

デジタルとの上手なつきあい方

デジタル講座 #1

2021.7.10

株式会社フレアワークス 代表取締役 高橋陽介

本日の内容

- 自己紹介・講座のコンセプト
- Zoomの基本的な使い方
- ショッピングなどにおけるコツ、レビュー・クチコミなどの情報活用
- 現在の主要なSNSの特徴、デジタル疲れする原因と対策
- デジタル疲れを改善するセルフケア

自己紹介

- Webデザイナー
- ヨガ講師（主に少人数・マンツーマン・企業向け）
- ITに関する個別相談教室



講座のコンセプト

- 無理にデジタルを取り入れようとせず、自分に合ったものを選ぶ
- 全部覚えなくても大丈夫、私も全部知っているわけではありません
- 「細かいやりかた」よりも「うまい調べかた」を身につける
 - 「画面を覚える」だと、アップデートで変わってしまう
 - 自分でやりかたを調べられるようにする！
 - 「**機能を表すキーワード**」を覚えておくと検索しやすい 
 - (例：「Zoom **招待** やり方」でGoogle検索)
- デジタル疲れしないために、マインドフルネス・セルフケアを取り入れる

調べかたのコツ1



- 効率よく調べるために「**機能を表すキーワード**」は覚えておく
- キーワードを知らない・忘れた場合は、別の表現で検索してみる
例：「Zoom **ミュート**」 → 「Zoom 音声を消す」「Zoom カメラオフ」
- 目的の情報が出てこない場合は、別の言葉で再度検索して精度を高める
(検索結果2ページ目以降へ探していくよりも、検索し直したほうが効率的なことが多い)

調べかたのコツ2



- 公式の情報かどうかをチェック
見ているページのドメイン名（「zoom.us」など）をチェックする
- 情報が古くないかをチェック
記事の投稿日、アプリのバージョンなどをチェックする
- ひとつの情報を鵜呑みにせず、いくつかの情報源を調べてみる
Q&A（知恵袋）系サイトの「ベストアンサー」は正しいとは限らない

Zoomの基本的な使い方

Zoomの用途・基本的な使い方

- オンライン会議・講座・飲み会などによく使われている
- 1対1の通話とは異なり「**ミーティング**」という場に人が集まる形
- 誰かに**招待されて参加する** or 自分で主催して誰かを**招待する**

- もしZoomが自分の用途に合っていないなら…
→ 「**Web会議 比較**」などで検索して自分にあったものを選ぶ

Zoomの主な機能

- 複数人が集まってビデオ会議ができる（ミーティング）
招待されて参加したり、自分が主催して招待することができる（ゲストとホスト）
音声・映像はそれぞれ送らず、視聴者として参加することも可能（ミュート）
- 文字での会話ができる（チャット）
- パソコンの画面や、ホワイトボードを共有することができる（画面共有）
- ミーティングを録画できる（ゲストは、ホストの許可があればできる）
- その他、参加者を小部屋ごとに分けたり（ブレイクアウトルーム）など、実際のミーティングをオンラインで再現するようないろいろな機能がある

Zoomを使う前の準備 1 アプリ・機器

- アプリの**インストール**（ブラウザ版を使うなら不要）、**アカウント登録**
- カメラ・マイクあるいは**ヘッドセット**を用意しておく
スマホやPCに内蔵されているならば、それでも十分
- Wi-Fi電波の良い場所を選ぶ or 有線LANを使う
- よけいなアプリは終了しておく、画面を整理しておく

Zoomを使う前の準備2 設定・テスト

- ミーティング開始前にZoomを開き、設定をチェック
- 参加時の映像・音声の**自動ミュート**の設定をしておく
- カメラ・マイク・スピーカーのテストをしておく（PC版）
- 背景を映したくない場合は、**バーチャル背景**を設定しておく
- 必要であればテストミーティング（<https://zoom.us/test>）



Zoomを使ってみる 実践（招待されて参加）

- 招待メールを受け取る
- 招待メールのミーティングURLをクリック
- 自動的にZoomアプリが開き、ミーティングが開始される
- カメラや音声をONにするかどうか選ぶ（主催者によって自動的にミュートにされていることもある）

Zoomを使う際のコツ

- 映像や音声のミュート設定をおちついてチェック
- 誰かがしゃべっているときはしゃべらないようにしたり、ミュートにしたりする（しゃべっている人：**アクティブスピーカー**）
しゃべるときは「**手を挙げる**」機能を使ったり、チャットを使ったりする
- しゃべる人が決まっている場合は**スピーカービュー**、全員がしゃべる会議や飲み会などの場合は**ギャラリービュー**、といったように**表示（ビュー）を切り替えてみる**

ショッピングなどにおけるコツ
レビュー・クチコミなどの情報活用

ネットショッピングで失敗する例

- イメージと違っていた
- 間違ったものを買ってしまった
- 不良品が届いた
- 商品が届かない
- 不要なものも一緒に買ってしまった
- 不要なサービスに登録させられてしまった

ネットショッピングで失敗しないためのコツ

- 信頼のあるネットショップや出品者から購入する
- **返品・返金・キャンセル**できるかどうかを、買う前に確認しておく
- 商品写真だけで判断せず、自分にとって必要な情報をしっかり確認する（大きさ、数量、**スペック**…）
- もし不良品や不要なものが届いたら、おちついて**返品**方法を調べる

さらに細かく調べるコツ

- いろいろなショップ内のレビュー・クチコミを活用する
主に「星の数」と「コメント」で評価されるので、星だけで判断しないように
- 悪い商品・悪い出品者にはそれなりの評価がネットに出回るので、買う前に察知することができる
ただし、新しすぎるとまだ評価は出回らないので、少し待ってみる
- サクラレビュー（当事者や、お金をもらって良い評価を書く人のレビュー）に惑わされない
- 星を低くつけている人のコメントをよく見る
価値基準は人それぞれなので、自分にとって重要かどうかを判断する
「届くのが遅かった」など、商品そのもののレビューではないこともある
- その他、ブログや体験談、YouTubeでレビュー動画なども探してみる

ショッピング実践：ヘッドセットを選ぶ

- 自分の環境にあわせて条件をしぼる
 - 片耳型・両耳型
 - 無線・有線、規格
 - 対応OS
 - 操作性
 - 電池の持続時間、充電方式
 - 価格帯
- ひとまず、Amazonや価格.comなどで売れ筋の商品を調べ、相場を把握する
- 国産・外国産などをチェック、サクラレビューに注意
- 他のショップでのレビュー、ユーザーのレビュー動画などもあれば見てみる

現在の主要なSNSの特徴 デジタル疲れする原因と対策

現在の主要なSNS

-  **Facebook**：基本的に実名で登録、公開範囲を制限できる、友達や仕事の関係者だけにしぼって情報発信・情報収集がしやすい
-  **Twitter**：仮名でも可能、140字以内の短い文章（ツイート・つぶやき）をメインに発信、情報を速く発信・入手できるが真偽の判別が必要
-  **Instagram**：仮名でも可能、写真・動画・短い動画（ストーリー）などをメインに発信、オシャレ、ブランディング向き
-  **YouTube**：動画投稿、ライブ配信、コメントやチャット・投げ銭（スーパーチャット）などでコミュニケーションが生まれる

デジタル疲れする主な原因

- 心の原因：不要な心の波立ち（欲望、怒り、後悔、不安…）
→心の「癖」
- 体の原因：眼・耳の使いすぎ、悪い姿勢
→体の「癖」

デジタル疲れしないために1

- 必要以上に画面を見ない
- 人の価値観に流されない、自分なりの幸せを知る（「足るを知るべし」）
- 切り替えをうまくする
心乱されたときに、ぐるぐる考えないようにする
切り替えられるように、自分なりのサインを決めておく
例：「微笑む・口角を上げる」「指をならす」「アロマを使う」「宇宙の写真を見る」「呪文を唱える」「聖者の写真を見る」など

デジタル疲れしないために2

- 偏った見解に惑わされない
 - ネット上に現れない意見も多数ある
 - 自分も、人に意見を押し付けないこと
- 情報の真偽に気づき、取捨選択する
 - すぐ鵜呑みにしないで、検索してソース（情報元）を調べる
- 自分の心身の変化に気づき、うまくコントロールする
- ラクな姿勢・ラクな体の使い方を目指す

デジタル疲れを改善する セルフケア

セルフケアは「気づき」から始まる

- 心身の今の状態に気づく（マインドフルネス）
- 心身ともに「癖」があり、それがコリや病気の原因
体の癖の例：猫背、巻き肩、重心の偏り、眉間・首の後ろに力を入れやすいなど
心の癖の例：すぐネガティブになる、うらやましがる、多様性を認めないなど
- 原因をなくすには、自分で癖に気づき、自分でなおす必要がある
- 気づくために、セルフチェック
体のチェック：ヨガなどの全身運動や、セルフマッサージ
心のチェック：呼吸の観察をする瞑想（呼吸の数や質は、心と関係する）

画面をたくさん見たあとの簡単セルフケア

- ・ 肩・首のストレッチ
- ・ 目のストレッチ
- ・ 頭皮・顔まわりのセルフマッサージ
- ・ 呼吸に集中する瞑想

ありがとうございました

デジタルに関する個別相談

白金デジタル教室 🔍

白金デジタル教室 

ヨガ・瞑想 少人数レッスン

フレアプラス 🔍

FLAREPLUS 