

はじめてみよう 地域でつながる オンライン会議

導入ガイド
LINE・Zoom 編



名古屋市スポーツ市民局地域振興課

2020.8.21

はじめに

オンラインでの会議って何？

■ 離れていても、姿が見える！

- ・ 対面ではなく、インターネット回線を通じて、参加者がお互いの映像（ビデオ）を見ながら話します。
- ・ 各々の自宅からなど、違う場所にしながら参加できる会議の方法です。

■ 新しい生活様式に最適！

- ・ コロナウィルスの出現により「3つの密」を避ける、新しい生活様式が始まりました。
- ・ 参加者が安心安全に集い、つながり続けるため、地域活動でもオンライン会議してみませんか？

■ でも…難しいんじゃない？

ご安心ください

オンライン会議は、とても簡単！

この冊子は、「え？パソコン？オンライン会議なんて、無理無理…」と、苦手意識を抱きがちな地域の担い手の方が、少しでもパソコンに慣れている方の協力を得ながら、

「**オンライン会議に一步を踏み出すため**」のガイドです。

■ 何から始めるの？

- ・ この冊子では、身近なオンライン会議の道具として、スマホでおなじみの「**LINE**」と、最近話題の「**Zoom**」の二つを取り上げます。

■ とっておきの得策は、ズバリこれ！



**関係者の中でパソコン・スマホに
一番慣れていそうな人に声をかけ
一緒に実践してみる**

一步が出たら、あとは試行錯誤でスキルがアップ
さあ、一緒に**オンライン会議で地域をつなぎましょう！**

目次

1.	LINEとZoom・インターネットは危険？ ……	3
2.	あなたの環境診断 Yes/Noチャート ……	4
3.	はじめの一步ガイド ……	5
4.	必見！『高齢者向けのZoomマニュアル』 …	6
5.	準備するものチェックリスト ……	7
6.	オンライン会議のスムーズな進め方 ……	8
7.	便利な機能 ……	10
8.	オンライン会議に役立つ基礎用語 ……	11
9.	参考サイト ……	13
10.	困った時の問い合わせ先 ……	14

1. LINEとZoomの紹介

とにかく
手軽！

データも
共有！

LINE ライン

Zoom ズーム

会議の仕組み

アプリ内でトークグループを作り、メンバーがグループ内でビデオ通話をかけると、お互いの映像を見ながら通話できる。

参加者の誰か1人がサービスに登録し、“ホスト”（主催者）として他の参加者を「ミーティングルーム」に招待する。

利用登録

サービス利用者は電話番号でアプリに登録が必要。登録後はスマホ、タブレット、パソコンなどで利用可能。

ホストになる人だけアカウント登録が必要。他の参加者は、アプリをダウンロードし、招待を受け取る。（パソコン、スマホ、タブレット対応）

費用

無料

・無料（時間制限あり） ・有料プランあり

時間制限

なし

無料プランの場合、3人以上で通話すると40分で通話終了する。再接続可。

参加できる人数

- ・最大200人まで参加可能
- ・一度に顔が見られるのはスマホで6人、パソコンで16人まで

- ・無料版の場合、最大100人まで参加可能
- ・一度に顔が見られるのはスマホで4人、パソコンで25人まで

※ビデオ通話はデータ容量が大きいので、必ずご自身の通信契約の内容を確認してから利用してください。

インターネットは危険？

対策を学ぶ

適切な対策が分かれば、過度に恐れることはありません。ぜひこちらのサイトをご一読ください。

●総務省『国民のための
情報セキュリティサイト』
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/

ウイルス対策

パソコン、Androidを使っている方は**ウイルス対策ソフト**のインストールを忘れずに。

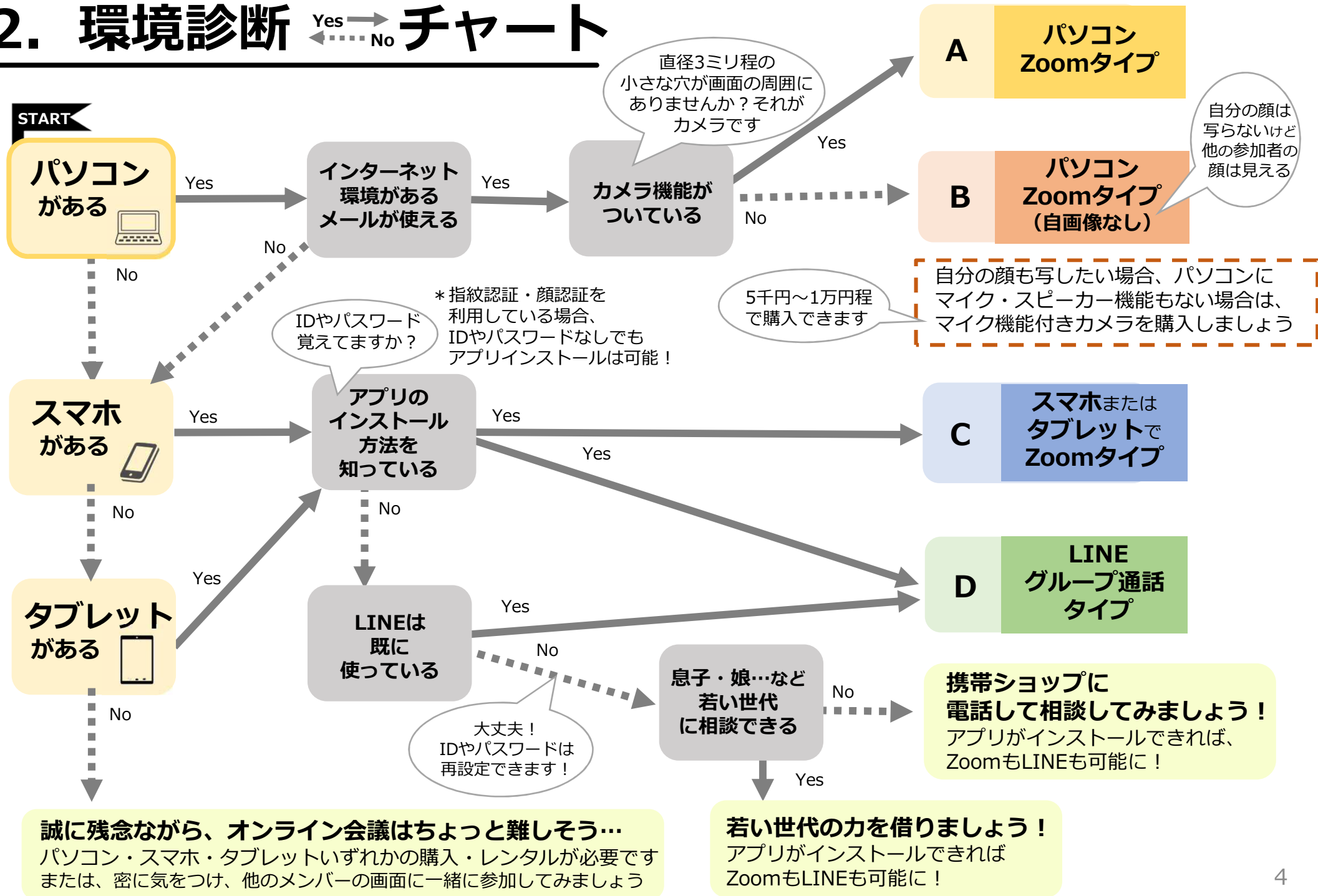
iPhoneの方はiOSを最新に保つよう、**アップデート**を忘れずに行ってください。

対策・ルールを共有する

地域活動でインターネットを使うにあたって、「**どうすれば安全か**」を活動参加者が共有するのは、とても大切なことです。

役員さん同士で安全にインターネットを活用するためのルールを話し合ったり、一緒に学ぶ機会を設けることをお勧めします。

2. 環境診断 Yes → No チャート



3. はじめの一步ガイド



関係者の中でパソコン・スマホに一番慣れていそうな人に声をかけ、一緒に実践してみましょう！

地域は
人材の宝庫

細かい手順は、＜検索キーワード＞をインターネットの検索エンジンに入力し、説明サイトや動画を見つけてチャレンジしましょう

A パソコンZoomタイプ

B パソコンZoom自画像なしタイプ

① 関係者の中でパソコンに一番慣れていそうな人に声をかける

② その方に、**Zoomアカウント登録**をお願いする

検索キーワード：Zoom アカウント登録

③ その方に、Zoomミーティングのホスト（主催者）になってもらい、参加者あてに**招待URLをメールで送ってもらう**

検索キーワード：Zoom 開催

④ 参加者は、届いた招待メールに記載されているURL（https://から始まる数字や英文字の羅列）を**クリック**指示に従いミーティングに参加する

検索キーワード：Zoom 招待URL クリック

C

スマホまたはタブレットでZoomタイプ

■ Zoomアプリを入手する

検索キーワード：スマホ Zoom 参加

① iPhoneでは、**App Store**を開く
Androidでは、**playストア**を開く

② **Zoomアプリ**を検索しインストールする

③ 関係者の中でパソコン・スマホに一番慣れている人にホスト（主催者）になってもらい、参加者あてに**招待メールを送ってもらう**

④ Zoomアプリを開き、「**ミーティングに参加**」を押す

⑤ ホスト（主催者）から送られてきた**ミーティングIDとパスワード**を入力し、ミーティングに参加する

D

LINEグループ通話タイプ

■ LINEアプリを入手する （手順は、C-①②と同じ）

③ ミーティング参加者で**一つのグループを作る**

検索キーワード：LINE グループ通話

④ 参加者のうち**誰か一人がグループ通話を開始する**（ビデオ通話を押せば参加者の顔が見える）

⑤ 残りのメンバーは「**通話に参加する**」を押して参加する

・ Wi-fi環境がないと、通信が重たくなり、通信量も大量に使います

・ 最初に顔合わせをしたら、ビデオ通話をやめて、音声だけの通話に切り替え、ミーティングを続けるのもお勧めです

これを見れば、簡単にできます！

4. 必見！『高齢者向けのZoomマニュアル』

(公財) ダイア高齢社会研究財団
主任研究員・澤岡詩野さん作成
Zoomマニュアル！



Point
画像と赤線
で解説

パソコン・スマホ
それぞれ解説



Point
段階別に
詳しく説明

[参加者向1]初めて参加
[主催者向1]初めてホスト
[主催者向2]2回目以降
...など、12種類！

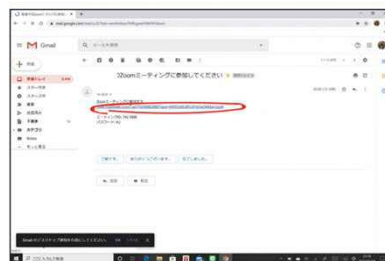


Point
アプリの
インストール
方法も解説！

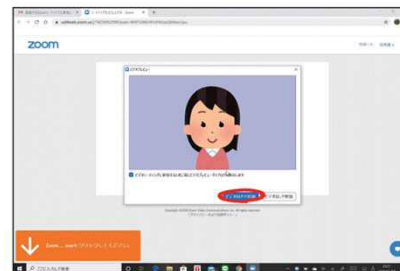
機種別に解説あり

[参加者向1][windows]Zoomが初めての方(メールからのミーティング参加)版より一部抜粋

招待メールからの Zoom ミーティングに参加の仕方
(初回未インストール Windows PC 編)



ミーティング主催者から Zoom ミーティング招待状のメールが届いたらメール本文中の URL のリンク (上図で赤丸で囲った箇所) をクリックします。



「ビデオプレビュー」の画面が表示されるので「ビデオ付きで参加」をクリックします。



(オフの時にはマイクとビデオに / が付きます)

- ① マイクをオン/オフ (ミュート) することができます
- ② ビデオ (カメラ) をオン/オフすることができます
- ③ 参加者をタップし、参加者を選択することで参加者同士でのチャットが可能です
- ④ ミーティングを退出するには③の退出をタップします

[参加者向3][スマホ]初めての方(インストールからミーティング参加)版より一部抜粋

ゼロからの Zoom の始め方 (iPhone, Android 版)
インストールからミーティング接続まで

iPhone



Android



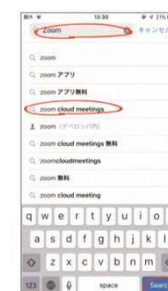
iPhone



Android



iPhone



Android



まず、Zoom アプリを入手します。

iPhone では、App Store を開きます。

Android の場合は、Google play ストアを開きます。

Zoom Cloud Meetings で、「入手」や「インストール」をタップし、インストールできたら「開く」をタップしてください。

検索欄に「ZOOM」と入力し、Zoom アプリを検索します。



今すぐ
チェック！

https://drive.google.com/drive/folders/1BMWufqjXzKX8eBeyV4p8B0w9O_SG7gdH

詳しい内容・URLは、
13ページにも掲載！

5. 準備するもの チェックリスト

①必要なもの

- ☐ 端末
- ☐ メールアドレス
- ☐ インターネット環境

②確認しましょう

- ☐ 契約中の通信容量
- ☐ アプリストアのアカウント
(IDとパスワード)
- ☐ 周囲は片付いているか

③あったら便利

- ☐ マイク
- ☐ イヤホン
- ☐ カメラ

アプリのインストール

アプリのインストールには、AndroidはGoogleアカウントID・パスワード、iPhoneはApple ID・パスワードが必要です。

もし、控えていない、見つからない場合も再設定ができます。あきらめないで！

ID・パスワードの扱い

アプリストアの利用やZoomの参加には、メールアドレスが必要です。

新しく作成する場合は、必ずID・パスワードを控えて下さい！

準備のポイント、忘れずに

データの通信容量

スマホを利用する場合、①携帯の通信網（4G）、②自宅等のWi-fiを使用する、の2つの接続方法があります。

契約によっては通信量が高額になることもあるので、必ずご自身の契約内容を確認してください。

見られて困る物はありませんか？

ビデオ会議では、自分の顔だけではなく背後の部屋の様子などが写り込んでしまいます。

個人情報やプライバシーを守るため、背後が壁やカーテンなどになっている場所で通話することをお勧めします。

カメラ

スマホやノートパソコンにはマイクやカメラが内蔵されている物が多いですが、カメラがなくても「声」だけで参加できます。

イヤホン・ヘッドフォン

会話が聞き取りにくい場合は、イヤホンやヘッドホンが便利。

スマホの場合は、機種によってイヤホンジャックが使用できないものがあります。分からない時はお店の人に相談してみましょう。

マイク

スマホ・パソコンのスピーカー機能は周囲の音をよく拾うため、人数が多い会議では、外部マイクを使うこともお勧めです。

マイクは、イヤホン・ヘッドホンやパソコン用カメラなどに内蔵されているものも使用できます。

6. オンライン会議のスムーズな進め方①

メリット・デメリットを理解してから始めましょう

オンライン会議のメリット

- **スマホやタブレットから気軽に参加できる！**
いつでも、どこでも気軽につながることができます。
- **3つの無駄が省ける！**
 - ① 時間：移動の時間が不要
 - ② 労力：会議に関わる労働力が軽減
 - ③ 運営費：交通費、会場費などの経費が不要
- **ウイルス感染を回避できる！**
対面ではないので、今一番の心配事を回避できます。

オンライン会議のデメリット

- **インターネット環境に左右される！**
ネット環境が不安定だと、途中で画像や音声が途切れてしまい、会の進行に支障が出る場合があります。
- **表情や雰囲気を読み取りにくい！**
実際に会って話す場合と比較すると、相手の表情や場の雰囲気が読み取りにくくなります。
- **気軽に開催しがちになる？**
思い立ったら「オンライン会議」と、頻繁に開催されると、かえって無駄な会議を増やすことになってしまいます。

会議開催までに…

会議の議題を挙げておきましょう

開催する会議の目的、共有したい情報、話し合いたい議題などを、電子メール等で、事前に参加者に知らせておきましょう。



会議を始める5分前に…

接続テストを実施しましょう

少し早めにログインし、音は聞こえるか、出せているか、映像は見えているかななどを、相互に確認しましょう。

6. オンライン会議のスムーズな進め方②

いよいよ、オンライン会議を開催することになりました。そんな時に気をつけておく
よいことを以下に挙げました。どうぞ、ご参考にしてください。

主催者が 注意 すること

◎会議の目的と目標を明確にする

会議を開催する目的と、到達すべき
目標を参加者に伝えます。
あわせて、時間配分や終了時刻の
目安も伝えるとよいでしょう。



オンライン会議は、**集中力が必要**です。
疲れやすいので、できる限り**短時間で**
終わるようにしましょう



◎会議の役割を決める

役割を決めると会議が円滑に進みます。

- ・司会進行役
- ・タイムキーパー
- ・記録（議事録）

…等

司会進行役の人は、発言者を順番に指名
するなどして、全員が発言できるように
しましょう。



オンライン会議は、大人数の話し合い
に向きません。**多くとも10~15人程度**
で開催しましょう。

参加者が 注意 すること

◎発言するとき

- ゆっくり、はっきり話しましょう
- 画面ではなく、カメラに視線を
向けましょう
- 発言は簡潔に、一人の発言で時間
を独占しないようにしましょう



◎話を聞くとき

- うなずきやあいづちで、他の参加者へ
「聞いている」というサインを送りま
しょう
- ミュート機能を活用し、雑音が入らない
ようにしましょう（ただし、発言時は
ミュートの解除をお忘れなく！）

※ミュートとは「音を消す」こと

7. 便利な機能

Zoom、LINEで、こんなこともできちゃう！
便利な機能を紹介します。

Zoom

詳しくは、「Zoomヘルプセンター」：<https://support.zoom.us/hc/ja>を要チェック！

画面共有ができる！

話し合いながら、参加者全員と共有したい資料を画面上に表示することができます。この機能により、資料を印刷する手間がはぶけます。

録画ができる！

ボタン一つで簡単に録画ができます。保存したものを後で再生して確認したり、会議当日に参加できなかったメンバーへの共有が可能です。
※スマホの場合、有料プランでなければこの機能は使えません

ホワイトボード機能を使える！

ホワイトボードのように、参加者が自由に文字や線、記号、絵などを画面上に描くことができます。
※ iPhoneではこの機能が使えません

チャットができる！

話し合いの最中でも、中断することなく、全員または特定の参加者にメッセージを送ることができます。

小グループに分かれることができる！

「ブレイクアウトルーム」という機能で、参加者を複数の小グループに分けて話し合いができます。

バーチャル背景を設定できる！

任意の画像を背景に設定することができます。背景に映り込んでしまう部屋の様子を見せたくない時は、とても便利です。

LINE

画面共有ができる！

資料や動画などを参加者で共有しながら話ができます。

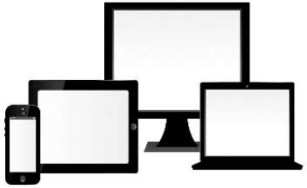
背景を設定できる！

画面上で仮装や背景を選んで楽しめます。

詳しくは、「ラインみんなの使い方ガイド」
<https://guide.line.me>
を要チェック！

知っておくと安心

8. オンライン会議に役立つ用語集 基礎編



端末

パソコン、スマホ、タブレットなど、他の機器とインターネット通信を行う機器のこと。



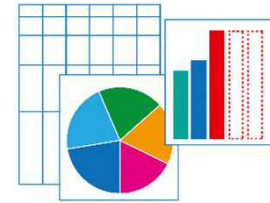
Wi-Fi（ワイファイ）

スマホやパソコン、タブレット、ゲーム機、プリンターなどを無線で接続する技術のこと。



タブレット

スマホを大きくした様な形。スマホと同じ様に画面をタッチして操作する。パソコンと違ってキーボードが付いていない機器。



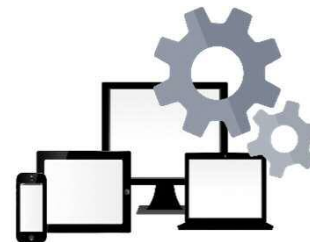
ソフト

ソフトウェア。コンピューターを動作させるためのプログラムやデータのまとまり。



アカウント

コンピューターを利用したり、インターネット上のサービスを利用するための権利。名前(ID)とパスワードを設定することが多い。



OS（オーエス）

コンピューター全体を動かすソフトウェアのこと。パソコンならWindowsやMac OS、スマホ・タブレットならAndroidやiOSがある。

知っておくと安心

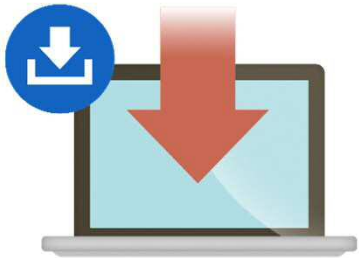
8. オンライン会議に役立つ用語集 基礎編

さらに
詳しく！



アプリ

企業などが提供するサービスを利用するためのソフトのこと。



ダウンロード

インターネット上からソフトや画像を端末にコピーすること。パソコンは、ダウンロード後にインストールする作業が必要。スマホは、ダウンロードからインストールまで自動で行われる。



インストール

ダウンロードしたソフトを自分の端末で使えるようにすること。iPhoneはapp store、AndroidはPlayストア、パソコンは希望するソフトのwebサイトからインストールできる。



URL

インターネット上の住所。「http://」から始まる。Webサイトや、ビデオ会議など、ネット上で見ているものにはすべてURLがある。



ホスト

Zoom会議の主催者。Zoomに登録し、「会議を開始」「会議を設定」などを行うことで、ビデオ会議にアクセスするためのURLを取得することができる。

URLでより詳しく！

9. 困ったときは、ぜひご参照ください

Zoom関連

- 『zoomヘルプセンター』
<https://support.zoom.us/hc/ja/categories/200101697>
- zoom公式Youtube（英語）「How to Zoom」
https://www.youtube.com/playlist?list=PLKpRxBfeD1kEM_I1IId3N_XI77fKDzSxe

LINE関連

- 『LINE公式使い方ガイド』 <https://guide.line.me/ja/>
- 『LINE Customer Care Japan』
https://www.youtube.com/channel/UCZ5hhRLc_Y-Epc8bcj9yZKq

セキュリティ関連

- 総務省 『国民のための情報セキュリティサイト』
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/index.html
—「個人情報の公開の危険性」
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/enduser/attention/02.html

『高齢者向けのZoomマニュアル』

(https://drive.google.com/drive/folders/1BMWufqjXzKX8eBeyV4p8B0w90_SG7gdH) 制作・提供: 公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団

- 【最初に読んでください】手引きの使い方
- 【参加者向1】【Windows】
Zoomが初めての方（メールからのミーティング参加）
- 【参加者向2】【Windows】
Zoomを使ったことがある方（メールからのミーティング参加）
- 【参加者向3】【スマホ】
初めての方（インストールからミーティング参加）
- 【参加者向4】【スマホ】
Zoomを使ったことがある方（アプリからミーティング参加）
- 【参加者向5】【スマホ】
Zoomを使ったことがある方（招待メールからミーティング参加）
- 【参加者向6】【スマホ】 Zoom音の途切れ対策マニュアル

これらのマニュアルについては、詳しくは以下をご覧ください。

【出典・紹介】
公益社団法人長寿社会文化協会『全国コミュニティカフェ・ネットワーク』
「高齢者向けのZoomマニュアル制作される」
<https://blog.canpan.info/com-cafe/archive/854>

ここまで来れば、きっと大丈夫！

10. お困りのときは…

お近くの若い世代や、パソコンやスマホの操作に詳しい方にも声をかけてみてください。地域の輪が広がります。

もしくは、お気軽に…

コミュニティサポーターにご相談ください。

お問合せ先

名古屋市役所 スポーツ市民局地域振興部 地域振興課

0 5 2 - 9 7 2 - 3 1 2 0