シニアのための

あんしん＆べんり
スマホ・インターネット活用講座

安全を守る基本から、暮らしに役立つ便利機能まで



氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

目次

1．インターネットを安全に使おう 1
① インターネットの身近な危険 1
2．安全対策の基本① 2
② 偽メール・偽サイトを見分ける 2
③ パスワードの基本 2
3．安全対策の基本② 3
④ 二段階認証・多要素認証とは？ 3
⑤ アップデート（更新）の意味 3
4．トラブル対処 ＆ AI 体験 4
⑥ 困ったときの対処法 4
［体験］ChatGPT（生成 AI）をちょっと体験してみよう！ 4
【参考】ChatGPT のログイン・アカウント作成 5
5．まとめ・チェックリスト 6
第 1 回のおさらい 6
6．インターネットを便利に使おう 7
前回のおさらい 7
① 検索を上手に使おう 7
7．生活に役立つ便利アプリ 7
② 地図・天気・交通・防災などのアプリ 7
8．スマホのすごい機能を使おう 8
③ 音声入力・翻訳・カメラ・生成 AI 8
9．行政手続き ＆ アプリの追加 9
④ マイナンバーカード関連サービス 9
⑤ アプリを安全にインストール 9
10．管理と実習 10
⑥ アカウント・パスワード管理 10
⑦ 実際にスマホを使うミニ実習 12
11．まとめ＆今日からやってみたいこと 12
今日からやってみたいこと（メモ） 12

教材は、「居場所ひろば」のページ　ibasyohiroba.com
にあります、お問い合わせもこちらから・・

１．インターネットを安全に使おう

① インターネットの身近な危険

ネットは便利ですが、怪しい「罠（ワナ）」も潜んでいます。まずはどんな危険があるか知りましょう。



主な３つの危険

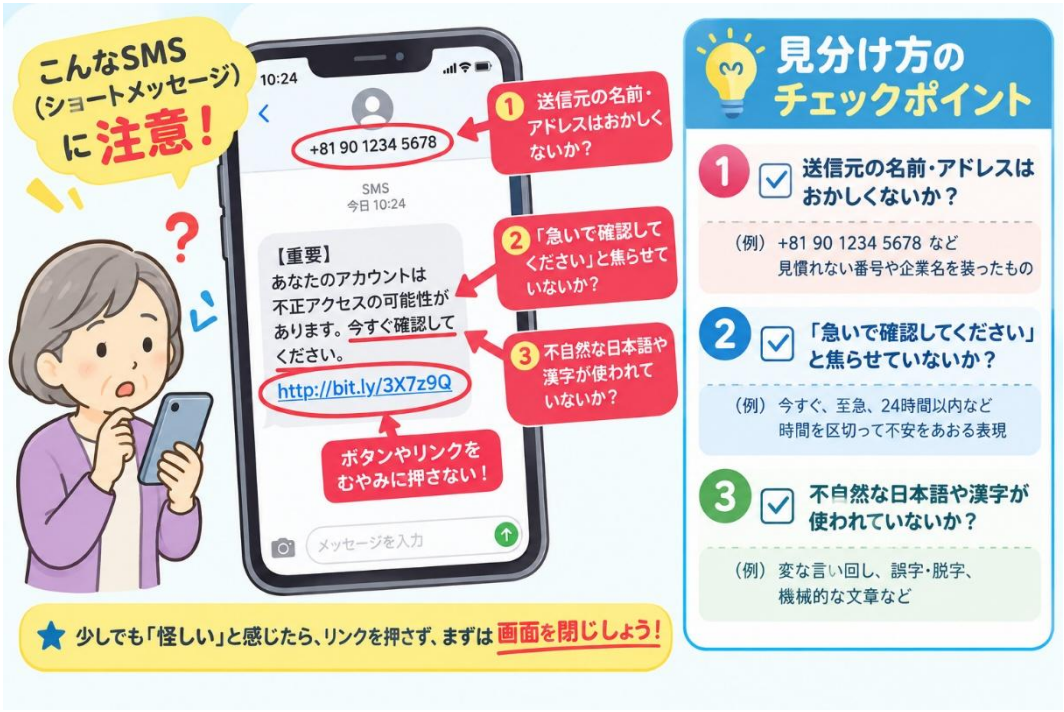
1. **フィッシング詐欺**
    - 本物そっくりのメールや画面で、ID・パスワードやカード番号を盗み取ります。
2. **架空請求・警告画面**
    - 「ウイルスに感染しました」「未払いがあります」と脅かして金を請求します。
3. **悪質ショッピングサイト**
    - お金を払っても商品が届かない、偽物が届くサイトです。

★安心のポイント あせらせる表示が出ても、**絶対にボタンを押さず、まずは画面を閉じましょう！**

2．安全対策の基本①

② 偽メール・偽サイトを見分ける

怪しいメッセージには「見分け方のコツ」があります。



見分け方のチェックポイント

- **送信元の名前・アドレスはおかしくないか？**
- **「急いで確認してください」と焦らせていないか？**
- **不自然な日本語や漢字が使われていないか？**

③ パスワードの基本

パスワードは「家の鍵」と同じです。しっかりロックしましょう。

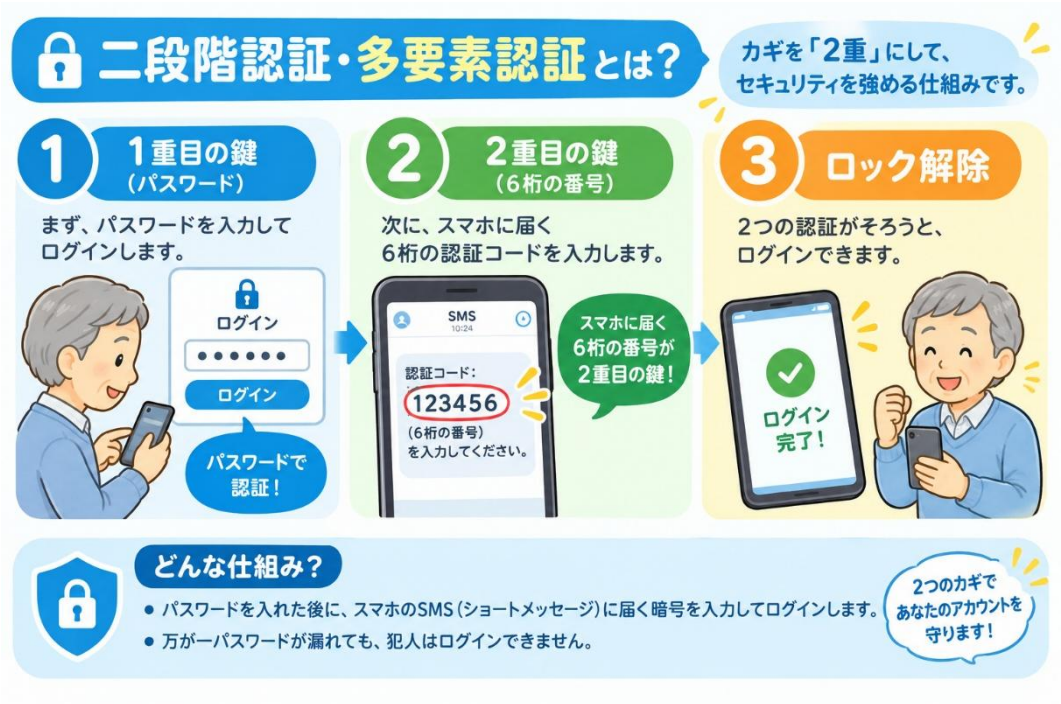
安全なパスワード作りの 3 ルール

1. **推測されやすいものは避ける**（誕生日、電話番号、「123456」など）
2. **文字数を長くする**（英大文字・小文字・数字・記号を混ぜて 10 文字以上）
3. **他のサービス使い回しをしない**

３．安全対策の基本②

④ 二段階認証・多要素認証とは？

カギを「2 重」にして、セキュリティを強める仕組みです。



どんな仕組み？

- パスワードを入れた後に、**スマホの SMS（ショートメッセージ）に届く暗号**を入力してログインします。
- 万が一パスワードが漏れても、犯人はログインできません。

⑤ アップデート（更新）の意味

スマホの「定期健康診断」と「補修作業」です。

なぜ必要なの？

- システムの不具合を直し、新しい危険からスマホを守るためです。
- **「アップデートのお知らせ」が出たら、放置せずに更新**しましょう。

４．トラブル対処 ＆ AI 体験

⑥ 困ったときの対処法

もし怪しい画面が出たり、操作に困ったりしたらどうする？

あわてず行なう３つのステップ

1. **画面を閉じる・再起動する・電源を切る**
2. **家族や信頼できる人に相談する**
3. **専門窓口に連絡する**
    - **警察相談専用電話**：#9110
    - **消費者ホットライン**：188（イヤヤ！）

［体験］ChatGPT（生成 AI）をちょっと体験してみよう！

話題の AI（人工知能）とおしゃべりをしてみましょう。



試してみよう

- 例：「体にやさしい夕食の献立を３つ教えて」
- 例：「今週の誕生日に送るお祝いのメッセージを考えて」

【参考】ChatGPT のログイン・アカウント作成

1. チャットｇｐｔと検索　または、アプリを探す
2. Gmail がある場合は、『Google で続行』
3. メールを確認



音声タイプを変更することができます。

1. 右下の音声アイコンをタップ
2. 右上に出てきた調整マークをタップ



その他のオプションは左上のメニュー

５．まとめ・チェックリスト

第１回のおさらい

今日学んだ「安全のルール」を振り返りましょう。



メモ欄

6．インターネットを便利に使おう

前回のおさらい

「怪しいメールは開かない」「あせってボタンを押さない」を思い出しましょう！

① 検索を上手に使おう

見たい情報にすぐたどり着く検索のコツです。

検索のプロになれるコツ

- **「単語」と「単語」の間にスペースを開ける**
  - 例：松江市 ＋ 美味しい蕎麦
- **音声検索（マイクマーク）を使う**
  - キーボード入力が苦手な方は、マイクを押して喋るだけで OK！

7．生活に役立つ便利アプリ

② 地図・天気・交通・防災などのアプリ

毎日の暮らしや外出がもっと便利に、快適になります。



アプリの種類	できること	活用例
地図（マップ）	行き方の案内・写真確認	初めて行くお店の場所チェック
天気予報	雨雲の接近通知・週間天気	お洗濯や外出のタイミング
交通案内	電車・バスの時刻表と乗り換え	旅行や通院の計画
防災アプリ	避難場所・緊急警報の受信	いざという時の備え

8．スマホのすごい機能を使おう

③ 音声入力・翻訳・カメラ・生成 AI



4 つの先進機能

1. **音声入力**：喋った言葉がそのまま文字になります。
2. **カメラ（Lens）**：咲いている花の名前や、商品のバーコードを読み取れます。
3. **翻訳**：外国語の看板やメニューにカメラをかざすだけで日本語になります。
4. **生成 AI**：悩み事の相談や、旅行のプラン作成を手伝ってくれます。

９．行政手続き　＆　アプリの追加

④ マイナンバーカード関連サービス

行政の手続きが自宅のスマホからできるようになります。



- **マイナポータル**：健康保険証の利用登録、年金・税金情報の確認
- **ワクチン接種証明・コンビニ交付**：住民票などの取得がスムーズに

⑤ アプリを安全にインストール

アプリを入れる時は「公式のお店」から探しましょう。



10. 管理と実習

⑥ アカウント・パスワード管理

増えてしまうパスワードは、紙のノートに書いて大切に保管するのも有効です。
また、Bitwarden などのパスワード管理ソフトも有効です。





・Bitwarden の使い方

1. 公式サイトからダウンロード
2. アカウント作成（メールアドレスを使う）
3. 届いたメールの確認用リンクを開く
4. マスターパスワードを決める

さらに安全に使う設定（推奨）

- 指紋認証や顔認証でロックを解除できるようにします。
- 可能であれば、二段階認証も設定します。
- データのバックアップ。

はじめて使うときの注意点

- マスターパスワードは、ほかのサービスと使い回さない。
- マスターパスワードを忘れないようにする。
- 保存したパスワードを、他人に見せたり送ったりしない。
- 最初から全部登録しようとせず、1 つずつ練習する。

⑦ 実際にスマホを使うミニ実習

実際にスマホを操作してみましょう！



実習課題

1. **音声検索**で明日の天気を調べてみよう
2. **地図アプリ**で自宅から最寄り駅までのルートを調べてみよう
3. **カメラ機能**で目の前のテキストや物を読み取ってみよう

11. まとめ＆今日からやってみたいこと

今日からやってみたいこと（メモ）

講座を通じて「やってみたい！」と思ったことにチェックを入れましょう。

- [ ] **音声検索でニュースや天気を調べる**
- [ ] **地図アプリを使って散歩してみる**
- [ ] **家族や友人に LINE やメールを送ってみる**
- [ ] **パスワードノートを整理してみる**

おわりに

インターネットやスマホは、正しく怖がり、安全に使えば**暮らしを豊かにする最高の道具**です。 あせらず、少しずつ楽しみながら使っていきましょう！