1 まず初めに

BASICS

1.1 コンピューターとのつきあい方

スマホやタブレットなども含め，コンピューター*1 とのつきあい方が正しければ，長時間使ってもあまり疲れませんが，そうでなければ疲れたり体を痛めたりします。次の点をチェックしてみましょう。

- コンピューターを操作するとき肩や手首がリラックスしているか。姿勢が悪いと，すぐ疲れます。スマホやタブレットなら持ち方や顔からの距離，PC なら椅子の高さやキーボードの位置にも注意しましょう。
- ディスプレイ（画面）に窓の光などが映り込んでいないか。ディスプレイの裏にまぶしい光がないか。必要に応じてディスプレイの位置や向きを調節したり，カーテンをしたりしましょう。ディスプレイの表面がほこりで汚れていたら，拭きましょう。
- ディスプレイの明るさや色のバランスは適当か。ディスプレイは周囲と同程度の明るさにすると疲れません*2。周囲の明るさは昼と夜で変わりますので，ディスプレイもそれに合わせて調節しましょう。明るさ（輝度，ブライトネス*3）と明暗の差（コントラスト*4）の両方を調整し，見やすい画面にしましょう。
- ディスプレイを睨みつけていないか。瞬きをよくし，疲れたら目を閉じたり遠くを眺めたりしましょう。
- パソコンの場合，キーボードを見ていないか。キーボードとディスプレイを目が往復すると，目が疲れます。キー配列を覚えて，指の感覚だけで打てる「タッチタイピング」（☞ 20 ページ）をマスターしましょう。

✎ ディスプレイやパソコンの設定で，明るさやコントラスト以外に，**ガンマ値**（γ 値）や**色温度**を変えることができるものがあります。ガンマ値は白と黒の中間の明るさを決める値です。色温度は，高くすると青白い蛍光灯と合った色に，低くすると暖かみのある白熱電灯と合った色になります。ガンマ値や色の調節は，Windows では「コントロールパネル」で「色の管理」または「ディスプレイの色の調整」で検索します。Mac では「システム環境設定」の「ディスプレイ」でできます。時間帯によって色温度を変える OS 標準機能（Windows 10 の夜間モード、最近の Mac や iOS の Night Shift）やアプリがあります*5。

✎ 青色光を部分的にカットするパソコン作業用メガネも，目の疲れを減らすといわれています。

✎ 紙と同様に反射光だけで読める**電子ペーパー**は目が疲れにくいと言われており，読書用端末などで使われています。

*1 本書第2版までは「コンピュータ」と表記していましたが，1991年の内閣告示第二号「外国語の表記」に合わせてマイクロソフトが2008年から「コンピューター」で統一したことなどを受け，本書も「コンピューター」で統一することにしました。

*2 最近のパソコン用液晶ディスプレイの出荷時の設定は明るすぎます。薄暗い室内では，最も暗い設定にしても明るすぎるくらいです。そんなときは，次のガンマ値や色温度も含めて調節してみましょう。

*3 brightness

*4 contrast

*5 みんなで使うパソコンでは，ソフトのインストールは許されていないかもしれませんが，一人一人別のアカウントでログインして使う場合は，個人ごとの設定が保存できるはずですので，文字の大きさも含めて，自分に合った設定にしてみましょう。

1.2　コンピューターの基本用語

▶コンピューターの種類

コンピューターには，**スーパーコンピューター**（**スパコン**）や，いわゆる**メインフレーム**（汎用機）のような大きなものもありますが，われわれがふだん使うのは，**パソコン**（パーソナルコンピューター，**PC**（ピーシー）*6），**スマホ**（スマートフォン），**タブレット**の類です。パソコンは，机の上に据え置いて使う**デスクトップ**型と，持ち運べる**ノート**型（**ラップトップ**型）*7 とに分類されます。

▶OS

コンピューターのスイッチを入れると起動するソフト*8 が **OS**（オーエス）（オペレーティングシステム*9）です。パソコンの OS は，Windows（ウィンドウズ），macOS（マックオーエス）*10，Linux（リナックス），FreeBSD（フリービーエスディー）など，スマホやタブレットの OS は iOS（アイオーエス），Android（アンドロイド）などがあります。

Windows 10　　macOS Sierra　　Linux（例）　　iOS／Android（例）

図 1.1　いろいろな OS の起動画面の例。今どきのパソコンの OS はどれも，マウスやタッチパッドなどで操作する **GUI**（グラフィカル ユーザー インターフェース，Graphical User Interface，ジーユーアイ，グーイ）を備え，使い勝手はほとんど同じ。スマホやタブレットの OS は，指やスタイラスペンで画面をタッチして操作する GUI を備える。

▶アプリケーションソフト

OS が起動した後で，必要に応じて起動するワープロソフトや表計算ソフトなどを，**アプリケーションソフト**，略して**アプリ**といいます。

図 1.2　ハードウェア（機械としてのパソコン・タブレット・スマホ）の上で OS が動き，OS の上でアプリケーションソフトが動く。

*6 PC は Personal Computer の略ですが，IBM PC の系統（MS-DOS や Windows で動くもの）を特に PC と呼び，macOS で動く **Mac**（マック）などと区別することもありますが，本書では区別しないで用いています。

*7 最近は，キーボードを取り外したり折りたたんだりしてタブレットとしても使える機種（いわゆる 2-in-1（ツーインワン））もあります。

*8 ソフトはソフトウェア（software）の略で，コンピューターのハードウェア（hardware，機械部分）以外のものです。

*9 Operating System。OS を**基本ソフト**と呼ぶこともありますが，基本ソフトウェアという語は，OS を含むより広い範囲を指すシステムソフトウェアの訳語としても使われています。

*10 macOS は以前は Mac OS X（マック オーエス テン）と呼ばれていました。それが OS X（オーエス テン）になり，現在の正式名は macOS です。

1.3 Windows へのサインイン

ここではセットアップを済ませた Windows 10 について説明します。

▶ロック画面

電源スイッチが入っていなければ，入れて，OS が起動するのを待ちます。**ロック画面**（待機画面）が現れたら，特に指示がない場合は，適当なキーを押すか，マウスをクリックするか，タッチパネルを下から上に**スワイプ**（掃く操作）すると，サインイン画面が現れます。

図 1.3　Windows 10 のロック画面。どれかのキーを押すとサインイン画面に移る場合が多いが，このコンピューターでは Ctrl + Alt + Del を押すように設定されている。このとき，三つを同時に叩く必要はなく，Ctrl と Alt を両方押した状態で Del を叩けばよい。

▶サインイン画面

コンピューターやサービスの利用権のことを**アカウント**[*11] といいます。また，コンピューターやサービスを使う際の本人確認を**ユーザー認証**といいます。

コンピューターを利用するためにユーザー認証を行うことを，Windows では**サインイン**[*12]，または**ログオン**[*13]，Mac や Linux では**ログイン**[*14] といいます。逆に，コンピューターの使用をやめる操作を，**サインアウト**[*15]，**ログオフ**[*16]，**ログアウト**[*17] といいます。

ユーザー認証には，**ユーザー名**（ユーザ名，**ID**（アイディー）ともいいます）と**パスワード**を使うことが一般的でしたが，最近では IC カードや生体認証（指紋認証，顔認証，虹彩認証など）を使うことも増えました。自分持ちのパソコンでは **PIN**（ピン）[*18]（暗証番号）を使うことが増えています。

*11 account

*12 sign in

*13 logon

*14 login

*15 sign out

*16 logoff

*17 logout

*18 Personal Identification Number

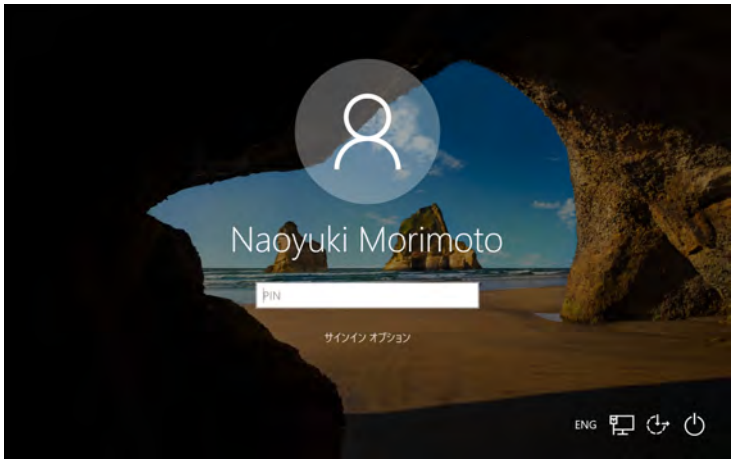

図 1.4　Windows 10 のサインイン画面（PIN を利用する場合）。覗き見を防ぐために PIN は何を入力しても黒丸が表示される。

▶ユーザー名とパスワード

ユーザー名やパスワードは大文字（ABC…）と小文字（abc…）を区別するので，注意が必要です。大文字は Shift（シフト）キーを押しながら打ち込みます。また，Shift + Caps Lock（キャップスロック）で大文字入力に切り替わります*19。もう一度同じ操作をすると，小文字入力に戻ります。パスワードを正しく入れているはずなのにログインできないというトラブルの原因のほとんどが Caps Lock です。これを解除してやってみてください。それでもうまくいかなければ，右側のテンキー（0 ～ 9）でないほうの数字キーを使ってみてください。0（ゼロ）と O（オー），1（いち）と l（エル）と I（アイ）なども間違えやすいものです*20。

パスワードは，友だちにも教えないようにしましょう。パスワードが漏れてしまったなら，すぐに変更しましょう（☞ 145 ページ）。

*19 Caps Lock だけでよい場合もあります。

*20 特に間違いやすいゼロとオーについては，ゼロを ∅ と書いて区別することがあります。

✎ PIN ではなく Microsoft アカウントのパスワードを入力してサインインすることも可能ですが，このパスワードはほかの機器でも利用できるため，盗み見などによりパスワードが漏洩したら Microsoft アカウントを乗っ取られてしまいます。一方で，PIN は漏洩してもほかの機器では使えません。そのためサインインにはパスワードではなく PIN を用いることが推奨されています。

✎ スマホでよく用いられている指紋認証によるロック解除と同様に，パソコンに生体認証用の機器が付いていれば，PIN の代わりに生体認証でサインインすることができます。

✎ ユーザー名・パスワードも PIN も入れないでサインインする設定にもできますが，パソコンが盗まれたときに中のデータに簡単にアクセスされてしまいます。詳細は第 11 章をご覧ください。

✎ パソコンにログインするためのアカウント以外に，メールを読むためのアカウントなど，いろいろなアカウントがあります。同じ組織が発行したアカウントでも，必ずしもパスワードが連動しているわけではありません（初期パスワードが同じでも，一つを変更しても残りは元のままかもしれません）。最近は，LDAP（エルダップ）や Active Directory（アクティブ ディレクトリ）などの仕組みを使って，複数のサービスでパスワードを連動させることがよく行われています。

1.4 Windows の基本操作

▶デスクトップ画面

Windows 10 では，コンピューターにサインインすると**デスクトップ**画面が現れます。デスクトップ*21 は，パソコンの画面を「机の上」になぞらえた呼び名です。デスクトップには，**アイコン***22 という小さな絵を並べることができます。このアイコンをダブルクリックすると，アプリ（ソフト）が起動します。

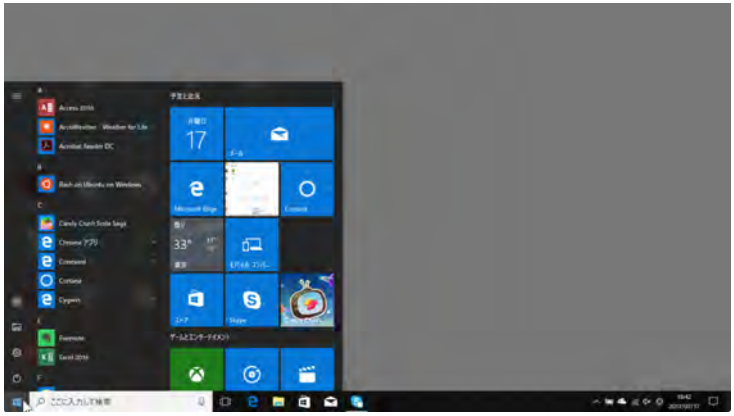

図 1.5 Windows 10 のデスクトップ画面で「スタート」ボタン（左下隅）をクリックしてアプリの一覧を表示したところ。

よく使うソフトは，デスクトップ画面の最下部の**タスクバー**に登録（ピン留め）できます。タスクバーのアプリは，1 回クリックしただけで起動できます。

デスクトップやタスクバーに見つからないソフトは，タスクバーの「ここに入力して検索」と書いてある**検索ボックス***23 で検索します。マイクの形のボタンをクリックして，**Cortana**（コルタナ）というアシスタント*24 に話しかけることでも，いろいろな作業ができます。

また，左下隅の「スタート」ボタンをクリックすれば，アプリ（ソフト）の一覧が現れます。この一覧からもソフトを起動することができますし，ここからデスクトップ画面にドラッグ＆ドロップして，アプリのショートカットを作成することもできます。

▶アクションセンター

Windows 10 で新しく導入されたアクションセンターでは，OS やソフトからのいろいろなお知らせ（通知）を見たり，画面の明るさや，接続する Wi-Fi ネットワーク（無線 LAN）などを変更したりできます。アクションセンターを表示するには，タスクバーの右端にある吹き出しのマークをクリックします。

*21 desktop。机の上に据え置いて使うパソコンをデスクトップパソコンといいますが，ここで説明している画面のデスクトップとは無関係です。

*22 icon

*23 Windows 10 でタスクバーに検索ボックスが見つからない場合は，タスクバーを右クリックし，「検索」または「Cortana」と書いてあるメニュー項目で，「検索ボックスを表示」をクリックします。

*24 iPhone の **Siri**（シリ）に相当する音声ガイダンス機能です。

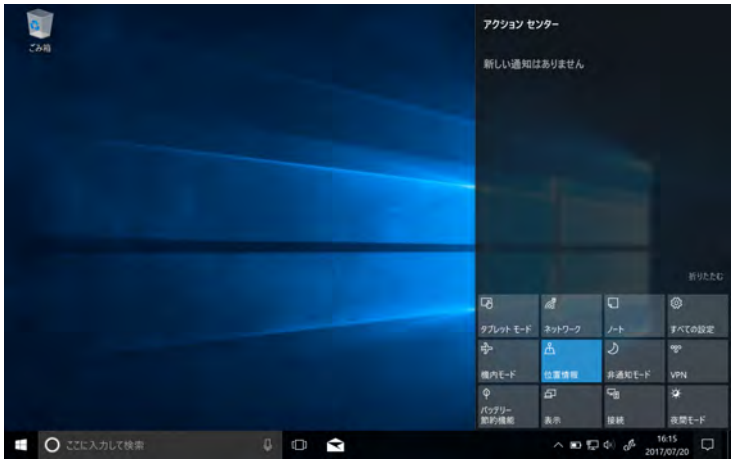

図 1.6　Windows 10 のアクションセンター。

▶タブレットモード

パソコンがタッチパネルを搭載していれば，指やスタイラスペン（タッチペン）でパソコンを操作できます。特に，パソコンがキーボードを取り外せたり折りたためたりする機種（いわゆる 2-in-1）の場合は，タブレットとしても使うことができます。

Windows 10 には，スマホと同じように，画面へのタッチで操作しやすいように設計されたタブレットモードという機能があります。タブレットモードに切り替えるには，アクションセンターを表示させ，「タブレットモード」のボタンをクリックします[*25]。

図 1.7　Windows 10 のタブレットモード。

*25 従来のマウスやタッチパッドを用いて操作するモードは「デスクトップモード」と呼ばれています。タブレットモードからデスクトップモードに切り替えるには，やはりタスクバー右端の吹き出しボタンをタップしてアクションセンターを表示させ，「タブレットモード」のボタンをタップします。2-in-1 の機種によっては，キーボードを着脱したり折りたたんだりした際に，自動的にデスクトップモードとタブレットモードとが切り替わるものもあります。パソコンを使用する環境，目的，使っているソフトに応じて２つのモードを使い分けると便利でしょう。

▶ソフトの閉じ方

ソフトを閉じるには，Windows では右上の［×］（閉じる）ボタンをクリックします。

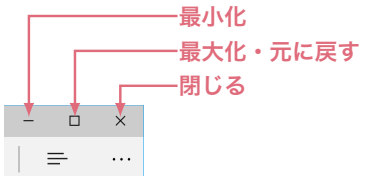

図 1.8　Windows の窓を操作する三つのボタン

タブレットモードの Windows 10 では，アプリによっては「閉じる」ボタンが隠れている場合があります。そのようなアプリをタッチ操作で終了させるには，アプリを下に捨てる感覚で，画面上部から画面下部に向かってスワイプします。マウス操作の場合は，ポインタを画面上部に持っていけば，隠れていた「閉じる」ボタンが現れます。

図 1.9　タブレットモードの Windows 10 でタッチ操作によりアプリを終了するには，画面最上部をタッチし，画面下部に向かってスワイプする。

タブレットモードでアプリを閉じずに一つ前の画面に戻るには，画面左下の矢印（左向き）ボタンをタップします。

✎ Alt + F4 でもアプリを閉じることができます。

1.5　パソコンの終了のしかた

Windows の利用をやめるときは，電源スイッチを切るのではなく，状況に応じて次の方法でロックまたはスリープ，サインアウト，シャットダウンのいずれかを行います。パソコンが固まってしまってほかに方法がないとき以外は，電源スイッチを切ってはいけません。不意に切ってしまうことを避けるため，電源スイッチは何秒間か押さないと切れないようになっているのが普通です。

最近のパソコン（特にノートパソコン）は，スマホと同じように，使わないときはシャットダウンするよりもロックしたりスリープさせておくことが多くなりました。

▶ロック，スリープ，サインアウト

個人のパソコンで，また作業を再開する場合は，短時間ならコンピューターを**ロック**しておく（ロック画面か，パスワードが必要なスクリーンセーバを出しておく），長時間なら**スリープ**させておくのが普通です。特にノートパソコンでは，ディスプレイを閉じるだけでスリープします。スリープの解除は，ディスプレイを開くか，あるいは電源スイッチをポンと押します（電源スイッチを数秒間押し続けると電源が切れてしまいます）。

学校のパソコンを使い終わって，すぐ別の人が使う場合は，電源を切らずに，サインアウト（ログオフ）[*26] するだけでかまいません。

*26 ログオフ（logoff）は古い Windows の用語で，最近はサインアウト（sign out）といいます。Windows 以外ではログアウト（logout）といいます。

▶シャットダウン

個人のパソコンでしばらく使わない場合や，学校のパソコンを使い終わってすぐに別の人が使わない場合はシャットダウンしておきましょう。Windows 10 の場合は［スタート］ボタン→電源スイッチの記号のボタン→「シャットダウン」を行います。それ以外に，スタートボタンを右クリックして，「シャットダウンまたはサインアウト」→「シャットダウン」を選ぶことでもシャットダウンできます。

▶「コンピューターの電源を切らないでください」

Windows をシャットダウンしようとすると，「更新プログラムを構成しています　コンピューターの電源を切らないでください」と表示されることがあります。これは Windows Update の更新が行われているというメッセージです。電源を切らず[*27]，そのまま放置してください。更新が終われば自動的に電源が切れます。

*27 ノートパソコンなら，バッテリーが途中で切れないように AC 電源に接続し，ディスプレイも閉じないほうが安全です。

1.6 Mac の基本操作

Mac の操作も Windows とほとんど同じです。電源を入れると，ログイン画面が出ます。ユーザ名・パスワードを入れると*28，デスクトップ画面が現れます。

図 1.10 macOS 10.12（Sierra）の画面。シャットダウンなどのメニューは左上の林檎マークをクリック。主要なアプリを起動するアイコンは，画面の下（設定によっては左か右）の Dock（ドック）にある。設定によっては，Dock は最初隠れていて，マウスを近づけると現れる。Dock にないアプリは，Dock の左端の Finder（ファインダー）（顔のアイコン）をクリックして現れる窓の中の「アプリケーション」（Applications）をクリックし，その中にあるアイコンをダブルクリックして起動する。「ターミナル」などの一部のアプリは，「アプリケーション」の中の「ユーティリティ」（Utilities）フォルダにある。

窓ごとの「閉じる」などの三つボタンは，Windows とは逆の位置にあります*29。

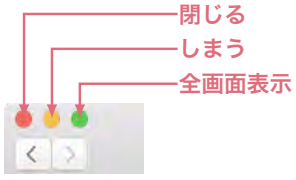

図 1.11 Mac では，窓を操作する三つのボタンは，窓の左上にある。

Mac を終了するには，左上の林檎（りんご）（ ）マークをクリックし，メニューの「システム終了」をクリックします。

✎ 同じメニューから「スリープ」を選ぶこともできます。ノートパソコンではディスプレイを閉じればスリープ状態になります。

*28 最近の機種は Touch ID（指紋認証）でもロック解除できます。

*29 最近の macOS では 3 番目のボタンが全画面表示になりました（元に戻るには esc）。従来の動作（拡大・縮小）にするには option を押しながらクリックします。

1.7　マウス・タッチパッドの使い方

パソコンの特徴の一つが，マウスやタッチパッドで操作できることです*30。

マウスは左ボタンを 1 回クリックするのが基本です。

デスクトップなどのアイコンからアプリを起動するときは，左ボタンを 2 回クリック（**ダブルクリック**）します*31。このとき，2 回のクリックの間にマウスの位置が移動すると，単なるクリック（シングルクリック）を 2 回したことになってしまい，アプリが起動せず，代わりにアイコンが移動して驚くことがあります*32。

右クリック（右ボタンを 1 回クリック）すると，クリックした場所に応じたメニューが現れます。このメニューを**ショートカットメニュー**（shortcut menu）または**コンテキストメニュー**（context menu）といいます。Mac では右クリックのほかに control キーを押しながらクリックしてもコンテキストメニューが出ます*33。Windows パソコンにはショートカットメニューを表示する キーが付いているものがあります。

アイコンを押さえながら移動することを**ドラッグ＆ドロップ**（drag and drop）といいます。ファイルをコピー・移動するときや，ファイルを特定のアプリケーションで開くときに使います。Windows では，右ボタンでドラッグ＆ドロップすると，ドラッグ＆ドロップについてのコンテキストメニューが現れます。

ノートパソコンに付いている**タッチパッド**（touchpad）は，マウスの代用となるものです。最近のものは 2 本指を動かすと縦横スクロールできる*34 など，いろいろな機能を持っています*35。

マウスやタッチパッド，タッチパネルを複数の指や特定の動きで操作することを**ジェスチャ**（gesture）と呼びます。

Windows のタッチパッドでは，パッドをタップする（叩く）とマウスのクリックになるものが多いようです。このとき，タッチパッドの感度が高いと，マウスポインタを動かすつもりが，あちこちをクリックしてしまいます。慣れていない人は，タップやドラッグ＆ドロップを使わない設定にするとよいかもしれません。

Mac ではタッチパッドを**トラックパッド**（trackpad）と呼びます。2 本指でタップすると右クリック（コンテキストメニュー表示）になります。

マウスやトラックパッドの設定は，Windows なら「スタート」ボタン→設定（歯車のマーク）→デバイス，Mac なら →システム環境設定で変えられます。

1.8　困ったときには

パソコンについての疑問の多くは「ヘルプ」という機能で解決できます。

Windows 10 では，タスクバーの検索ボックスに質問を打ち込むか，Cortana（コルタナ）に話しかけます*36。個々のアプリについても，たいていのアプリのメニューには「ヘルプ」があり

*30 指でのタッチ操作では，細かい操作がどうしても難しい場合があります。マウスやタッチパッドはより正確さが要求される操作に向いています。

*31 1 回クリックしただけで起動できるように設定されている場合もあります。

*32 ダブルクリックはお年寄りには難しい操作ですので，右クリックして「開く」を選ぶことを教えてあげましょう。

*33 最近のマウスはボタンがタッチセンサーになっていて一見存在しないように見えるものもありますが，左側をクリックすると左クリック，右側をクリックすると右クリックになります。

*34 複数の指でタッチ操作することをマルチタッチといいます。最近のタッチパッドはマルチタッチに対応しており，スマホやタブレットと同様の操作で画像の拡大縮小やアプリの切り替えなどを行うことができます。

*35 静電容量の変化で指の位置を調べます。圧力センサーではないので，押す必要はありません。

*36 Windows 7 までは，［スタート］ボタンで「ヘルプとサポート」が呼び出せます。Windows 8 以降は，スタート画面の「ヘルプ」や，「チャーム」→「設定」→「ヘルプ」があります。

ます。

Mac についても同様です。Mac 全般については Finder のメニューバーの「ヘルプ」，個々のアプリについては，そのアプリのメニューバーの「ヘルプ」を調べます。

「ヘルプ」で見つからない場合は，Google などで検索しましょう。特に，エラーが起こったときは，エラーメッセージをそのまま Google の検索欄に打ち込んで，根気よく調べます。その際に，エラーメッセージを一言一句そのまま打ち込みましょう*37。

人間に尋ねる場合も同じです。「Word を使っていたら変なエラーが出て保存できなくなりました。どうしたらいいでしょうか」といった質問を受けることがありますが，解決の糸口となる「変なエラー」の内容があいまいでは，お手上げです。パソコンのトラブルに限らず，コミュニケーション力が大切です。複雑なエラーメッセージは，スクリーンショット（☞ 第 4 章）か，スマホのカメラで撮っておくといいでしょう。

*37 可能なら，エラーメッセージをコピー＆ペーストしましょう。

1.9　パソコンやソフトの買い方

パソコンは商品寿命が短いので，高価なものを末永く使おうと考えず，その時点で必要な機能を備えたものを選ぶほうが得策です。勉強のためには自作するのもいいでしょう（ただし自作の値段的なメリットは今ではほとんどありません）。

まずは用途によって，デスクトップ型（据え置き型）かノートパソコンか，Windows か Mac か（あるいはそれ以外か）を決めましょう*38。メモリの量，CPU の速さ，ストレージの種類や容量，持ち運びのしやすさ，バッテリーの持続時間，ディスプレイの品質，インストールされているソフトによって，価格がかなり違います。

ソフトてんこ盛り・サポート万全のパソコンは高価です。ベーシックな機種をネット通販などで買えば，安く買えます。その代わり，サポートは期待できません。

大学で購入・持参を義務付けているところも増えています。自分持ちのパソコンやタブレットを授業や職場で使うことは最近の流行で，BYOD（Bring Your Own Device）などと呼ばれています。

ソフトはネットからダウンロードして入手することが多くなっています。スマホの App Store（iOS）や Google Play（Android）と同様に，最近のパソコン用 OS にはソフトをダウンロードするためのストアが用意されています（Windows ストア，Mac App Store）*39。パソコン用のソフトは家電量販店などでパッケージ版を入手することもできます。ソフトが高価だからといって，友だちから借りてインストールしたりすると，ライセンス違反や著作権侵害になります。

学校でライセンス契約しているソフトは，自宅で使える場合もあります。マイクロソフトと包括契約する大学も増えました。マイクロソフトには「学生向け Microsoft Imagine」というサービスもあります*40。

学生など学校関係者は，安いアカデミック価格で購入できるものがあります。

*38 Mac は Boot Camp（ブートキャンプ）という機能を使って Windows も入れることができます（別途 Windows を買う必要があります）。また，仮想化ソフトを使えば，複数の OS を同時に実行することもできます。ただ，macOS は Mac でないと動きません。Windows 10 Anniversary Update 以降では Linux コマンドを実行することもできます。

*39 OS の種類や設定によっては，セキュリティを高めるためにアプリストア以外で入手したソフトの利用を制限している場合があります。Windows 10 S（Windows 10 の機能制限版）ではソフトのインストールは必ずアプリストアで行う必要があります。

*40 サービス名は頻繁に変わります。現在の名称の前は DreamSpark，その前は MSDN Academic Alliance と呼ばれていました（対象：高等学校・専門学校・専修学校・高等専門学校・大学）。

1.10　アカウントの作成と設定

パソコンを買ったら，いろいろなアカウントの作成や設定（持っているアカウント情報の入力）が必要です。私物のパソコンであれば，まず OS にサインイン（ログイン）するアカウントを作成・設定します。それから必要に応じて，個人のネットサービスのアカウントの作成・設定や，組織からもらったアカウントの設定をします。

具体的な手順はパソコンの機種や OS の種類・バージョンによって異なるので，ここでは一般的な流れと要点を述べます。詳細は，パソコンや各種サービスのマニュアルやアプリのヘルプ，Web 検索で得られる情報を参照してください。

▶OS にサインイン（ログイン）するアカウント

私物のパソコンの場合，OS にサインイン（ログイン）するアカウントは利用者が自分で作成します。初めてパソコンを起動して画面上の案内に従って進むと，アカウントを作成および設定する画面が現れます*41。

Windows 10 の場合，まず，サインインに Microsoft アカウントを使うか，オフラインアカウント（ローカルアカウント）を使うかを選びます*42。Microsoft 社は Microsoft アカウントを使うことを推奨していますが，後で変更することもできます。

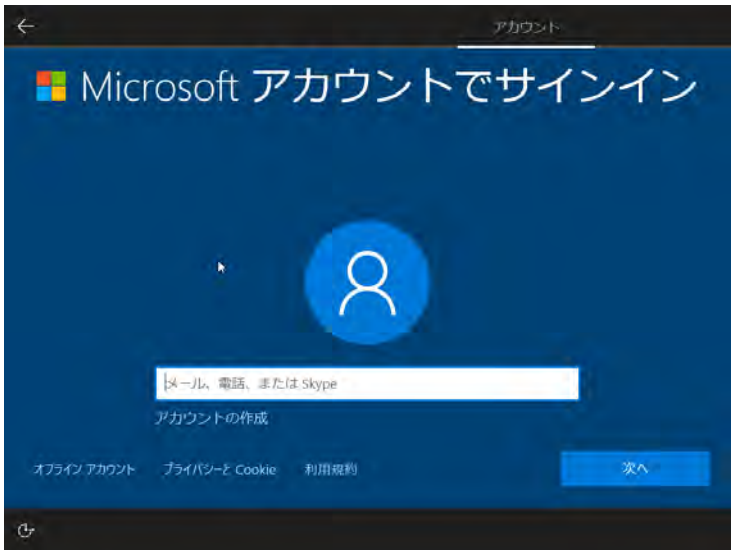

図 1.12　Windows 10 を初めて起動し，画面の指示どおり進めていると，Windows にサインインするアカウントを作成・設定する画面が現れる。Microsoft アカウントを使う場合は，すでに作成済みのアカウントの情報を入力して設定するか，「アカウントの作成」から新規作成する。オフラインアカウントを使う場合は，左下の「オフラインアカウント」を選び，ユーザー名とパスワードを決めてアカウントを作成する。

*41 Windows 10の場合，パソコンを個人用に設定するか，組織用に設定するか聞かれることがあります。ここでは私物のパソコンを個人用に設定する例をみていきます。

*42　もともと Microsoft アカウント（旧 Windows Live ID）は，Microsoft社が提供するメールやオンラインストレージ（ウェブ上のファイル置き場）などの各種サービスを利用するためのものでしたが，8 以降の Windows ではサインインにも利用するようになりました。最近の Windowsは，Microsoftアカウントでサインインすると Microsoft社のサービスが使いやすくなるように設計されています。一方でオフラインアカウントは，昔の Windows のアカウントと同様に，このパソコンでのみ使うアカウントです。

すでに作成済みの Microsoft アカウント*43 を使う場合は，画面の指示に従って，そのアカウントの情報（アカウント名やパスワードなど）を入力します。

Microsoft アカウントを持っていないか，すでに持っているものとは別に作りたい場合は，「アカウントの作成」を選びます。これにはメールアドレスが必要です。すでに持っているアドレス（Gmail など）を使うか，新しくアドレス（Microsoft が提供する outlook.jp のアドレス）を作るかを選べます。

Microsoft アカウント作成の途中で，すでに持っているメールアドレスや電話番号を入力するように求められることがあります*44。アドレスや電話番号を入力するときは，アカウント利用に必要な情報がメールまたはショートメッセージサービス（SMS）で送られてくるので，確実に受信できるものを入力しましょう。

アカウントのパスワードを決める際は，十分複雑でほかの人に推測されにくいものにしましょう（☞ 145 ページ）。Microsoft アカウントのパスワードは，ほかのパソコンやスマホなどで Microsoft アカウントを使うときにも必要です。

Windows へのサインインに Microsoft アカウントを使う場合，PIN を作成するように案内されます。PIN はこのパソコンのみで使える暗証番号です。パスワードと同様に，PIN もほかの人に推測されにくいものにするとともに，複数の Windows パソコンに PIN を作成する場合は，パソコンごとに異なる番号にしておいたほうが安心です。

図 1.13　Microsoft アカウントで Windows 10 にサインインするための PIN（このパソコン固有の暗証番号）を作成しているところ。

macOS の場合は，初回起動時の案内の途中で出てくる「コンピュータアカウントを作成」という画面で，OS にログインするためのアカウントを作成します。作成したアカウントはこの macOS でのみ使えます。パスワードを決める際は，やはり十分複雑で推測さ

*43　Skype や Microsoft 提供のメール（hotmail.co.jp や live.jp のアドレス）を使っている場合は，Microsoft アカウントをすでに作成済みです。

*44　こうした情報を Microsoft に送信することがためらわれるなら，Microsoft アカウントを作成せずオフラインアカウントで Windows にサインインすることもできます。

れにくいものにしましょう。

図 1.14　macOS Sierra の初回起動時に，macOS にログインするための「コンピュータアカウント」を作成しているところ。

▶個人で使うネットサービスのアカウント

OS にサインイン（ログイン）するためのアカウントの作成・設定が終わったら，普段個人で使っているメールなど，各種のネットサービスのアカウントを設定します（または，必要に応じて新規作成します）。

最近は一人で複数の機器（パソコンとスマホなど）を使うことが多くなっています。スマホで普段使っているクラウドサービス（iCloud や Google の各種サービス）はパソコンからも使うことができます。例えばこれまで iPhone で iCloud を使っていて，新しく Windows パソコンを買った場合は，パソコンに iCloud アプリをインストールして iPhone と同じ Apple ID でログインすると，写真やカレンダーなどのデータを iPhone と自動的に同期できます*45。ほかにも，いろいろなクラウドサービスを介してパソコンとスマホなどを連携すると，それぞれの機器の特徴を組み合わせて活用できます（☞ 40 ページ）。

▶組織からもらったアカウント

必要に応じて，組織からもらったアカウント（学校のメールアカウントなど）も設定しましょう。組織はいろいろなサービス（ownCloud のようなプライベートクラウドなど）を提供していたり，Microsoft Office 365 や Google の G Suite などのサービスを契約していることがあるので、利用できるサービスを調べて活用しましょう*46。

*45 Apple IDは，iCloudやApp Store，Apple Musicなどのサービスを利用するためのアカウントであり，複数の機器で使えます。Macを初めて起動すると，画面の案内の途中でApple IDを作成・設定することを勧められます（作成には，生年月日などの入力を求められます）。Apple IDを設定しなくてもMacを使うことはできます。

*46 例えば同じOneDrive（Microsoft のクラウドストレージ）でも，個人のMicrosoftアカウントのものと組織のOffice 365アカウントのものとが両方利用可能であれば，目的に応じて使い分けることができます（☞ 50ページ）。