



「Macパソコン 使いこなしセミナー」

Webサポートコンサル 宍戸まきえ

8/3(月)10:00~

はじめに

このテキストは、「Mac使いこなしセミナー」用に作成したものです。

参考にしたネットサイトの情報については、可能な限り引用元を記載しています。参考リンクをクリックすると、ページに移動できます。初心者向けのWEB集客やSEO対策として、出来るだけ有益と思われる情報を掲載していますが、インターネットの世界は常に変動しています。情報が古くなっていたり、作業環境によっては不具合が生じることも考えられます。

実際に作業する際には、作業環境と最新情報をご確認の上、バックアップをとり、安全面に配慮して作業を行なってください。生じた不具合について責任は負いかねますので、あらかじめご了承ください。

1人で作業するのが不安な場合は、個別セッションなどのサービスもご検討ください。よろしくお願いいたします。

本サイトの著作権は、Webサポートコンサル穴戸まきえに帰属しています。

© 2020 Webサポートコンサル穴戸まきえ



私の自己紹介

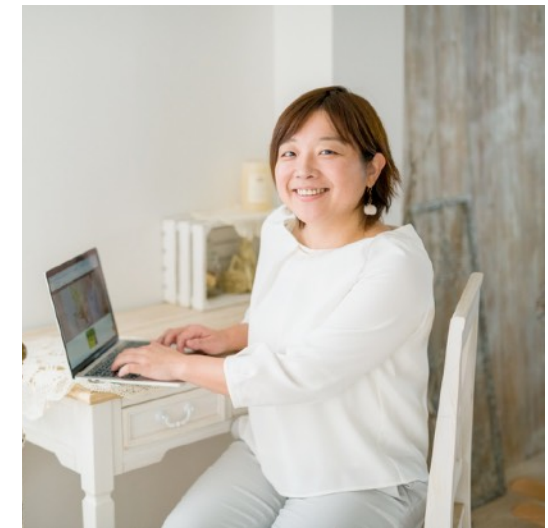




自己紹介

おうちサロン・起業ママのWebサポートコンサル 穴戸まきえ

2000年～ 自分のお店を持ちたいという夢を叶えるため、専門学校で、
ショップフロデュースとWEBデザインを学ぶ。
2005年～ 独学でHP作りやSEO勉強開始。業者に30万かかると言われた
Google上位検索を、数週間で上位1ページ目に表示させる。
個人でも大手に対抗できる、ワードプレスの可能性にはまる。



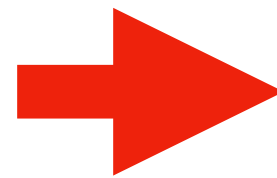
2016年 団地の一室で、「おうち整体サロン tetote」オープン。
2017年 再婚し越谷に引っ越し「おうちサロン」営業開始。
顔なじみゼロ、駅から遠い立地ながら、Google検索、SNSの活用で
新規顧客とリピーター集客アップに成功。
2018年 ヨガ資格を取得し、長年コンプレックスだった、女性としての自信のなさや
苦手意識を一個一個取り除き、
「私でも変わる！いつからでも夢に向かって頑張れる！」変化を体感。
心と体を整えるセルフケア習慣の大切さを伝える。

2019年 **「パソコン苦手な起業ママのWebサポート」を本格始動。**
Webサポートオンラインサロン・月一セミナー&勉強会をスタート。

2020年 **「ホームページとWeb集客」グループ講座スタート。**
パソコン・発信・集客が苦手な起業ママの「苦手で出来ない」を、
「自分で出来る！続けられる！」に変え、自信と笑顔を増やすお手伝いで
初心者でもわかりやすく丁寧と評判をいただいている。



自己紹介（整体セラピスト・ヨガ講師）



2020年
リニューアル



TCDテーマ「SKIN」で作成

TCDテーマ「Heal」で作成

越谷 整体 産後骨盤矯正 子連れ大歓迎「おうち整体ヨガサロン tetote テトテ」

[ホームページ](#) / [整体コース・ご予約](#) / [託児つき整体のご予約](#) / [LINE公式登録](#)





自己紹介（WEBサポート）



[TCDテーマ「Oops!」](#)で作成



[TCDテーマ「Every」](#)で作成

パソコン苦手な起業ママ専門「ホームページ作りとSNS集客」Webサポート

[個別セッション](#) / [オンラインサロン](#) / [セミナーご案内](#) / [メルマガ](#) / [LINE公式登録](#)



「Macパソコン 使いこなしセミナー」



目次

- ・ 自分のMacについて知ろう！
- ・ 覚えておきたい基本の言葉
- ・ Finder・Dock・バックアップ
- ・ フォルダ整理・ユーザー辞書
- ・ スクリーンショット・画面収録
- ・ ショートカットキー
- ・ iPhoneとの同期・Air Drop・Apple ID
- ・ 画像編集ツール（プレビュー）
- ・ 資料作成ツール（Keynote・Pages・Numbers）
- ・ おすすめブラウザ（Google Chrome）使い方
- ・ ブックマーク

自分のMacについて知ろう！





自分のMacについて知ろう！

あなたにぴったりの Macノートブックを見つけよう。



MacBook Air

104,800円(税別)から

13.3インチRetinaディスプレイ¹

4コアIntel Core i7プロセッサまでアップグレード可能

最大16GBのメモリ

最大2TBのストレージ²

最大11時間駆動するバッテリー³



13インチMacBook Pro

134,800円(税別)から

13.3インチRetinaディスプレイ¹

4コアIntel Core i7プロセッサまでアップグレード可能

最大32GBのメモリ

最大4TBのストレージ²

最大10時間駆動するバッテリー³



16インチMacBook Pro

248,800円(税別)から

16インチRetinaディスプレイ¹

8コアIntel Core i9プロセッサまでアップグレード可能

最大64GBのメモリ

最大8TBのストレージ²

最大11時間駆動するバッテリー³



自分のMacについて知ろう！

Macを初めて起動すると、すぐに使えるように設定アシスタントがスタートします。

新しい Mac を設定する

以下の基本的な設定手順にそって、新しい Mac を使えるように準備してください。





自分のMacについて知ろう！

Apple ID などの詳しい設定情報を入力します。
iTunes、iPhone または iPad をお持ちの場合は、
すでに Apple ID をご利用いただいています。
Mac でも同じ Apple ID をお使いください。

Mac と
iPhone、iPadは
基本同じようなもの！！

新しい Mac を設定する

以下の基本的な設定手順にそって、新しい Mac を使えるように準備してください。





自分のMacについて知ろう！

Macサポート 困ったらチェックしよう！

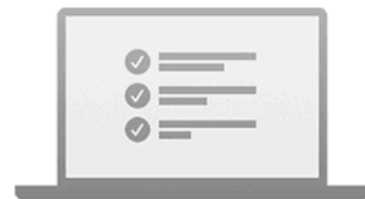
大体のことはここに書いてあります🤗

<https://support.apple.com/ja-jp/explore/new-to-mac>



新しい Mac を使いこなそう

Mac の設定方法や、そのパワフルで使いやすい機能の使いこなし方をご紹介します。



新しい Mac を設定する

新しい Mac の設定は簡単。すぐに使い始められます。ここでは、Mac の電源の入れ方や設定アシスタントの使い方、ソフトウェアアップデートの確認方法など、Mac の基本的な初期設定手順をご案内します。

[Mac の初期設定手順はこちら >](#)



Windows から乗り換えた方

Mac の使いやすさには定評があります。これまで Windows を使っていた方でも、クリックやコピーのしかた、ウインドウの閉じ方など、操作方法の違いがすぐにのみこめます。

[Windows から乗り換えた方に役立つヒント >](#)

覚えておこう！ Macの基本

Appleアイコン・システム環境設定
Finder・Dock・同期
Time Machine バックアップ。





デスクトップ画面（自分のMacを知ろう！）



Appleアイコン



このMacについて



このMacについて（自分のMacを知ろう！）

概要（バージョン・メモリ）

概要 ディスプレイ ストレージ サポート サービス

macOS Catalina
バージョン 10.15.6

MacBook Pro (13-inch, 2019, Four Thunderbolt 3 ports)
プロセッサ 2.4 GHz クアッドコアIntel Core i5
メモリ 8 GB 2133 MHz LPDDR3
グラフィックス Intel Iris Plus Graphics 655 1536 MB
シリアル番号 C02ZJ10PLVDH

システムレポート... ソフトウェア・アップデート...

TM and © 1983-2020 Apple Inc. All Rights Reserved. 使用許諾契約と保証

ストレージ（空き容量）

概要 ディスプレイ **ストレージ** サポート サービス

Macintosh HD
47.63 GB利用可能 / 499.96 GB

書類 iOSファイル 写真

500 GB
フラッシュ
ストレージ

管理...

Macintosh HD - 47.62 GB利用可能 / 499.96 GB

おすすめ

- iCloud Drive 42.96 GB
- iOSファイル 109.12 GB
- アプリケーション 21.72 GB
- ミュージック 23.4 MB
- メッセージ 18.7 MB
- 音楽制作 2.38 GB
- 写真 68.31 GB
- 書類 300.74 GB
- システム 11.03 GB

iCloudに保存
すべてのファイル、写真、メッセージをiCloudに保存し、ストレージの空き容量が必要なときは、最近使用したファイルと最適化された写真のみをこのMacに残すことで容量を節約します。 [iCloudに保存...](#)

ストレージを最適化
視聴済みの映画やテレビ番組をこのMacから自動的に削除することで容量を節約します。 [最適化...](#)

ゴミ箱を自動的に空にする
ゴミ箱に入れてから30日が過ぎた項目を自動的に消去することで、領域を節約します。 実行済み

不要なファイルを削除
このMacに保存されている書類などのコンテンツを整理して、不要になったものを削除してください。 [ファイルを確認](#)

Macintosh HD - 47.61 GB利用可能 / 499.96 GB

おすすめ

- iCloud Drive 42.96 GB
- iOSファイル 109.12 GB
- アプリケーション 21.72 GB
- ミュージック 23.4 MB
- メッセージ 18.7 MB
- 音楽制作 2.38 GB
- 写真 68.31 GB
- 書類 300.74 GB**
- システム 11.03 GB

書類 - 300.74 GB
書類を整理して、不要になったファイルを完全に消去してください。

大きいファイル ダウンロード 未対応のアプリケーション ファイルブラウザ

名前	種類	最終アクセス	サイズ
iMovie ライブラリ	iMovie Library	2020/07/07 10:46	90.2 GB
13 1.mov	QuickTimeムービー	2020/06/16 17:27	6.16 GB
マイムービー1.mp4	MPEG-4ムービー	2020/06/26 18:06	4.2 GB
web-tetote.com.tar.gz	gzip圧縮アーカイブ	2020/02/07 0:48	4.04 GB
マイムービー.mp4	MPEG-4ムービー	2020/04/12 18:35	3.85 GB
経路調整法 (後半).mp4	MPEG-4ムービー	2020/05/08 20:38	3.24 GB
13.mov	QuickTimeムービー	2020/06/16 16:09	3.07 GB
onmatable.com-20200119-082130-582...	書類	2020/01/19 18:09	2.74 GB
double_click_to_convert_01.zoom	書類	2020/07/30 16:32	2.7 GB
経路調整法 (前半).mp4	MPEG-4ムービー	2020/04/27 21:52	1.67 GB
tetote.me-20200730-060122-940.wpre...	書類	2020/07/30 15:03	1.49 GB
画面収録 2020-04-11 15.58.11	QuickTimeムービー	2020/04/11 16:19	1.47 GB
tetote.me-20200405-155233-726.wpre...	書類	2020/04/06 21:40	1.43 GB
zoom_0.mp4	MPEG-4ムービー	2020/07/30 17:09	1.17 GB

Finderに表示 [削除...](#)

不要なファイルを削除 大きなサイズのファイルは、外付けHDDに！



システム環境設定



Appleアイコン
↓
システム環境設定

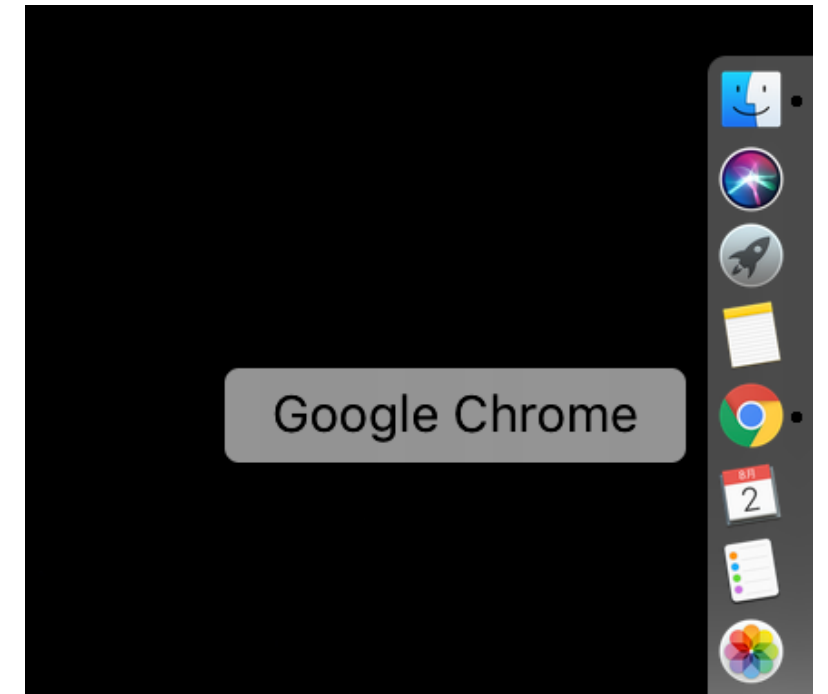
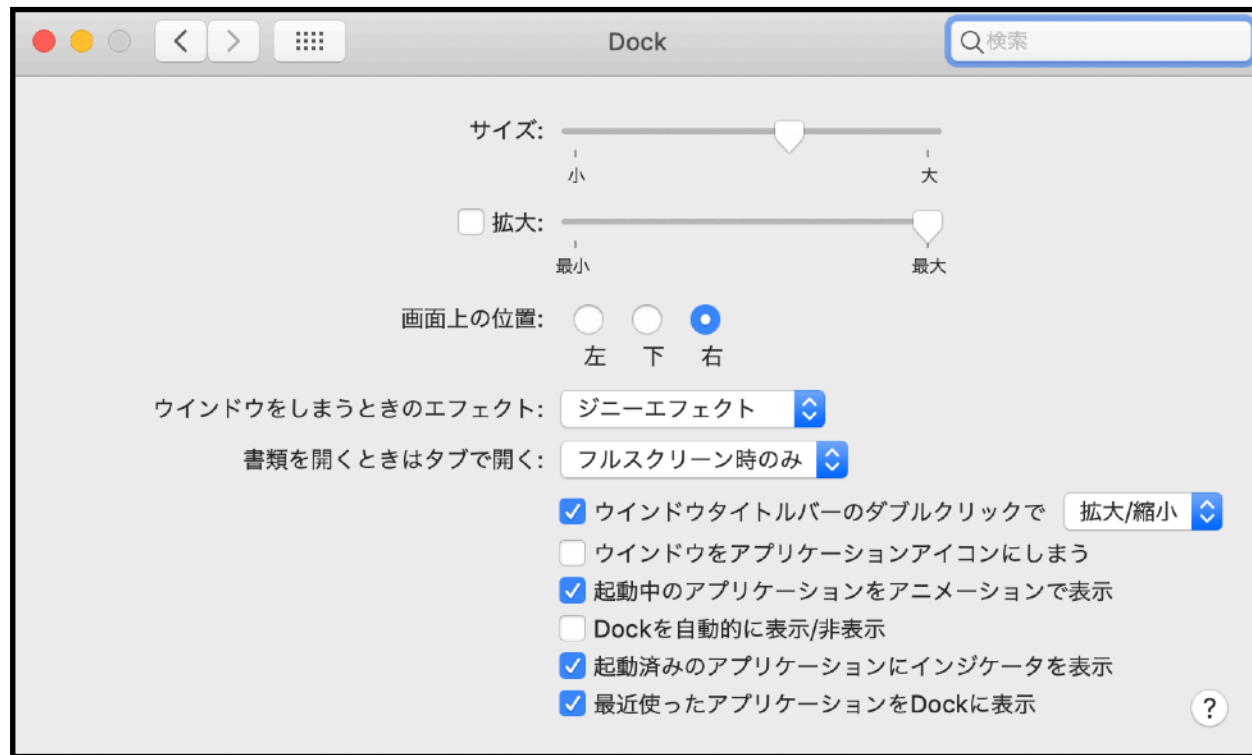
Dock(ドック)よく使うツールを表示





Dockを使いやすいくカスタマイズしよう！

よく使うものは、Dockに追加！



Appleアイコン 



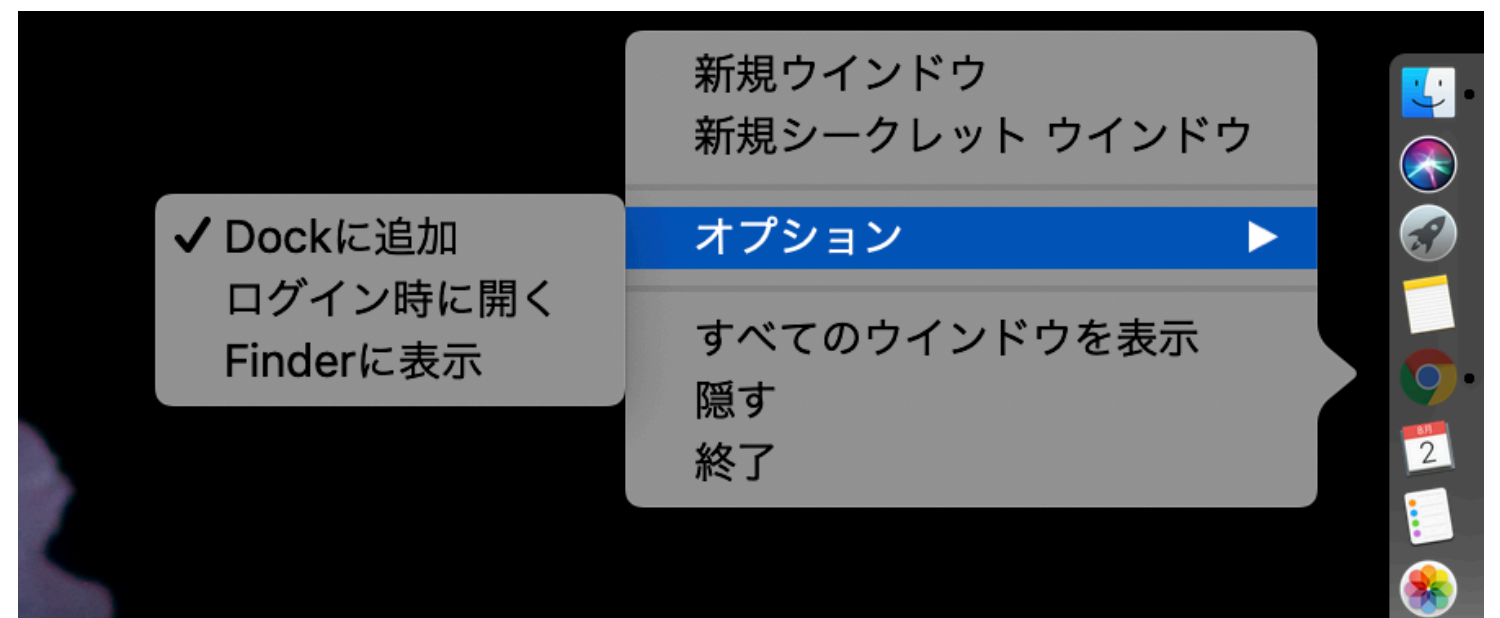
システム環境設定



Dock

Dockの表示位置や
サイズを変更できます！

私は右派！！

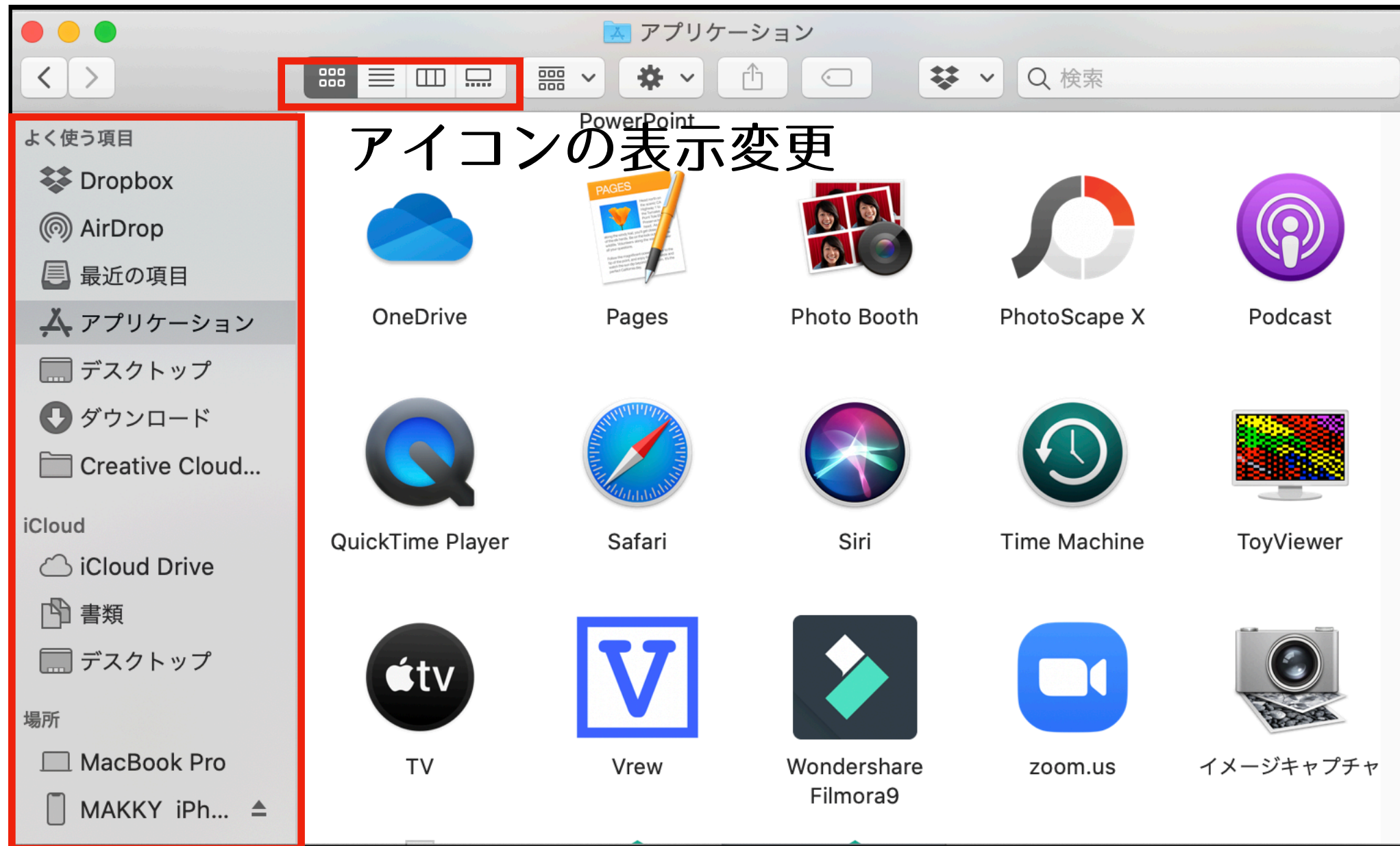


Dockでアプリケーションを選択
右クリック→オプション→Dockに追加



Finder

書類・デスクトップ・ダウンロード・アプリケーションなど
Macの中に入っているデータを見つけることができます！！



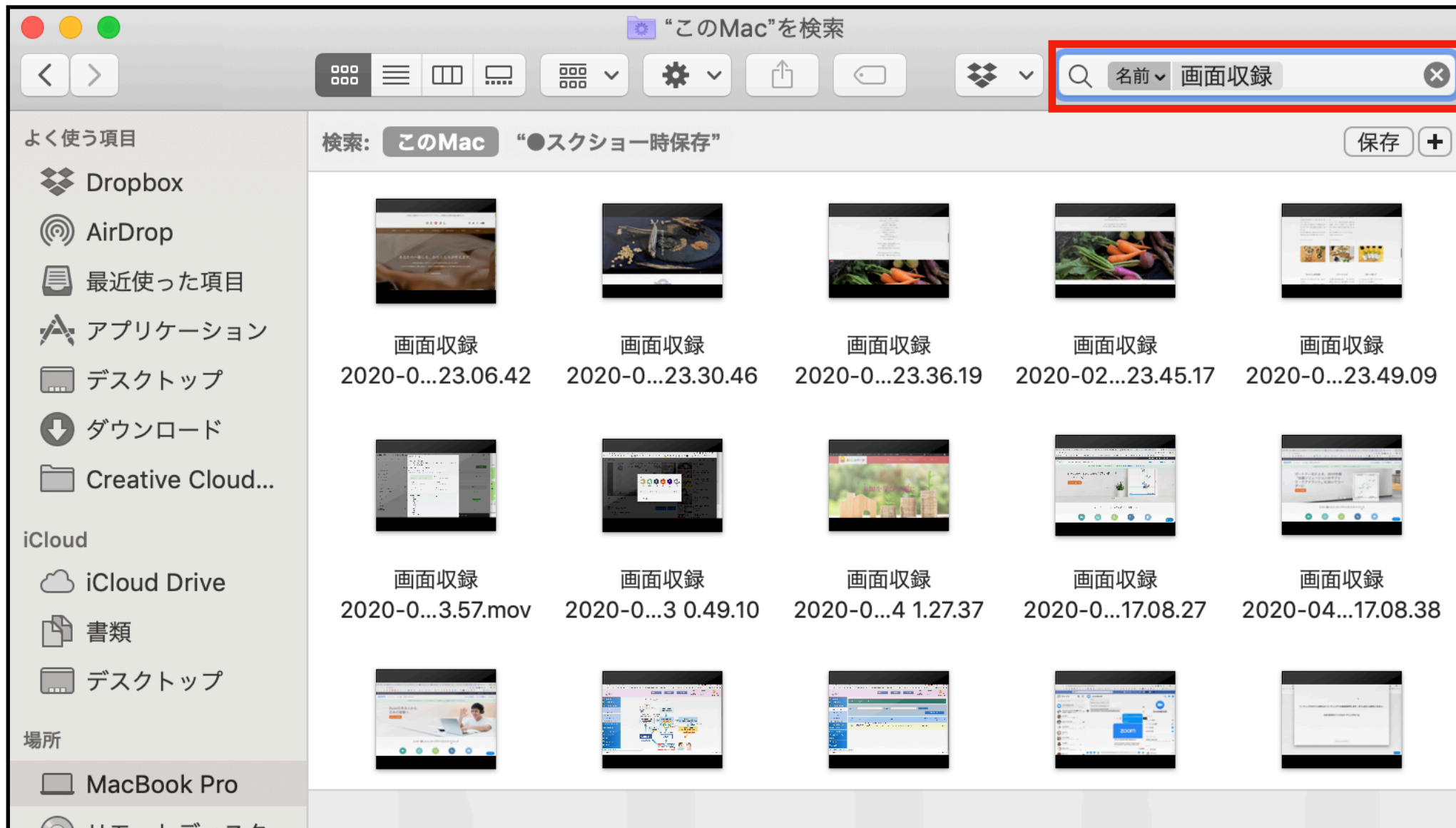
サイドバー



Finder

ファイルの検索

探したいものを、検索窓に入れます！

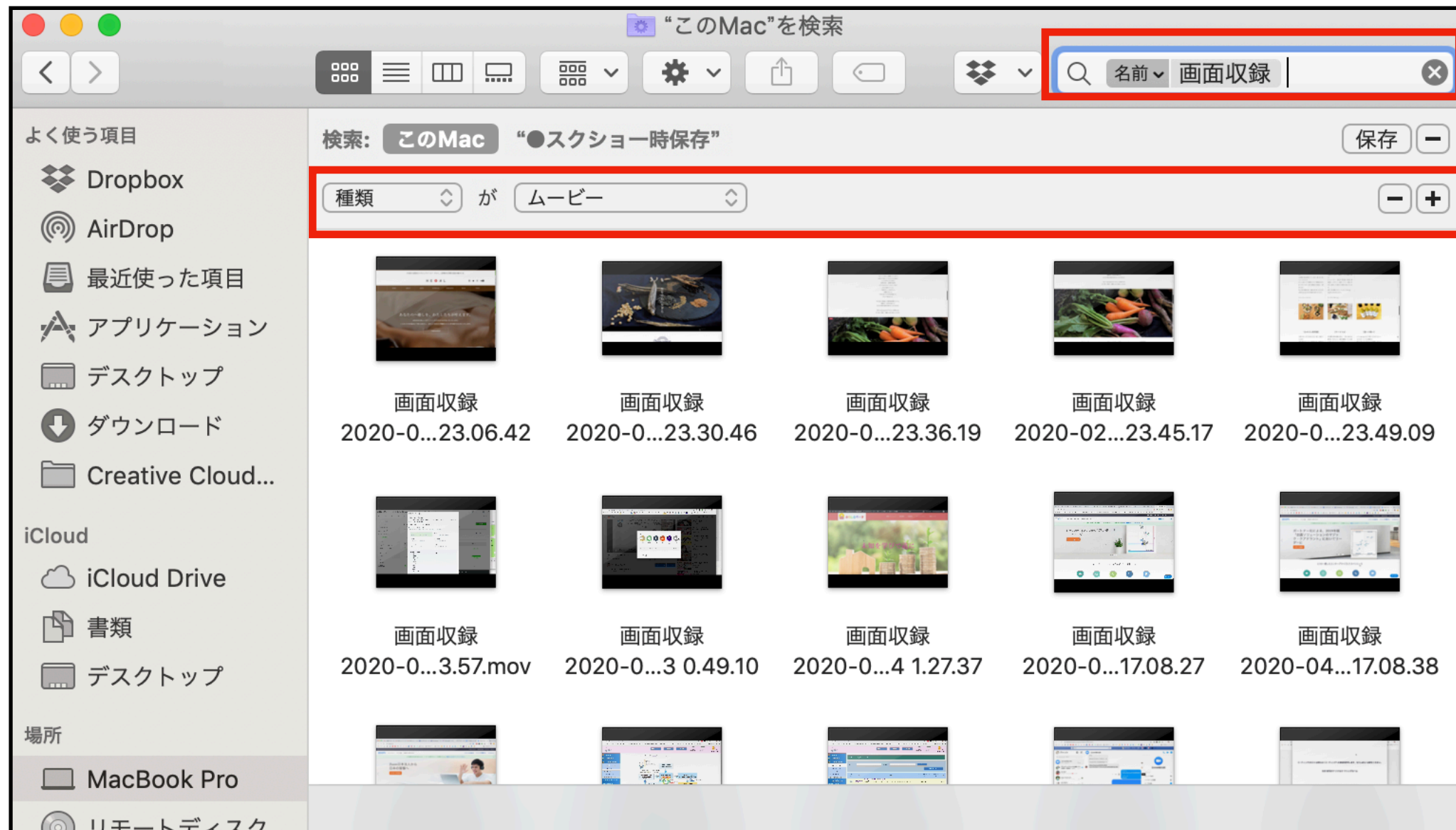




Finder

ファイルの検索

ファイルの種類で検索もできます！



覚えておきたい便利機能

ファイルの整理方法

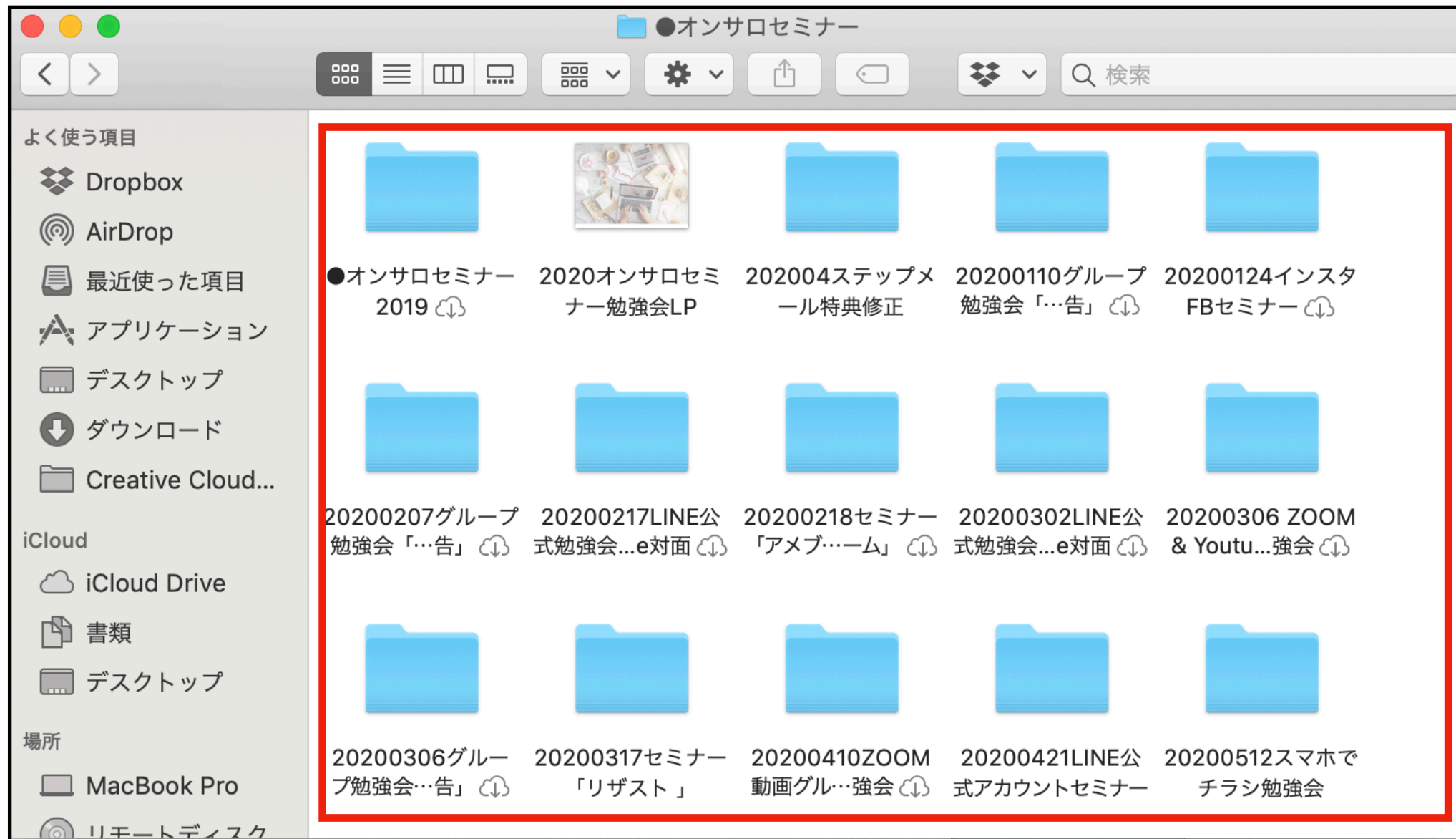


名称未設定フォルダ





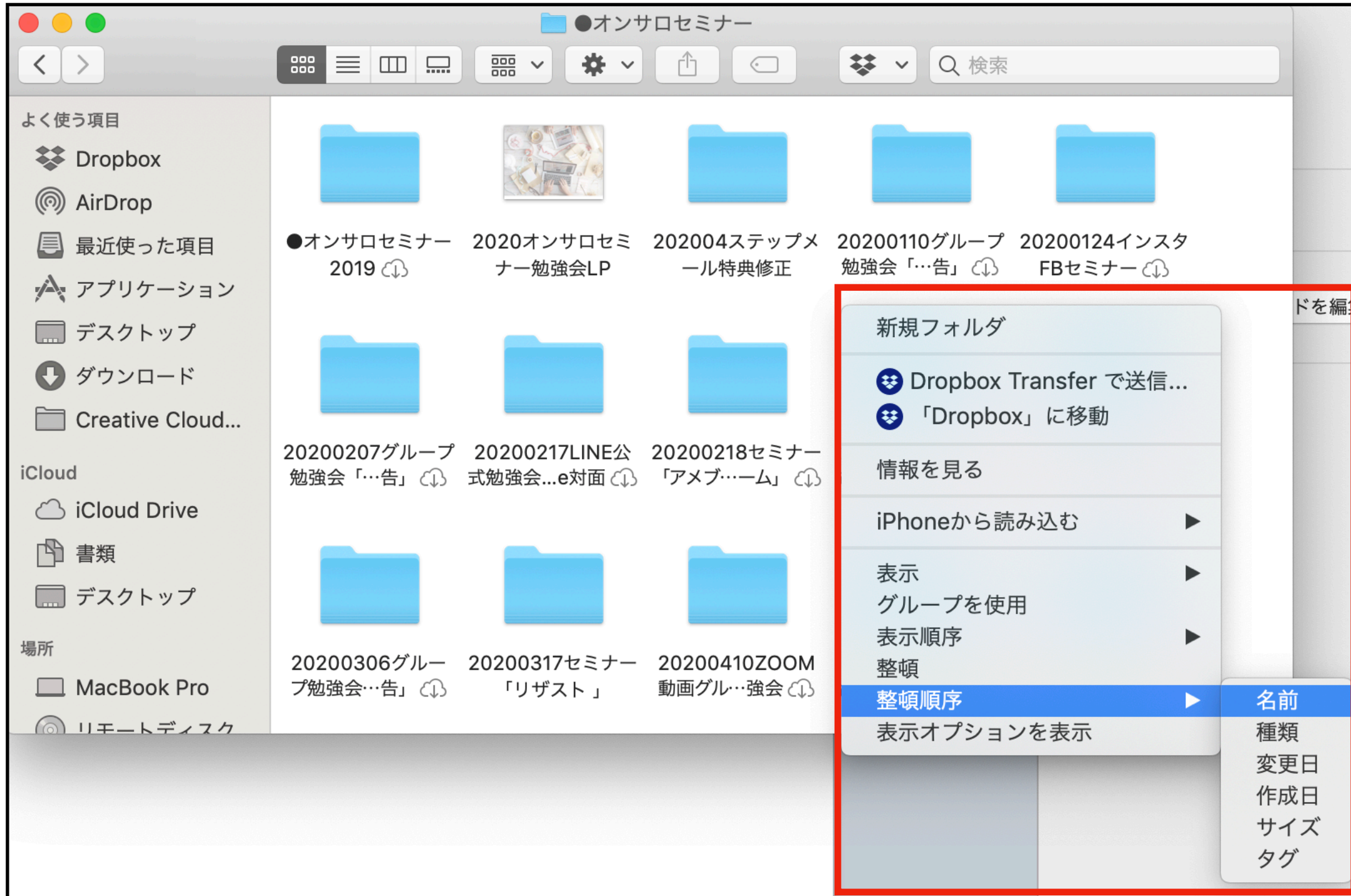
ファイルの整理方法



よく使うものを、フォルダで整理します。
記号・数字・文字の順で整頓されます！
おすすめ→ 20200803セミナー
のように、日時＋種類がわかりやすい！



ファイルの整理方法



Finder→右クリック→整理順序→名前
でキレイに整頓されます！

覚えておきたい便利機能

バックアップ。
TimeMachine



Time Machine





バックアップ (TimeMachine)

The screenshot shows a Time Machine backup window with a sidebar on the left and a main grid of files. The sidebar includes sections for 'よく使う項目' (Frequently used items), 'iCloud', and '場所' (Locations). The main grid displays a list of screen capture files, each with a thumbnail and a timestamp. The file 'スクリーンショット 2020-0...17.43.10' is highlighted in blue. At the bottom of the window, there are two buttons: 'キャンセル' (Cancel) and '復元' (Restore).

スクリーンショット	スクリーンショット	スクリーンショット	スクリーンショット	スクリーンショット
2020-0...17.32.06	2020-0...17.33.06	2020-0...17.39.03	2020-0...17.43.05	2020-0...17.43.10
2020-0...18.02.10	2020-0...18.05.49	2020-0...18.13.58	2020-0...18.18.25	2020-0...20.18.05
2020-0...20.20.46	2020-0...20.21.05	2020-0...20.24.26	2020-0...20.24.41	2020-0...20.25.23

2020年5月

7月



今日 (現在)



昨日

今日

現在



バックアップ (TimeMachine)



外付けハードディスク (1TB~3TB) がおすすめです！！
最初にフォーマットをして使います。

ZOOMや画面収録の動画、写真ビデオなど、容量の多いファイルは、
外付けハードディスクを保存先にしておくのがおすすめ！
Mac本体の容量は、常に余裕を持って使いましょう！

覚えておきたい便利機能

右クリック・マウス・
ショートカットキー
どうやったらいいの??





覚えておきたい便利機能

Windowsと違う部分、
覚えておくとスムーズに使える機能をご紹介します！

右クリック

Apple 製マウスの右上をクリックするか、Apple 製トラックパッドを 2 本指でクリックします。この操作方法は、システム環境設定の「マウス」パネルと「トラックパッド」パネルで変更できます。


スクロール、スワイプ、クリック

スクロールの方向、スワイプのジェスチャ、ボタンの割り当ても、システム環境設定の「マウス」と「トラックパッド」で設定できます。

ウィンドウを閉じる／サイズを変更する

ウィンドウを閉じる、最小化する (しまう)、最大化するためのボタンは、ウィンドウの左上隅にあります。

音量を変更する

メニューバーの音量調節コントロール 、または Apple キーボードの音量調節キーを使います。

ファイルを探す

Spotlight を使って、App、書類、その他のファイルをすばやく探して開くことができます。

App を開く

Launchpad や Dock を使って、App (プログラム) を開くこともできます。



覚えておきたい便利機能

Windowsと違う部分、
覚えておくとスムーズに使える機能をご紹介します！

ファイルをブラウズする

Windows エクスプローラをお探しの場合は、Finder について[こちらの記事](#)を参照してください。

ファイルを処分する

ごみ箱をお探しなら、[Dock](#)にあるゴミ箱をお使いください。

ファイルの名前を変更する

ファイルを 1 回クリックして選択してから、「return」キーを押して新しい名前を入力します。入力し終わったら「return」キーを押してください。

ファイルのプレビューを表示する

[Mac](#) 上のほとんどのファイルをクイックルックでプレビューできます。ファイルを 1 回クリックして選択し、スペースバーを押してください。

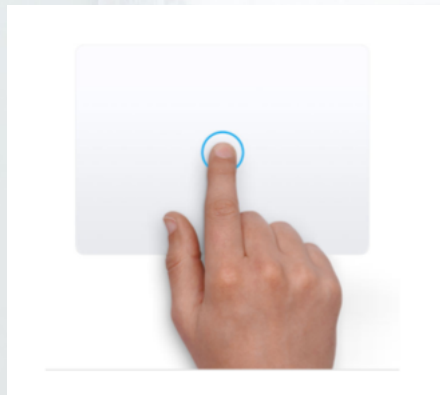
ファイルをバックアップする

[Time Machine](#) は、すべてのファイルのコピーを保管し、特定の日にシステムがどのような状態であったかを記憶しています。

Mac の設定を変更する

コントロールパネルをお探しなら、代わりに[システム環境設定](#)をお使いください。

覚えておきたい便利機能



トラックパッドの
ジェスチャ





トラックパッドのジェスチャを覚えよう！



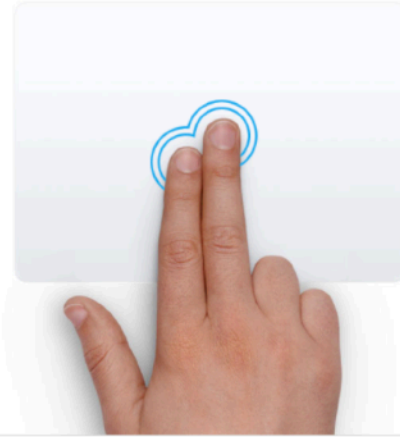
タップでクリック

1 本指でタップすると、クリックできます。



副ボタンのクリック (右クリック)

2 本指でクリックまたはタップします。



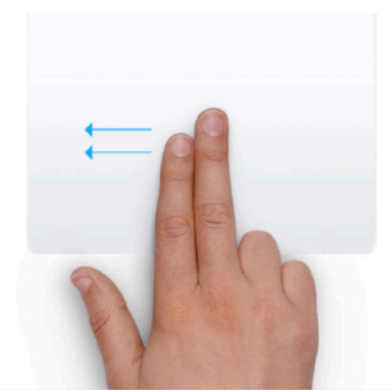
スマートズーム

2 本指でダブルタップすると、Web ページまたは PDF を拡大縮小できます。



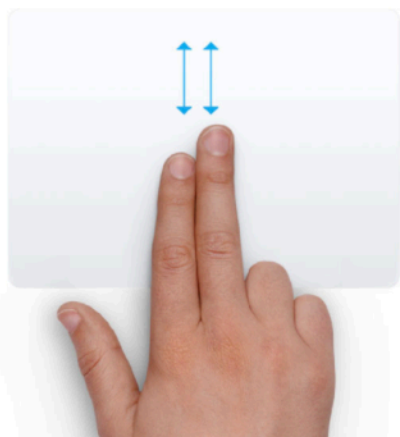
ページ間をスワイプ

2 本指で左右にスワイプして、前後のページを表示できます。



通知センターを開く

2 本指で右端から左にスワイプすると、通知センターが表示されます。



スクロール

2 本指を上下にスライドさせると、スクロールできます。¹



拡大／縮小

2 本指でピンチして拡大縮小できます。



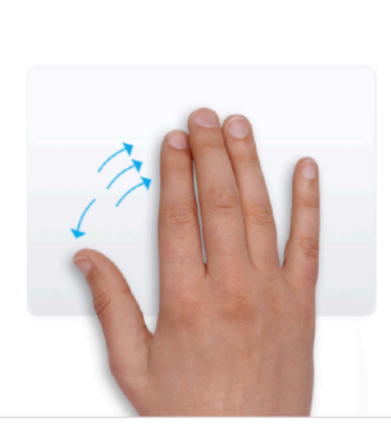
回転

2 本指をひねるように動かして、写真やその他のアイテムを回転させることができます。



調べる&データ検出

3 本指でタップして、単語を検索したり、日付、住所、電話番号などのデータに関するその他の作業を済ませることができます。



デスクトップを表示

親指と 3 本指を広げると、デスクトップが表示されます。

覚えておきたい便利機能



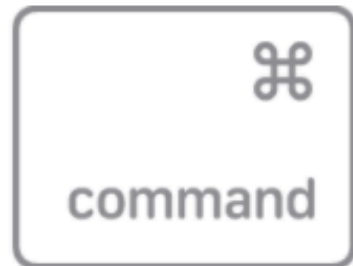
ショートカットキー





便利なショートカットキーを覚えよう！

Commandキーを使います！ その他ショートカット



カット

command + X

コピー

command + C

ペースト

command + V

取り消し

command + Z

プリント

command + P

ウィンドウを閉じる

command + W

App を切り替える

command + tab

App を終了する

command + Q

Forward delete

fn + delete または 

ファイルを探す

command + スペースバー

App を強制終了する

option + command + esc

スクリーンショットを撮る

shift + command + 3
または shift + command + 5



便利なショートカットキーを覚えよう！



切り取り、コピー、貼り付け、その他の一般的なショートカット

- **command + X** : 選択した項目を切り取り、クリップボードにコピーします。
- **command + C** : 選択した項目をクリップボードにコピーします。このショートカットは、Finder 内のファイルに対しても使えます。
- **command + V** : クリップボードの内容を現在の書類または App にペーストします。このショートカットは、Finder 内のファイルに対しても使えます。
- **command + Z** : 直前のコマンドを取り消します。その後で、「shift + command + Z」キーを押してやり直す (取り消しコマンドを取り消す) こともできます。一部の App では、複数のコマンドを取り消したり、やり直したりすることが可能です。
- **command + A** : 項目をすべて選択します。
- **command + F** : 書類内の項目を検索します。または、「検索」ウインドウを開きます。
- **command + G** : 次を検索 : 直前に検索した項目が次に出現する箇所を探します。前に出現した箇所を検索するには、「shift + command + G」キーを押します。
- **command + H** : 最前面の App のウインドウを非表示にします。最前面の App を表示し、その他すべての App を隠すには、「option + command + H」キーを押します。
- **command + M** : 最前面のウインドウを最小化して Dock にしまいます。最前面の App のウインドウをすべて最小化するには、「option + command + M」キーを押します。
- **command + O** : 選択した項目を開きます。または、開くファイルを選択するためのダイアログが開きます。
- **command + P** : 現在の書類をプリントします。
- **command + S** : 現在の書類を保存します。
- **command + T** : 新しいタブを開きます。
- **command + W** : 最前面のウインドウを閉じます。その App のウインドウをすべて閉じるには、「option + command + W」キーを押します。
- **option + command + esc** : App を強制終了します。

覚えておきたい便利機能

スクリーンショット

超絶便利！！





便利なスクリーンショットを使おう！

Mac でスクリーンショットを撮る

画面全体、ウィンドウ、または画面の一部だけを取り込むことができます。


Mac でスクリーンショットを撮る方法



1. スクリーンショットを撮るには、「shift」「command」「3」の 3 つのキーを同時に長押しします。
2. 画面の隅にサムネイルが表示されたら、そのサムネイルをクリックして、スクリーンショットを編集します。または、しばらくすると、スクリーンショットがデスクトップに保存されます。

画面の一部を取り込む方法



1. 「shift」「command」「4」の 3 つのキーを同時に長押しします。
2. 十字型のカーソル  をドラッグして、画面の取り込みたい部分をドラッグして範囲選択します。選択範囲を移動するには、スペースバーを押しながらドラッグします。スクリーンショットの撮影をキャンセルするには、「esc」(Escape) キーを押します。



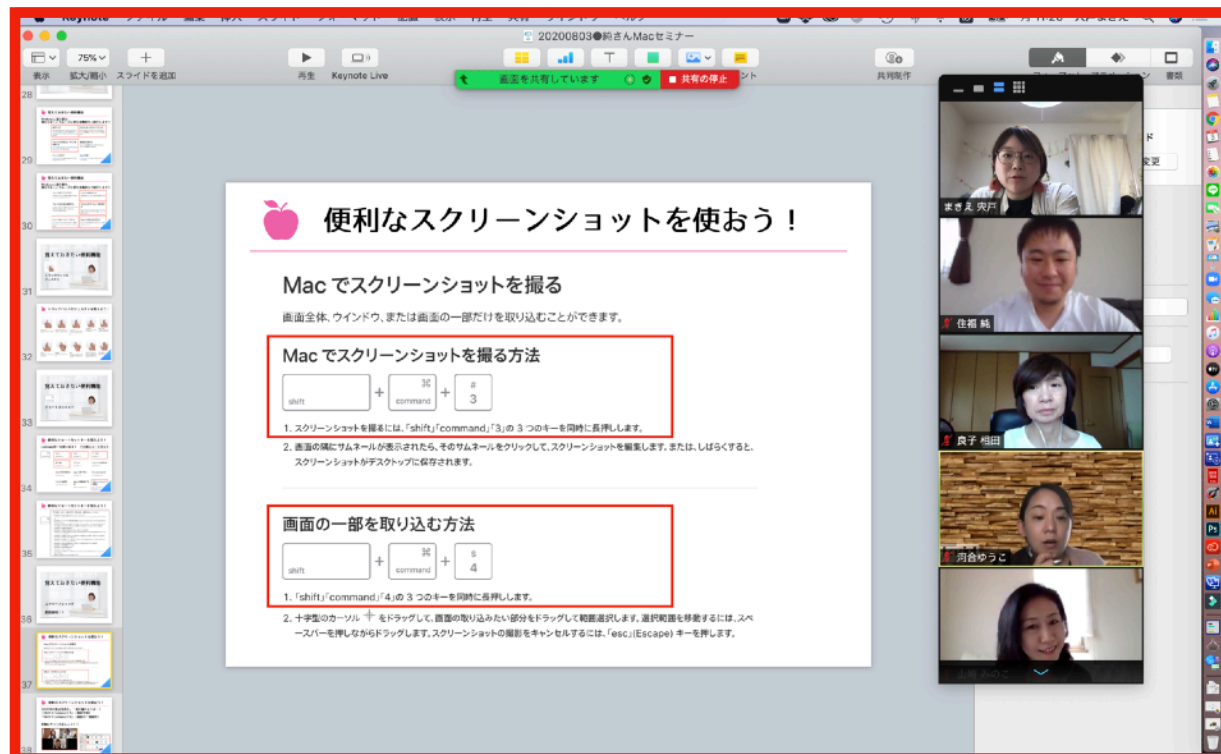
便利なスクリーンショットを使おう！

ZOOM中の集合写真も、一発で撮れますよー！

「Shift + Command + 3」 (画面全体)

「Shift + Command + 4」 (画面の一部選択)

実際にやってみましょう！！



(画面全体)



(画面の一部選択)

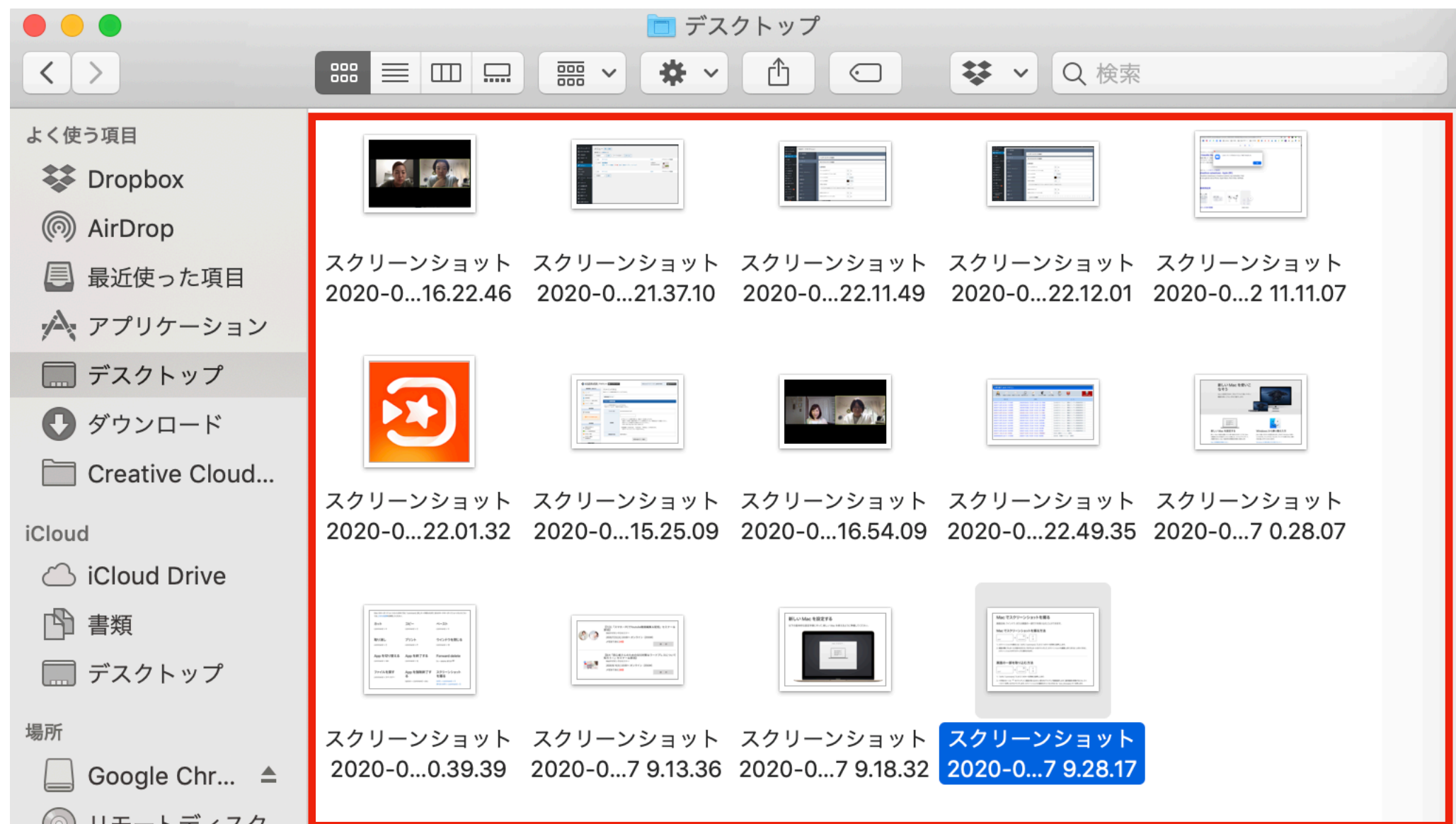


便利なスクリーンショットを使おう！

スクリーンショットの保存先→デスクトップ。

「スクリーンショット [日付] [時刻].png」

という名前で保存されます。一発保存ですごく便利！





スクリーンショットの保存先の変更

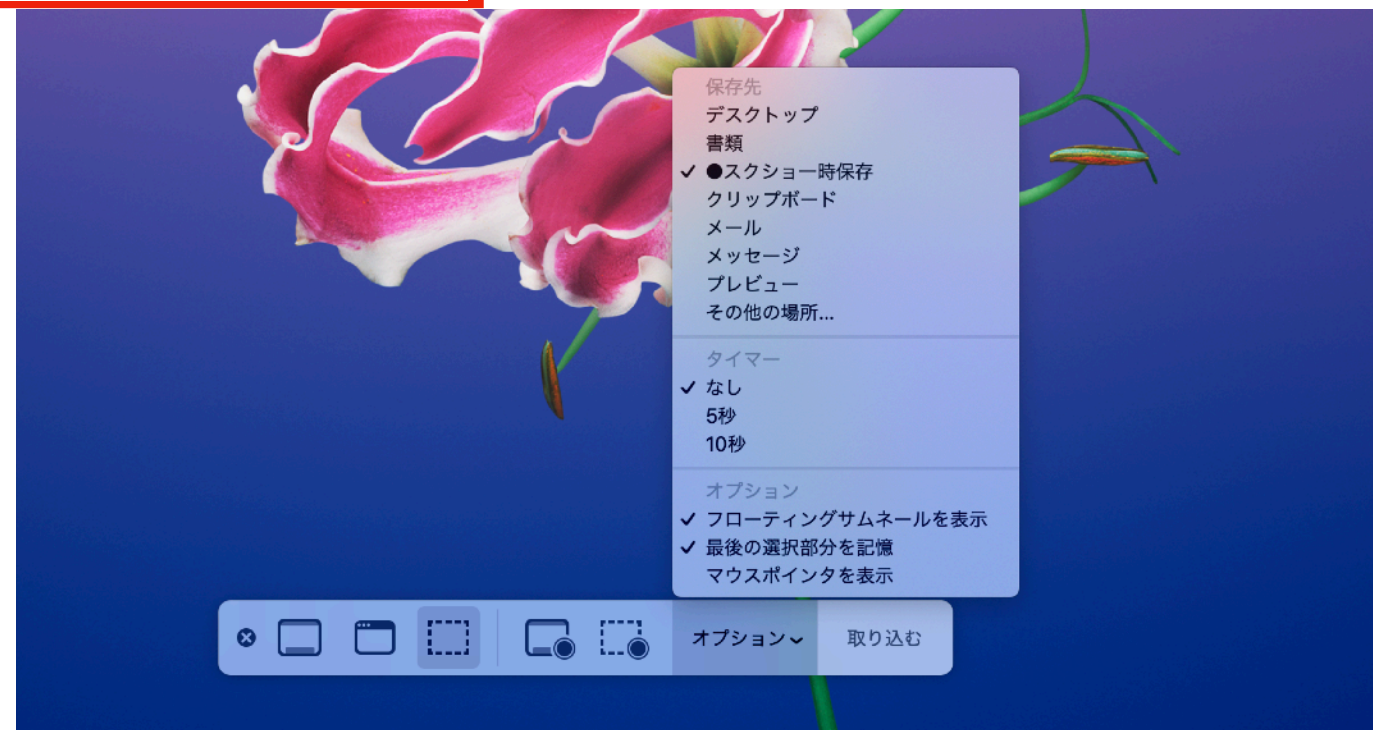
保存先が「デスクトップ」のままだと、整理が大変💧

「Shift + Command + 5」を押して、
オプションから、保存場所を変更できます！

「shift + command + 5」を使う



私は「書類」内に
●スクショ一時保存
というフォルダを作って
そこに保存しています！





スクリーンショットで画面収録しよう！！

「shift + command + 5」を使う



画面収録

2020-0...4 1.06.16



画面収録

2020-07...10.02.59



画面収録

2020-07...0.05.34



画面収録

2020-07...0.20.31

パソコン画面の動画も簡単に録画可能！！
スクリーンショットと同じ場所に保存されます

ツール	説明
画面全体を撮影する	
ウィンドウを撮影する	
画面の一部を撮影する	
画面全体を収録する	
画面の一部を収録する	

覚えておきたい便利機能

ユーザー辞書





ユーザー辞書

キーボード ユーザ辞書 ショートカット 入力ソース 音声入力

入力	変換
ず	スマホ、タブレット (ZO...
ず	https://zoom.us/j/54503...
てとて	https://tetote.me
てとて	http://line.me/ti/p/%40r...
てとて	https://linktr.ee/tetote.m...
てとて	#おうち整体ヨガサロンtet...
てとて	HP・ご予約・LINE@登録...
てとて	越谷 子連れ大歓迎 「おう...
てとて	#おうち整体ヨガサロンtet...
てとて	#親バカ部 #子供 #こども...
てとて	#お弁当 #ごはん #おうち...
てとて	おうち整体ヨガサロン tet...
てとて	おうち整体サロン tetote
てとて	tetote.makky55@gmail....
てとて	#おうち整体ヨガサロンtet...
てとて	#おうち整体サロンtetote...

- 英字入力中にスペルを自動変換
- 文頭を自動的に大文字にする
- スペースバーを2回押してピリオドを入力
- Touch Barに入力候補を表示

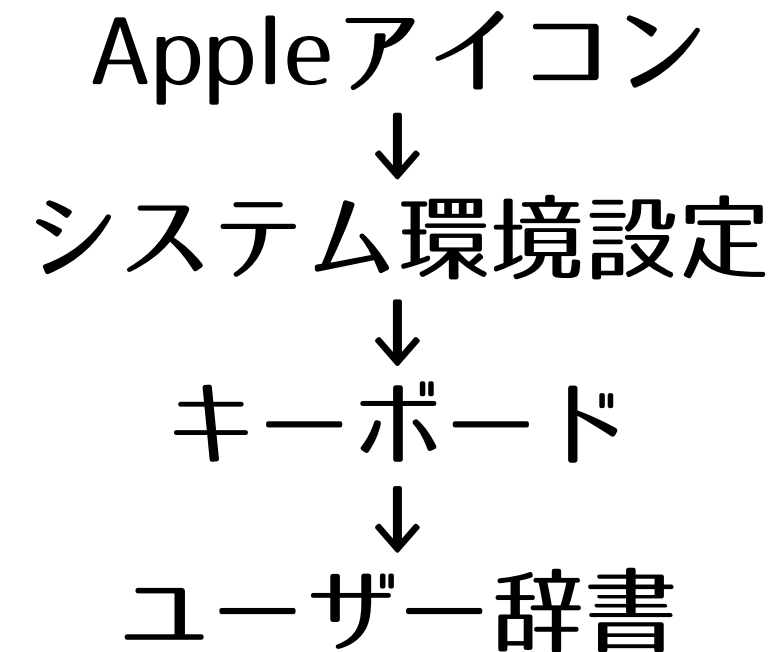
スペルチェック:
言語ごとに自動

- スマート引用符とスマートダッシュを使用

二重引用符: "abc"

一重引用符: 'abc'

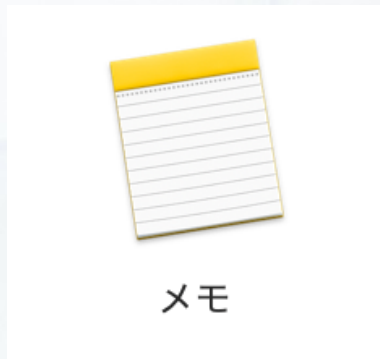
Bluetoothキーボードを設定... ?



ユーザー辞書は
iPhoneと同期出来ます！

覚えておきたい便利機能

メモ





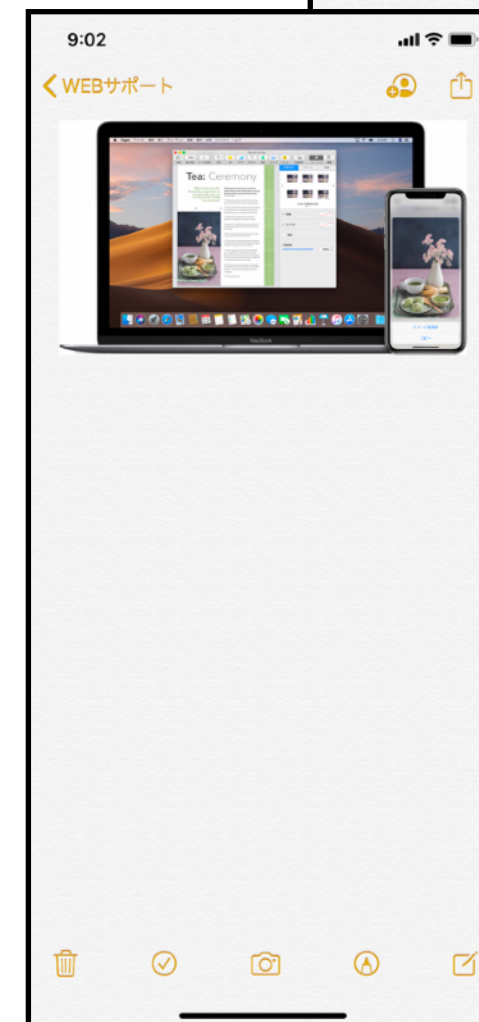
メモ



メモ



メモは
iPhoneと同期出来ます！



新規フォルダ

画像編集に便利なツール



プレビュー

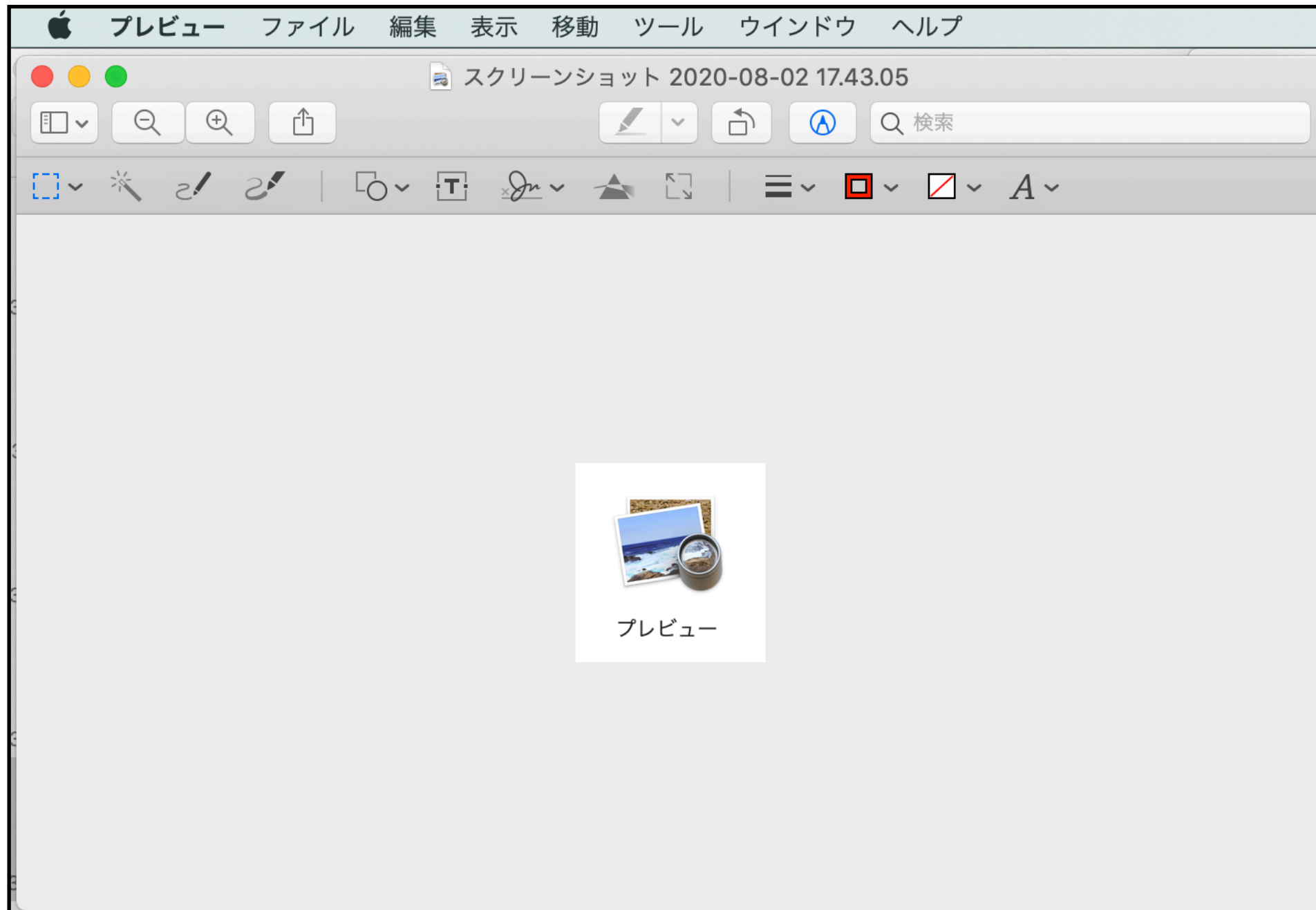
プレビュー





プレビューを使いこなそう！！

画像イメージ（JPEG・PNG・GIF）の編集・保存
イメージをPDFに変換・PDFファイルの閲覧
などができます！！



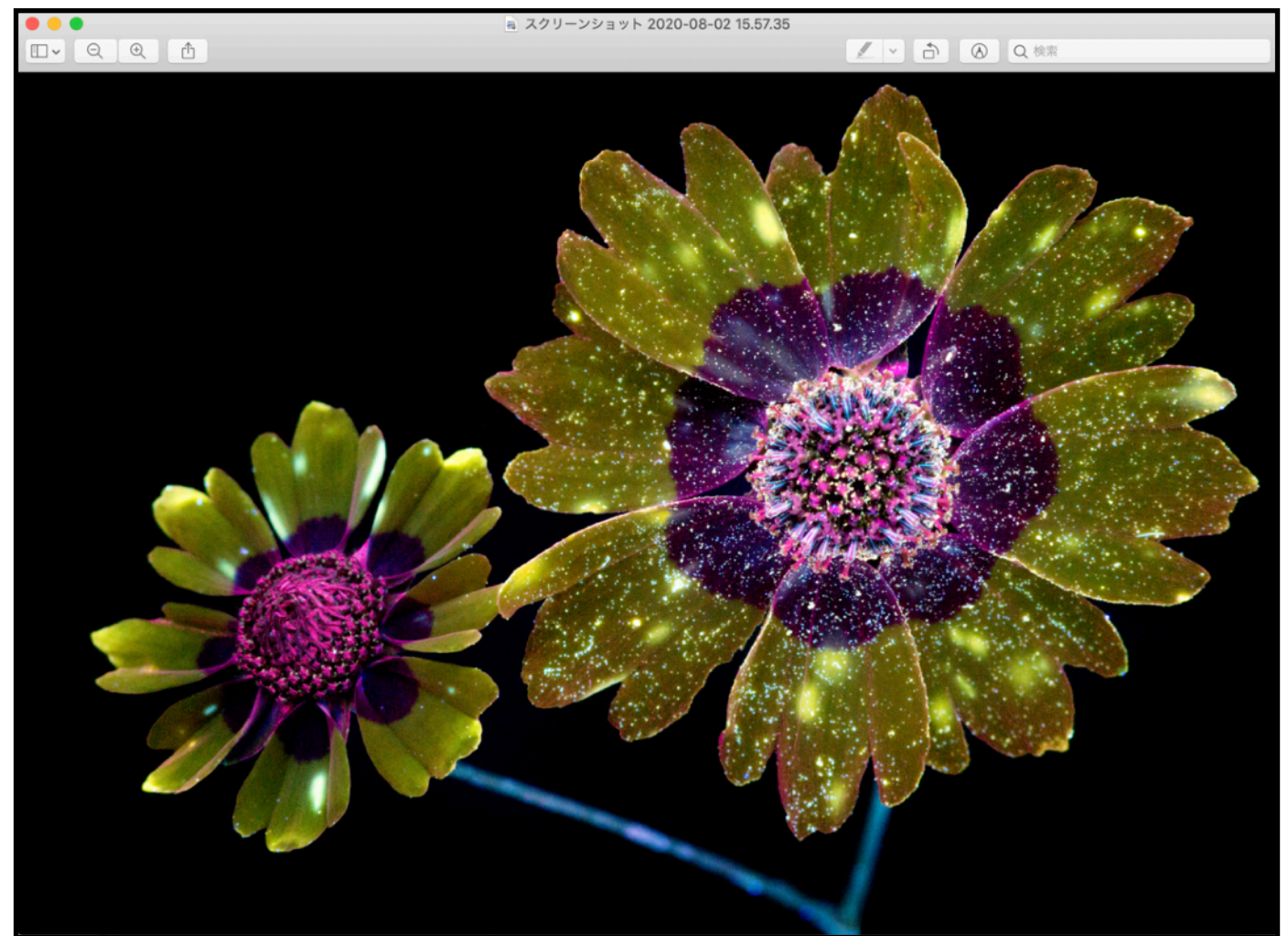


プレビューを使いこなそう！！

使いたい画像を選ぶ



ダブルクリックすると、
「プレビューが開きます」

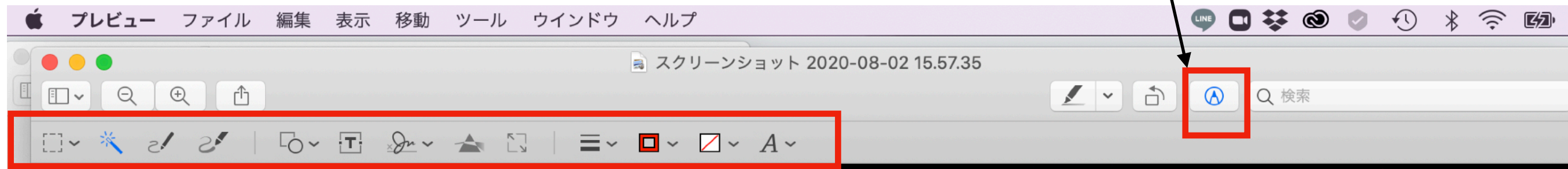


Macは自動保存されます！
オリジナル画像をとっておきたい時は
ファイルを複製しておきましょう！



プレビューを使いこなそう！！

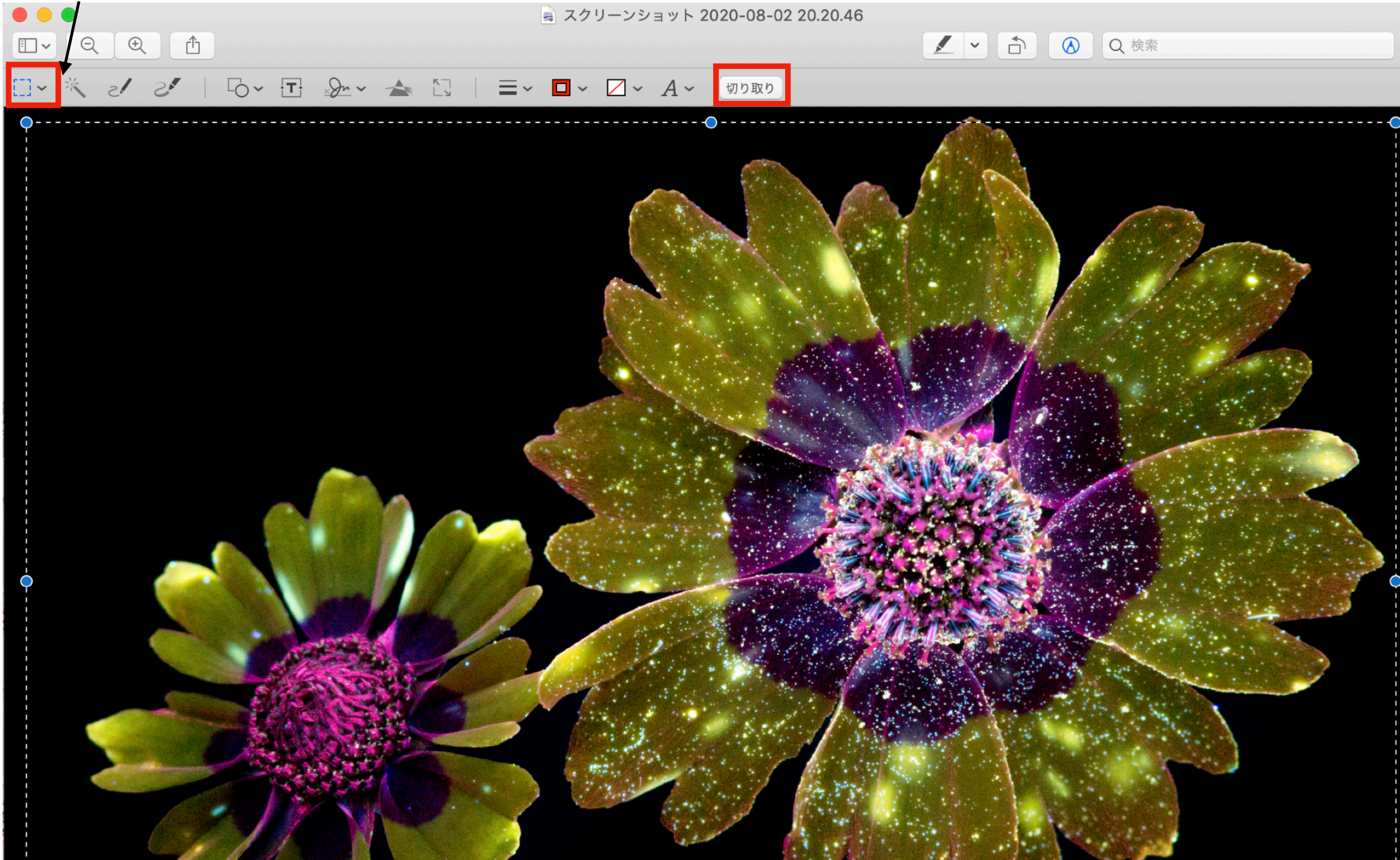
マークアップツールバー
クリックすると、画像編集ができます！





プレビューを使いこなそう！！

切り取り

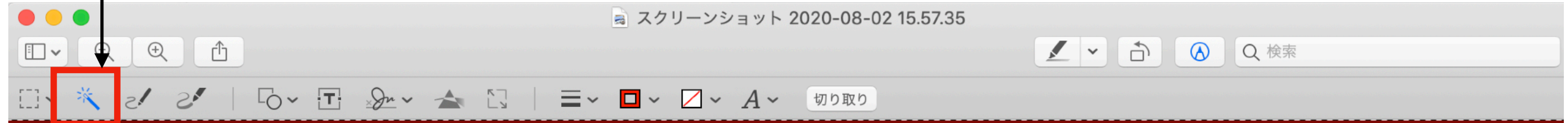




プレビューを使いこなそう！！



インスタントアルファ（色を選択）→delete→透明化できます！

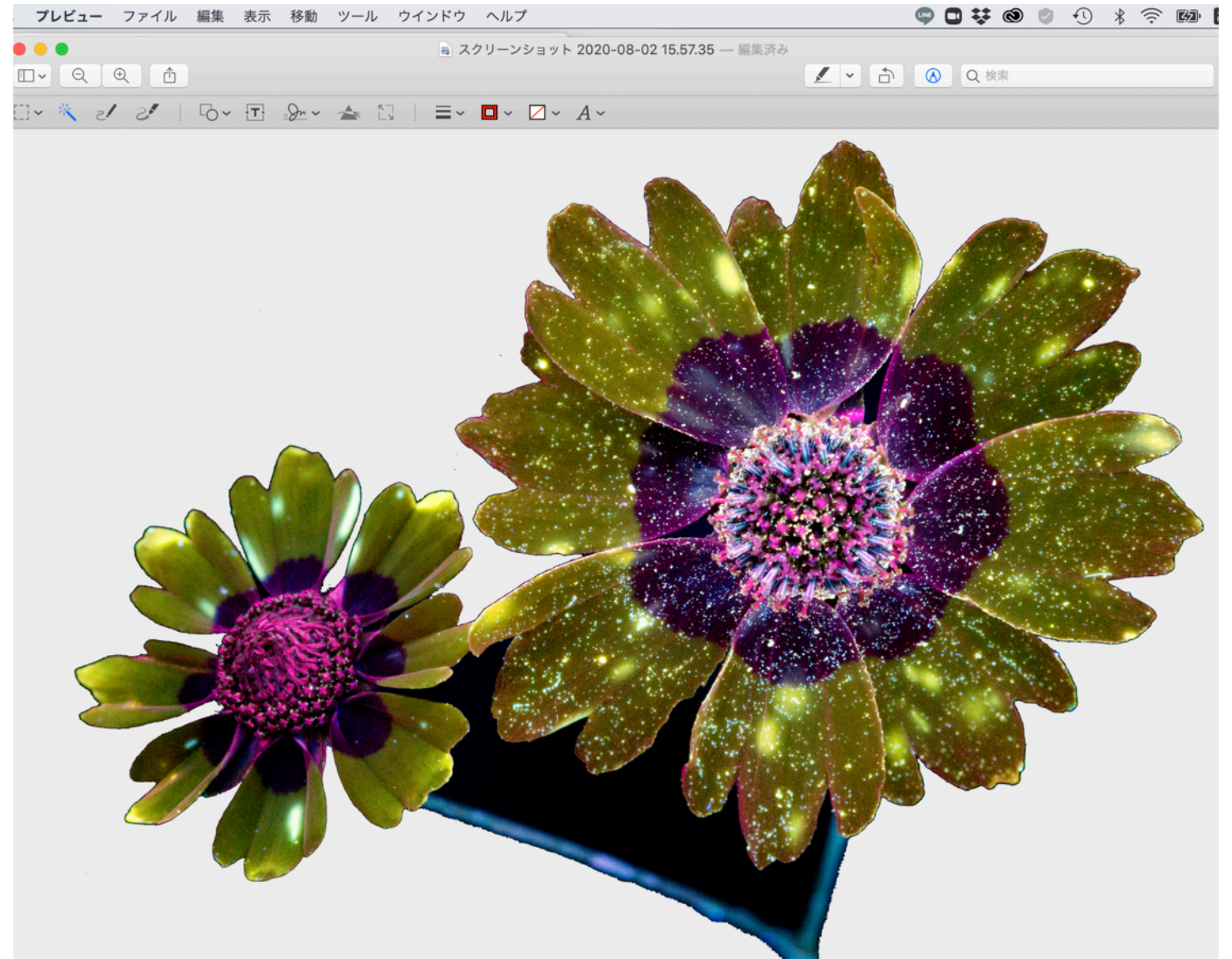
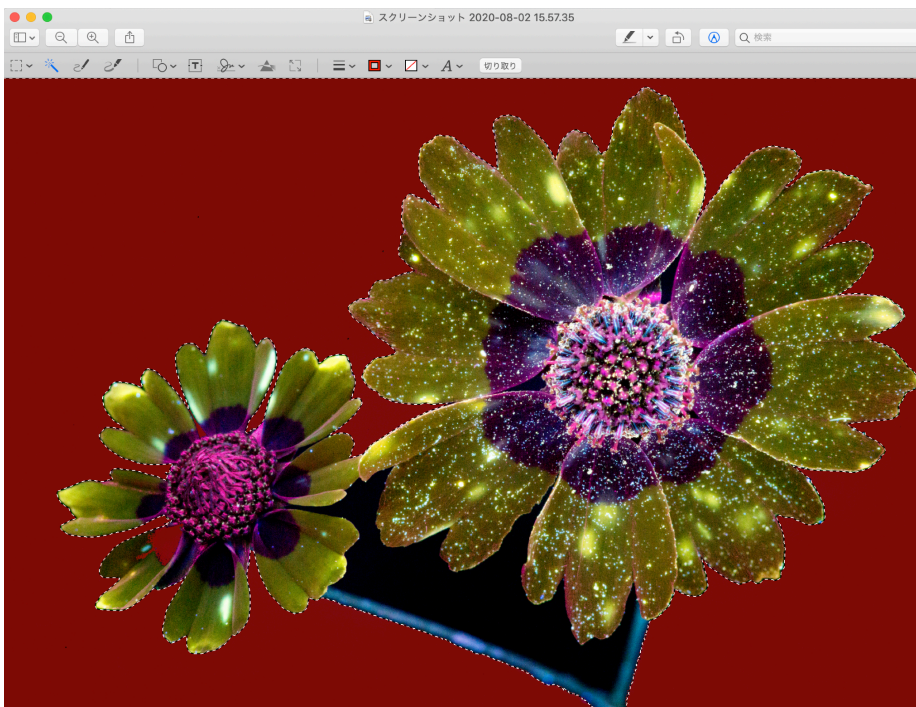




プレビューを使いこなそう！！



インスタントアルファ（色を選択）→delete→透明化できます！

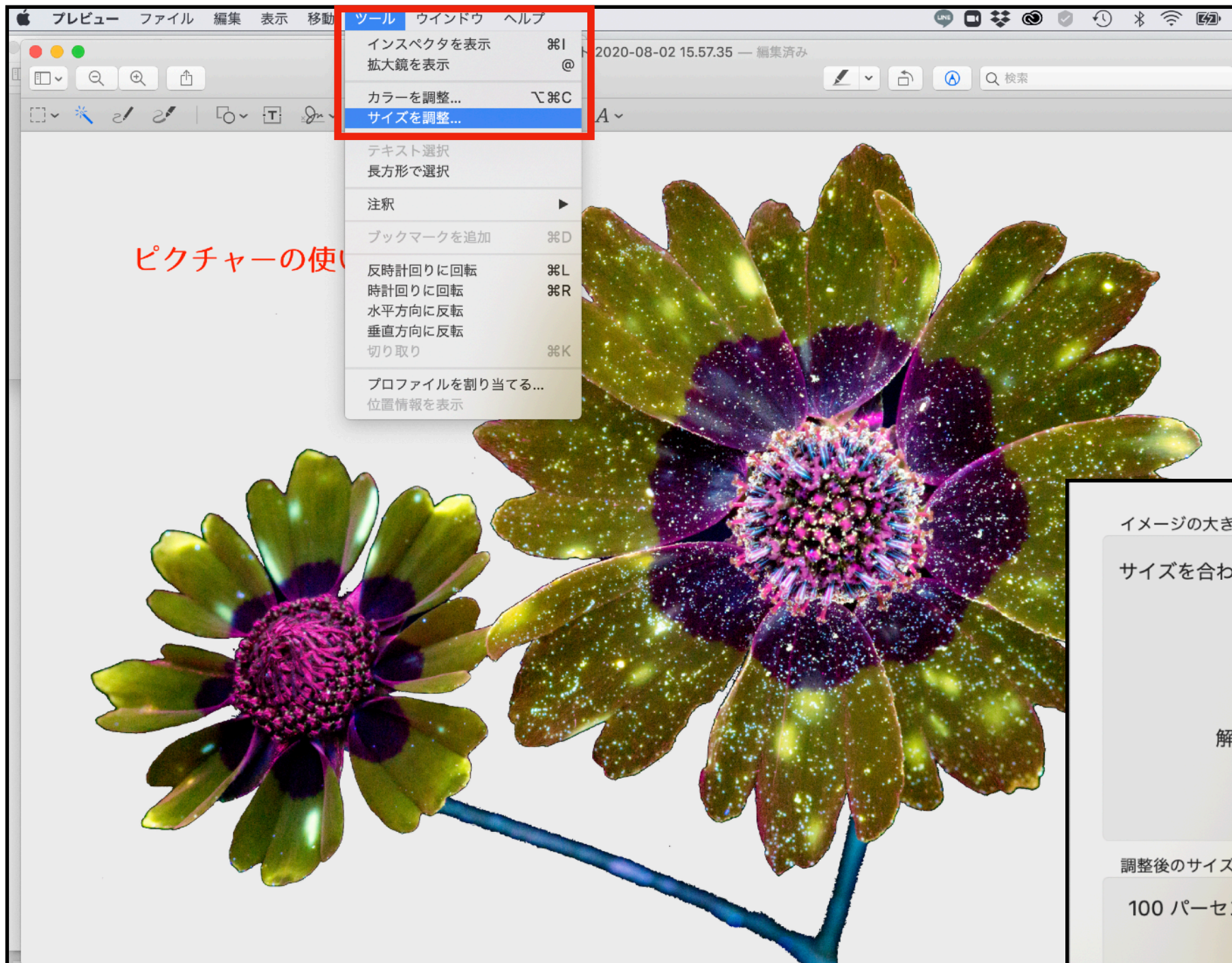


キーボード「delete」で透明化できます！

選択した部分の色が変わります

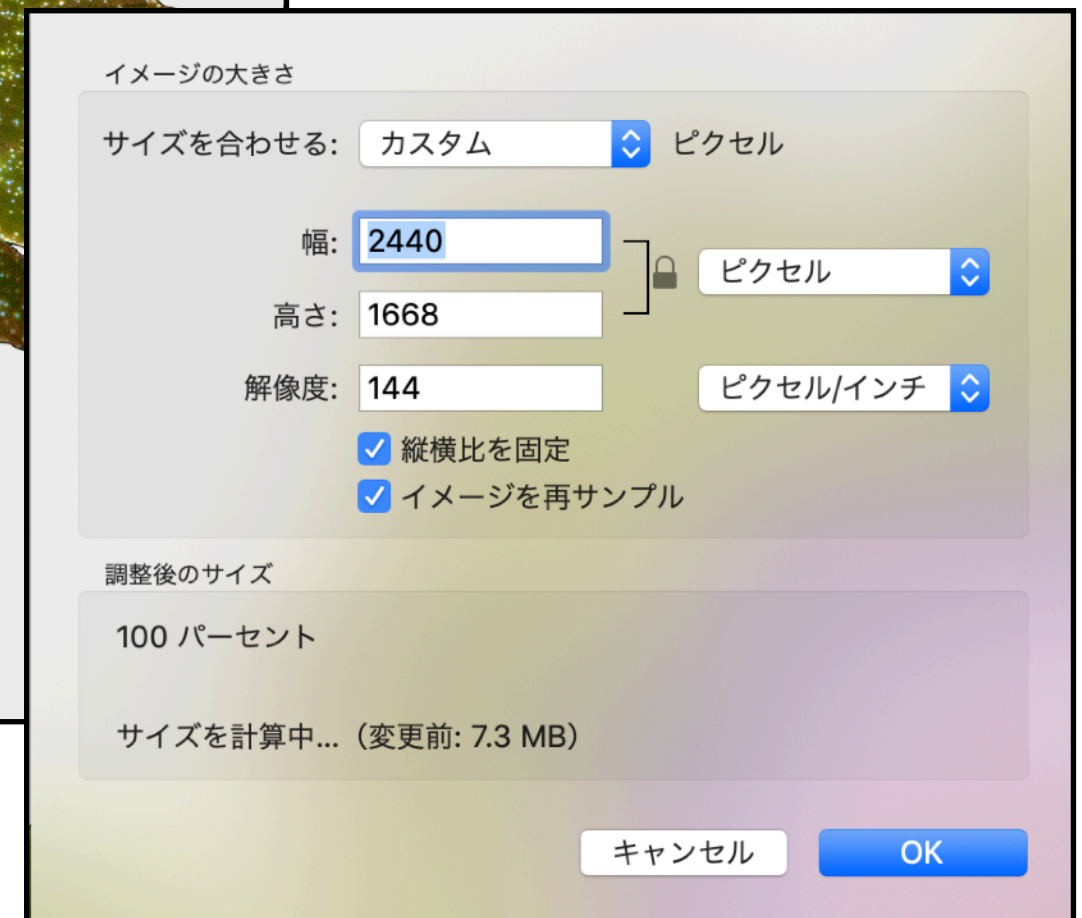


プレビューを使いこなそう！！



画像サイズの変更

ツール
↓
サイズを調整



資料作りに便利なツール





Keynoteを使いこなそう！ユーザーガイド

The screenshot displays the Keynote application interface. At the top, the menu bar includes options like 'ファイル', '編集', '挿入', 'スライド', 'フォーマット', '配置', '表示', '再生', '共有', 'ウインドウ', and 'ヘルプ'. The main workspace shows a presentation slide with a woman using a laptop and the text 「Macパソコン 使いこなしセミナー」. The right-hand panel is the 'テキスト' (Text) formatting panel, showing the font '07ロゴたいぶゴシック7' in 'Regular' style at '55 pt'. The text is bolded and underlined. The panel also includes options for text color, alignment, and bullet points.



Keynoteを使いこなそう！！

超便利！！

MacとiPhoneの同期

画像を切り抜いたり、
枠をつけたりできます！



スタイル イメージ 配置

イメージのスタイル

▼ 枠線

飾り枠

サイズ調整 60%

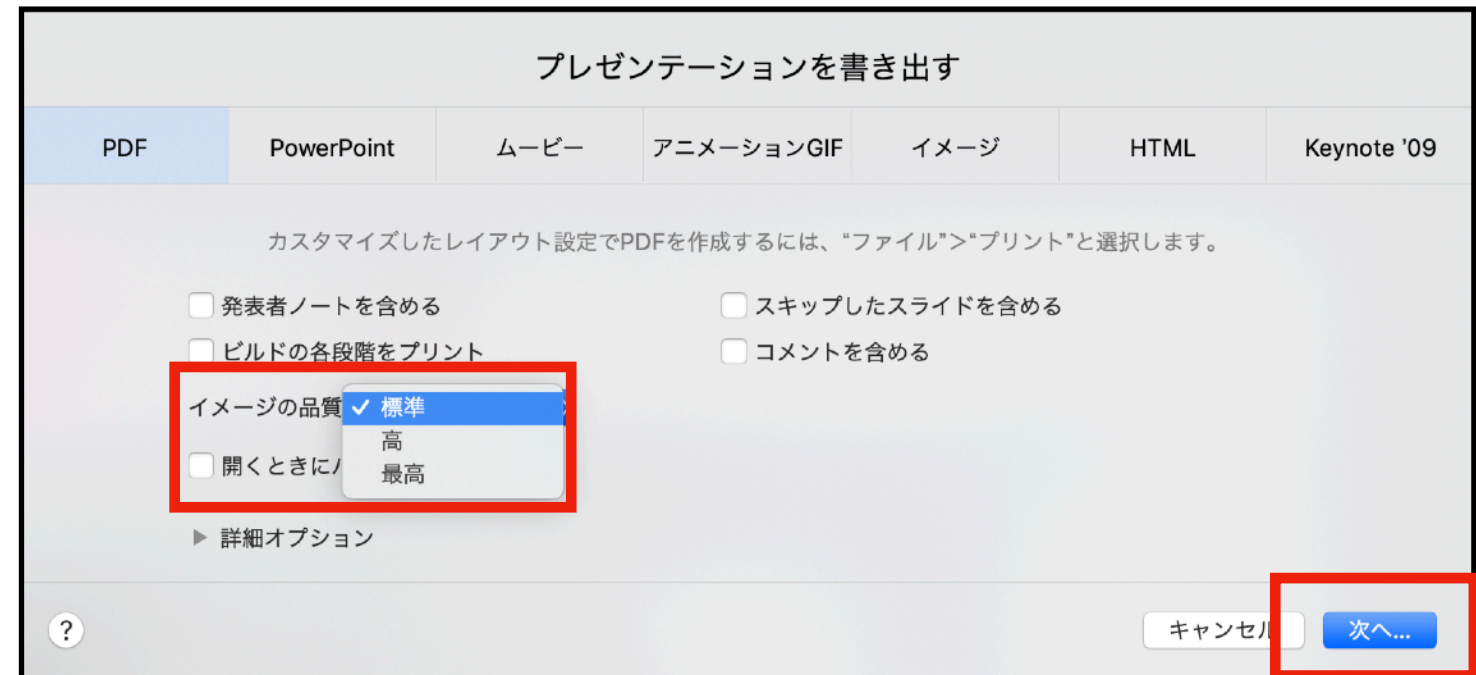
▶ シャドウ

反射

不透明度 100%



Keynoteを使いこなそう！（PDFに書き出す）



PDFに書き出す

ファイル



書き出す

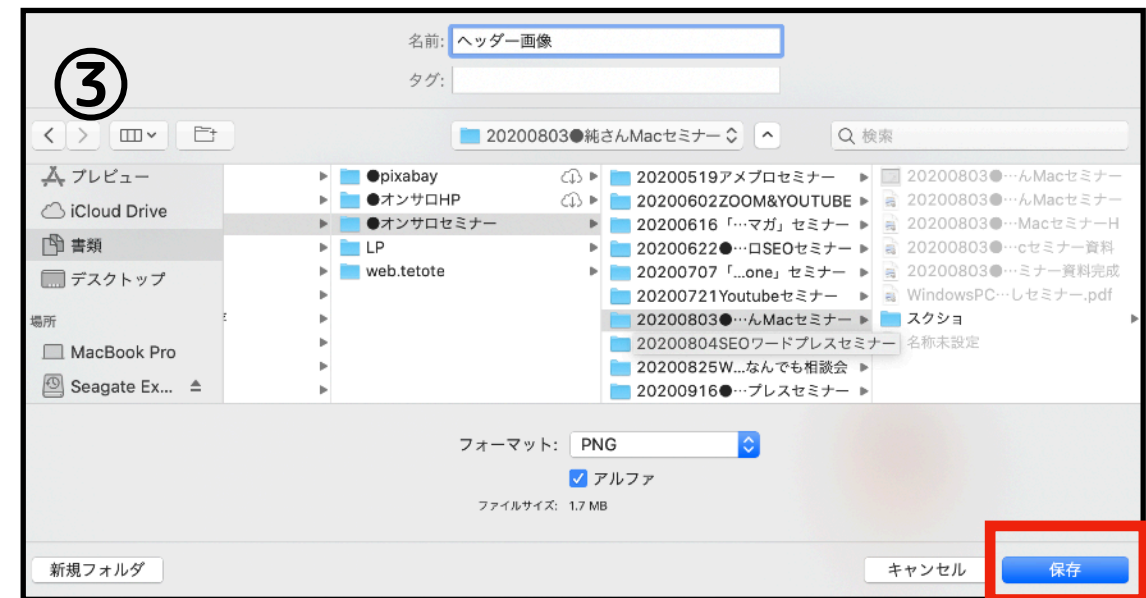
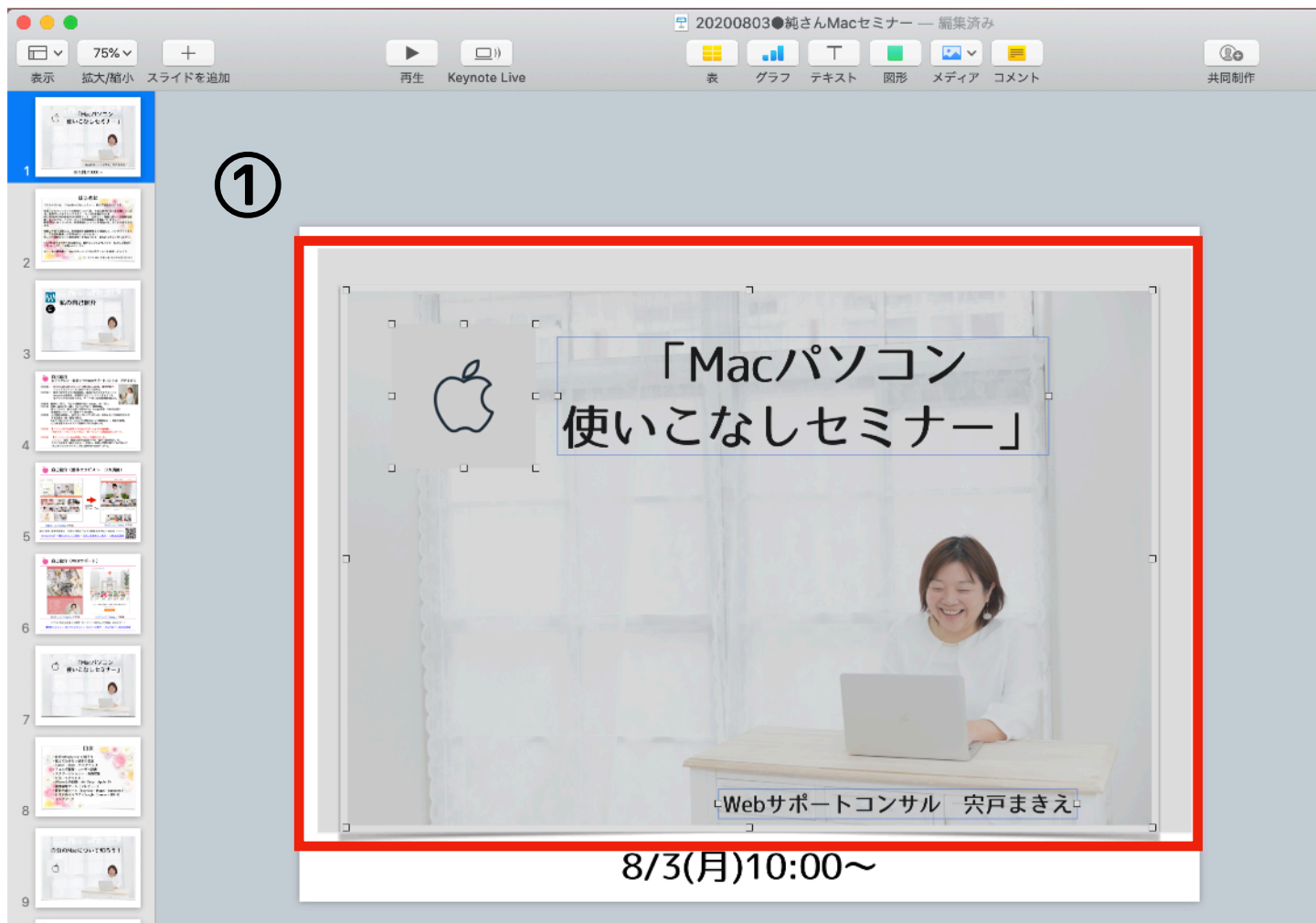


PDF





Keynoteを使いこなそう！（作った画像を保存）



①Keynoteで、画像保存したいものを選択
「command」+「C」でコピー

↓
②プレビューを開いて、
「command」+「N」で
クリップボードから新規作成

↓
③「ファイル」「書き出す」「PNG」などで「保存」

スクショよりも
画質良く保存できる！



Keynoteを使いこなそう！（iPhoneと同期）



keynoteで作った資料は、同期しておけば、いつでもどこでもiPhoneやiPadでも閲覧や編集ができます！



keynote



資料作りに便利なアプリ



Mac



Pages



keynote



Numbers

iPhone
iPad

超便利！！ MacとiPhoneの同期

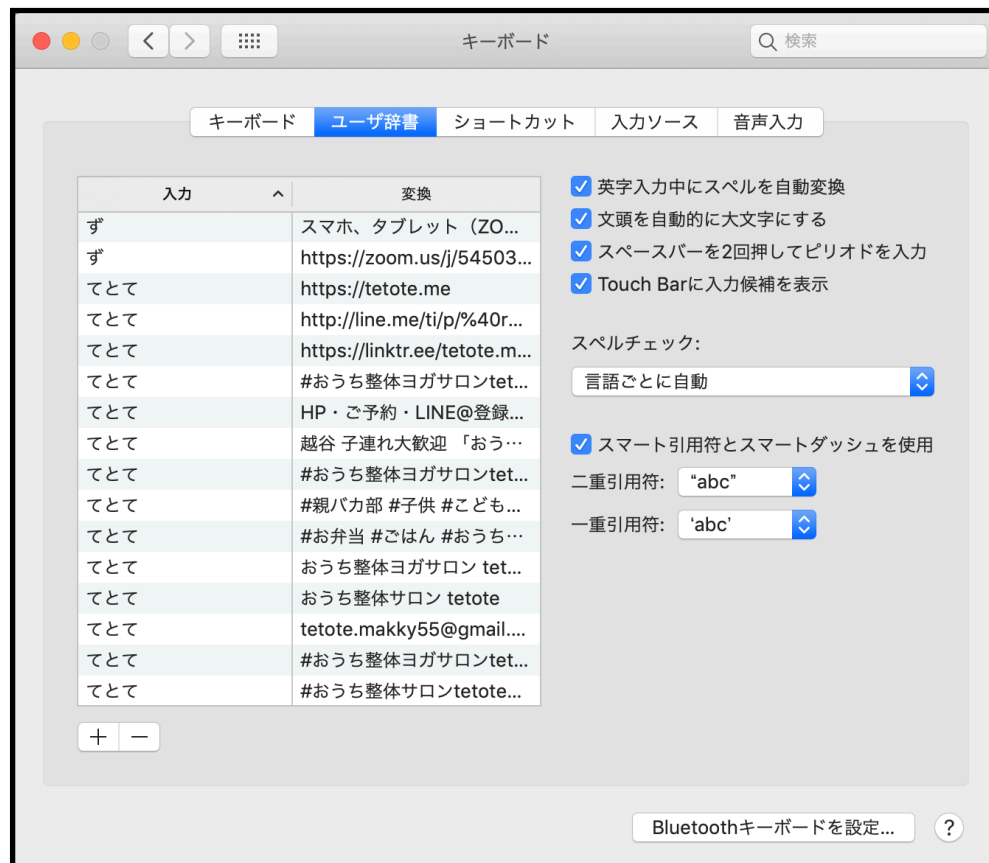




同期ってなに??

同期とは、
MacとiPhone、iPad、またはiPod touch間で
項目をアップデートまたは転送することです。

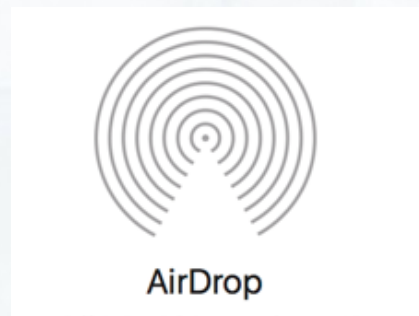
同期により、Macとデバイス上で
同じ項目を最新の状態に保つことができます。



MacとiPhoneの
ユーザー辞書

どちらかに入れれば
全く同じものを使えますよー！

超便利！！ AirDrop機能





AirDropを活用しよう！

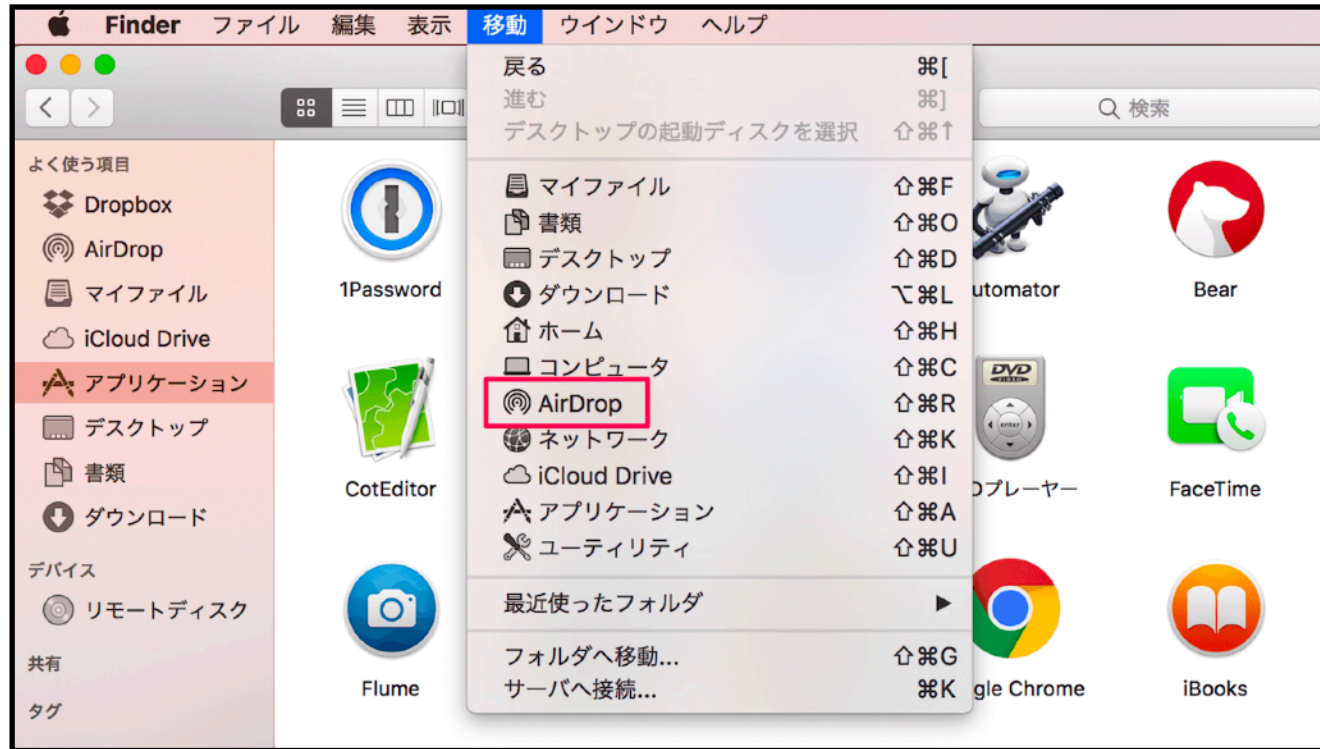
書類、写真、ビデオ、Web サイト、位置情報などを近くの iPhone、iPad、iPod touch、Mac にワイヤレスで送信できます。



9メートル以内、Wi-Fi と Bluetooth が有効だと使えます！



AirDropの設定方法



Finder
↓
移動
↓
Airdrop

- ・なし
- ・連絡先のみ
- ・全員





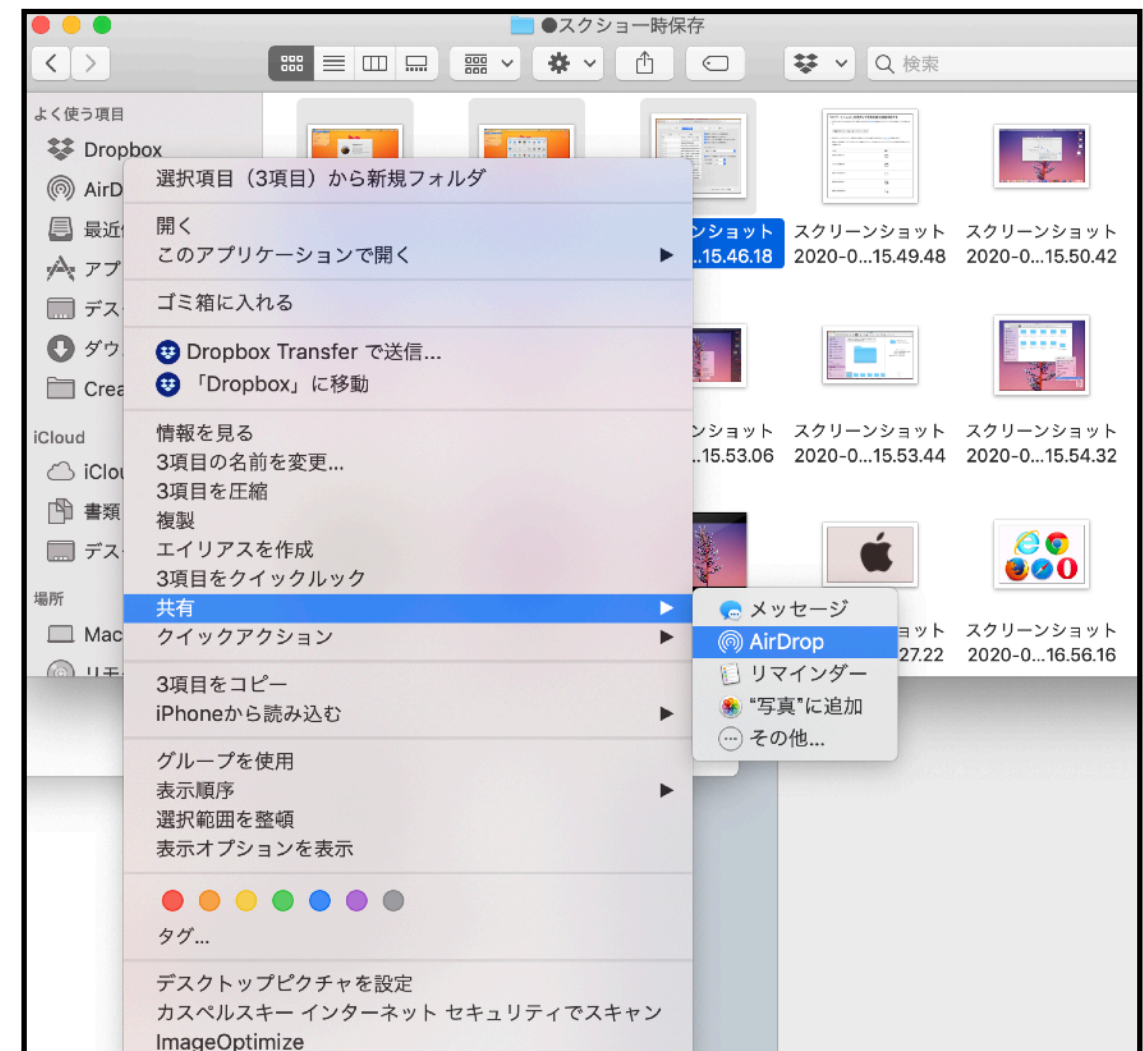
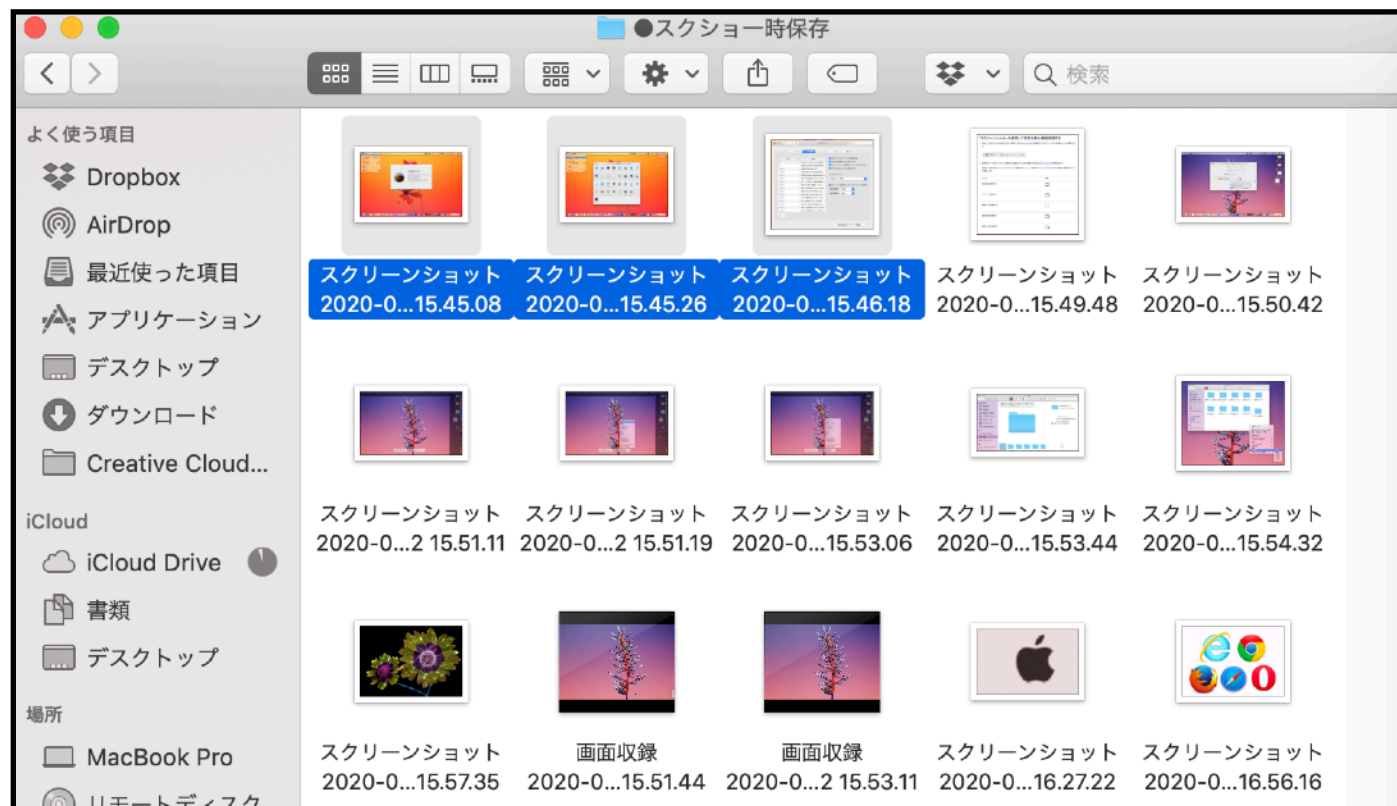
AirDropを活用しよう！（Macから送る）

Macでファイルを選択（複数もOK）

↓
右クリック

↓
共有

↓
AirDrop



Mac iPhone、iPad、iPod touch間でデータを共有できます！



AirDropを活用しよう！（iPhoneから送る）

iPhoneでファイルを選択（複数もOK）



「共有メニュー」クリック
四角に上矢印のマーク



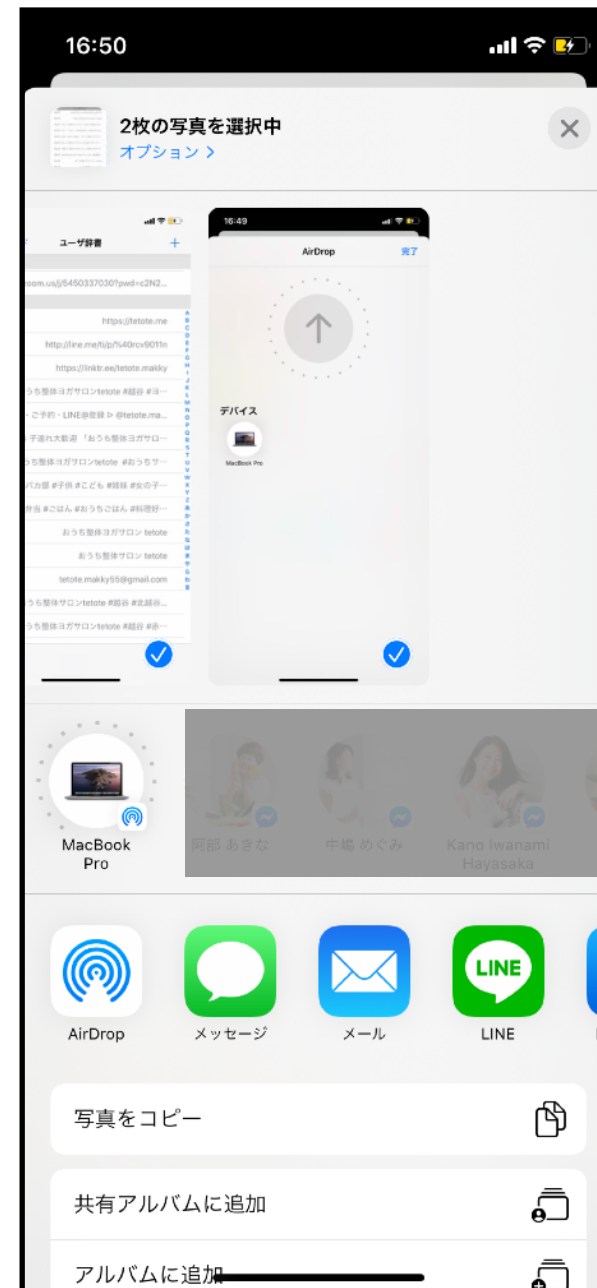
AirDrop



送りたいデバイスを選ぶ



送信



Mac iPhone、iPad、iPod touch間でデータを共有できます！

超便利！！ ユニバーサル クリップボード機能



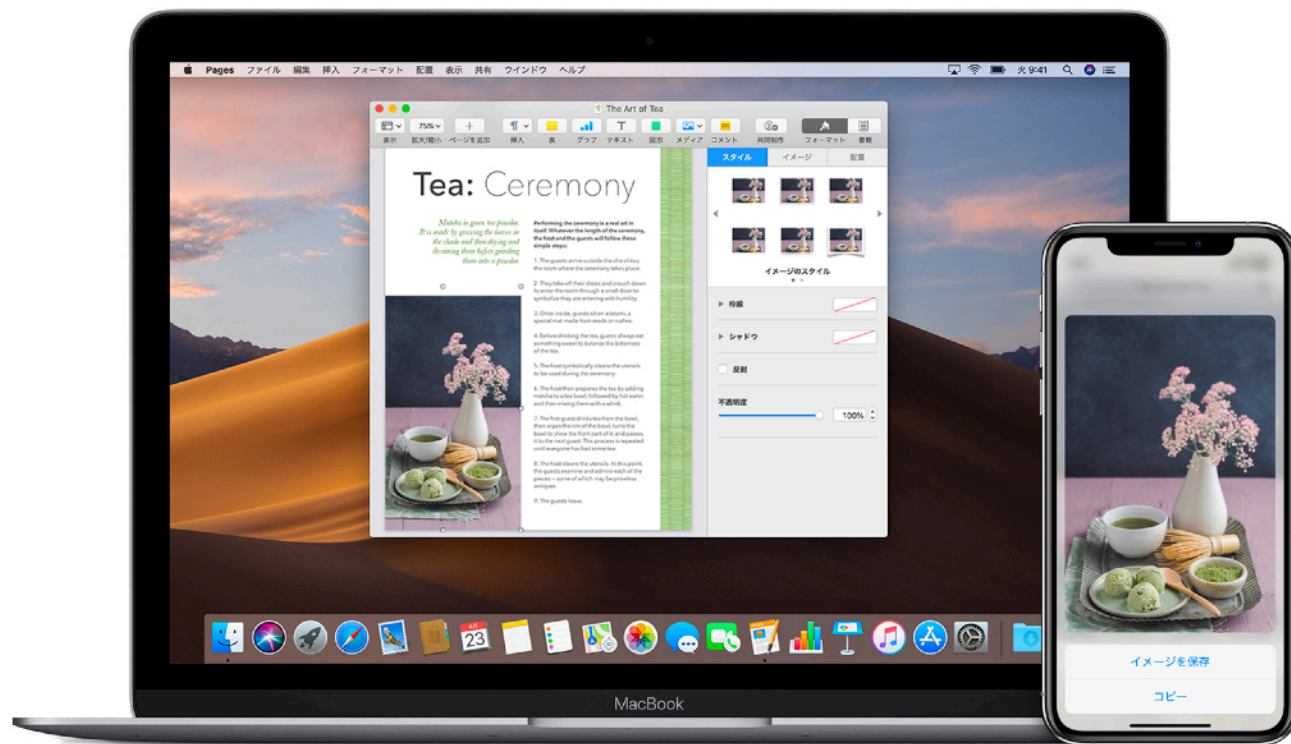
Mac ⇄ iPhone間で
コピー出来ちゃう！





Mac ⇄ iPhone間でコピー出来ちゃう！

テキスト、画像、写真、ビデオをコピーして、別の Apple デバイスにペーストできます。



< 便利な使い方 >
Macのメモで文章書く
コピーする

↓
iPhoneで改行くんを開く
ペースト

↓
インスタ投稿が簡単に！



メモ



Appleデバイス（Mac iPhone、iPad、iPod touch）でそれぞれ
同じ Apple ID を使って iCloud にサインイン

Bluetooth・Wi-Fi・**Handoff**がオンになっていると使えます！

ユニバーサルクリップボード・**Handoff**の設定方法

Mac：(🍏) > 「システム環境設定」> 「一般」>

「この Mac と iCloud デバイス間での Handoff を許可」を選択

iPhone・iPad：「設定」> 「一般」> 「Handoff」> 「Handoff」をオン

超便利！！ テザリング



外出先でMacを
使いたい時に！





外出先でMacを使いたい時に！

外出先で、Wi-Fiがない...
そんな時はiPhoneのテザリング機能が便利！！
インターネット共有をすることで、Macでもネットが使えます！

iPhoneでテザリング
契約が必要
(月500円くらい)

契約しているiPhoneの
データ通信量を
使うので、使いすぎ注意！

使い放題プランだと安心！



1. ホーム画面の「設定」をタップ
します。

2. 「インターネット共有」をタップ
します。

3. 「インターネット共有」を「オン」に
します。

おすすめブラウザ (Google Chrome) の使い方





おすすめブラウザ（Google Chrome）

ブラウザ＝
インターネット上のウェブページを
見るための閲覧ソフト



ブックマーク・タブの使い勝手
Googleアカウント
Gmail、Googleドライブ
Youtubeアカウント

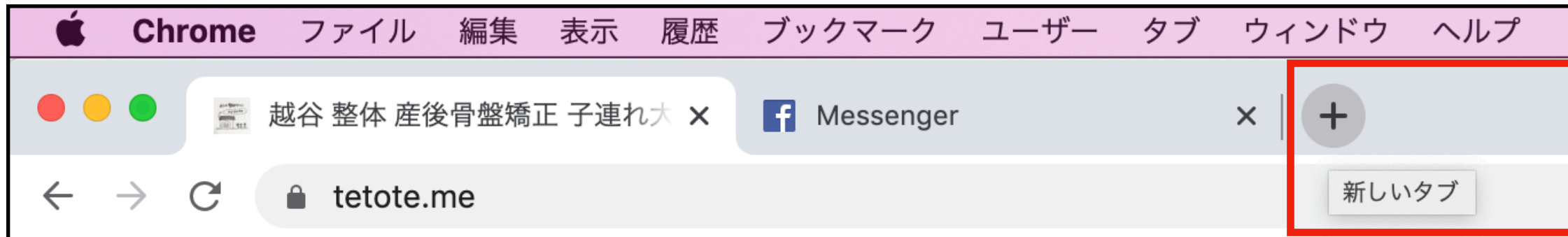
Google Chromeがおすすめ！！





Google Chromeを活用しよう！

新しいタブの開き方



複数のページを行き来して作業するのに必須！





Google Chromeを活用しよう！

ブックマークに追加する（☆クリックしてブックマークバーに追加）

③右クリック編集

④タイトルを消してファビコンだけにできます！



Google Chromeを活用しよう！

ブックマークの整理方法（ブックマークマネージャー）

The screenshot shows the Google Chrome browser interface with the following elements:

- Step 1:** The menu button (three dots) in the top right corner is highlighted with a red box and a circled '1'.
- Step 2:** The 'ブックマーク (B)' (Bookmarks) option in the dropdown menu is highlighted with a red box and a circled '2'.
- Step 3:** The 'ブックマーク マネージャ (B)' (Bookmark Manager) option in the submenu is highlighted with a red box and a circled '3'.

The background shows a webpage for 'tetote.me' with a navigation bar containing 'HOME', 'tetoteへようこそ', and '整体メニュー'. The main content area features a woman's profile and text: '赤ちゃん連れ産後骨盤矯正・子連れ夫婦整体・首肩こり改善に。' (Pregnancy-related postpartum pelvic correction, couples' overall treatment with children, improvement of neck and shoulder pain).

おすすめツールのご紹介





画像編集におすすめ！Canva

パソコン用ページ、スマホ用アプリがあります。
同じアカウント登録をしておけば、MacとiPhoneで相互に画像編集が簡単にできますよー！

The screenshot shows the Canva website interface. At the top, there's a navigation bar with the Canva logo, links for 'ホーム' (Home), '学ぶ' (Learn), '価格' (Pricing), 'テンプレート' (Templates), and '探す' (Search). On the right, there are icons for help, settings, and a 'デザインを作成' (Create Design) button. The main content area is titled '全てのデザイン' (All Designs) and features a sidebar with navigation options: 'あなたにおすすめ' (Recommended for you), 'すべてのデザイン' (All Designs), 'ブランドキット' (Brand Kits), 'チームを作成' (Create a team), 'すべてのフォルダー' (All folders), and 'ゴミ箱' (Trash). The main area displays several design templates, including:

- A video thumbnail for a '5/12 Webサポオンサロ 「スマホでバナー名刺チラシ作り」勉強会' (5/12 Web Support Online Salon "Banner Business Card Making with Smartphone" Study Session).
- A red circular graphic for 'HP講座 グループ2期' (HP Course Group 2).
- A seminar poster for '5/19(火)10:00~ 「アメフロ使いこなし & カスタマイズ」セミナー&部活' (5/19 (Tue) 10:00~ "Ameflo Usage & Customization" Seminar & Club Activity).
- A video thumbnail for 'ホームページとWeb集客 グループ講座2期' (Homepage and Web Lead Generation Group Course 2).
- A video thumbnail for '5/19 Webサポオンサロ 「アメフロ使いこなし & カスタマイズ」セミナー部活' (5/19 Web Support Online Salon "Ameflo Usage & Customization" Seminar Club Activity).
- A pink cushion graphic.
- A video thumbnail for 'tetote 整体養成講座1期 オンラインでスタート！' (tetote Body Training Course 1st Term Online Start!).

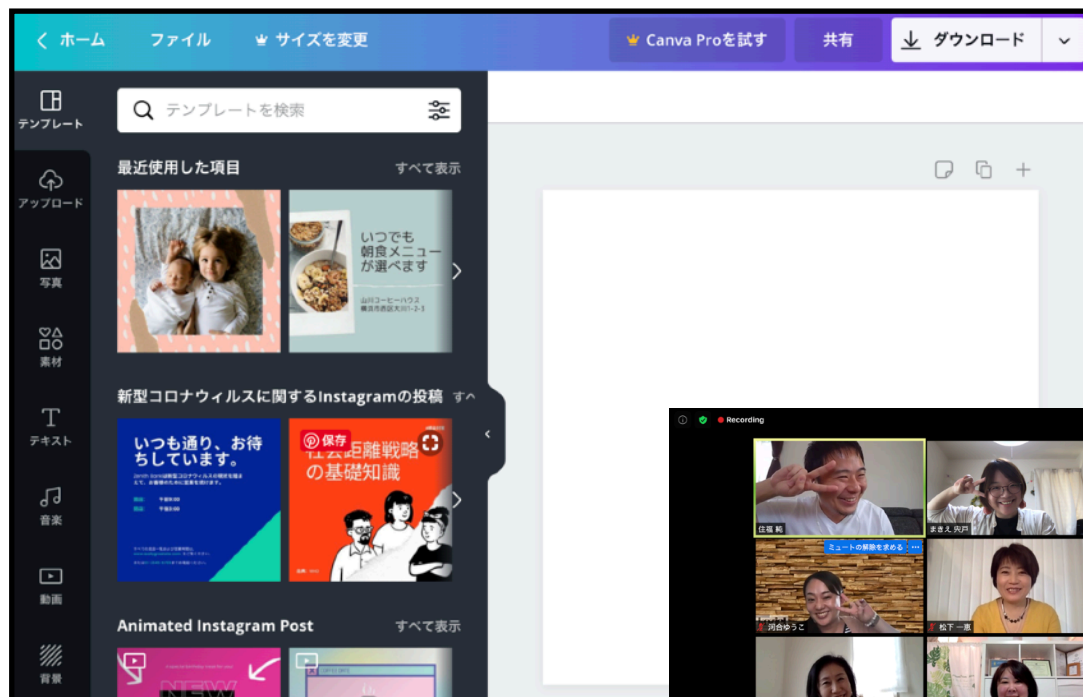
At the bottom left, there is a button that says 'Canva Proをお試しください' (Try Canva Pro).



セミナー風景をインスタに載せる！



- ①「Instagramの投稿」デザインを選ぶ
- ②テンプレートで好きな画像を選ぶ
- ③ZOOMスクショ画面をアップロード
大きさを拡大縮小します
- ④テキストを入力・色変更
- ⑤完成！ダウンロード（iPhoneで保存も可）



快適に使うために Macの発熱を抑える 冷却ツール





MacBookの冷却対策

MacBookは、薄くて軽くて高性能なツール。熱には弱く、あっという間に高温になることもあります。発熱がパフォーマンス低下の一因にもなることもあるので、暑い夏は特に、冷却対策に気を遣ってあげましょう！



冷却ファン

おすすめブラウザ セキュリティソフト





Macも セキュリティソフト 必要です！

1番人気



★★★★★

- ✓ 11年連続！軽さNo.1
- ✓ 世界売上シェアNo.1
- ✓ 防御力評価「AAA」を18回連続受賞
- ✓ 60日間返金保証

[レビューを読む](#)

卓越している **9.8**

「現在 **500** 人を超える人々がこのサイトを選んでいきます」

[サイトにアクセス](#)



★★★★★

- ✓ マルウェア保護の専門家
- ✓ 米国内での無料サポート
- ✓ 30日間返金保証

[レビューを読む](#)

極めて優れている **9.5**

[サイトにアクセス](#)



★★★★★

- ✓ サイバー脅威保護
- ✓ 無料30日間トライアル
- ✓ ファイルのバックアップ&暗号化

[レビューを読む](#)

極めて優れている **8.9**

[サイトにアクセス](#)

皆さんは
Macを使ってなにを
やってみたいですか？





質問コーナー



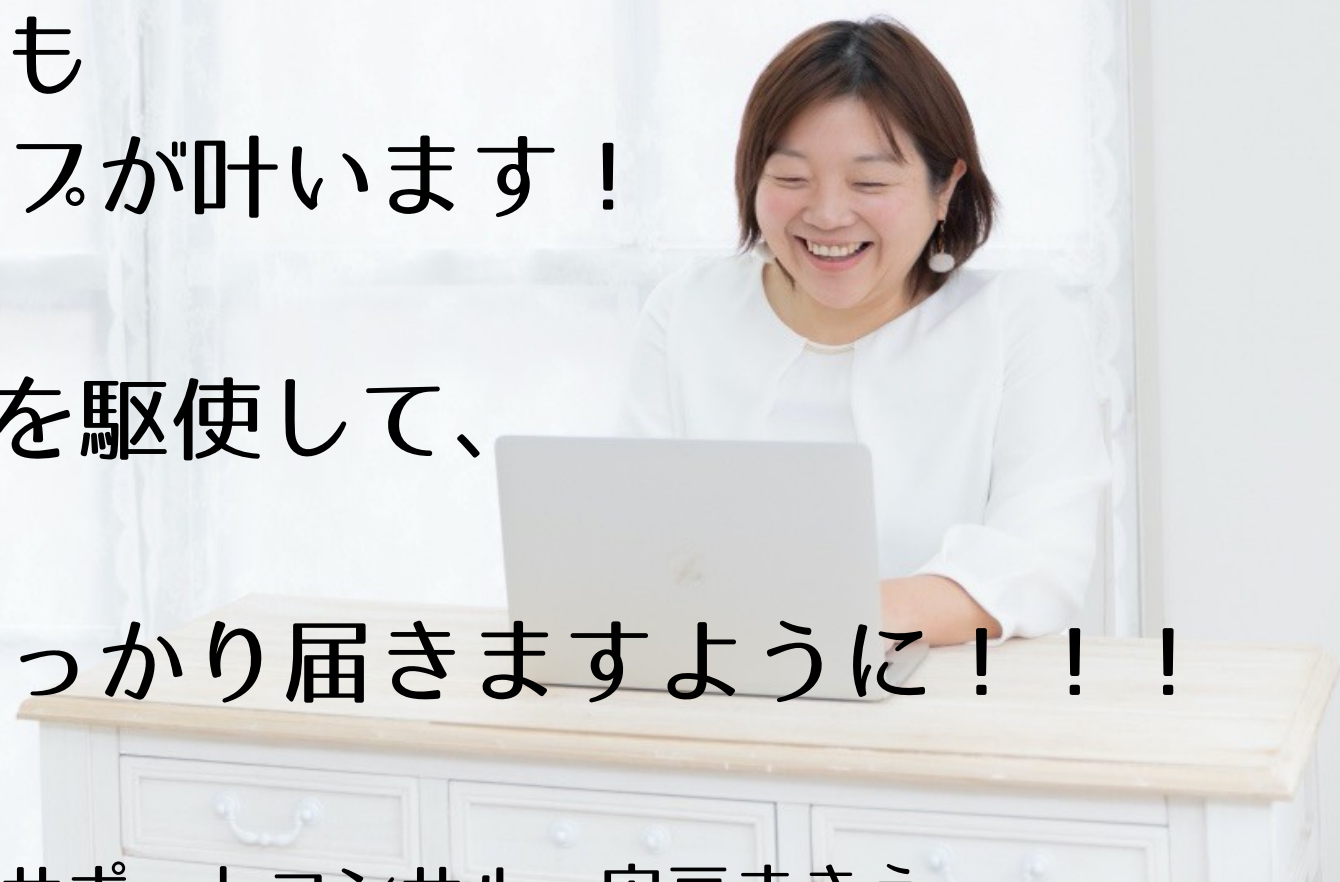
いかがでしたか??

Macは、iPhoneやiPadと共有できるアプリも多く、
データ共有や同期もとても簡単にできます！

スクショやレビュー機能を活用すると、
時間がかかる資料作成も
時短簡単スピードアップが叶います！

シンプルで便利なMacを駆使して、
必要としている人に、
あなたのサービスがしっかり届きますように！！！！

パソコン苦手な起業ママのWebサポートコンサル 宍戸まきえ





Macの設定、1人では難しそう！！という方へ

- Macの設定チェック、バックアップ手順など、1人では難しい場合、セッションでサポートいたします。
- セミナーにご参加いただいた特典
【60分】個別セッション
12,000円 → 6,000円

 お申込みはこちら

- ホームページを自分で作りたい！
SEO対策・ブランディングコンサルつき
「ホームページ&Web集客グループ講座」
3期は2020年9月からスタート！



パソコン苦手な起業ママのためのWebサポートオンラインサロン

[個別セッション](#) / [オンラインサロン](#) / [セミナーご案内](#) / [メルマガ](#) / [LINE公式登録](#)



Webサポートオンラインサロン・セミナーご案内

Webサポート **パソコン苦手起業ママ向け
オンラインサロン**

>>詳しくはこちら

自分でできる **初めてのホームページ
&
Web集客グループ講座**

詳しくはこちら

おうちサロン専門
**WEBサポート
公式メルマガ**

購読する

＼集客ノウハウを
分かりやすく解説！

購読する

Webでサクサク
集客できちゃう

7つのステップ

無料メール講座を購読する

パソコン苦手な起業ママのためのWebサポートオンラインサロン

[個別セッション](#) / [オンラインサロン](#) / [セミナーご案内](#) / [メルマガ](#) / [LINE公式登録](#)