

時短簡単を叶えよう！

● Mac PC & iPhone

.....
使いこなしセミナー

3/20
ZOOM

Webサポートコンサル
宍戸まきえ



○パソコン苦手な起業女性の
Webサポートコンサル 宍戸まきえ
埼玉県越谷市 高2小5姉妹ママ43歳
おうちサロン歴7年 数秘マニア

理想のお客様に自然に届く！
一緒に作るワードプレス、リザスト、
Canvaデザイン+仕組み構築レッスン

＼一緒に作るから、苦手がワクワクできる！に変わる／

Web Design Support

● レッツ



スタート!



● 今日のテーマ

- ・ 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

● Macの基本を知ろう！



● 自分のMacについて知ろう！

あなたにぴったりのMacは？

ノートブック

デスクトップ



MacBook Air

M1チップ

134,800円(税込)から

購入

[さらに詳しく >](#)



MacBook Air

M2チップ

164,800円(税込)から

購入

[さらに詳しく >](#)



13インチ
MacBook Pro

178,800円(税込)から

購入

[さらに詳しく >](#)



New
14インチと
16インチ
MacBook Pro

288,800円(税込)から

購入

[さらに詳しく >](#)

CPU・メモリ・ストレージって何？

MacBook Air	MacBook Pro
13.6インチ Liquid Retinaディスプレイ ¹	14.2インチ Liquid Retina XDRディスプレイ ¹
Apple M2チップ	Apple M2 Proチップまたは Apple M2 Maxチップ
8コア CPU	最大 12コア のCPU
最大 10コア GPU	最大 38コア のGPU
最大24GBの ユニファイドメモリ	最大96GBの ユニファイドメモリ
2TB の最大ストレージオプション ²	8TB の最大ストレージオプション ²
最大18時間駆動するバッテリー ⁴	最大18時間駆動するバッテリー ⁴

例えると

- CPU = 「仕事・作業する能力や処理速度」
→スピードサクサク！
- メモリ = 「デスクの広さ」
→一度に複数アプリの作業が捗る
- ハードディスク = 「デスクの引き出し」
→データをたくさん保存できる！



● Macサポートが便利！

困ったらチェックしよう！



● システム環境設定



システム環境設定



● Apple IDを設定しよう！

Macと iPhone、iPadは
基本ほぼ同じもの！

同じApple IDを
使うことで
便利に連携ができます！



● Dockのカスタマイズ



Dockと
メニューバー



システム環境設定



● Dock(ドック)よく使うツールを表示

Dockを使いやすいようにカスタマイズしよう！



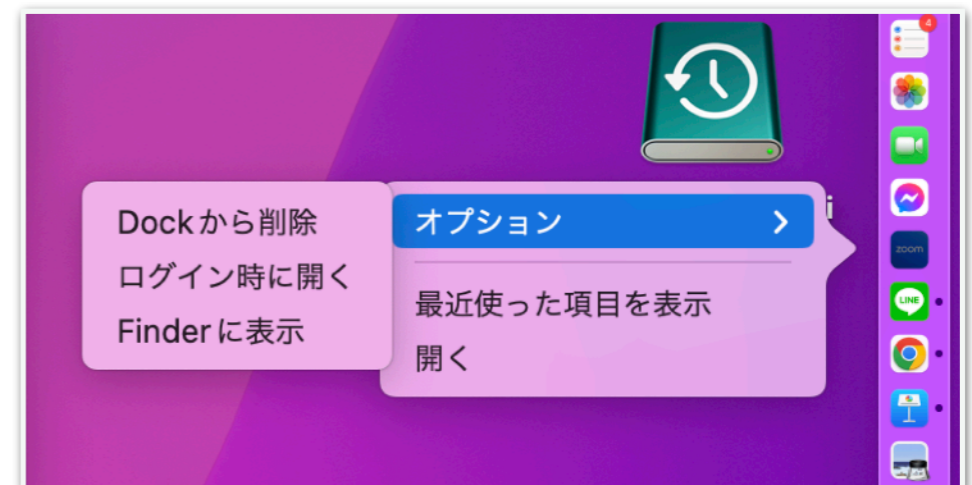
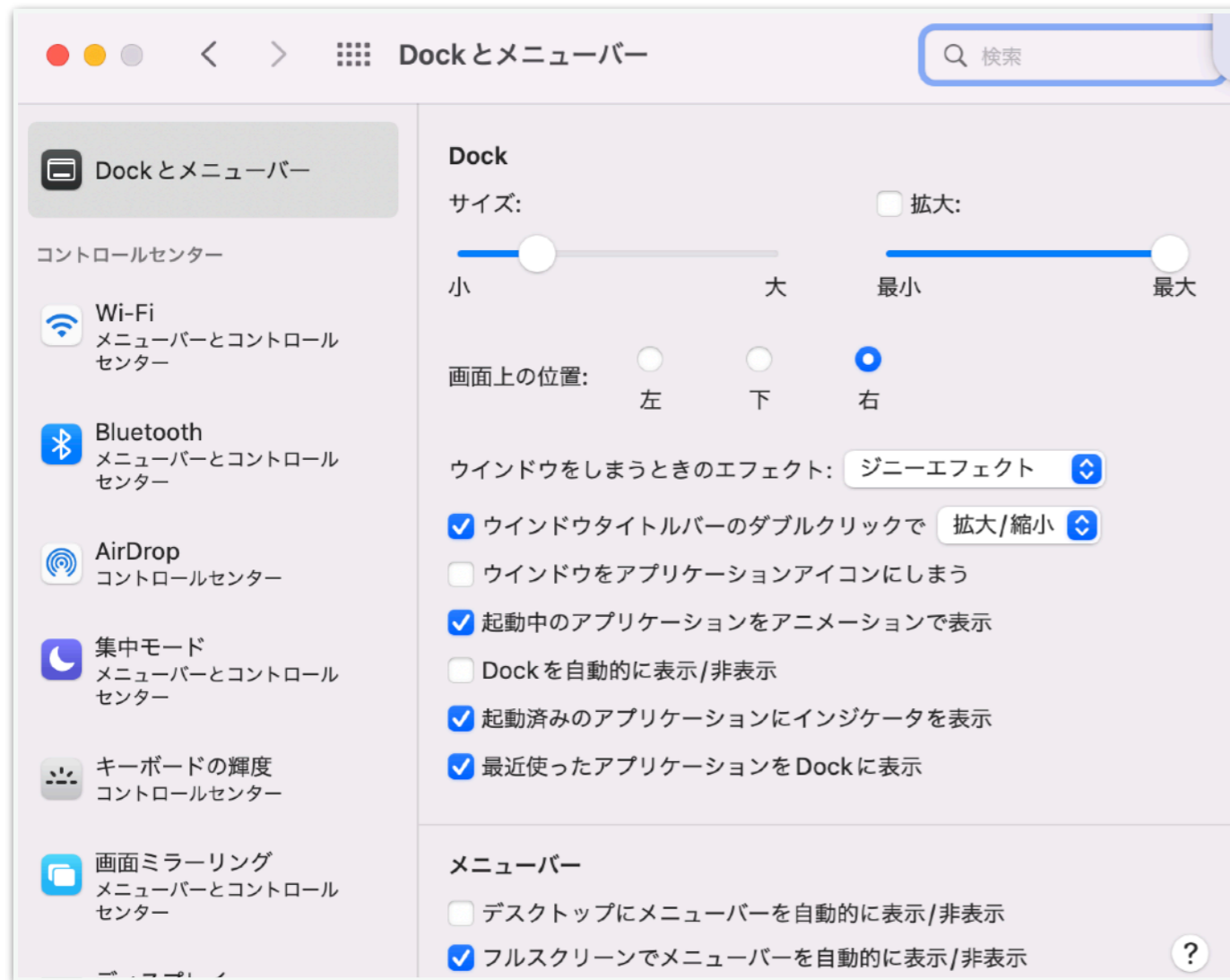
●よく使うものは、Dockに追加！

システム環境設定



Dockとメニューバー

Dockの表示位置や
サイズを変更できます！



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

● ストレージの整理



Macintosh HD
79.48 GB 利用可能 / 499.96 GB

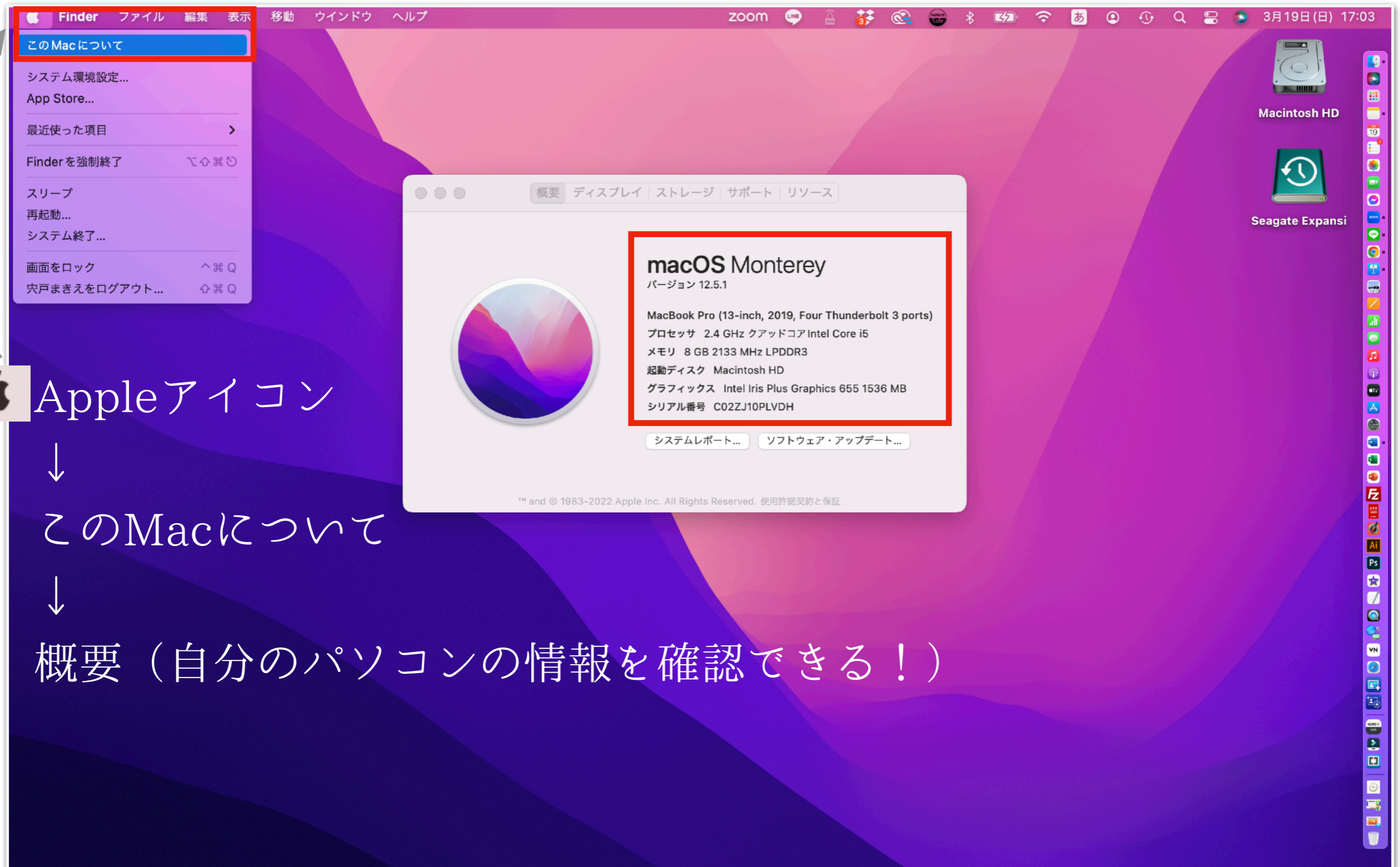
管理...

写真

500 GB
フラッシュ
ストレージ



デスクトップ画面（このMacについて）



Appleアイコン

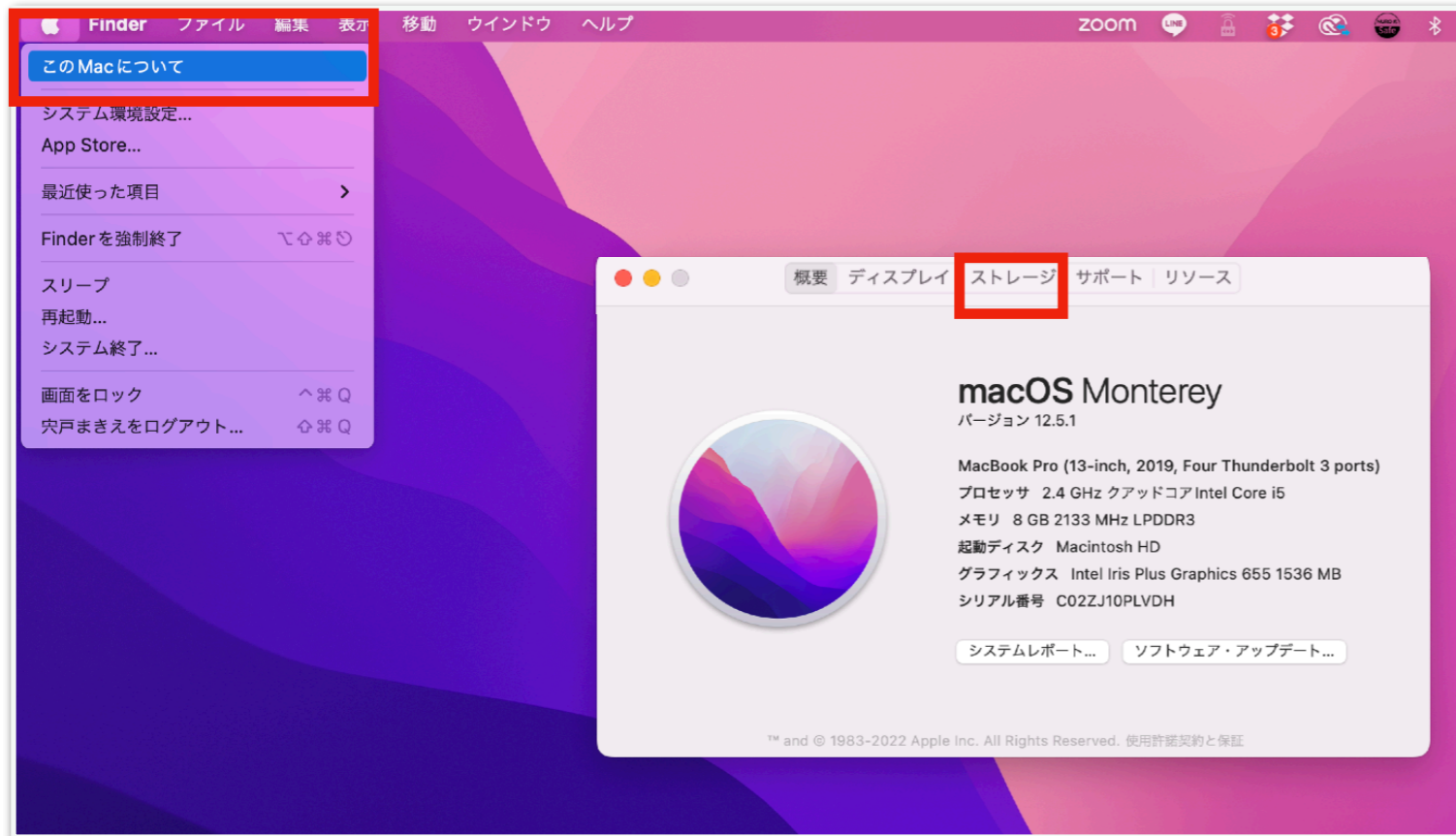


このMacについて



概要（自分のパソコンの情報を確認できる！）

このMacについて (ストレージ)



Appleアイコン



このMacについて



「ストレージ」



管理

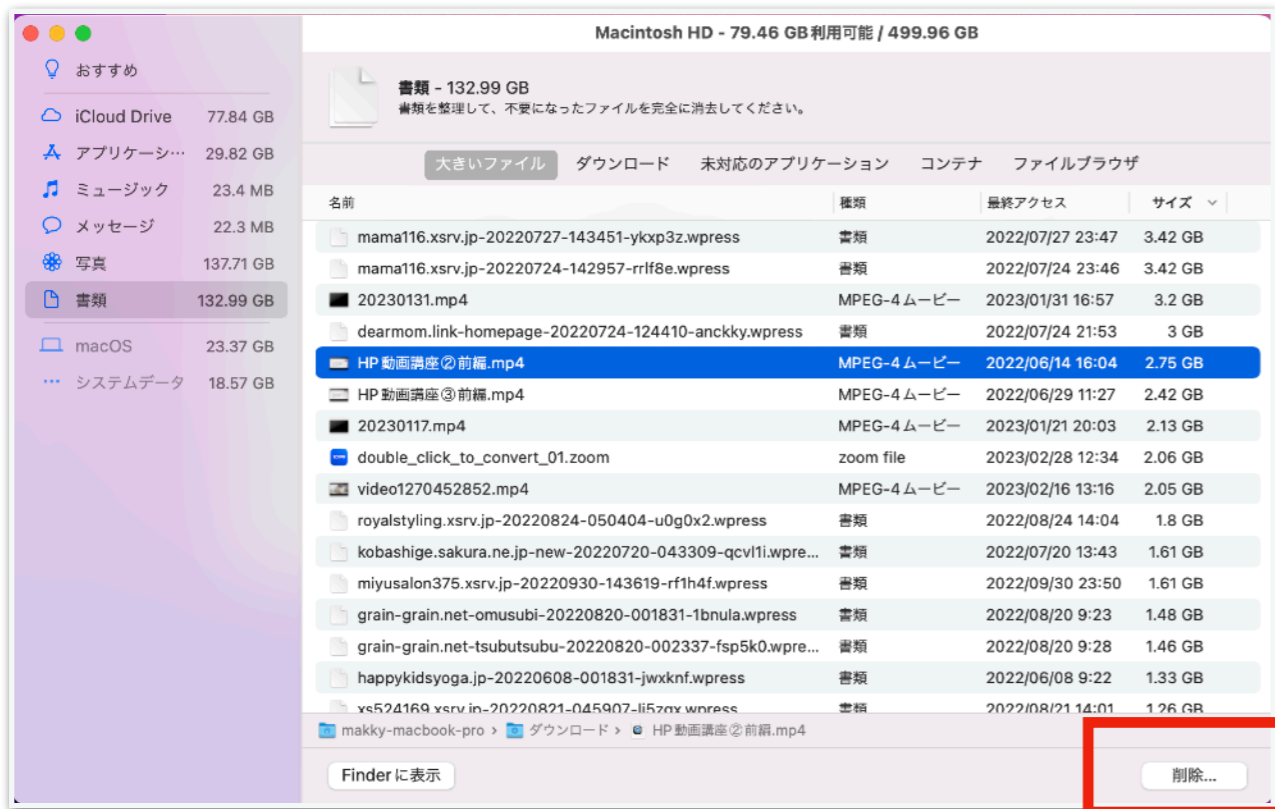
このMacについて (ストレージ)



不要なファイルを削除



「ファイルを確認」



● 大きいファイル

● ダウンロード

不要なファイルは削除！

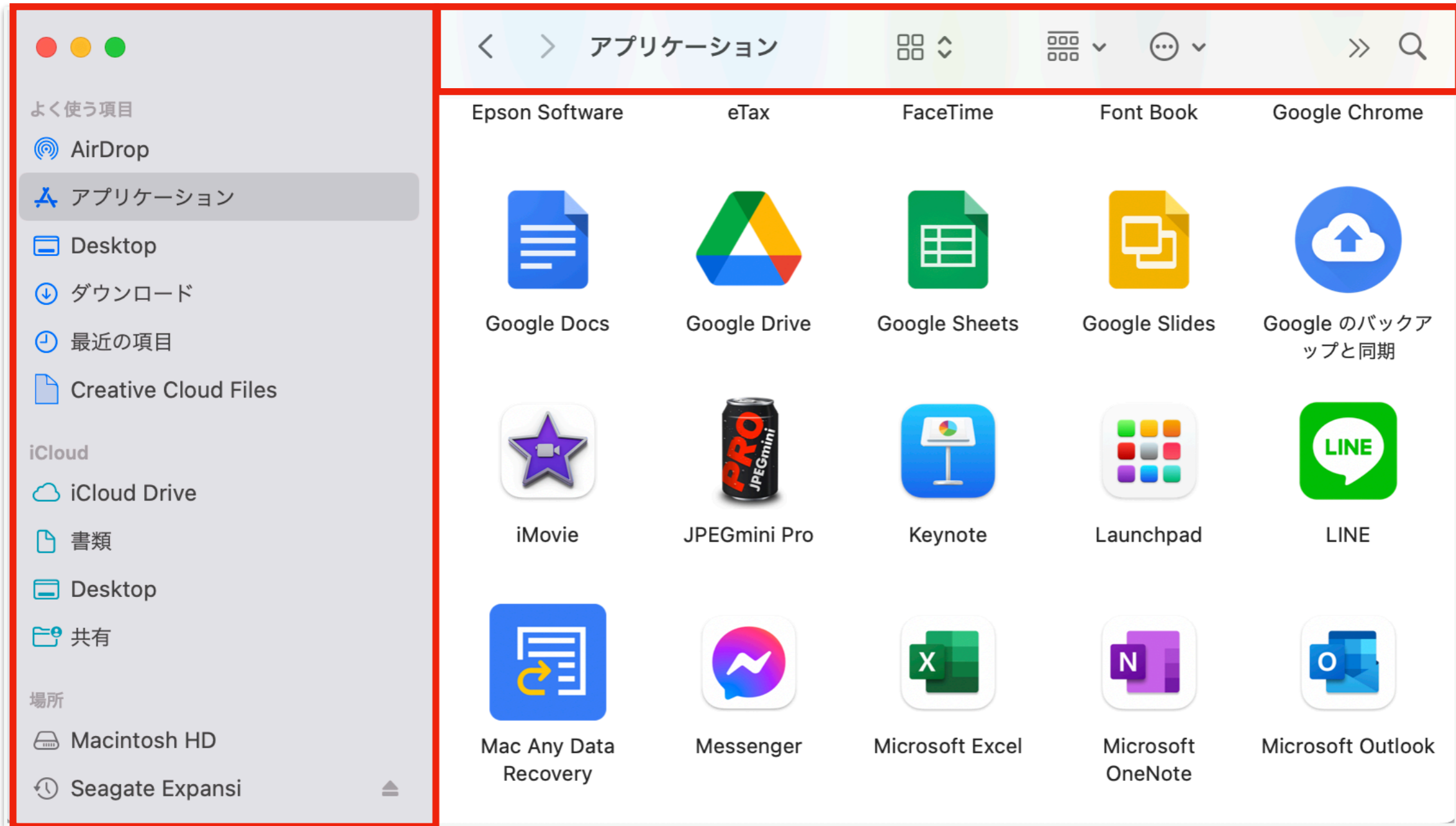
● Finderを活用しよう！



Finder



Finder (ファインダー)

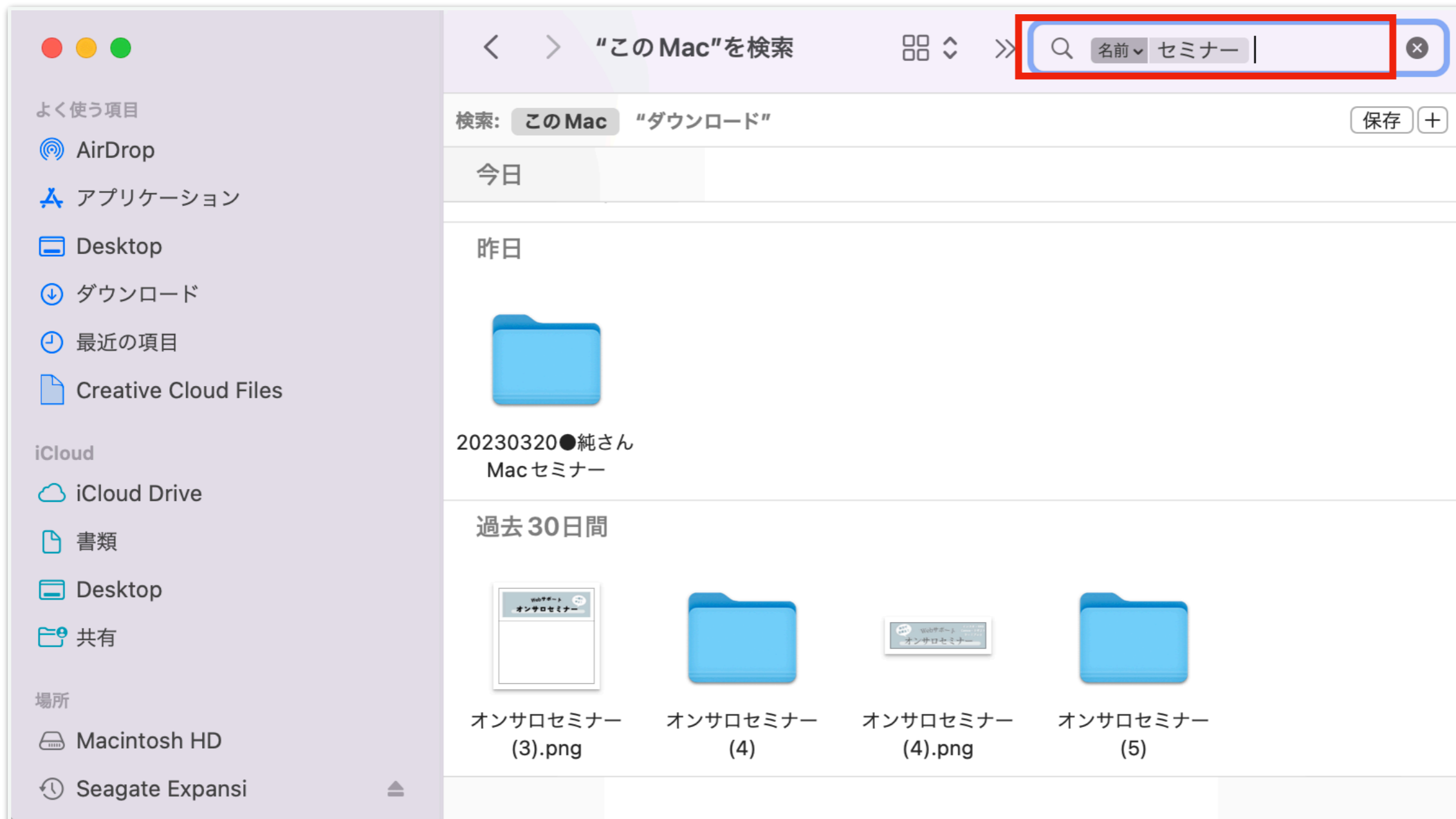
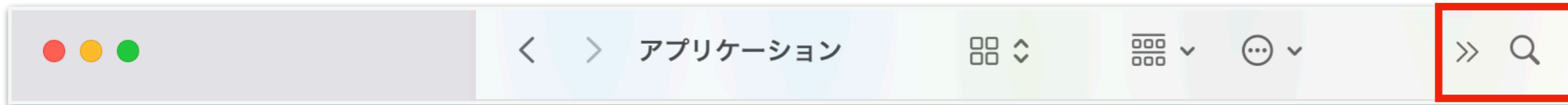


書類・デスクトップ・ダウンロード・アプリケーションなど
Macの中に入っているデータを見つけることができます！！

Finder

ファイルの検索

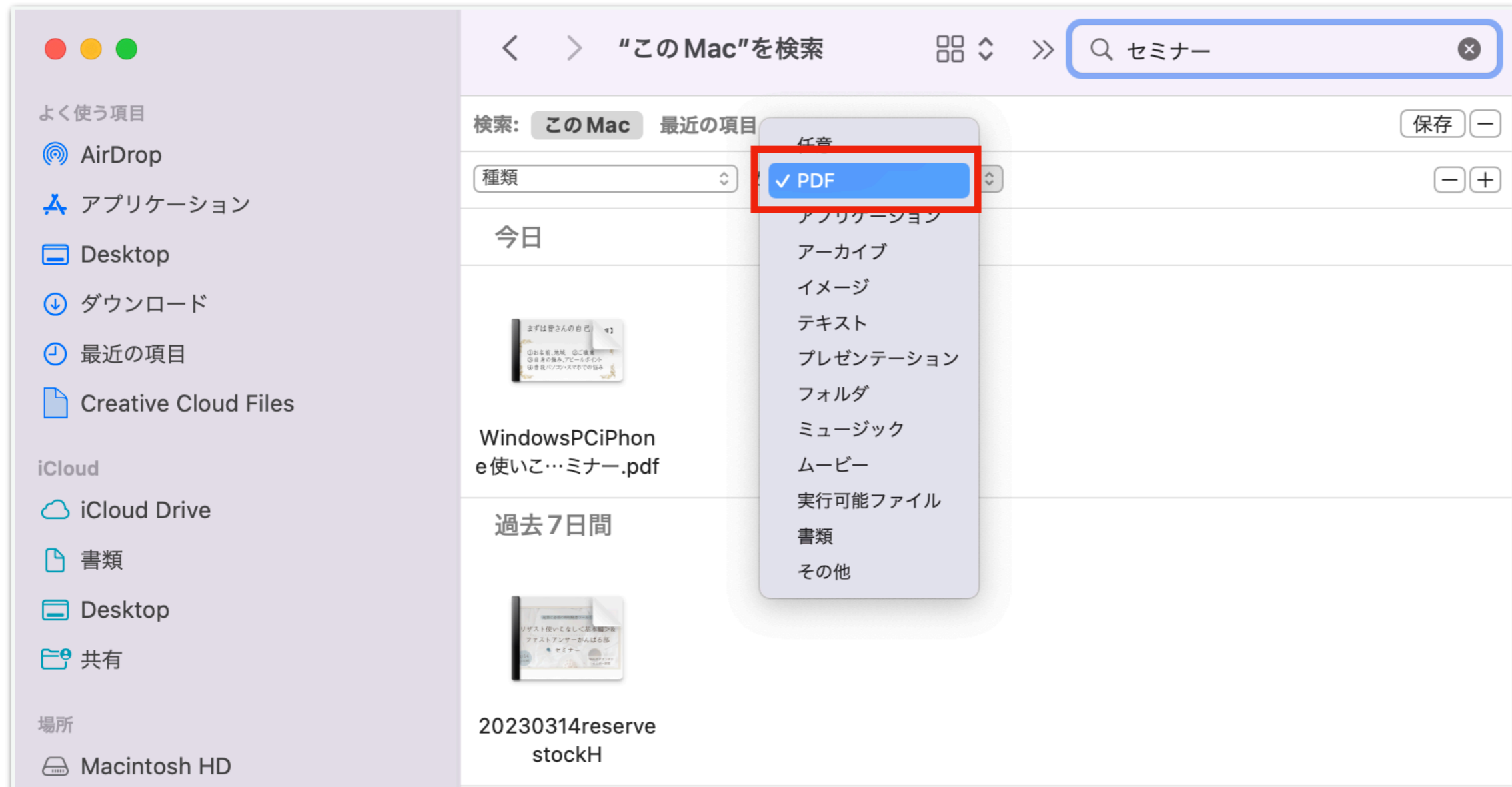
検索窓に、探したい言葉を入力！



Finder

ファイルの検索

ファイルの種類で検索もできます！



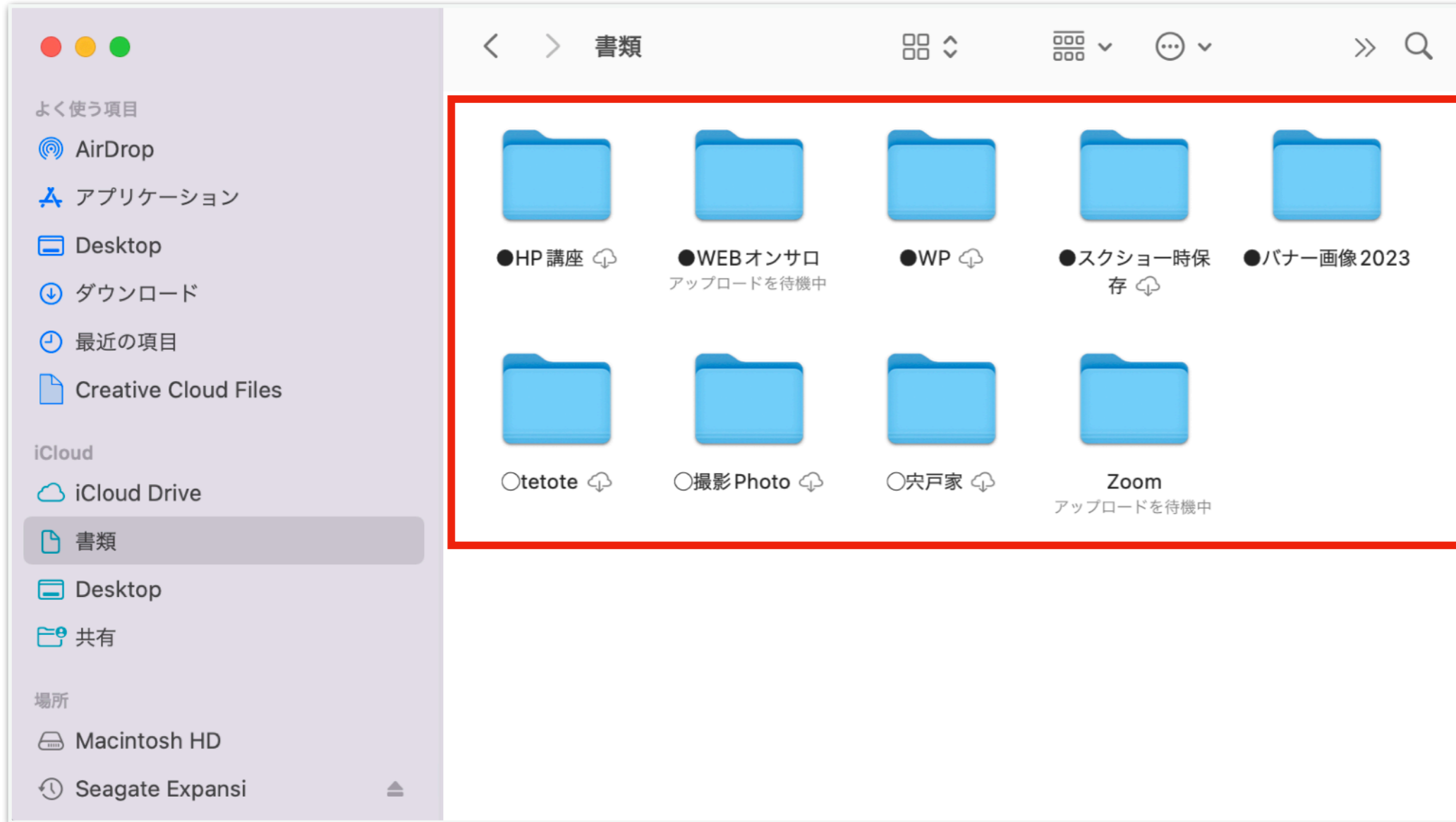
● ファイルの整理



名称未設定フォルダ

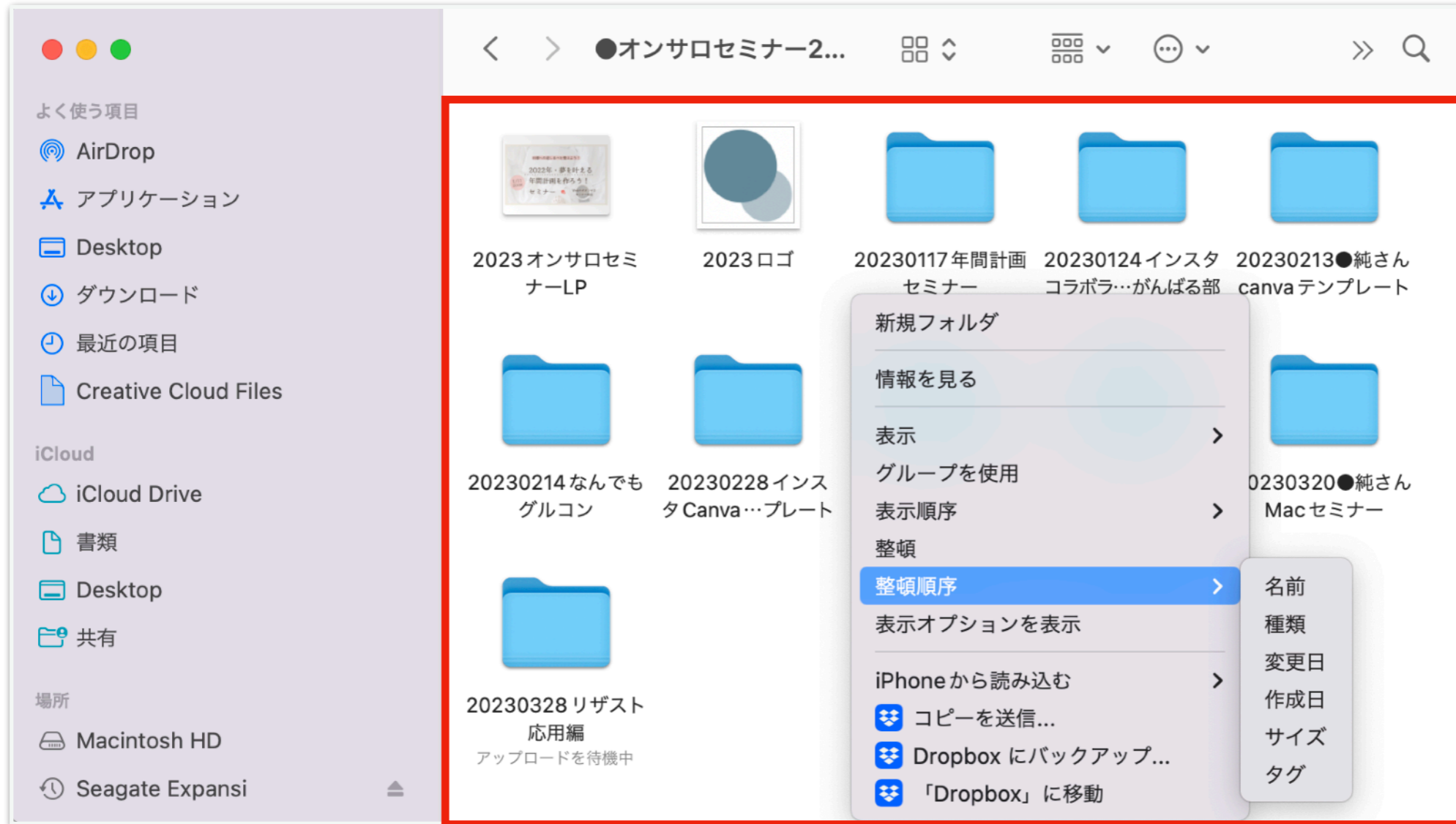


● ファイルの整理方法



よく使うファイルは、『書類』の中に整理しておくると便利！

● ファイルの整理方法



「Finder→二本指クリック→整理順序→名前」

でキレイに整頓されます！

記号・数字・文字の順で整頓されるので、

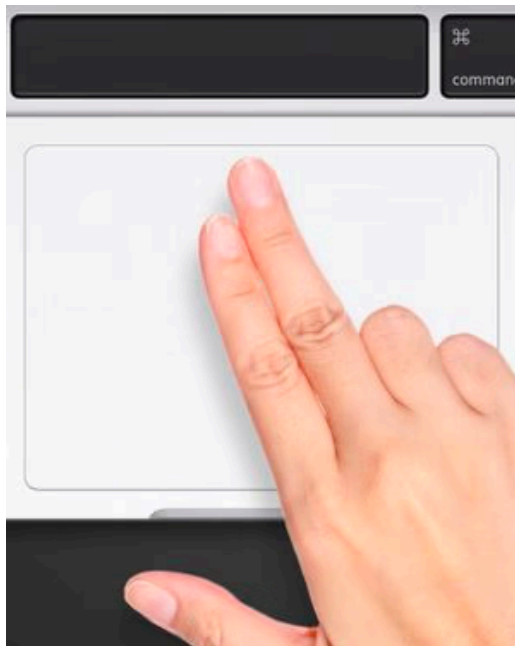
20230320オンサロMacセミナー のように日付を入れておくと便利！

●覚えておきたい便利機能



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。

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。

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。

● トラックパッド



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。



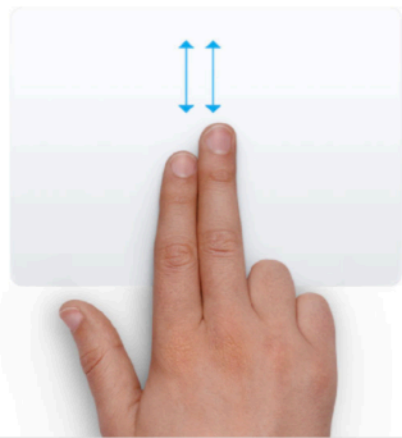
ページ間をスワイプ

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。



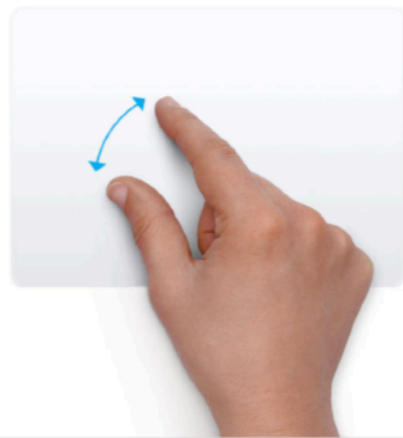
通知センターを開く

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。



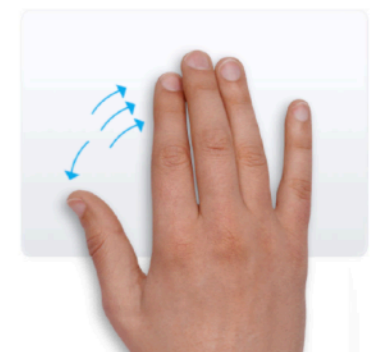
回転

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。

● ショートカット



● 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。

● 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

● ショートカットの練習

- 「Command + C」 コピー
- 「Command + V」 ペースト
- 「Command + Z」 やり直し
- 「Command + A」 全て選択

Work

やってみましょう！

● スクリーンショット

shift +  command + # 3

shift +  command + \$ 4



● 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

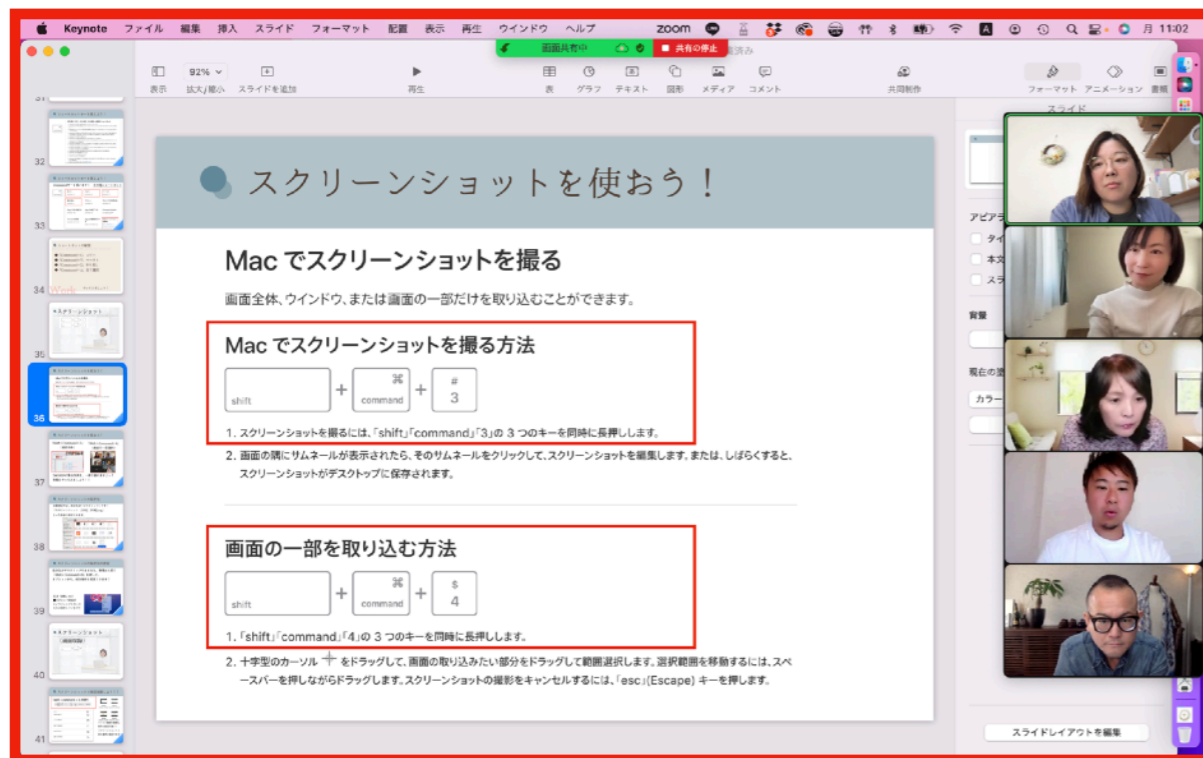


1. 「shift」「command」「4」の 3 つのキーを同時に長押しします。
2. 十字型のカーソル  をドラッグして、画面の取り込みたい部分をドラッグして範囲選択します。選択範囲を移動するには、スペースバーを押しながらドラッグします。スクリーンショットの撮影をキャンセルするには、「esc」(Escape) キーを押します。

● スクリーンショットを使おう！

「Shift + Command + 3」
(画面全体)

「Shift + Command + 4」
(画面の一部選択)



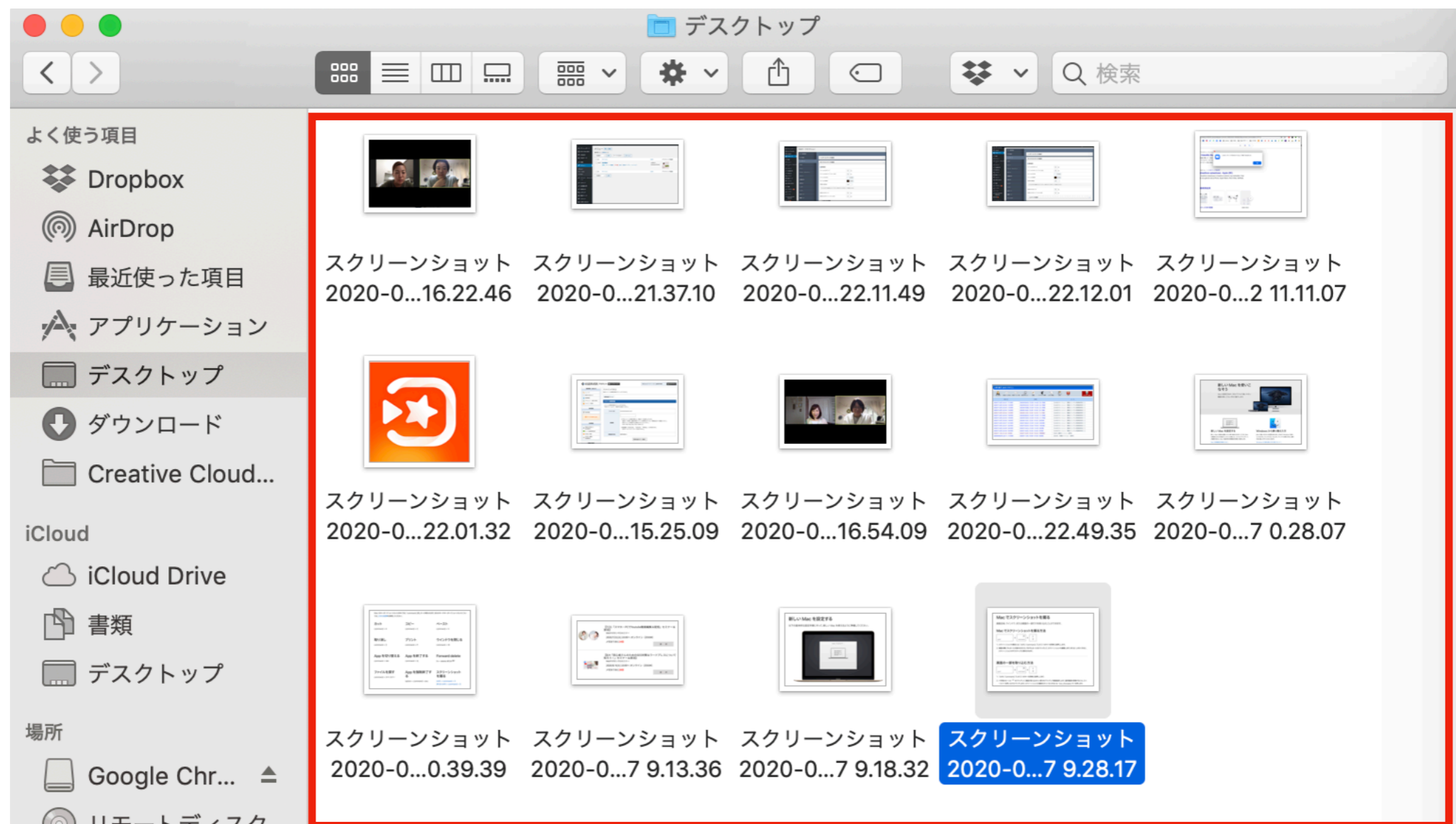
ZOOM中の集合写真も、一発で撮れますよー！
実際にやってみましょう！！

● スクリーンショットの保存先

初期設定では、保存先は「デスクトップ」です！

「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。



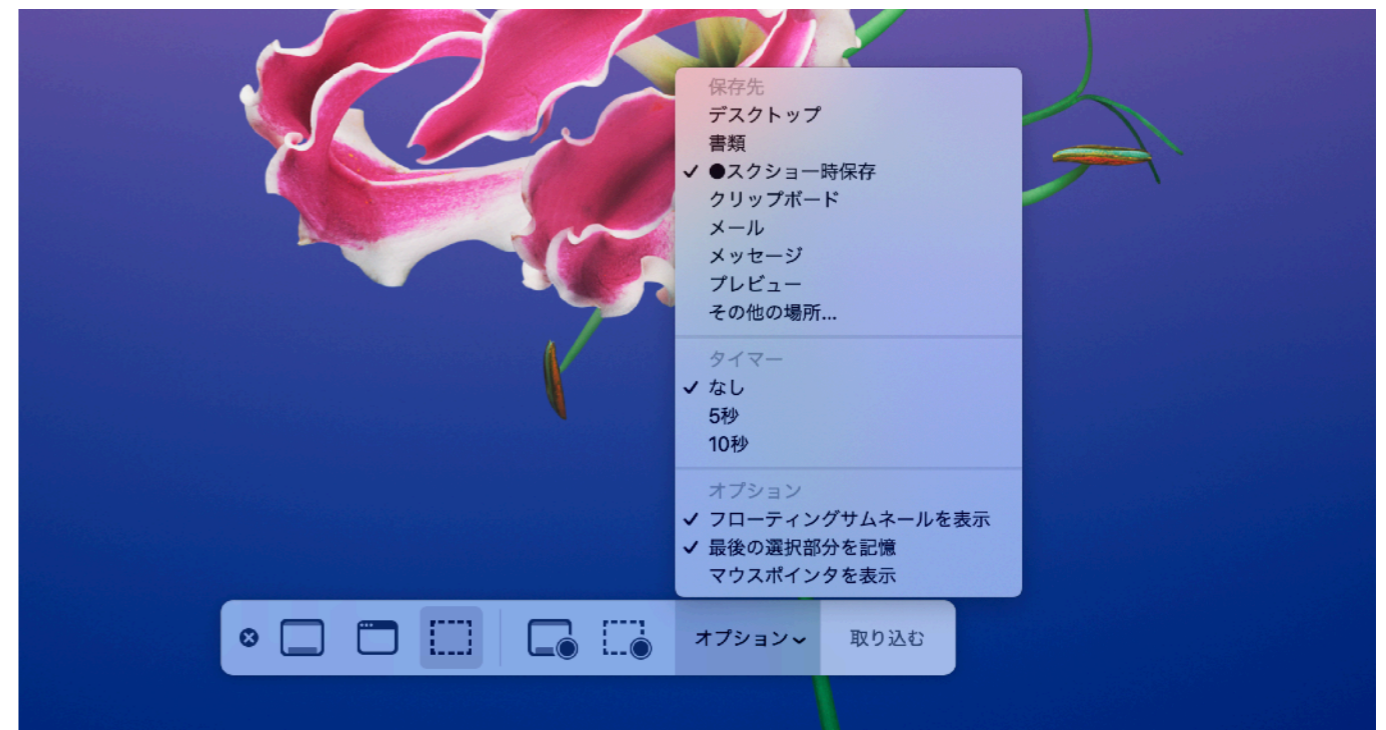
● スクリーンショットの保存先の変更

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！

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

(画面収録)



● 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



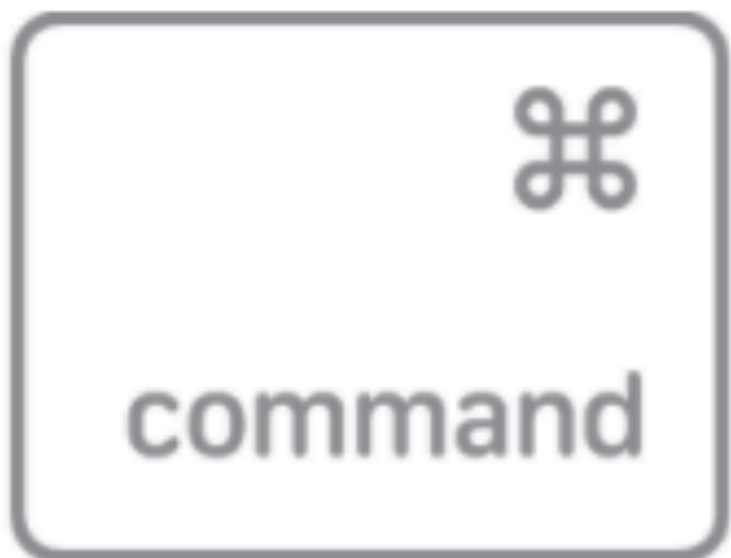
画面全体を収録する



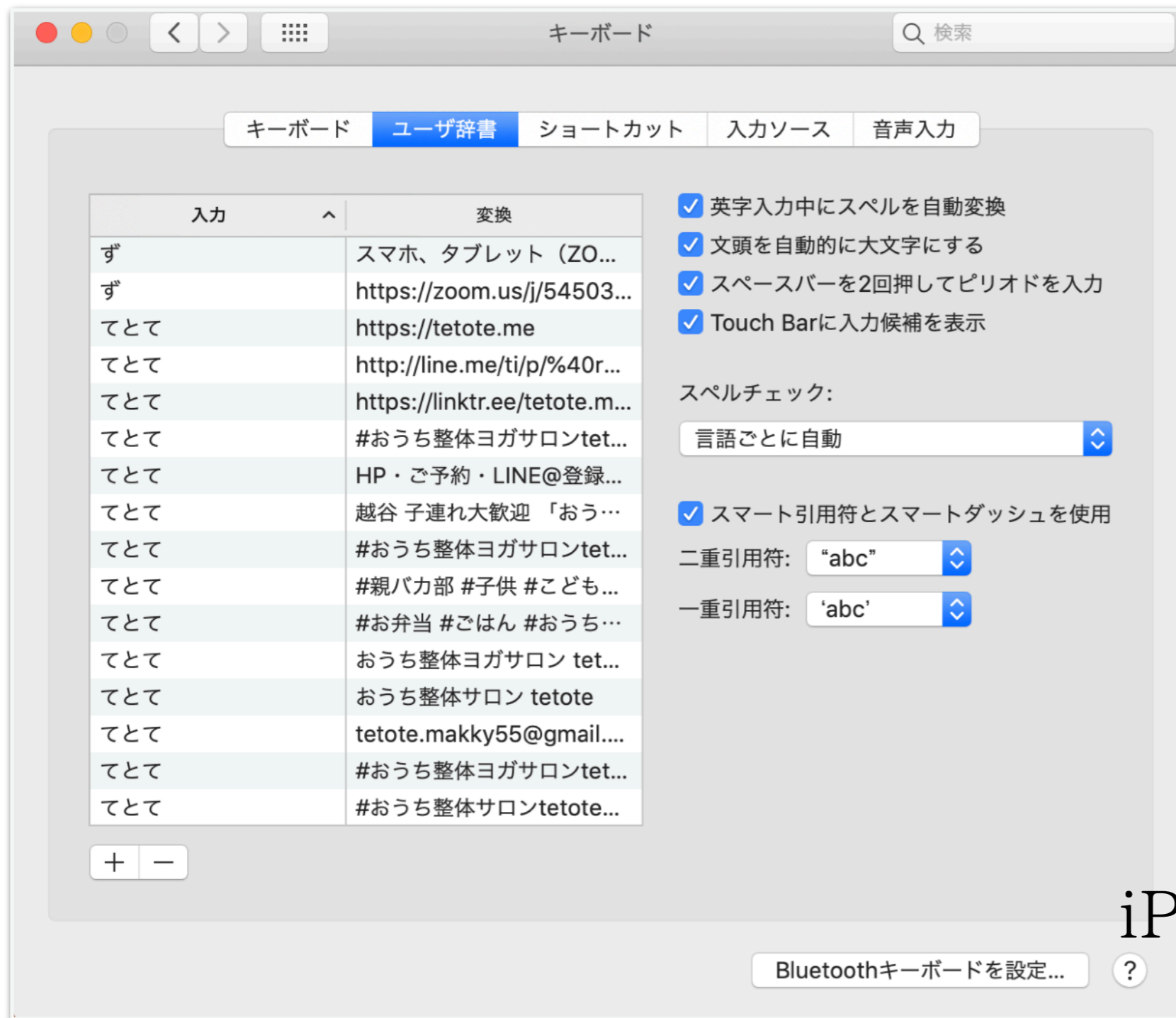
画面の一部を収録する



● ユーザー辞書



ユーザー辞書



Appleアイコン



システム環境設定



キーボード



ユーザー辞書

ユーザー辞書は

iPhoneと同期出来ます！

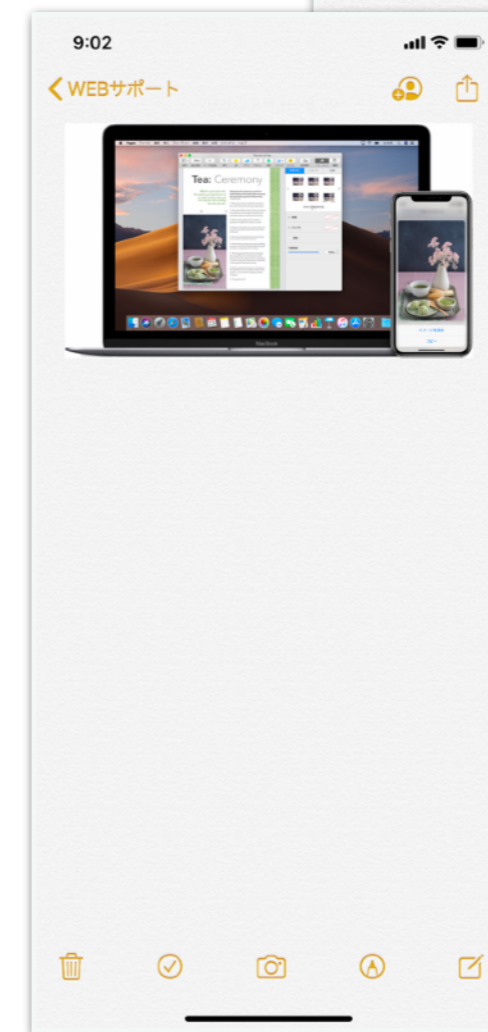
メモ



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<プレビュー>

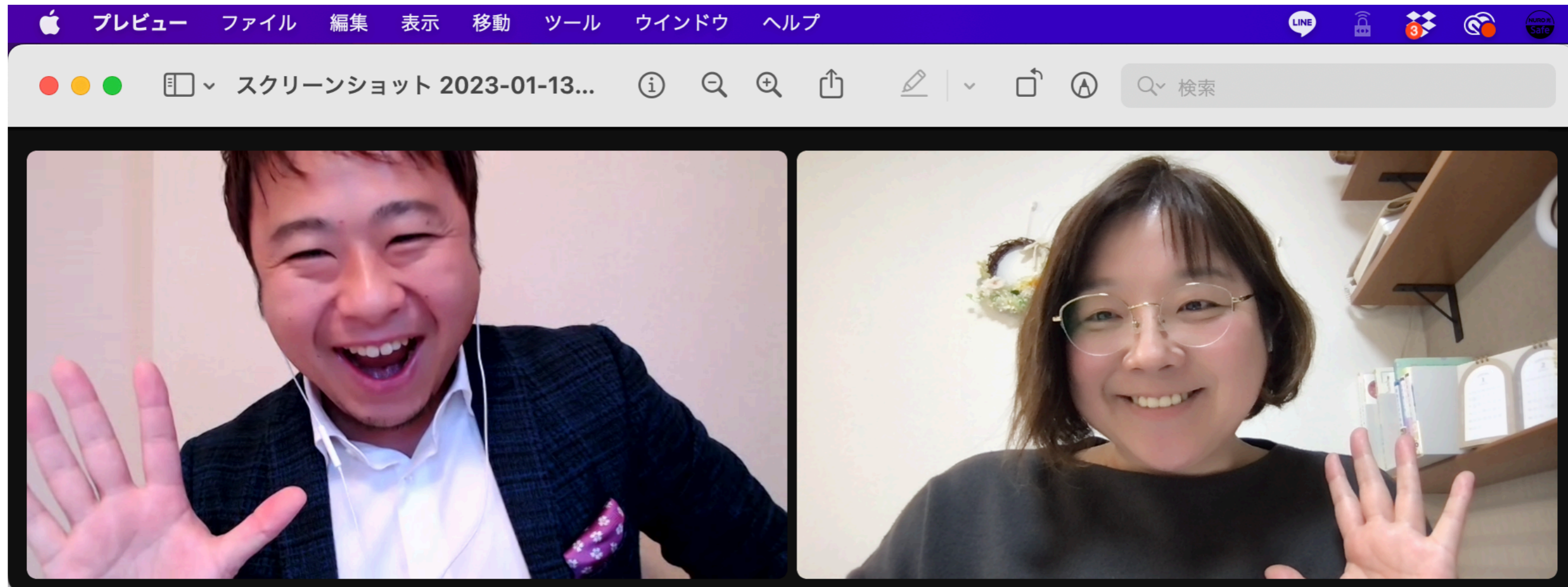


プレビュー



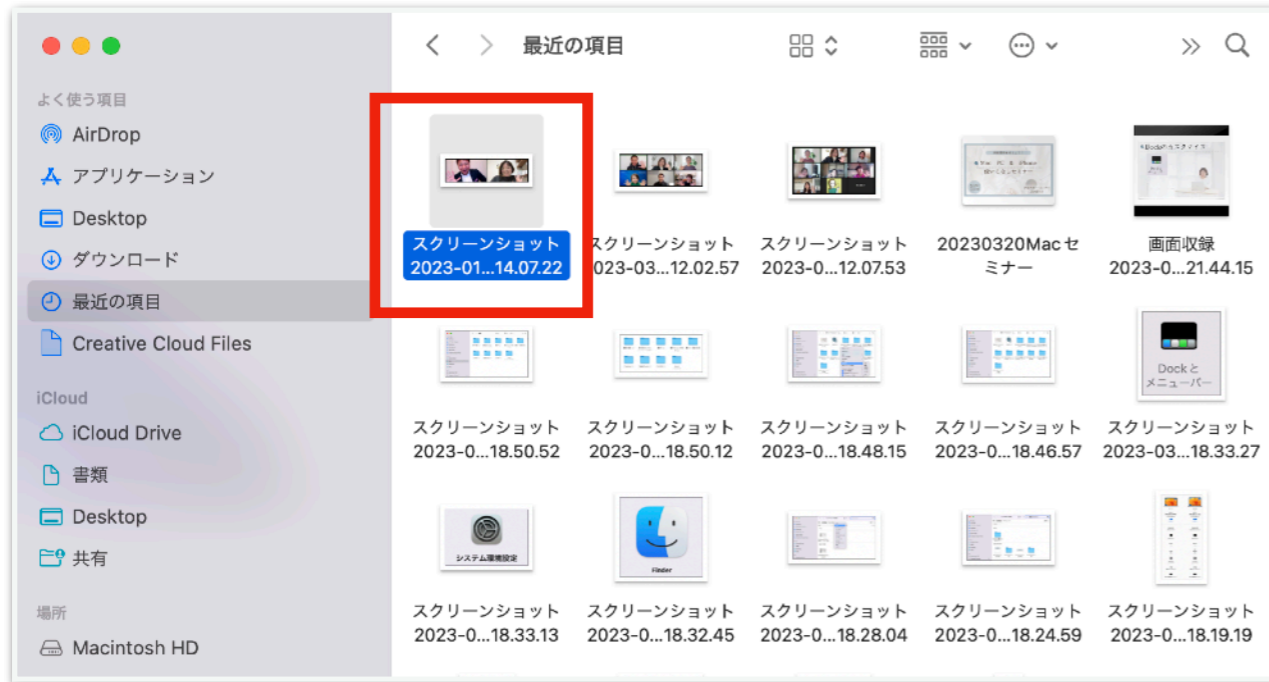
● プレビューを使いこなそう！！

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！！

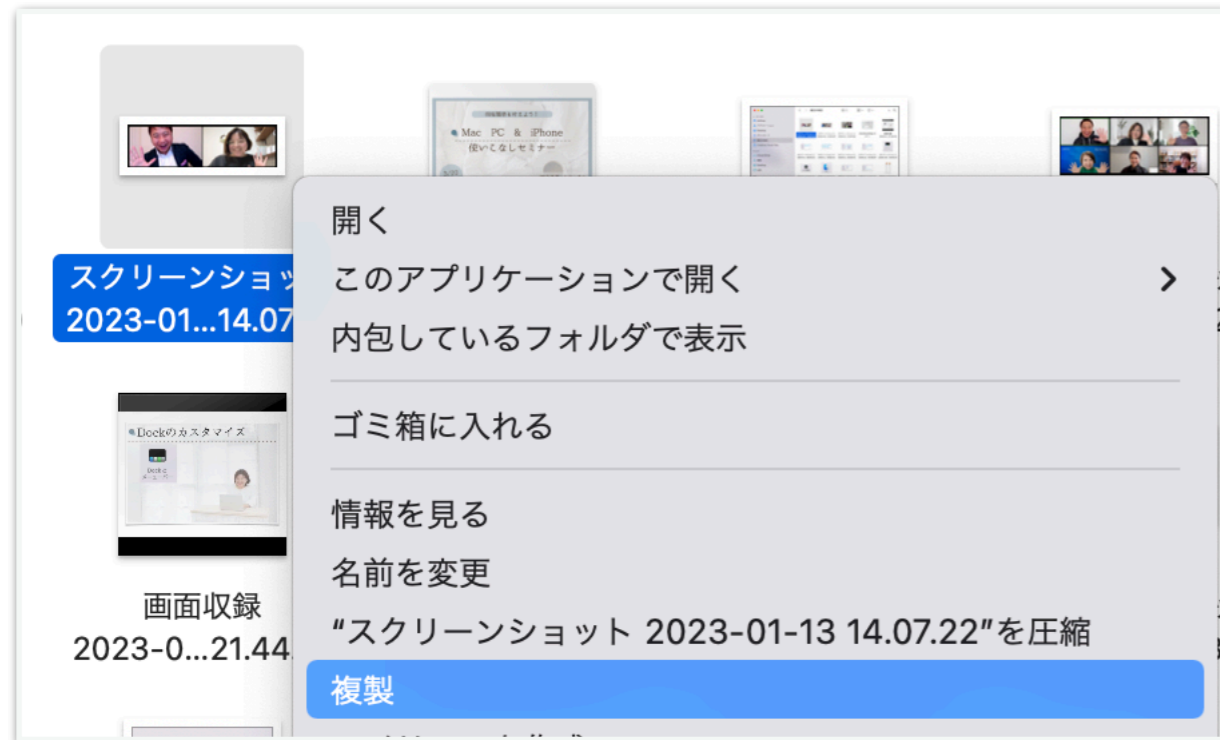


プレビュー（画像の選択）

「FINDER」で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」

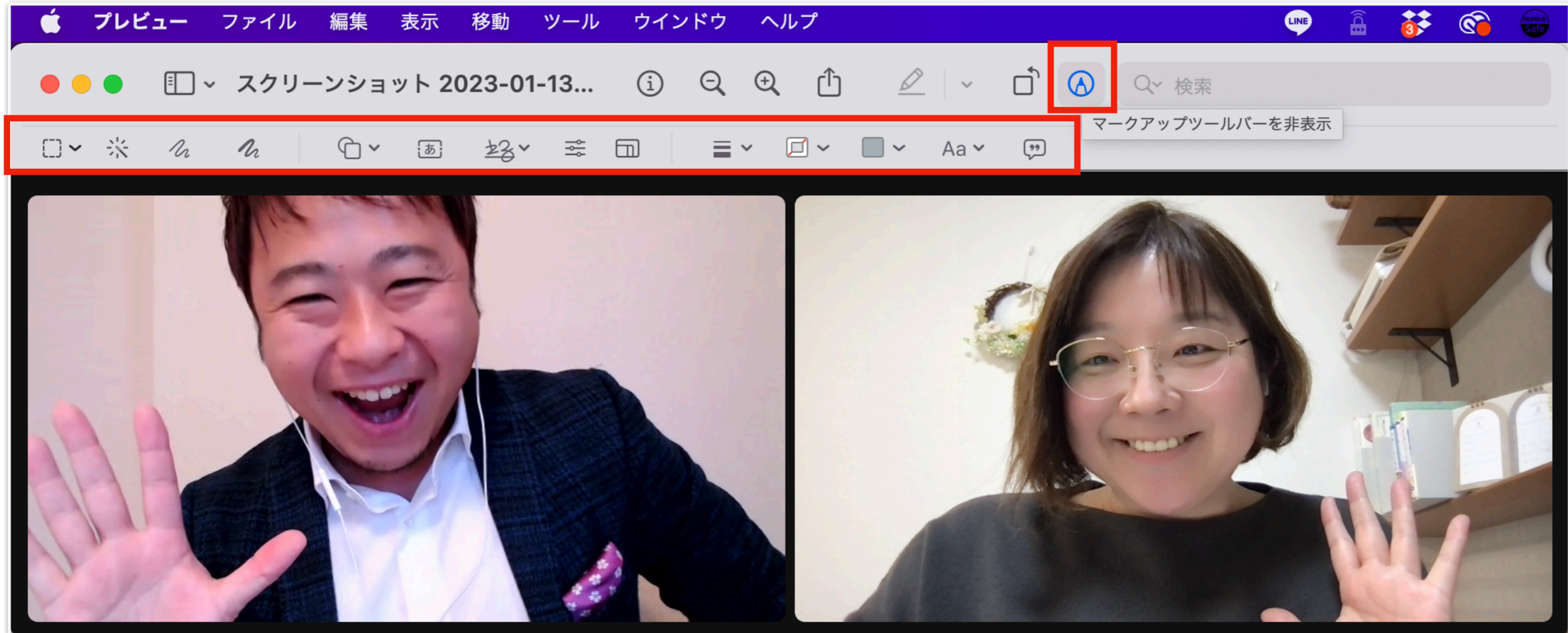


Macは自動保存されます！
元画像をとっておきたい時は
右クリックを押して
ファイルを複製しておきましょう！

● プレビューを使いこなそう！！

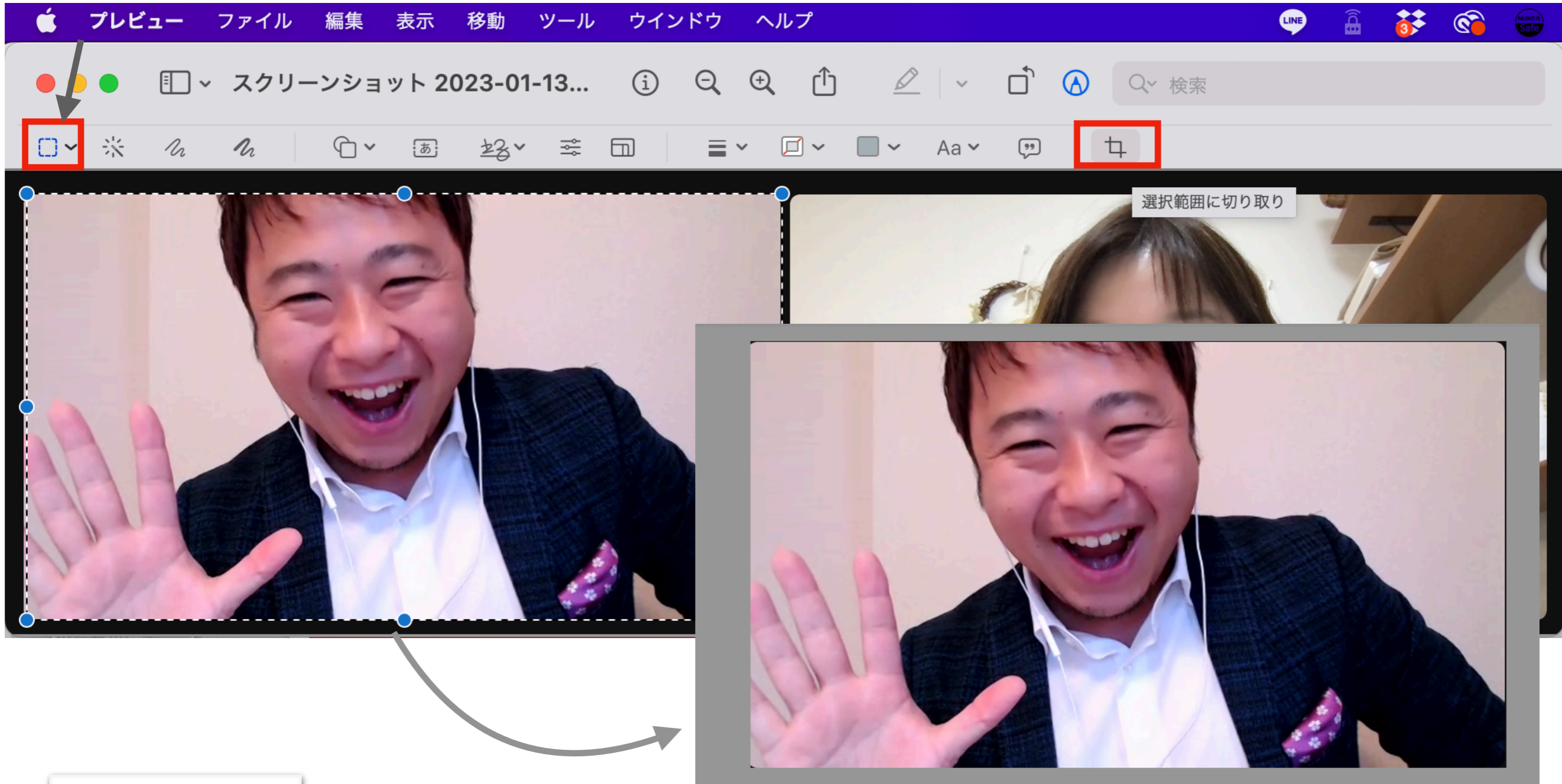
マークアップツールバー

クリックすると、画像編集できます！



● プレビュー（選択範囲の切り取り）

切り取り



取り消し

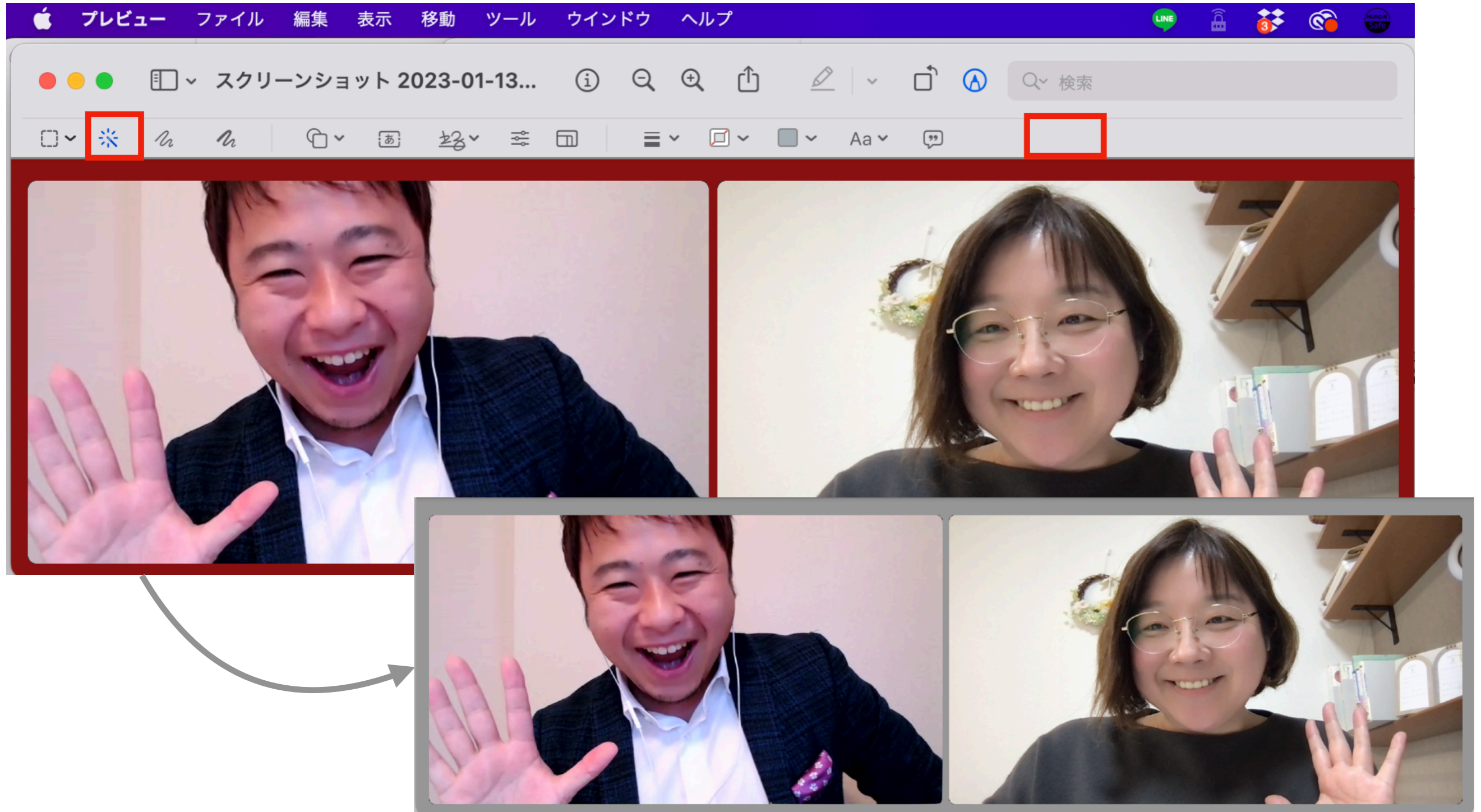
command + Z

一個前に戻りたい時は「コマンド+Z」！

● プレビュー（インスタントアルファ）



インスタントアルファ（色を選択）→キーボード「×」→透明化



● プレビュー（サイズを調整）

画像サイズの変更



ツール



サイズを調整



● 資料作成 <Keynote>



● Keynoteを使いこなそう！ユーザーガイド

The screenshot displays the Keynote application interface. The main slide features a background image of a person's hands holding a laptop, with a coffee cup and a plate of food in the foreground. The slide content includes:

- A blue rounded rectangle at the top containing the text: 時短簡単を叶えよう！
- A large blue circle on the left side containing the text: 3/20 ZOOM
- A central text box with a blue border containing the text: ● Mac PC & iPhone 使いこなしセミナー
- Text at the bottom right: Webサポートコンサル 穴戸まきえ

The interface includes a top menu bar with 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', 'ウインドウ', and 'ヘルプ'. The right-hand panel shows the 'テキスト' (Text) settings, including font selection (currently 'はれのそら明朝'), size (60 pt), and various text alignment and spacing options.

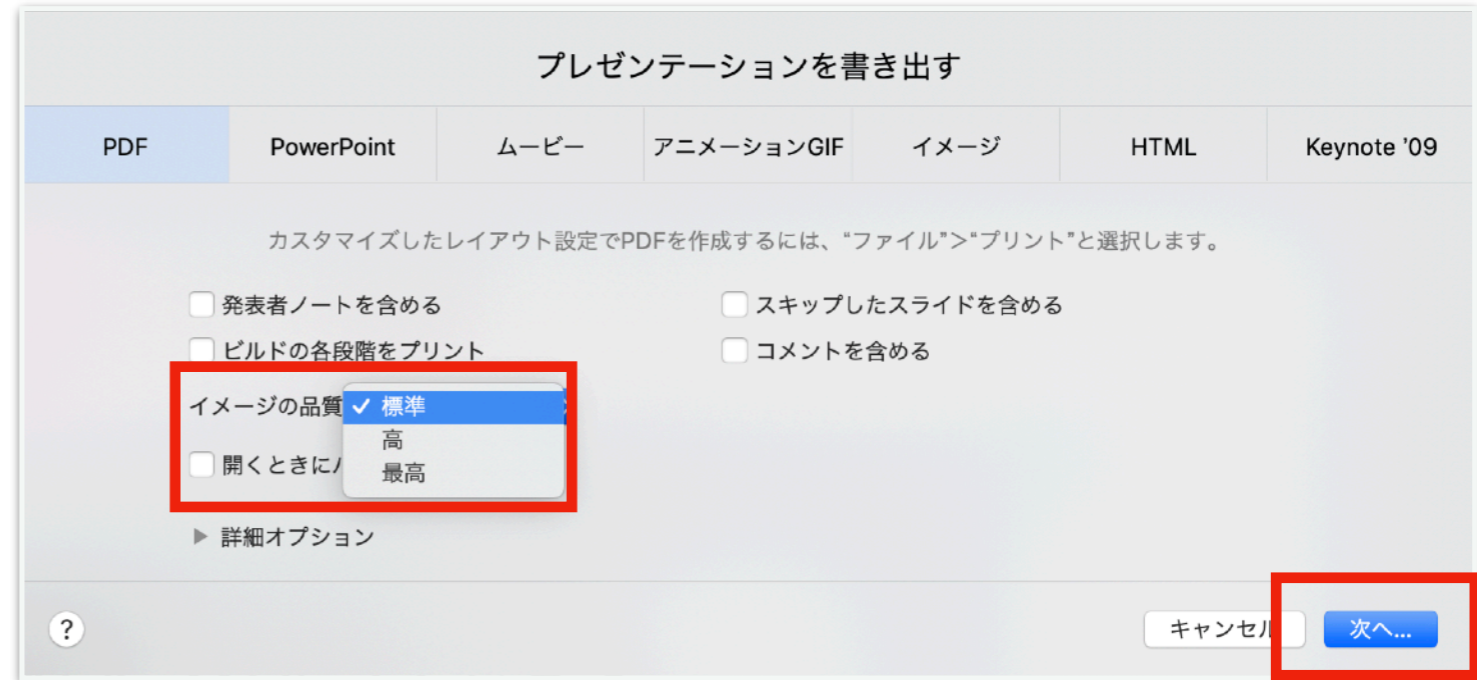
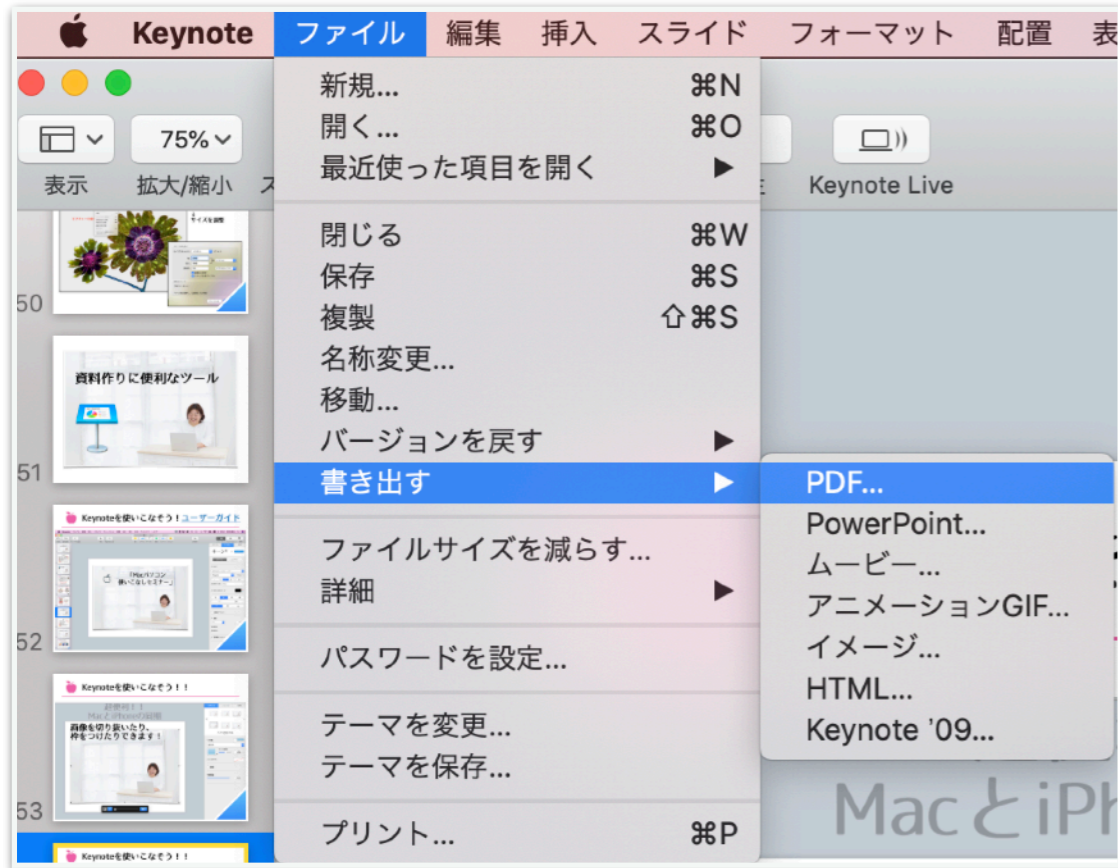
● Keynoteを使いこなそう！



画像を切り抜いたり、
枠をつけたりできます！

● Keynoteを使いこなそう！（PDFに書き出す）

PDFに書き出す



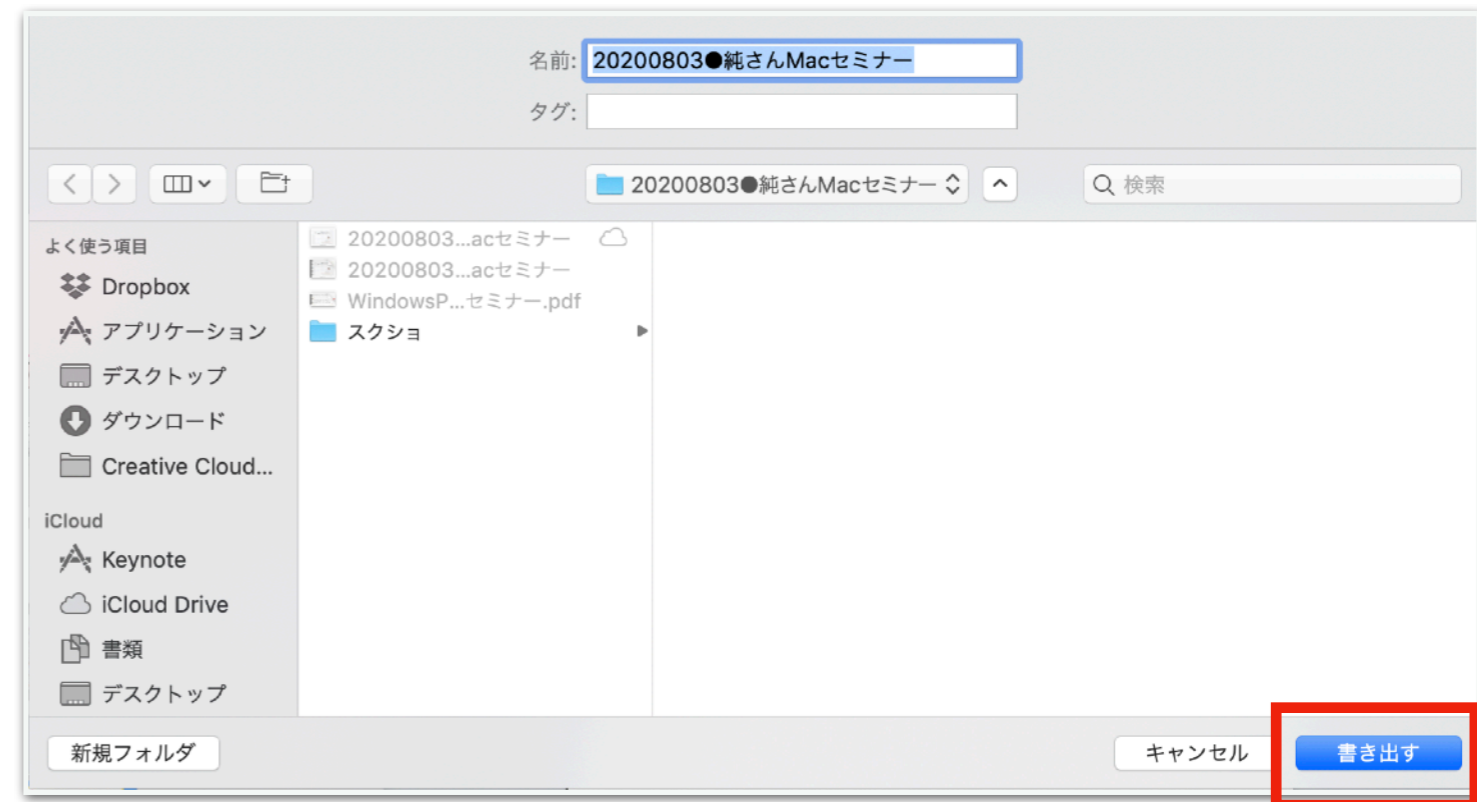
ファイル



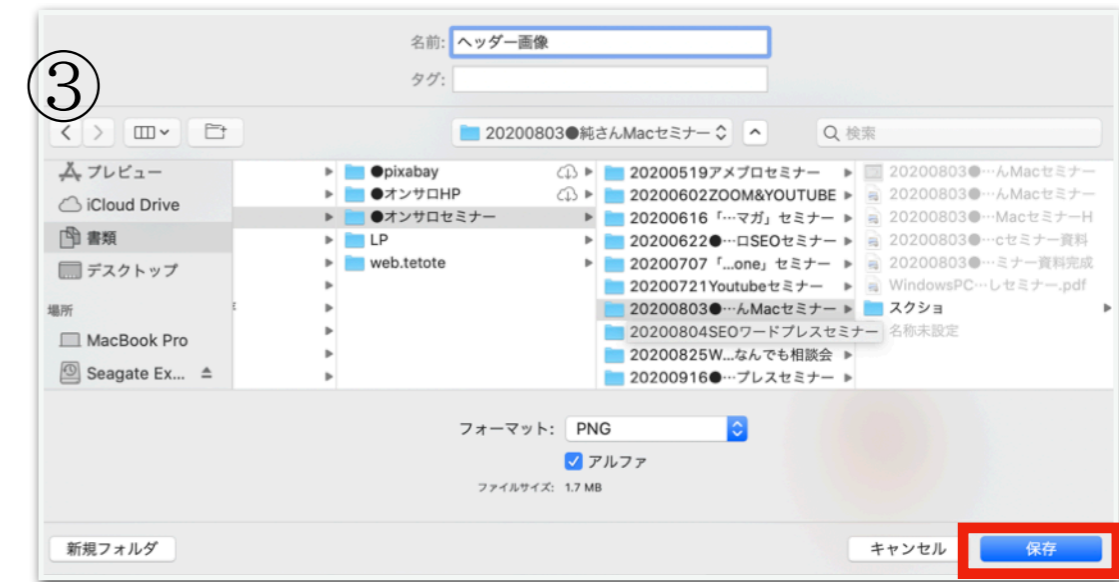
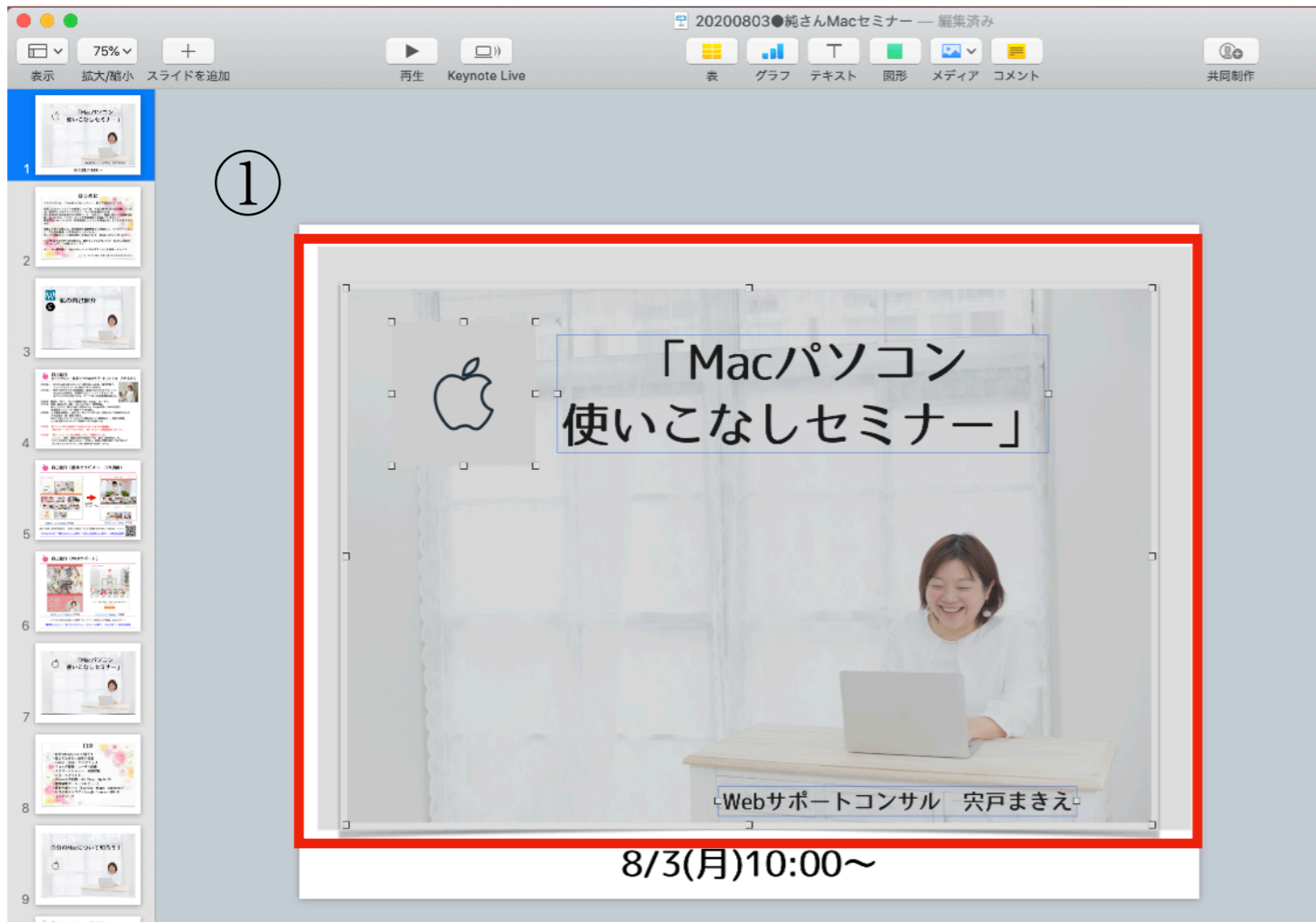
書き出す



PDF



● Keynote + プレビュー = バナー作成保存



①Keynoteで、画像保存したいものを選択

「command」 + 「C」 でコピー

②プレビューで、「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

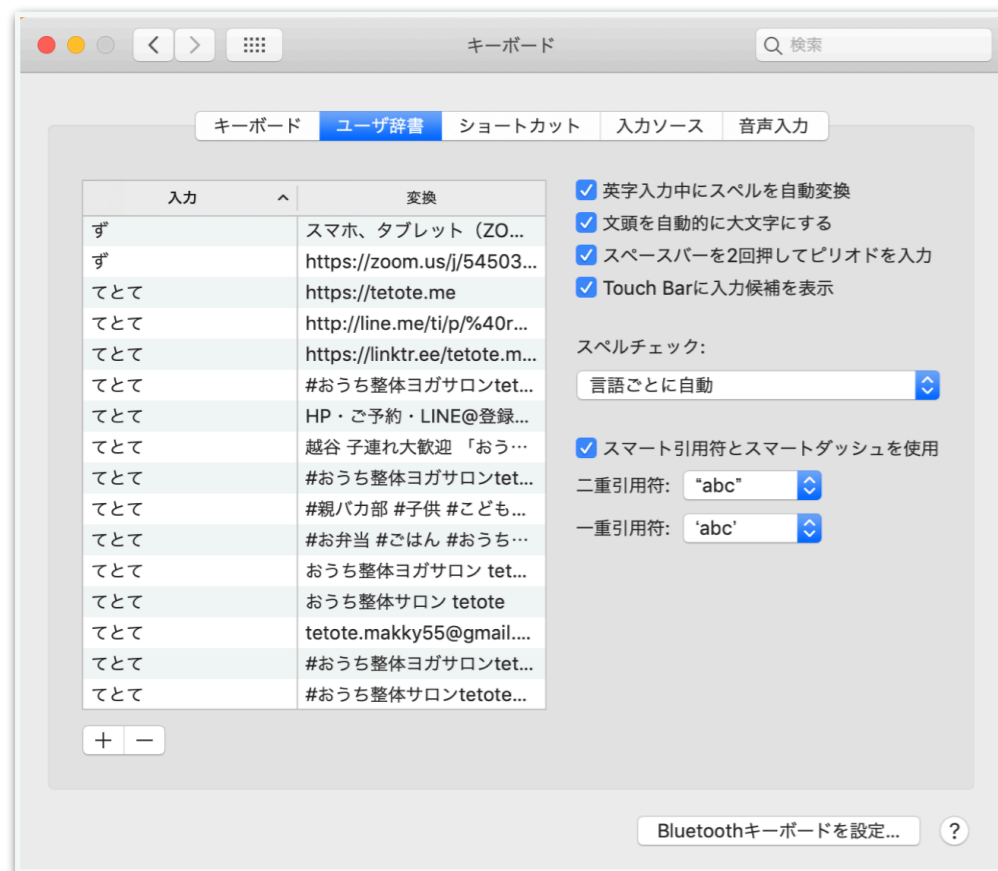
● Mac と iPhone の同期



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。



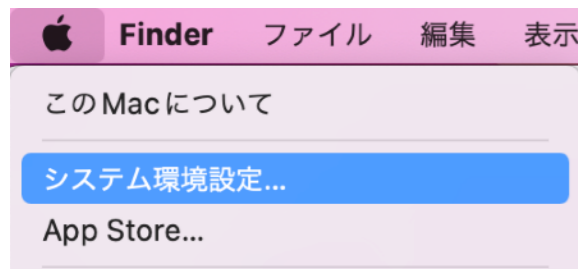
MacとiPhoneの
ユーザー辞書も

どちらかに入れれば
全く同じものを
使えますよー！

MacとiPhoneの同期

🍏 → システム環境設定 → Apple ID

同期したいものをここで選べます！



● AirDrop機能



AirDrop



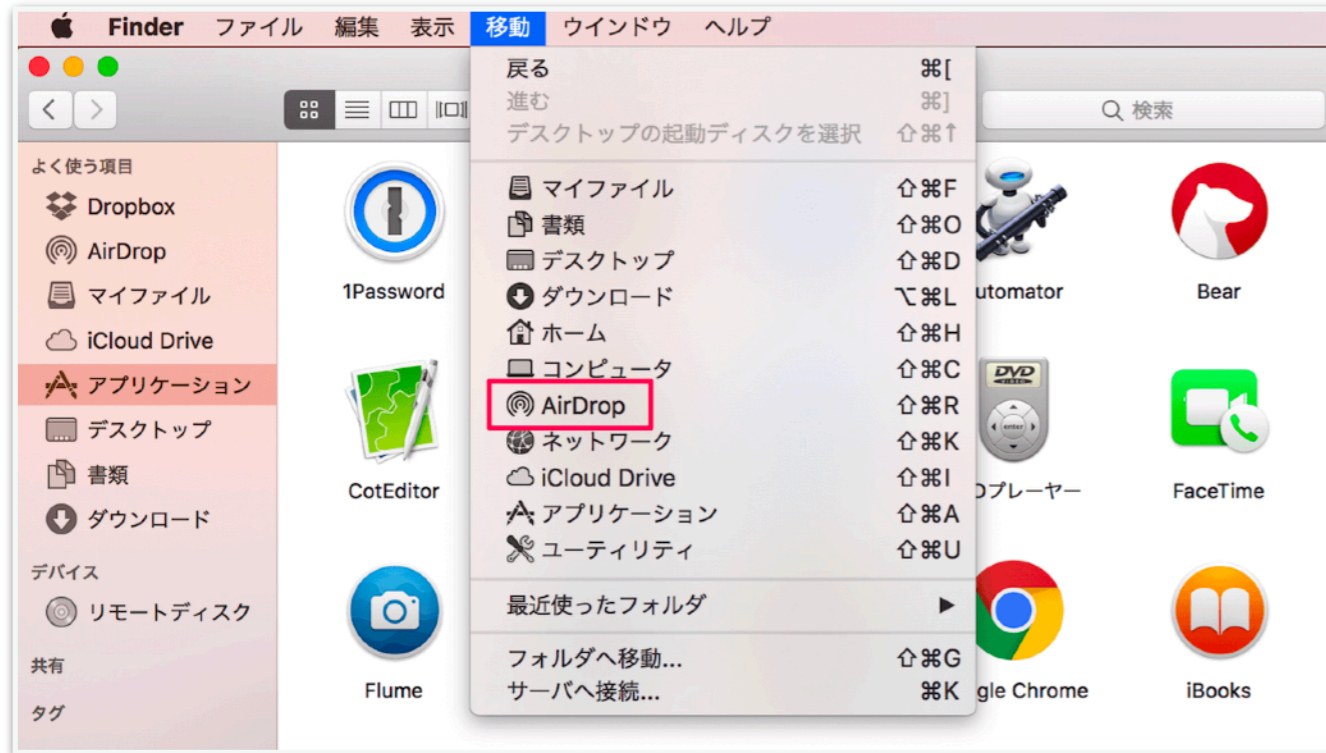
AirDropを活用しよう！

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



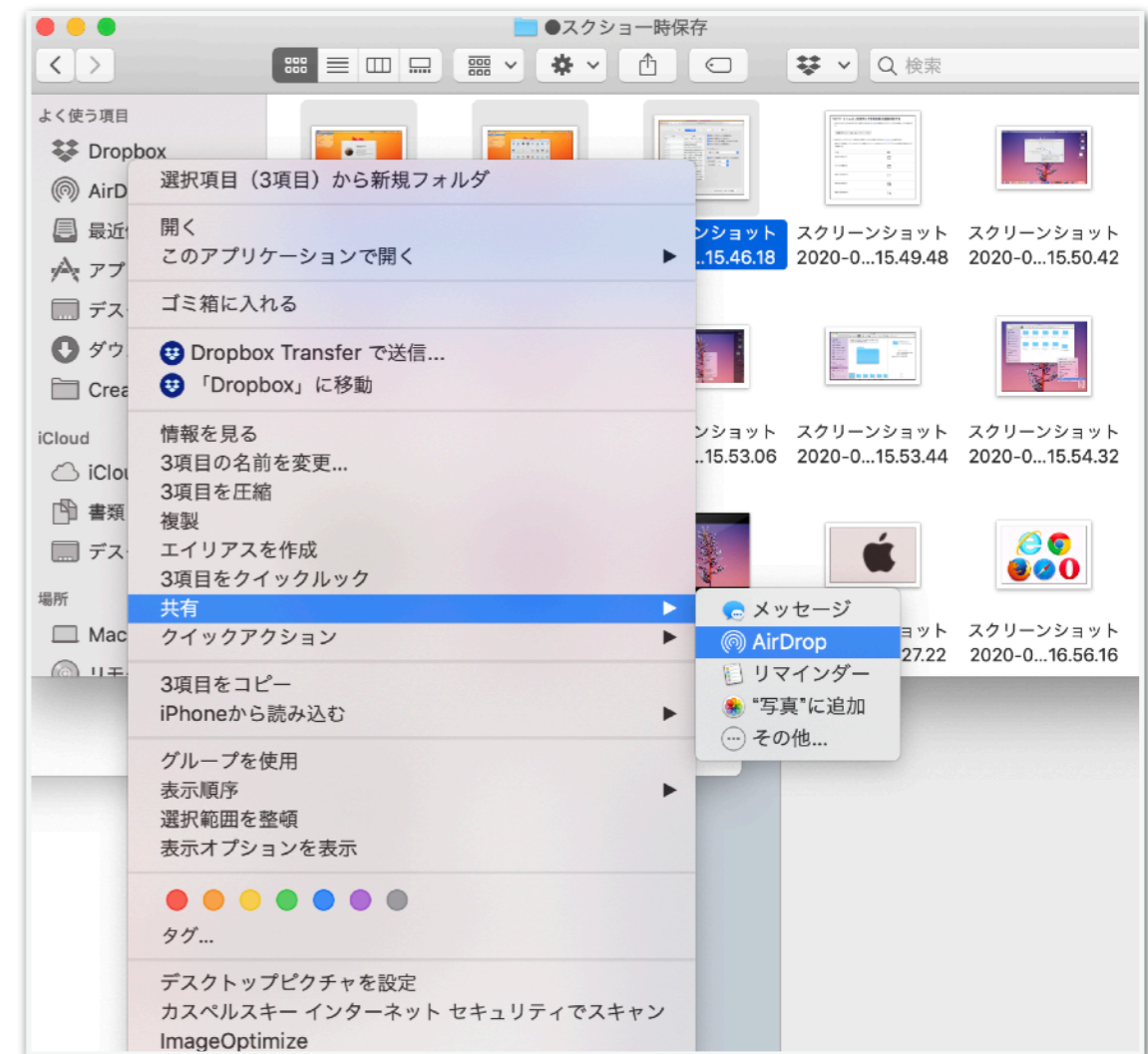
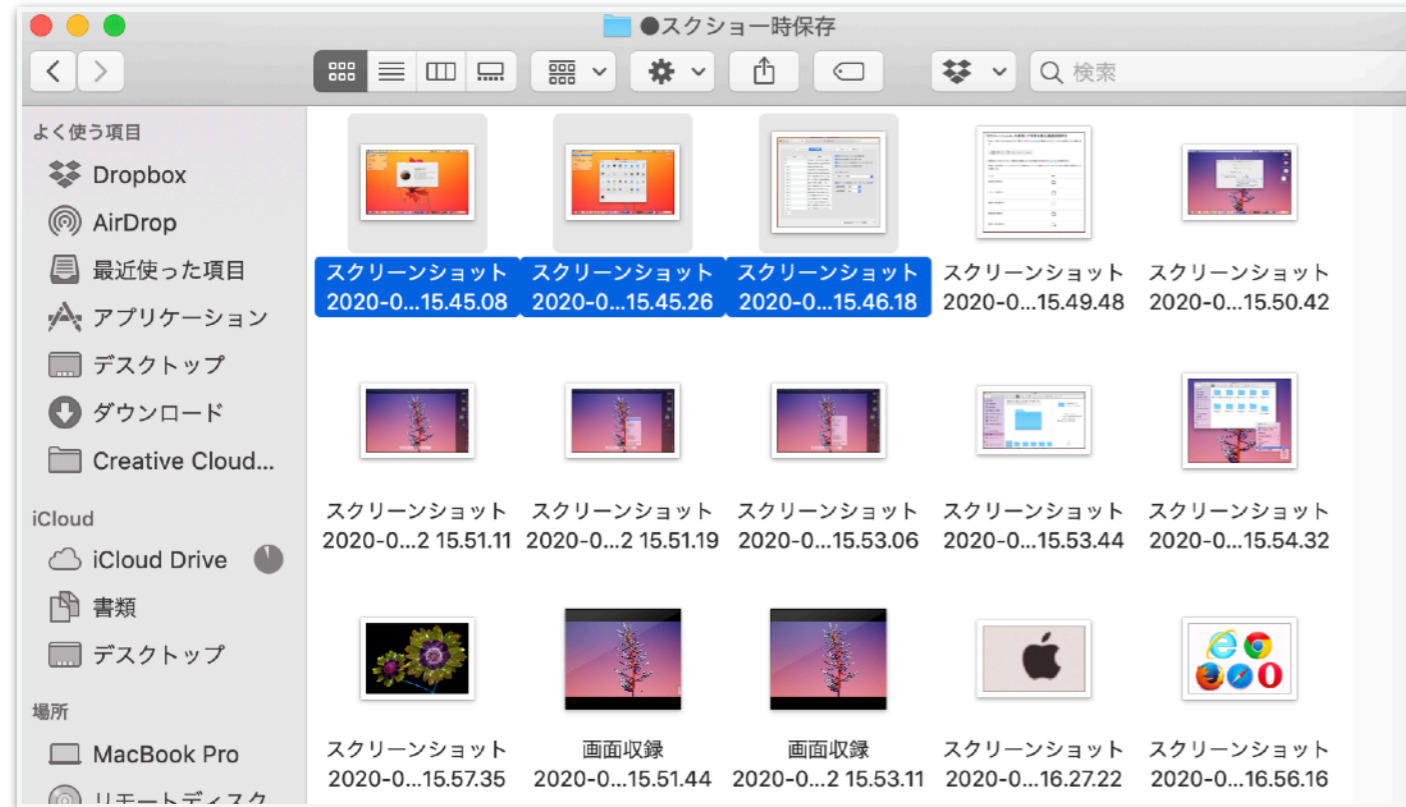
AirDropを活用しよう！（Macから送る）

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でカメラロールでファイルを選択（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！

●ユニバーサルクリップボード

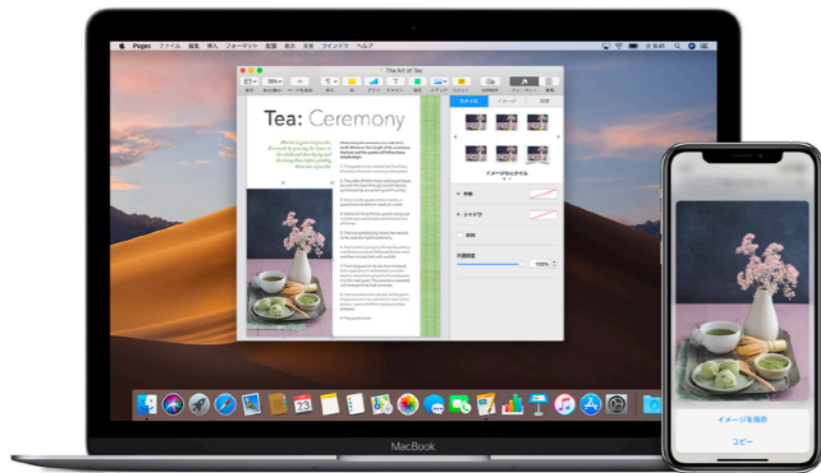


Mac iPhone間で
コピペ出来る！



● Mac iPhone間でコピペができる！

テキスト・画像・写真・ビデオを別デバイスにコピペできる



<便利な使い方>

Macのメモで文章書く



iPhoneでインスタ投稿



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！

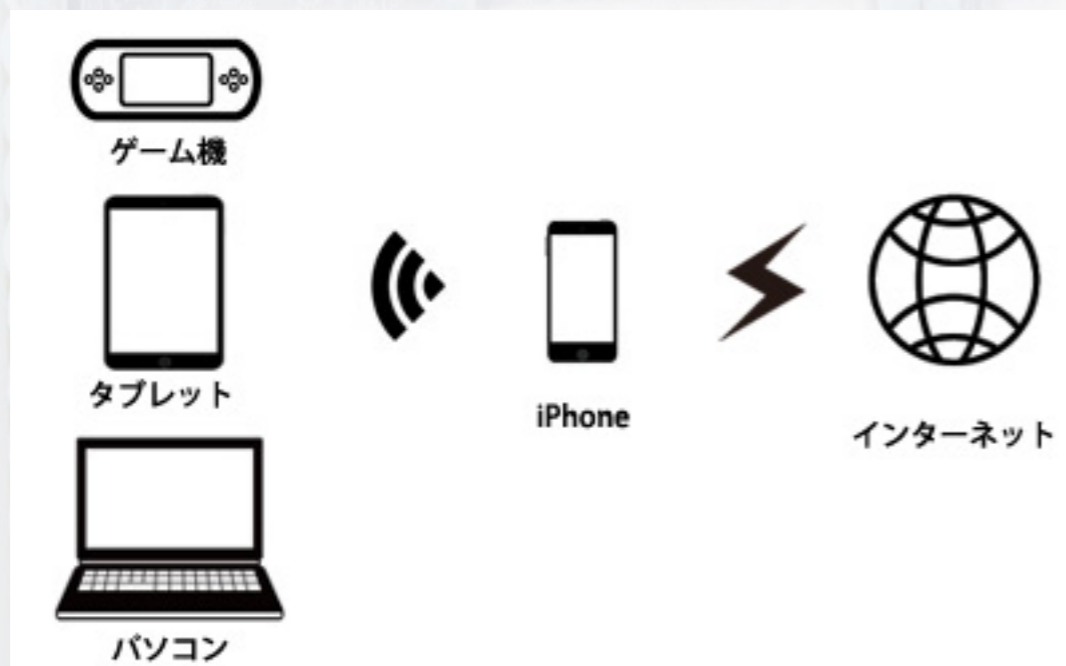
ユニバーサルクリップボード・**Handoff**の設定方法

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

● 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！
インターネット共有をすることで、Macでネットが使えます！

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。

● Google Chromeの使い方



おすすめブラウザ



● おすすめブラウザ (Google Chrome)

ブラウザ=

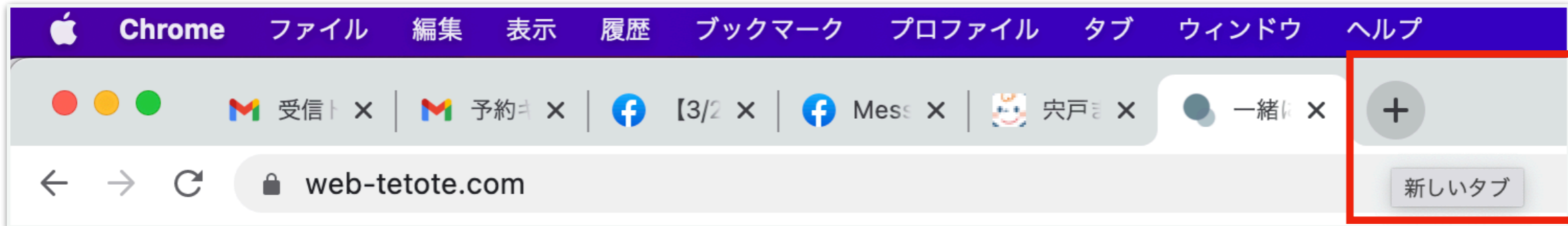
インターネット上のウェブページを
見るための閲覧ソフト



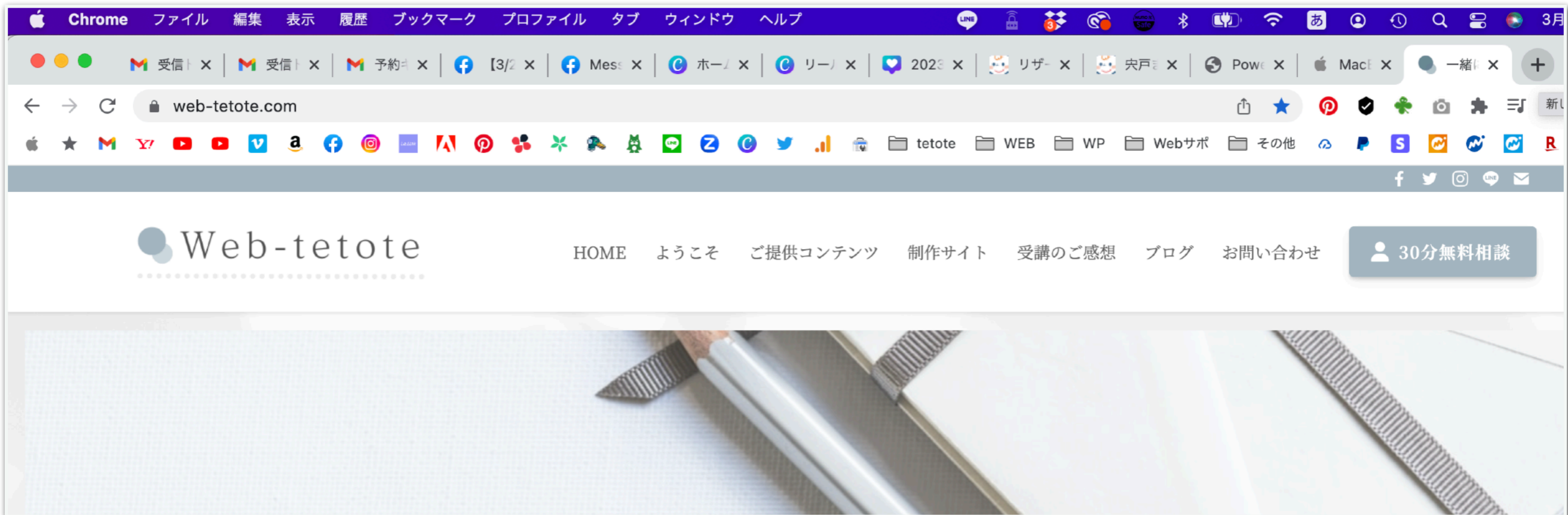
Google Chromeがおすすめ！
ブックマーク・タブの使い勝手
Googleアカウント
Gmail、Googleドライブ
Youtubeアカウント

● Chromeの活用（新しいタブの開き方）

新しいタブの開き方

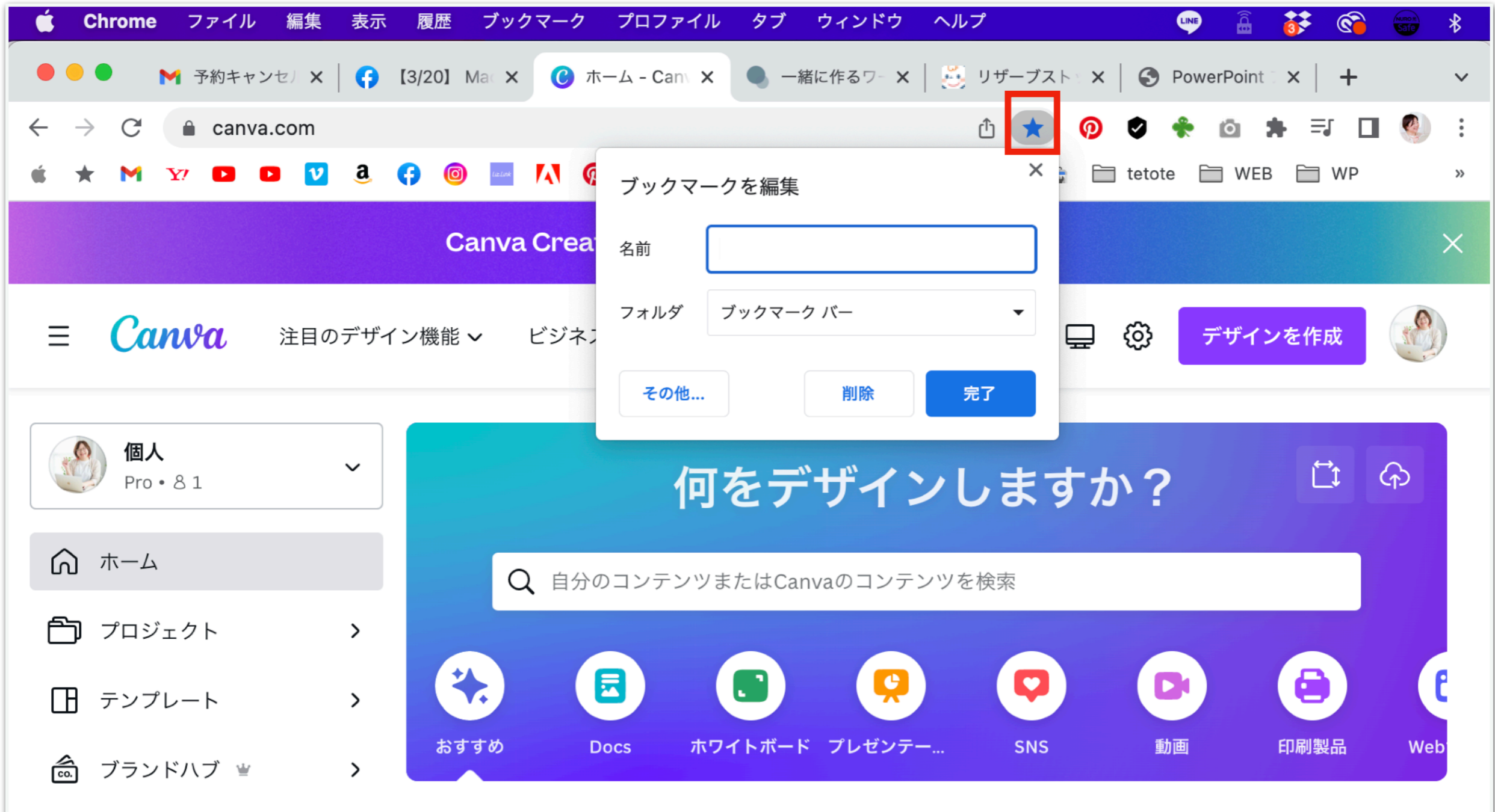


複数のページを行き来して作業するのに必須！



Chromeの活用（ブックマーク追加）

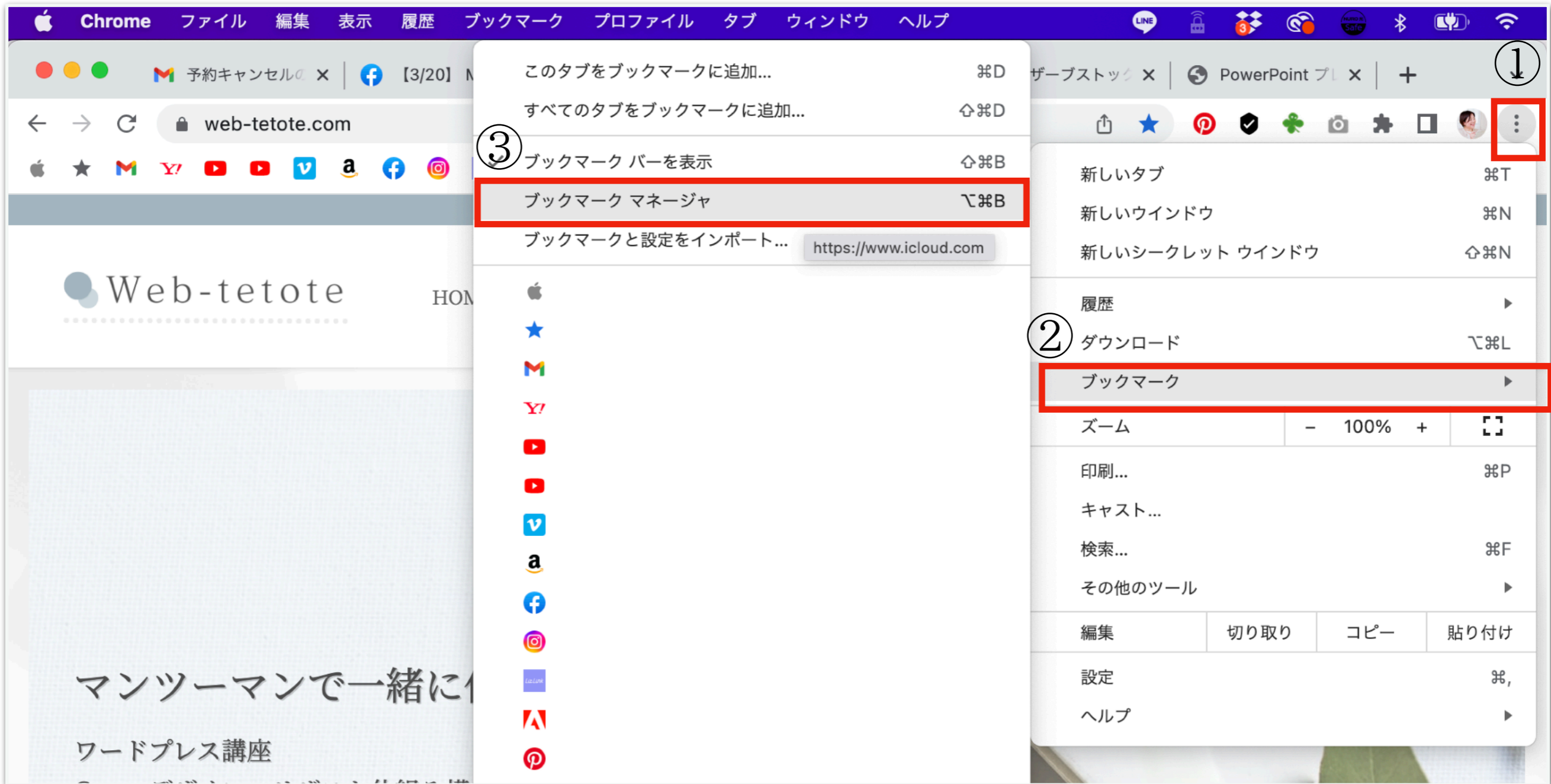
ブックマーク追加（☆クリック→ブックマークバーに追加）



名前を消すと、ファビコンだけにできます！

Chromeの活用（ブックマークの整理）

ブックマークの整理方法（ブックマークマネージャー）



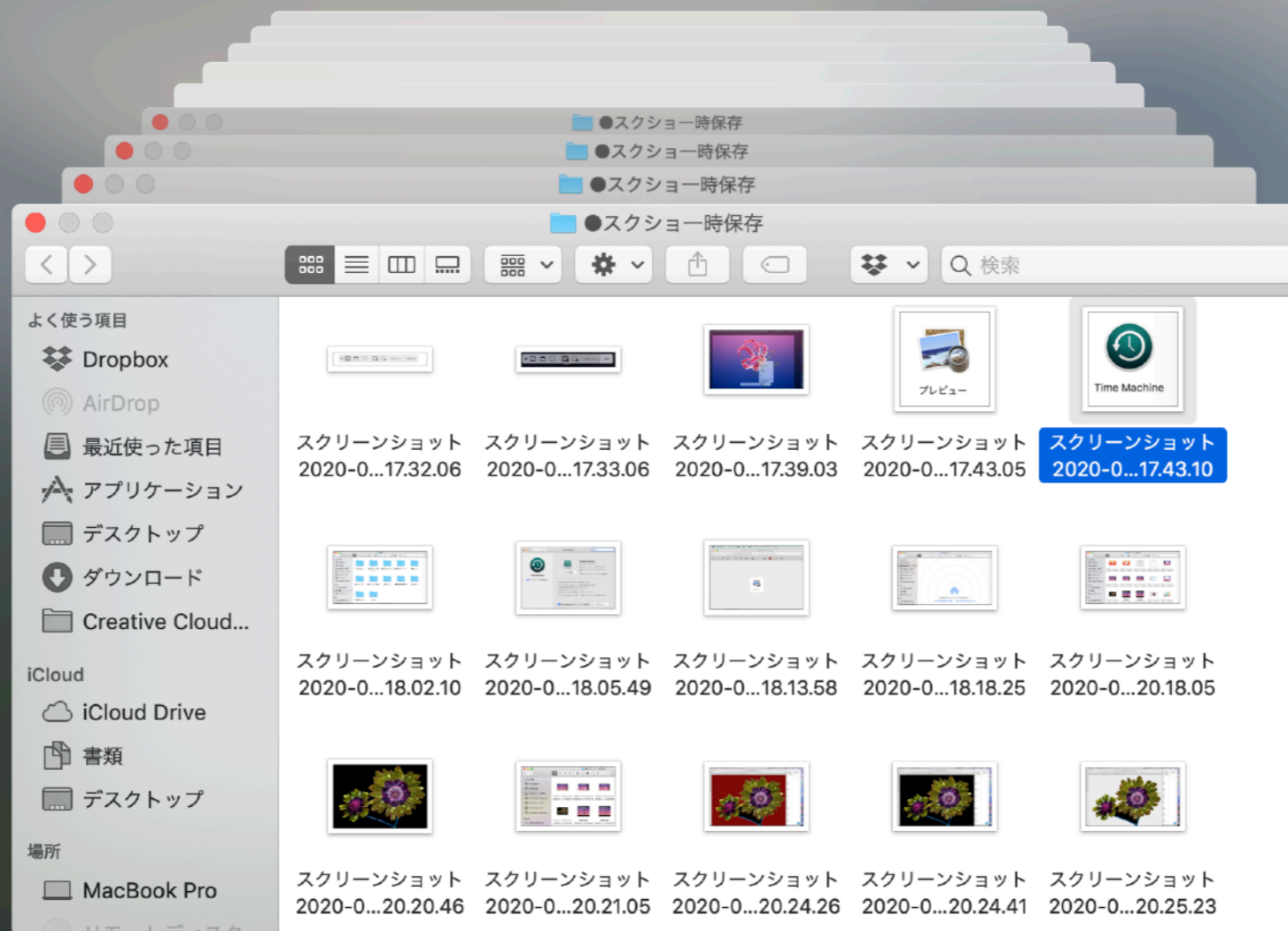
● バックアップ TimeMachine



Time Machine



バックアップ (TimeMachine)



2020年5月

7月



今日 (現在)



昨日

今日

キャンセル

復元

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！

● 冷却対策



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

● セキュリティ



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](#)

kaspersky



★★★★★

- ✓ 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](#)

● Mac + iPhoneの合わせ技



Canva



● セミナー風景をインスタに載せる！

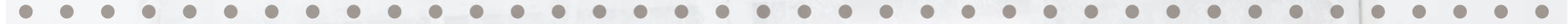
- ①ZOOM画面をスクショ撮る
- ②プレビューで背景透明化
- ③Canvaにアップロード
- ④テンプレートに入れて完成！



● 質問&シェアタイム



● まとめ



● ワーク

● 皆さんは

Macを使って

何をやってみたいですか？

何からスタートしますか？

Work

書き出してみましよう！

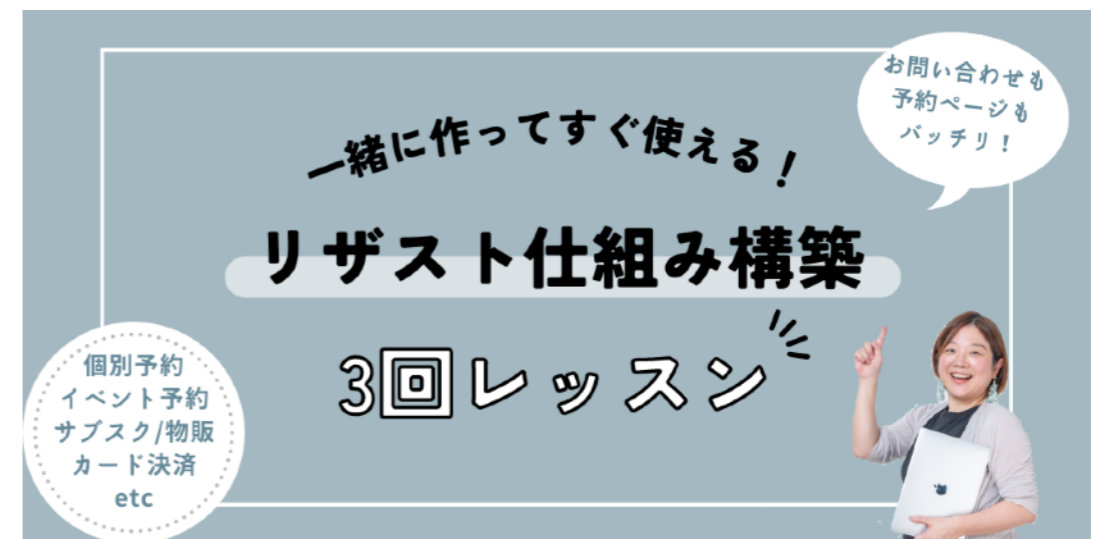
いかがでしたか??

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！

スクショやプ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!!!

● Webサポートのご案内



パソコン苦手な起業女性のためのWebサポートコンサル

個別セッション / セミナーご案内 / メルマガ / LINE公式登録