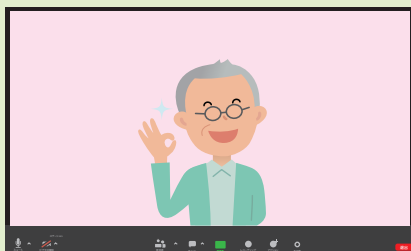


ご自身の顔が参加者
から見えない



ご自身の顔が参加者
から見える

3 ご自身の顔が表示される



“Zoom”がカメラへのアクセスを求めています

ミーティング中にあなたを参加者が見られるようにするには、Zoomがカメラにアクセスできるようにする必要があります。

許可しない

OK

カメラへのアクセスを
求めるメッセージが
表示されたら「OK」を押す



音が聞こえない！
そんなときは

- ① 音声をオフ(赤斜線あり)にしてませんか？
- ② 機器本体がミュート(無音)または小音になってませんか？
- ③ p12 8番またはp15 7番の手順はしていますか？

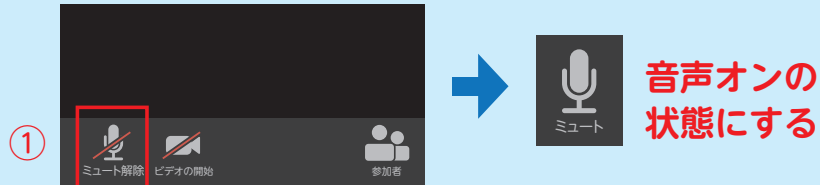
※ズームで音が聞こえないトラブルはあるあるです。くじけず何度もやってみましょう

5章 音声・カメラのオン／オフを変えてみよう

① パソコンの場合

音聲のオン／オフ

1 「ミュート解除」をクリック



音聲のオン／オフ
表示の違い



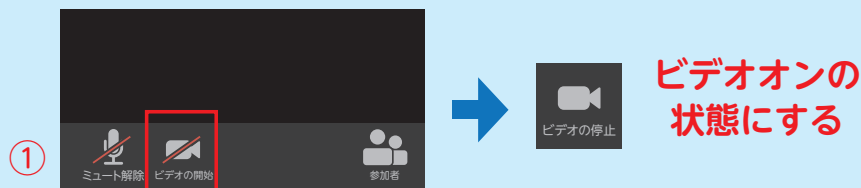
ご自身の声が参加者
に聞こえない



ご自身の声が参加者
に聞こえる

ビデオのオン／オフ

1 「ビデオの開始」をクリック



ビデオのオン／オフ
表示の違い



ご自身の顔が参加者
から見えない



ご自身の顔が参加者
から見える

2 ご自身の顔が表示をされる



参考 画面表示を変えられます

① ギャラリービュー



参加者が全員同じ大きさで
たくさん見える

② スピーカービュー



話している人が大きく見える

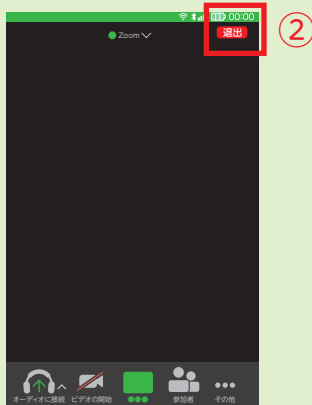
6章 ミーティングの終わり方

Zoomのミーティングのお話を終わるには

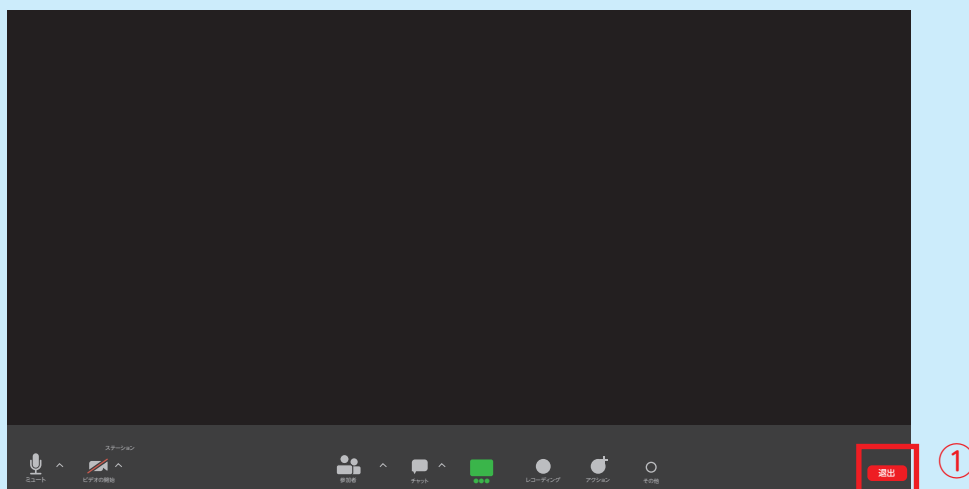
退出 ボタンを押します

ア スマホの場合

- 1 画面上を押す
- 2 「退出」を押す
- 3 「ミーティングを退出」を押す



イ パソコンの場合



退出できました

この終わり方のほか
ホストがミーティングを終了すると
参加者は全員退出になります

この手引書の特徴

- ① 2022年度に大府市で開催されたシニア向けオンライン教室で実際にズーム(Zoom)を体験した参加者の声を反映
- ② シンプルにでも確実にズームに参加できるよう手順を掲載
- ③ 書き込み可能



オンラインでつながるための手引き

発行:2023年3月



愛知県福祉局 高齢福祉課
地域包括ケア・認知症施策推進室

Tel:052-954-6310(直通)

愛知県大府市 福祉部高齢障がい支援課

Tel:0562-45-6289(直通)



社会福祉法人仁至会
認知症介護研究・研修大府センター

愛知県大府市半月町三丁目294番地
TEL: 0562-44-5551



【制作協力】
脳若ステーションおおぶ

<https://nouwakaobu.com/>
nouwakaobu@gmail.com



本書は、2022年度愛知県認知症カフェ活動推進事業のモデル事業として大府市で実施した「おおぶ・あったか認知症カフェ「つながる」オンラインチャレンジ2022」の一環で開催されたシニア向けオンライン教室で使用したテキスト(脳若ステーションおおぶ講師作)をもとに作成したものです。

- ◆ソフトウェアに関する掲載内容は、教室開催時の機能で、現在と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ◆その他本書を用いた運用の結果について、発行者はいかなる責任も負いません。
- ◆営利目的および商用目的での利用は一切禁止します。
- ◆Zoomは、Zoom Video Communications, Inc.の米国およびその他の国における登録商標または商標です。その他の社名、サービス名、商品名などは、各社の商標または登録商標です。