



オンライン初歩研修 川崎市福祉人材バンク

2022.6.14

 **SmartLife**

# ご挨拶

## 菰田浩（こもだひろし）プロフィール

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会 理事長

高齢者のIT活用の支援を目的に2013年より無料のスマホ講習会をスタート。

講習開催回数計450回以上、延べ4,000人以上に講習。  
日本で一番丁寧なスマホ講習を目指し活動中。

現在、川崎市市民活動センター、中原市民館および  
さいわい老人福祉プラザにおいて定期的に有料/無料の  
スマホ講習会を開催中。



# 本研修の目的

これからZoomを活用していこうという皆様に

「Zoomを利用する上で大事な基礎知識」を提供

ゴール：

Zoomの会議に参加できるようになる



# Zoomの基礎知識

# Zoomとは？



- オンラインWeb会議サービスです。
- 無料で利用できるサービスです。
- 安さ/手軽/品質の高さ、そしてコロナ禍で急成長しているサービスです。

# Zoomで何ができる？



- オンラインWeb会議/打ち合わせ
- 教育、学習、習い事、レッスン
- 交流会、サークル活動
- 飲み会、雑談/グループ談義
- 家族、お友達とおしゃべり

**複数人数で互いに画面/顔を見ながらコミュニケーション**

# Zoomの特徴



- 登録しなくても無料で使える
- 画面共有機能
- バーチャル背景機能
- 録画機能

**LINEなど通話アプリとは異なる機能が幾つかある**

# 参考

バーチャル背景：自分の背景を好きな画像に変更



# 他のサービスとの比較

	Zoom	MS Teams	Google Meet
無料利用	◎	○	○
有料利用	○	△	○
機能性	◎	○	○
使いやすさ	◎	△	○
通信品質	◎	○	○
ユーザー数	◎	○	△

世の中のWeb会議サービスで最もオススメできる

# 有料版と無料版の違い

	有料 (Pro)	無料	備考
会議時間	24時間	40分	1:1なら無料でも24時間
録画	クラウド録画可能	ローカル録画のみ	ローカル録画 →自分の端末のみ録画可
機能	投票 共同ホスト	—	

**Zoomに参加するだけなら無料で十分  
ホスト（主催者）が有料ユーザーであれば投票なども可**

# Zoomの有料版



## ➤ Zoom Pro

2,000円/月, 20,100円/年

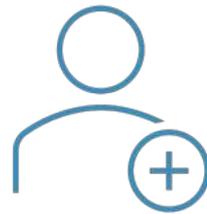
クレジット・カード手続きで即有料プラン  
に移行することができる

※他にビジネス向けプラン、有料オプション  
(ウェビナー機能、追加ストレージなど) もある

**有料版を導入する場合はProライセンスで十分**

# Zoomへの登録

- Zoomは登録不要で利用可能
- しかし、登録（サインアップ）することで幾つかのメリットがある
  - ✓ ミーティングを主催できる
  - ✓ アイコン画像を登録できる
  - ✓ バーチャル背景を利用できる
  - ✓ 会議情報を登録/保存できる



**Zoomにサインアップしておいた方が何かと便利**

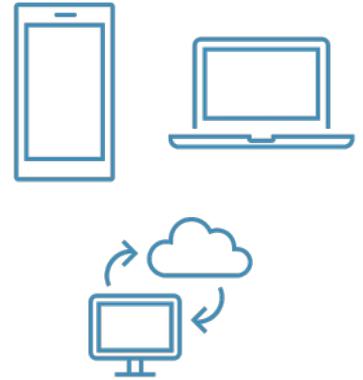
# Zoomを使う準備

# Zoom用語

1. サインアップ : 登録すること
2. サインイン : 登録したメールアドレスでログインすること
3. ミーティング : Zoomで開催される会議
4. ホスト : ミーティングの主催者
5. ミュート : 音を消すこと/マイクをOFFにする
6. 待機室 : Zoomミーティングの待合室
7. チャット : Zoomミーティング内でのメッセージ機能
8. 画面の共有 : 自分の見ている画面を他の参加者に見せる

# 機器と通信環境

- パソコンまたはスマホ/タブレット
- 通信環境（wifiまたは通信回線）



あるといいかも

- ヘッドセット、マイク
- 外付けカメラ
- ミニライト

**Zoomに参加するだけなら最低限スマホ1台で十分**

# 参考

コンデンサマイク : 4000円~



ピンマイク : 1,000円~USB端子がおすすめ



ヘッドセット : 2000円~

# 参考



Webカメラ : HDで十分、フルHDなら尚可  
2000円～

USBライト : 2000円～  
クリップタイプがおすすめ



# パソコン or スマホ？

Zoomの参加にパソコンを使うか？スマホか？

➤ 会議主催者はPC利用がおすすめ

- 画面が見やすい
- 資料の共有などがしやすい
- カメラ性能/通信性能は要確認



➤ 会議参加者はスマホでも十分

- 手軽
- カメラ性能がいい/通信性能が安定している
- 画面が小さい
- 着信の可能性



# Zoomを使う時の環境

場所、音、明るさの3つに配慮が必要

## ➤ 場所（背景）

- 自宅の部屋が丸見え/セキュリティ面でもリスク
- バーチャル背景で背景を隠す/変える/ぼかす

## ➤ 音

- 周囲の雑音（テレビの音、家族の会話、屋外の音）
- 自分のマイクをオンONにしていると雑音ダダ漏れ

## ➤ 明るさ

- 室内の天井照明は意外と暗い



# Zoomを使う時の通信

## ➤ WiFi接続/有線LAN

- 自宅のネット回線は安定しているか？
- 出先の無料WiFiはなるべく避ける



## ➤ 携帯電話回線（スマホ利用）

- 電波状態がいいか？アンテナ3本
- データ通信量の消費に注意  
※1h/5-600MBを消費（ビデオ有りの場合）



**Zoomを利用するには安定した通信環境が必要**

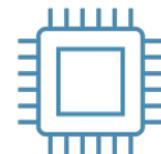
# パソコン・スマホの性能

- カメラ性能
- 機器の処理能力（CPU性能/メモリ容量）

ビデオ映像をやり取りするので、ある程度標準的な性能が必要

- ✓ 映像が粗い、見難い
- ✓ 画面がカクカクする、動かない/固まる

**古いパソコン、古いスマホを利用する時は注意**



# スマホでZoom

- Zoom会議中の着信に注意
  - 着信拒否
  - 電話に出てZoom終了
  - Zoom保留で電話に出る
  - 着信を受け付けない設定 ※要ユーザ登録
- 画面の揺れ/ブレに注意
  - スマホスタンドがあると便利



**スマホならではのバッテリー切れにも注意**

# Zoomミーティングへの参加

- 専用ソフト/アプリを使って参加する
  - パソコンの場合 : Zoomクライアントをインストール
  - スマホの場合 : Zoomアプリをインストール

※Zoomはブラウザでもアクセス可能。但し、会議主催者の設定による。

**Zoomミーティングに参加する前にZoomクライアント  
またはZoomアプリを入手しておく**

# 参考

ブラウザが表示しているダイアログの**zoom.usを開く**をクリックしてください  
ダイアログが表示されない場合は、以下の**ミーティングを起動**をクリックしてください

「ミーティングを起動」をクリックすると、**サービス利用規約とプライバシーステートメント**に同意したことになります。

ミーティングを起動

Zoomクライアントをインストールしていないのですか？ [今すぐダウンロードする](#)

Zoomクライアントで問題が発生していますか？ [ブラウザから参加してください](#)

# 参考

zoom.us.app を開きますか？

https://us06web.zoom.us がこのアプリケーションを開く許可を求めています。

us06web.zoom.us でのこのタイプのリンクは常に関連付けられたアプリで開く

キャンセル

zoom.us.app を開く

パソコンでZoomミーティングにアクセスすると出てくる表示

# Zoomへの登録

- Zoomは登録不要で利用可能
- しかし、登録（サインアップ）することで幾つかのメリットがある
  - ✓ ミーティングを主催できる
  - ✓ アイコン画像を登録できる
  - ✓ バーチャル背景を利用できる
  - ✓ 会議情報を登録/保存できる



**Zoomにサインアップしておいた方が何かと便利**

# Zoomへの登録（パソコンの場合）

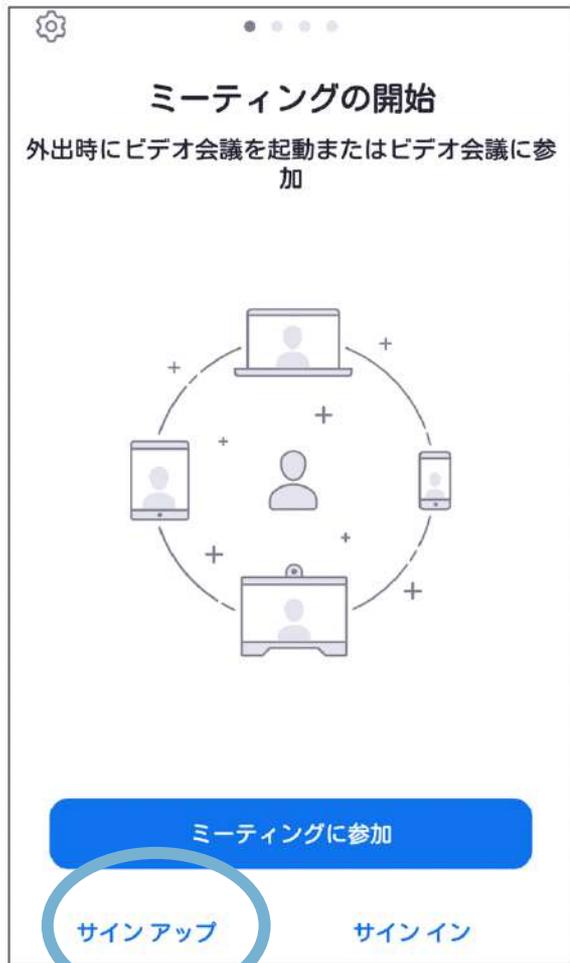
- Zoomのホームページにアクセス
- 画面右上サインアップから登録
  - ・ メールアドレスのみで簡単に登録可能



# Zoomへの登録（スマホの場合）

- Zoomのアプリを開く
  - ・ 画面左下のサインアップから登録
- ✓ ZoomのアプリはiPhoneとAndroidスマホで若干見た目が異なります。

※次のページ参照



# Zoomへの登録手順

1. 誕生日の入力
2. メールアドレスの入力
3. 送られてきたメールの確認
  - アカウントをアクティベート（有効化）
4. 名前とパスワードを登録
  - パスワードは8文字以上、英数字、大文字を含める
  - 登録したパスワードは忘れないように！
5. 「仲間を登録」はスキップ

**登録手順はパソコンもスマホも共通**



Zoomミーティングに参加してみよう

# 本日の実習内容

1. Zoomミーティングに参加する
2. 自分の名前表示を変更する
3. 音声会話を試す
4. 「手を挙げる」機能を試す (※時間が有れば)



# Zoomミーティングに参加する

# Zoomミーティングの参加手順①

## 1. ミーティングへの招待を受け取る

川崎スマートライフこもださんがあなたを予約されたZoom  
ミーティングに招待しています。

トピック: 川崎市福祉人材バンク  
オンライン交流研修

時間: 2021年12月22日 01:30 PM 大阪、札幌、東京

Zoomミーティングに参加する

<https://us02web.zoom.us/j/83735404309?pwd=Q0xRVVU2UzJuVkdHK1Z5K2hhbVE3UT09>

ミーティングID: 381 689 7997

パスコード: 7398726

# Zoomミーティングの参加手順②

## 2. ミーティングのURLをクリックする

川崎スマートライフこもださんがあなたを予約されたZoom  
ミーティングに招待しています。

トピック: 川崎市福祉人材バンク  
オンライン交流研修

時間: 2021年12月22日 01:30 PM 大阪、札幌、東京

Zoomミーティングに参加する

<https://us02web.zoom.us/j/83735404309?pwd=Q0xRVVU2UzJuVkdHK1Z5K2hhbVE3UT09>

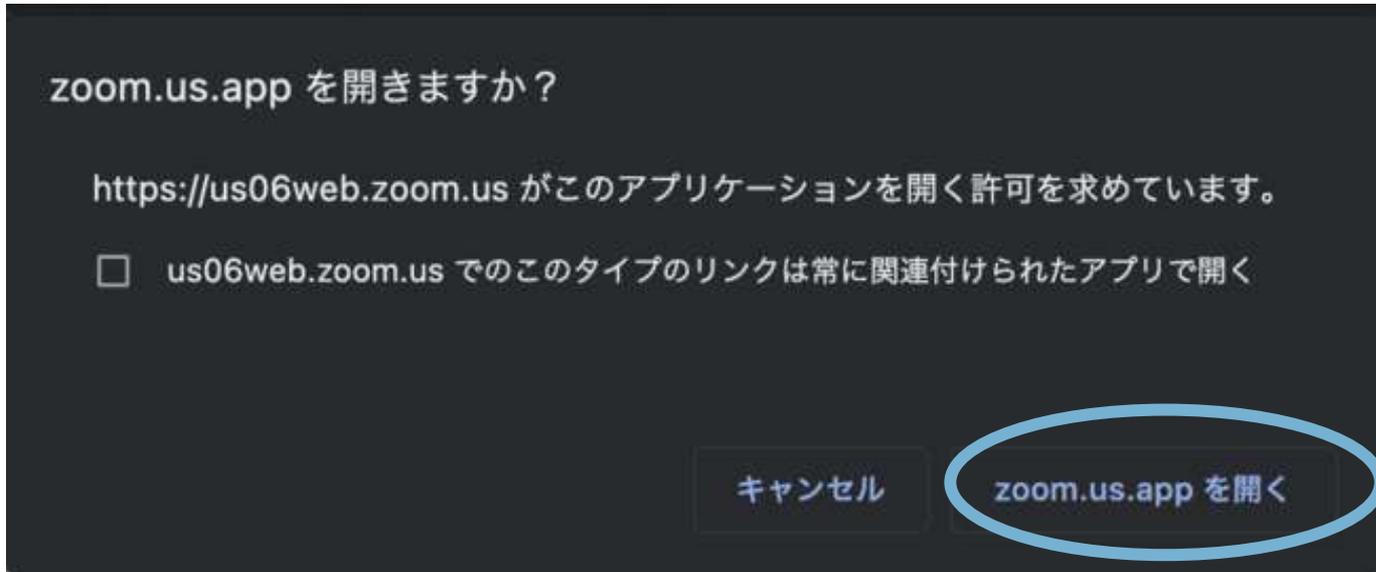
ミーティングID: 381 689 7997

パスコード: 7398726

メールに記載  
された  
URLをクリック

# Zoomミーティングの参加手順③

## 3. Zoomクライアントを起動（パソコン）



スマホの場合はアプリが自動的に起動します

# Zoomミーティングの参加手順④

もう一つのやり方（本日はこのやり方）

川崎スマートライフこもださんがあなたを予約されたZoom  
ミーティングに招待しています。

トピック: 川崎市福祉人材バンク  
オンライン交流研修

時間: 2021年12月22日 01:30 PM 大阪、札幌、東京

Zoomミーティングに参加する

[https://us02web.zoom.us/j/83735404309?pwd=Q0xRVV  
VkdHK1Z5K2hhbVE3UT09](https://us02web.zoom.us/j/83735404309?pwd=Q0xRVV<br/>VkdHK1Z5K2hhbVE3UT09)

ミーティングID: 381 689 7997

パスコード: 7398726

ID/PASSを  
使って参加

# Zoomミーティングの参加手順⑤

Zoomの「ミーティングに参加」ボタンを使う

1. ホームページから「ミーティングに参加」
  2. クライアントから「ミーティングに参加」
  3. アプリから「ミーティングに参加」 → スマホの方
- } PCの方

**本日はパソコンの方は1, スマホの方は3でやってみます**

**※Zoomに登録しなくてもミーティングに参加できます**



# パソコンの方

ダウンロード プランと価格 お問い合わせ

ミーティングに参加する

ミーティングを開発する

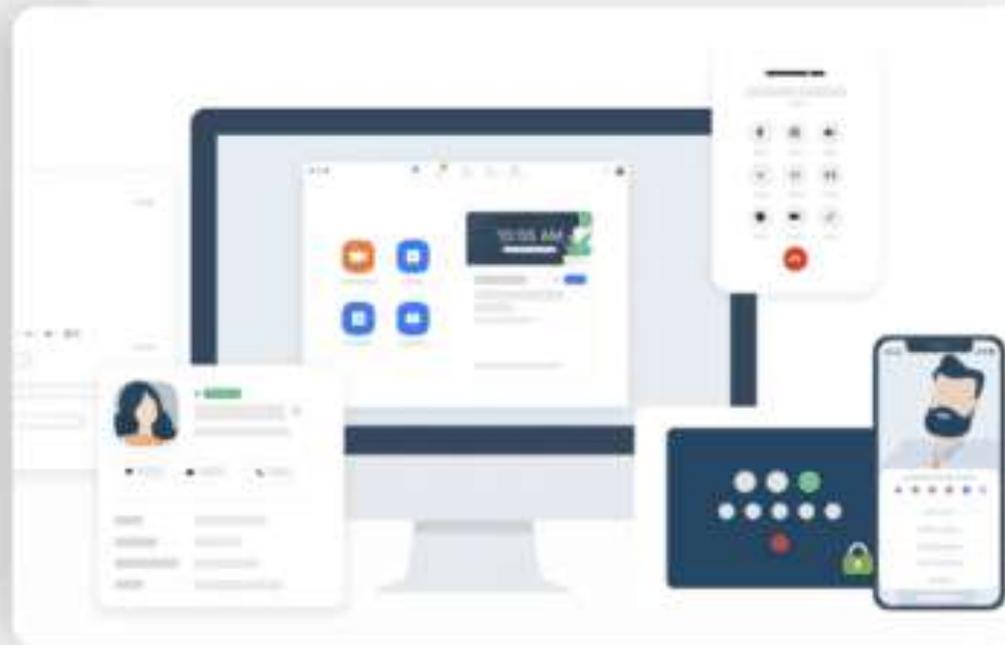
サインイン

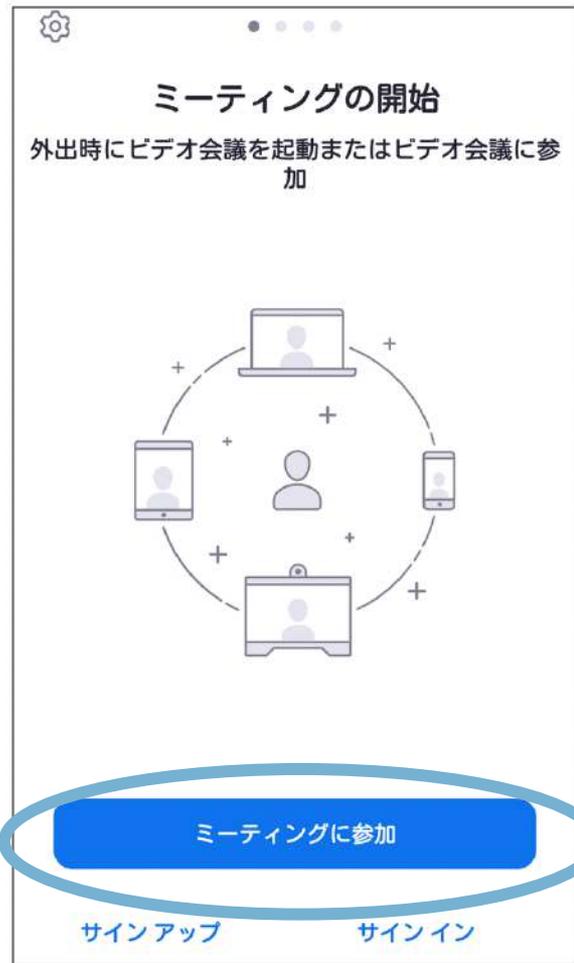
サインアップは無料です

## Zoom 5.0にいますぐアップデートしてください

～Zoomのセキュリティ対応、その他のブログ記事、ウェビナー開催情報～

詳細を見る





## Zoomミーティングの参加手順⑥

「ミーティングに参加」を押し下記画面に移動したら  
ミーティングID（11桁の数字）を入力する



ミーティングに参加する

ミーティングIDまたはパーソナルリンク名

ミーティング ID または個人リンク名を入力して

参加

ホストの設定によりパスワードも要求されます



問題なく進むとこの画面に（パソコン）



問題なく進むとこの画面に（スマホ）



## Zoomミーティングの参加手順⑦

「ビデオ付きで参加/ビデオ無しで参加」を押すと下記のメッセージが表示されます。（ホストの設定による）

**ミーティングのホストは間もなくミーティングへの参加を許可します。もうしばらくお待ち下さい。**

**(ミーティング名)**

**ホストの許可が下りるとミーティング画面に（成功）**

# 音声の接続（スマホ/Androidの方）



# 音声の接続（スマホ/Androidの方）

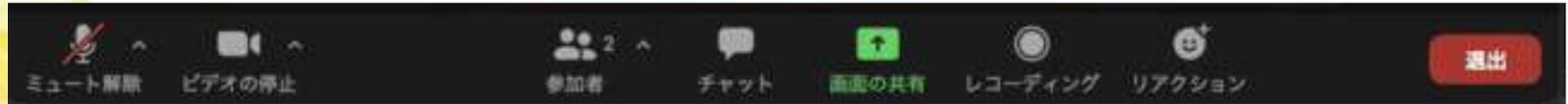




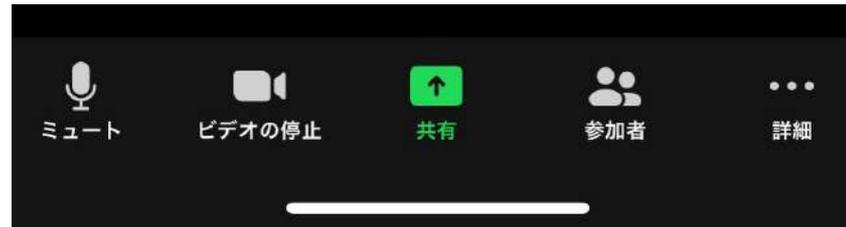
# Zoomミーティング画面と各種機能

# Zoomの操作メニュー

## パソコンのメニュー



## スマホのメニュー



# Zoomの操作メニュー

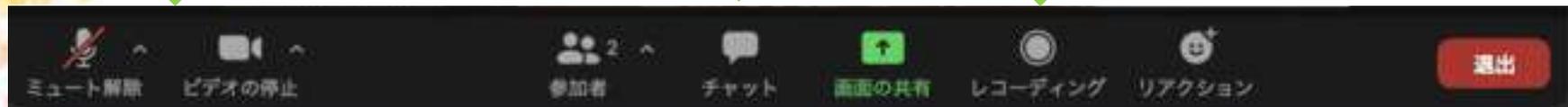
マイクとビデオの操作



参加者にメッセージを送信



ミーティングを録画



参加人数/参加者一覧



資料などを画面に映し出す



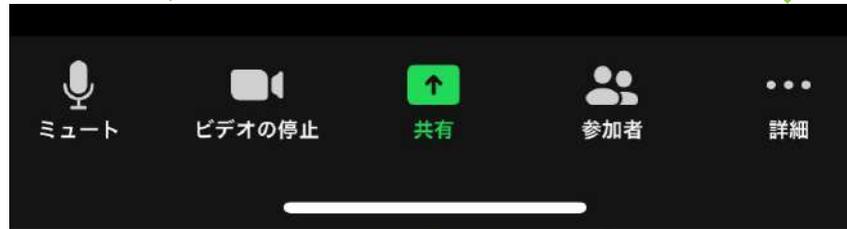
手を挙げる/絵文字を表示



# Zoomの操作メニュー

マイクとビデオの操作

手を挙げる/絵文字などその他機能



参加人数/参加者一覧

資料などを画面に映し出す

# Zoomの操作メニュー

今日はここ！

参加者にメッセージを送信

ミーティングを録画



参加人数/参加者一覧

手を挙げる/絵文字を表示

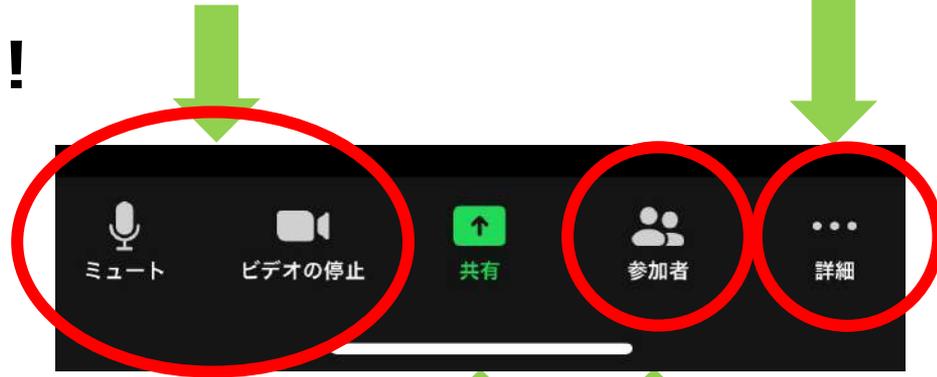
資料などを画面に映し出す

# Zoomの操作メニュー

マイクとビデオの操作

手を挙げる/絵文字などその他機能

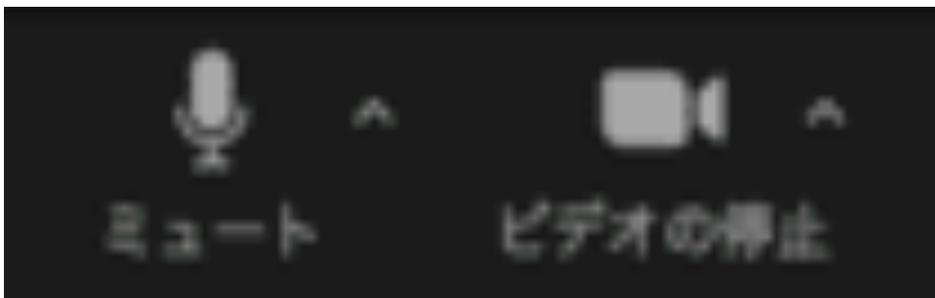
今日はここ！



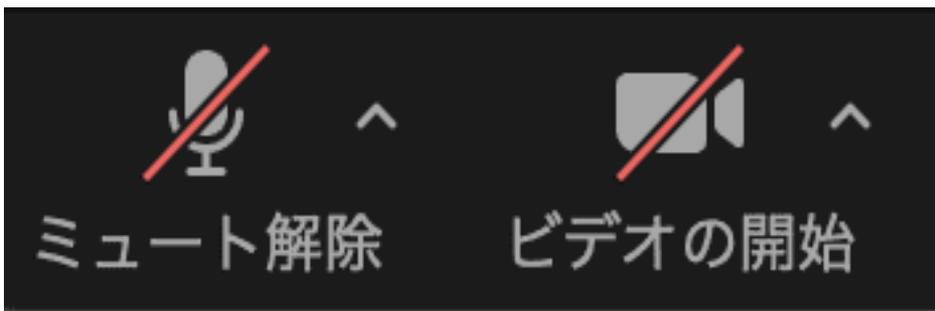
参加人数/参加者一覧

資料などを画面に映し出す

# オーディオ（音）とビデオ（映像）の設定

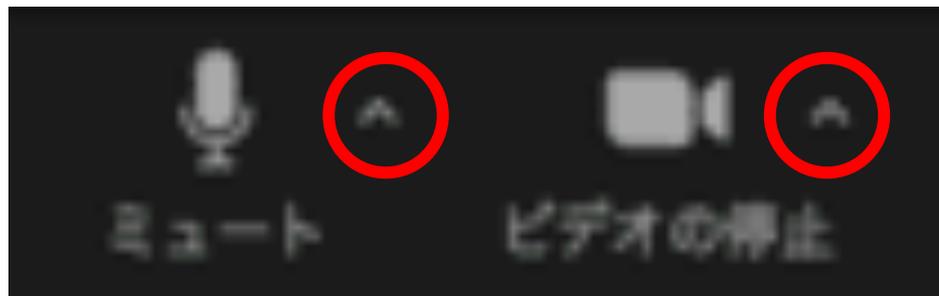


ON/オンの状態  
音が出る  
映像が流れる



OFF/オフの状態  
音は出ない  
映像は流れない

# オーディオ（音）とビデオ（映像）の設定



上向きの↑を押すと、オーディオとビデオの細かい設定が可能  
(パソコンの場合)

※スマホには細かな設定メニューはありません

## 設定

一般

ビデオ

オーディオ

通知センター

チャット

背景とフィルター

レコーディング

プロフィール

統計情報

フィードバック

キーボードショートカット

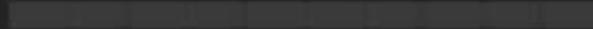
アクセシビリティ

### Speaker

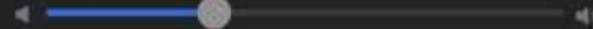
スピーカーのテスト

MacBook Airのスピーカー (MacBook Airのスピーカー) ▾

出力レベル:



出力音量:



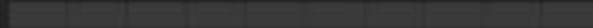
別のオーディオデバイスを使用して、着信音を鳴らします

### Microphone

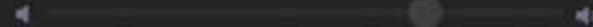
マイクのテスト

MacBook Airのマイク (MacBook Airのマイク) ▾

入力レベル:



入力音量:



マイク音量を自動調整します

背景雑音を抑制 [さらに確認](#)

自動

低 (かすかな背景音)

中程度 (コンピューターのファン、ペンのタップ音)

高 (タイプ音、犬の吠え声)

### 音楽とプロフェッショナルオーディオ

ミーティング内オプションを表示して"オリジナルサウンド"を有効にします ⓘ

ビデオ

ここに自分の顔が映る

カメラ

FaceTime HDカメラ

オリジナルサイズ  HD  マイビデオをミラーリングします

マイビデオ

ビデオフィルタを適用する

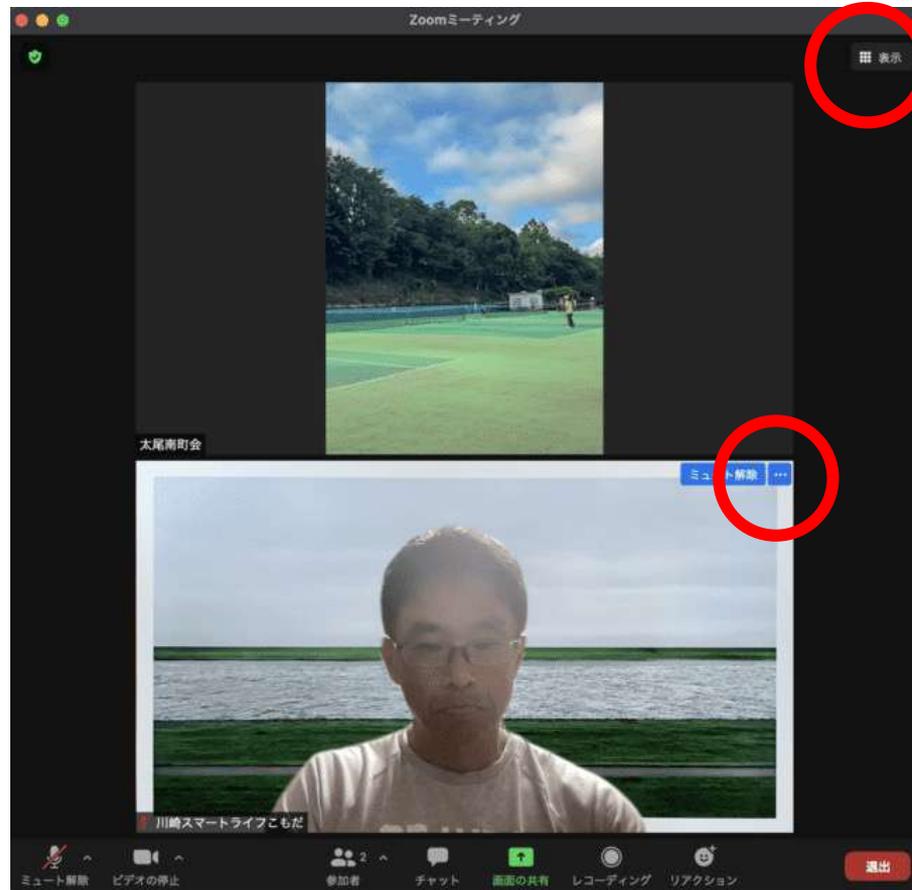
低照度に対して調整

ビデオに常に参加者名を表示

ミーティングの参加時にビデオを停止

ビデオミーティングの参加時に常にビデオプレビューダイアログを表示

# 画面表示



# 画面表示（パソコン）



画面右上の表示ボタンで  
画面構成を変更

- ・ 話している人中心（スピーカー）
- ・ 参加者一覧（ギャラリー）
- ・ 全画面表示

# 画面表示（スマホ）

**スマホは画面が小さいので参加者一覧表示などはできない**

- ・ 画像クリックで拡大表示
- ・ 横スクロールで隣のページへ
- ・ 横向き表示も可能



# 自分の表示名を変更する (名前の変更)

# 名前の変更

Zoomで表示される自分の名前はあらかじめ設定可能（要登録）  
ミーティング中に名前を変更することも可能（登録不要）



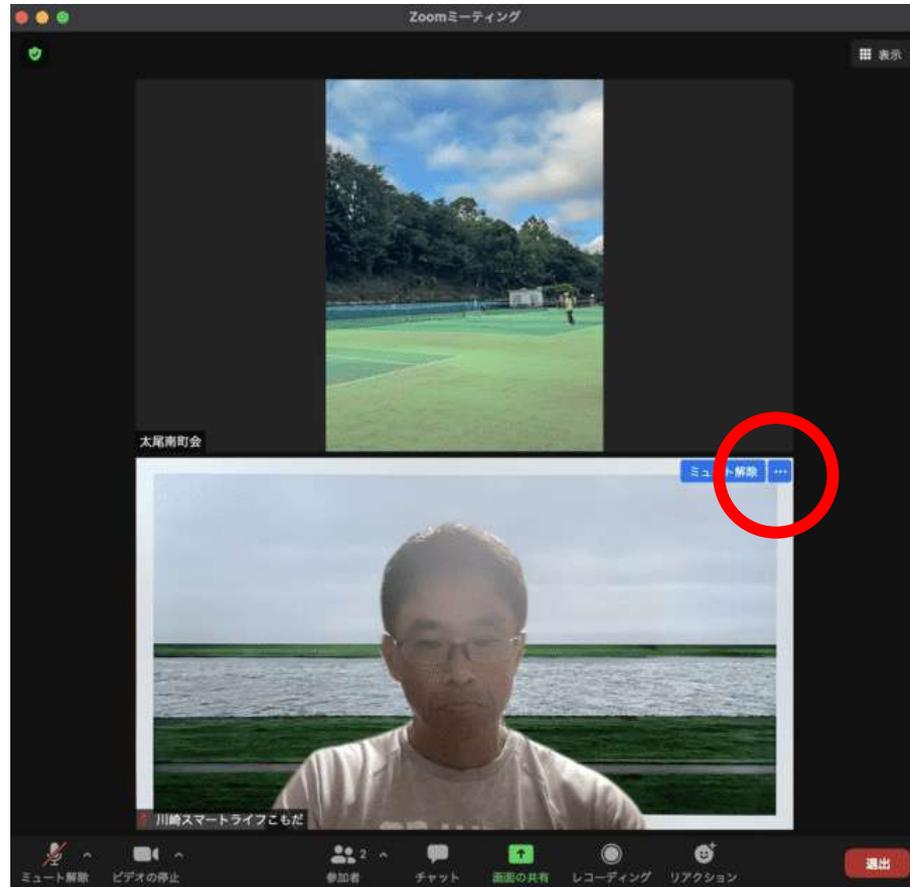
# 名前の変更 (パソコン) ①



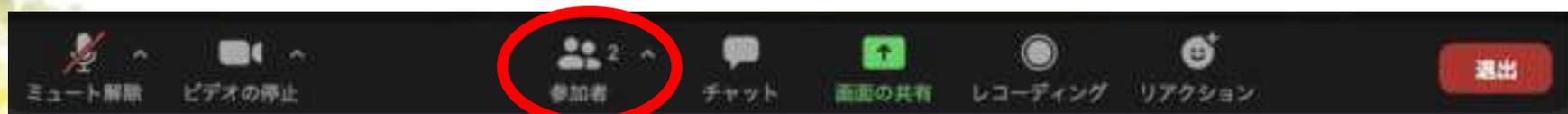
自分の表示枠の右上の「・・・」ボタンで設定メニューを出せる

- ・ミュート
- ・ビデオ
- ・バーチャル背景
- ・名前の変更
- ・その他

# 名前の変更



## 名前の変更（パソコン）②



1. 操作メニューから参加者ボタンを押す
2. 表示される参加者一覧から自分を選択
3. 「詳細」という表示を押す
4. 「名前の変更」を押す

# 名前の変更（スマホ）

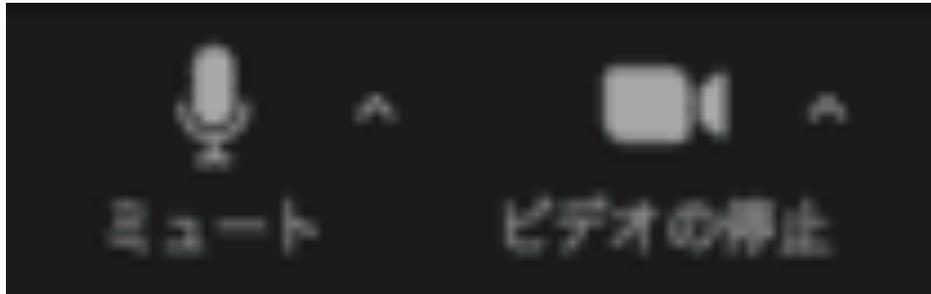


1. 画面右下の「参加者」を押す
2. 一覧から自分を選択
3. 「名前を変更」を押す

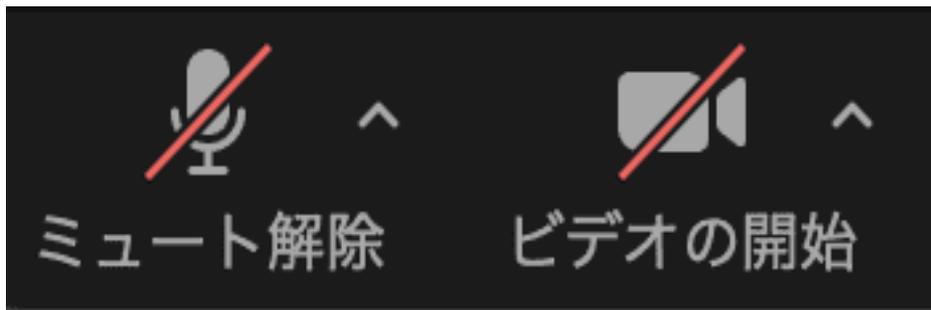


音声会話を試す

# 音声会話



マイクのミュートを解除して発声



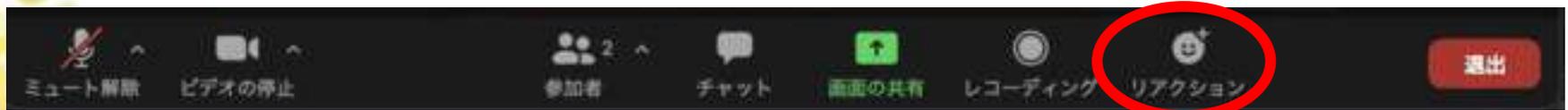
話し終わったらミュート



手を挙げる

# 手を挙げる（パソコン）

ミーティング中に発言したい時、意思表示の時などに使用します



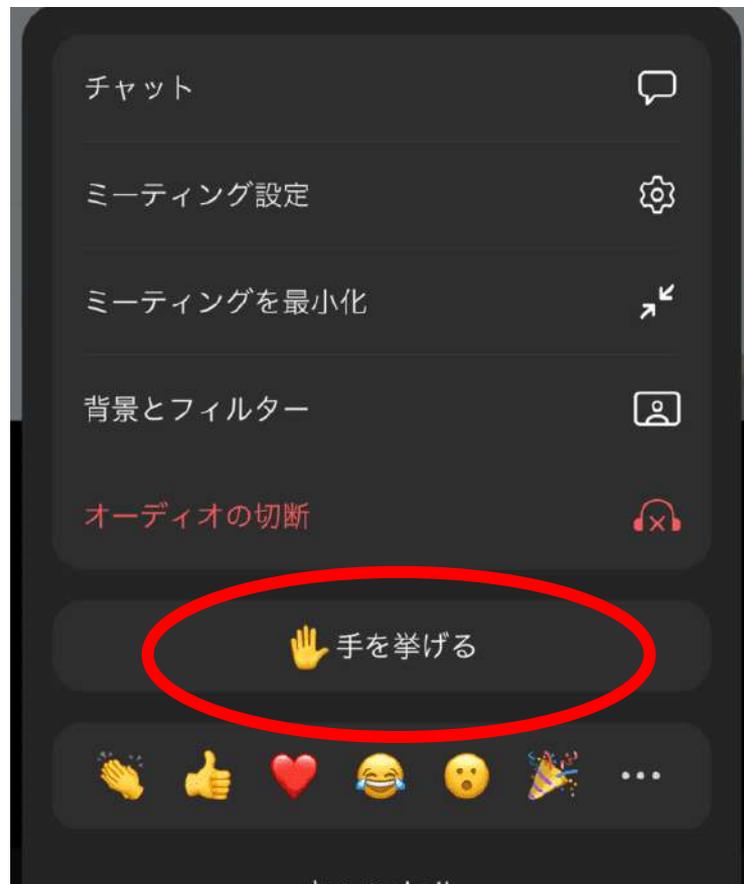
1. 操作メニューからリアクションボタンを押す  
※「反応」となっている場合もあります
2. 「手を挙げる」を押す
3. もう一度リアクションボタンを押すと  
「手を下げる」ことが可能

# 手を挙げる（スマホ）



画面右下の「詳細・・・」  
ボタンで設定メニューを出せる

- ・ チャット
- ・ ミーティング設定
- ・ 背景とフィルター
- ・ **手を挙げる**
- ・ その他





## バーチャル背景（参考）

# バーチャル背景

バーチャル背景機能の利用にはZoomへの登録が必要  
※登録した上でサインインした状態で利用可能

スマホ/パソコンの機種によっては利用できません



# バーチャル背景

パソコンもスマホもバーチャル背景の近道は  
「・・・」

パソコン：自分の表示枠の右上の「・・・」  
・ **バーチャル背景**

スマホ：画面右下の「詳細・・・」  
・ **背景とフィルター**

# バーチャル背景の設定

**設定は簡単、出てきた画像を選ぶだけ。  
お好みの画像を追加することも可能です。**

- ✓ グリーンスクリーンがあります：チェックを外す
- ✓ マイビデオをミラーリング：チェックを入れる

**バーチャル背景の設定は他の入り口からも可能。  
Zoomミーティングに参加する前に設定することも可能です。**

なし

ぼかし



グリーンスクリーンがあります



マイビデオをミラーリ

スタジオエフェクト





# Zoomでよくあるトラブル

# 通信回線トラブル

## ➤ ネット回線の問題で接続できない

通信環境が悪いとうまく接続できない

その場合の対処法

- ビデオをOFFにする
- 機器を再起動する
- 接続方法を変える PC→スマホなど

✓ 他の参加者の通信環境が原因の場合もある

※チャットを使って相手に状況確認



# 音声設定トラブル

## ➤ 音声の設定ミスで会話できない



### マイクとスピーカーの設定ミス

- 音声設定を確認
- マイク/スピーカーのボリュームを確認

※PCでよくあるトラブル

### 自分のマイクをミュートにしたまま

- ✓ 自分の声が伝わらないと思ったら、まずマイクをチェック

# 騒音トラブル

## ➤ 雑音がうるさくて会話できない

本人が意図せず周囲の音がミーティングに流れてしまう

- 騒音の多い場所で参加している人  
テレビの音や家族の会話なども注意
- 出先から接続している人  
野外からの接続は雑音が多く入る



✓ このような人には「音声ミュート」をお願いする。

※ホストは参加者のマイクをミュートできます。

# Zoom初級者まとめ

1. 会議の参加だけなら無料ライセンスで十分
2. 利用環境/通信環境に注意
3. 利用機器の性能に注意
4. 会議の参加だけならスマホで十分
5. Zoomに登録した方が便利
6. URLまたはミーティングIDでアクセス
7. 音と映像が通じていけばまずはOK
8. ミュート/ミュート解除だけは覚える





お疲れ様でした。