電脳援助 ver.1.0

浅田 菜輔

対人援助職に必要なのは、対人援助技術・知識である。それはたぶん、確かだと思う。

でも、それ以外にも必要な知識や技術はたくさんある。そこの部分を少し伝えていきたい。パソコン周辺のことに興味の強いひとにはカンタンすぎる知識かもしれないけれど。

私は、対人援助職をしているのに「パソコンはちょっと難しくて」などという人に疑問を持っている。相談に来る人の多くはインターネットから知識を得る術を知っている。子どもたちに起きる問題は、長じるほどケータイやネットが絡んでくる。すべてわかっていなくとも、「そういうもんだよな」という理解は必要だ。

また、研修会や学会の情報やらなんやらも、ネットを通して得られるものも多い。「みんなが知っているものは知っているべき」もどうかと思うが、誰でも知り得る情報を手に入れる方法は知っていたい。

そういう人の助けになれたらいいなあと思っている。だから難しいことは書かないので、ちょっとだけ踏み出してみて欲しい。

さて、第 1 回は Web メールのお話。

対人援助学マガジンを読んでいる多くの人は、インターネットにつながる環境があると思う。家でも職場でもどこでもいいけど、インターネットにつながったパソコンをみることができて、簡単な検索ができて、PDF ファイルのダウンロードができる人だろう。家にも職場にも、ある程度自由に使えるインターネットにつながっているパソコンがある人もいるだろう。最近だとスマートフォンでみているという人もいるかもしれない。自分では持っていないけど、家族が使っているものをちょっと借りているという人もいるかもしれない。

そういういろいろな人たち誰でも有用なのが「Web メール」だ。Web メールというのは、インターネット上にある「保管庫」にメールの情報やらを保存しておくタイプのメール。

「普通のパソコンメール」というのは「プロバイダ」に契約して、プロバイダの保管庫を借りたり、自分のパソコンに保存したりするものを指す。これはメールアドレスの「@」の後ろになにがついているかで簡単に見分けることができる。

so-net は「@ナントカ.so-net.ne.jp」
biglobe だと「@ナントカ.biglobe.ne.jp」
nifty だと「@nifty.com」といった具合である。

これはインターネット回線を契約するときにセットでついてくるもの。10 年ほど前はこれを使うのが一般的であった。これはこれでいいと思うし、ちゃんと契約して使っていますよ、という身分証明的な意味合いもある。

これに対して Web メールと呼ばれるものは、多くの場合は無料で、簡単な登録をするだけで使えるメールである。

@の後ろは「@gmail.com」「@yahoo.ne.jp」「@hotmail.co.jp」などである。見たとおり、Google や Yahoo、hotmail(Microsoft)などがサービスを提供している。これらは誰でも取得できるので、自由に使える反面「信用できない」と捉えられる場合もあったりする。

①どこでもみられる

一番の利点は「どこでもみることができる」こと。職場でも家でもスマホでも、ID と Password さえ入力すれば同じメールをみることができるのだ。「家で仕事のメールなんて見たくない」という人もいるかもしれないが、こういう雑誌を読んでいる人は「仕事のうちなんだけど、本来業務ではない」ようなことも多いのではないか。そういうメールは家でみることもあるだろう。「児相研メール」とか「臨床心理士会メール」とか「家族支援研究会メール」とかそういうやつである。土曜の研修会の場所どこだっけ！と悩んでも、職場にいくのはめんどくさいのである。仕事のメールアドレスを業務外のものに登録していいのか、という話題も以前起きていた。

②メールアドレスはかわらない

　もうひとつの利点は、ずっとかわらないということである。Gmail であれば、Google が潰れないかぎりはだいじょうぶだろう。たぶん、まだまだつぶれない（たぶんね）。仕事をやめても、職場のアドレスがかわっても、ずっと使える。研修会の取りまとめなどをやっていると、結構やっかいなのが「メールアドレスかわりました」の連絡。いいから Gmail 使ってよ！とか思ったりする。

③用途によって使い分け

　あとは、無料なのでアドレスをたくさん持つこともできる。通販サイトなど、登録するのはいいけどセールスメールがたくさん来てしまうものもある。「tuuhanasada@～」でアドレスを持ってもいいわけだ。単発研修会取りまとめ用のアドレスもいい。ID と Password を共有すれば、「実行委員全員が見られるアドレス」というのもアリだ。ちなみに、私は Web メールアドレスは６つぐらい持っていたりする。用途によって使い分けることもできるのだ。一般向けの研修会で、イマドキメール申し込みができないのはどうかと思う。

　また、スマートフォンがかなり普及しており、「Android」であれば Google のアカウントは持っていると思う。そのメール、パソコンから見ることもできるんですよ。

　そんな便利な Web メール、ひとつぐらいは登録してみてはどうだろうか。

私の師の一人がよく「とりあえずやってみればいい」というようなことを言いますよね。「少しあわてんぼうでいいのだ」と。無料で、便利そうだ、であればやってみようよ。使えなかったらやめればいいじゃん。使えそうなら続けてみればいい。「よく理解してから」っていうけど、「よく理解できたとき」はたぶん来ない。まあ、こないよね。このあたりは実に対人援助の方法と同じである（強引）。おためしあれ！

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで！（←いま作った）

電脳援助 ver.2.0

浅田 英輔

対人援助に役立つパソコン知識！電脳援助の第２回です。

前回は Gmail の話でしたが、今回もメール関連。

★メールの作法★

最近は資源節約の意味でも経費節約の意味でも、紙ではなくメールでのやりとりが増えましたね。

仕事上での公式文書も、メールでやりとりすることが多くなりました。臨床心理士会の事務局をやっていると、外部からの研修案内などを会員むけ周知するのですが、それもむしろ紙でくると困りますね。会員にはメーリングリストで配信しますので、スキャナで取りこむという手間がかかることになります。

メールに苦手意識がある方もいるかもしれませんが、便利なものはどんどん使っていきましょう。

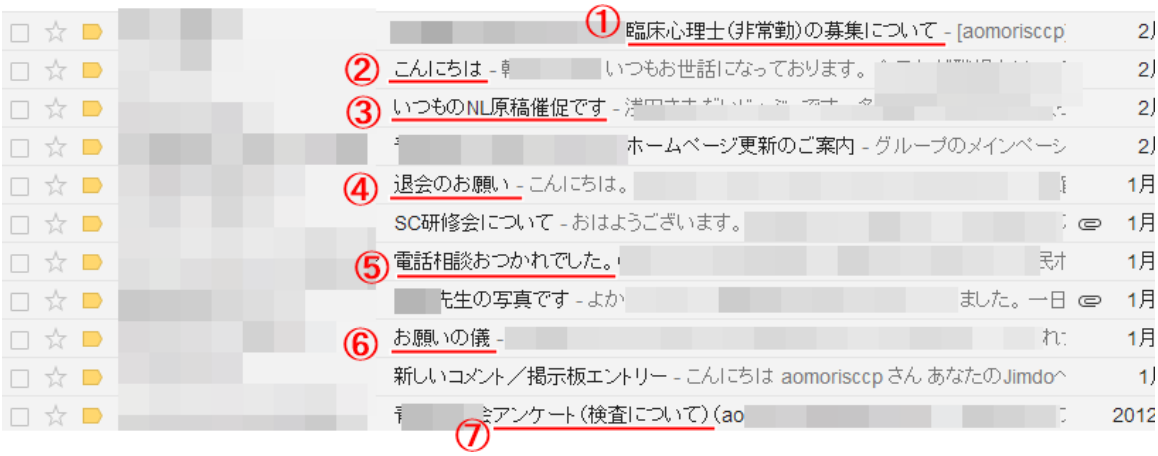
今回は、普段たくさんのメールをやりとりしていて気になったことをいくつか書いてみます。

①件名のこと

たまに件名に「お世話になります」とか「よろしくお願いします」とか書いてあるものがありますが、受け取るほうからするとわかりにくくないですか？

丁寧さも大事ですが、わかりやすさも大事です。件名は「研修案内（青森県臨床心理士会）」とか「講師のお願い」「当日の交通手段について」とかのほうがいいのです。お忙しい方ほど、毎日たくさんのメールが来ています。みてわかりやすいものがいいでしょう。堅苦しくなくてよい相手であれば、多少インパクトがあるほうが先に読んでもらえるかもしれません。

例をみてみましょう。
これは実際にわたしのところにきているメールです。



①わかりやすい件名ですね。必要な人はすぐみます。
②残念な件名です。急いでいるときはこういうのみません。そして忘れます。
③みたくありませんが、みなきゃ、って思わせる件名。
　もしくは中身をみなくてもわかる件名。まだ原稿出してません。
④「退会を申し出る」っていいにくいことですが、件名に書いてあるとむしろスムーズですよね。
⑤やや残念な件名。少し用件が入っていたほうがよい。
　誰からのメールだ！自分で出したメールです・・・。
⑥やや残念ですが、インパクトがあるのでみてしまいますね。
⑦わかりやすい件名。

　こんな感じですよ！見てもらえる件名にしましょうね。

　あと、研修案内メールなどに「申し込みはこのメールに返信してください」とかいてあるものがあります。そう書いてあったらそのまま返信しましょう。「平成 25 年３月研修案内」というメールにそのまま返信すると、相手には「**Re: 平成 25 年３月研修案内**」というタイトルで送られます。参加者からのメールがすべて同じになるので確認しやすいのです。
「研修会申し込みについて」などと件名を変えるのは、丁寧と見せかけて面倒をかけていることになったりします。

ちなみに、青森県臨床心理士会で開催した研修会の申し込みですが、『件名を「24 相互研修会参加」としてください』としたところこんな感じです。

全角と半角が混在しているのも気になりますね。

こうバラバラだと絶対見落とす自信があります。

でもみなさん、「参加申し込み」などと書いていますね。さっきいってたわかりやすい件名にはなっています。

メールは便利で、場所もとらないしいつでもみれるという素敵なものですが、その分大量にやりとりできてしまい、整理が難しくなります。

自分の整理のために適切な件名をつけてみましょうね。

②添付ファイルのこと

メールには添付ファイルをつけることがあると思います。
いろいろな人からのメールで気になったことをいくつかご紹介します。

添付ファイルをたくさんつけるのはよくありません。使っているメールソフトにもよりますが、受け取った側が 1 つずつクリック、保存とやるのはとってもめんどくさいんです。

それぞれの感覚的なものですが、せいぜい３つが限度かと思います。

これはある方から頂いたメールの添付ファイルです。

（本人に「これはあんまりですからね！ネタにします！」と断ってあります）

これは・・・ひどい。

上に本文があって、これは全部添付ファイルです。

開いた瞬間に「きいいいいいいいいいい！！」となりました。私の職場のメールは添付ファイルを１つずつ開かなければならないのです。

17 回も「クリック、保存、はい」みたいなのを繰り返すのです。嫌ですそんなの。

ポイント１

「フォルダは添付できない」

パソコン上ではファイルをフォルダに入れて階層的に整理していたりします。フォルダは「入れ物」です。フォルダが添付できれば簡単ですが、そうも行かないようです。

なので、フォルダをファイルのように扱えるようにしましょう。

「圧縮・解凍」という言葉はご存知でしょうか。

圧縮：これをするとそのまま開けないが、サイズを小さくできるもの。

解凍：圧縮されたファイルを普通に扱えるファイルに戻すもの。

本来はファイルサイズを小さくするのが目的ですが、フォルダも 「圧縮ファイル」というファイルになるのでひとつのファイルとして扱えるわけです！

※注　圧縮や解凍はかなり一般的なものですが、
知らない人もいます。いつもメールを使っている
バリバリな先生なら全く構いませんが、
やっとこさ使っている年配の方には
難しいかもしれません。

ポイント２

「それは、本当に複数ファイルでなければいけませんか？」

ときどき、「一つの Word ファイルでいいじゃないか」と思うものを３つも４つも分けて送ってくる人がいます。Excel の必然性がないファイルもあります。

- **Word（一太郎）ファイルでなければならないもの**
  受け取った人が記入する必要があるもの。修正などの編集が必要なもの。
- **Excel ファイルでなければならないもの**
  受け取った人が数値などを入力して何か計算されるもの。
  表をソートして何かを調べたりするもの。

非常に大雑把に言えばこの程度です。これ以外のものは Word や Excel である必要がないのです。

お知らせや通知などの「伝えるだけ」の文章。表やグラフがあるが、それも見せるだけで受け取った側が操作する必要がないもの。見えればいいわけです。

そういうファイルはひとつにまとめるほうが受け手が見やすいのです。

我々は対人援助、相談者の立場にたって考えなければなりません。「相談に来た人の立場には立てるが、メールの受け手の立場にはなれない」なんてことはないでしょう。想像力大事！！

じゃあどうするか。

PDF ファイルにします。

これを見ている方は PDF ファイルの見方はわかるでしょう。たぶん。AcrobatReader という Adobe 社のソフトがあればみられますね。これは無料でダウンロードできます。ここ大事。Word や Excel はかなり一般的で、仕事で使っているパソコンには入っていることが多いでしょう。でも家で使うパソコンには入っていない人も多いのではないかと思います。買うと結構な金額になりますよね。無料ソフトは、入ってなければ入れればいいのです。

PDF ファイルの作り方

これも無料でできます。ソフトはいくつかあるでしょう。

私は[PDF reDirect]というものを使っています。興味を持った人はもう早速インストール！ [http://www.exp-systems.com/index.htm]

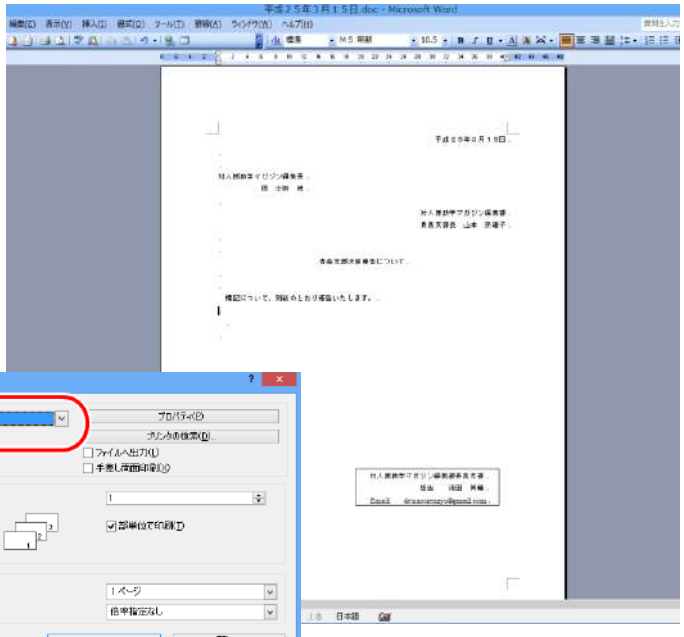
手順は詳しく書きませんが、有料版もあるので注意。

これはプリンタのように使います。

Word と Excel のグラフを一つのファイルにするやり方を試してみましょう。

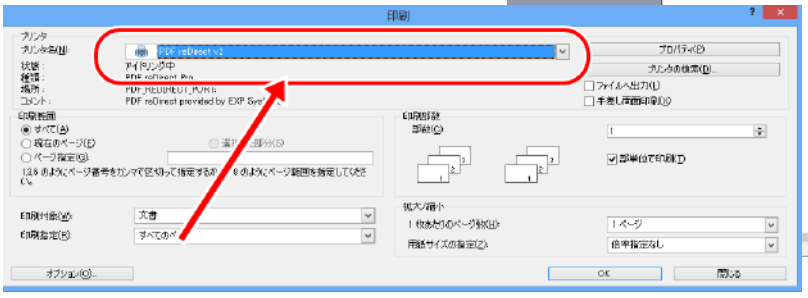
まず Word ファイル。

これを「印刷」します。



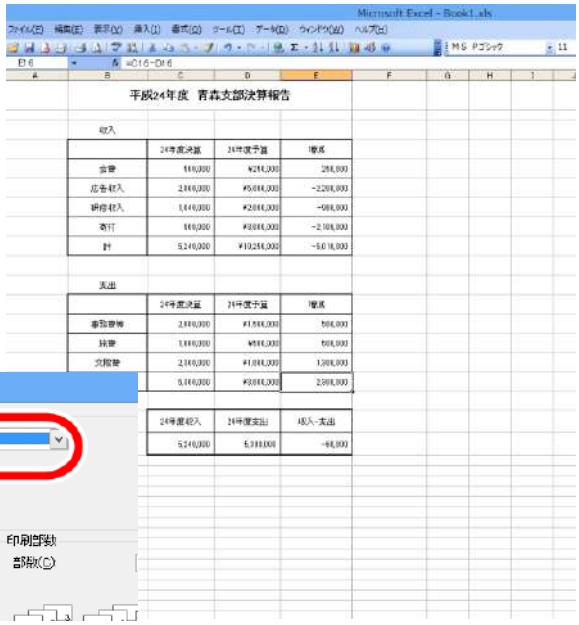
もちろん実在しない文書ですよ。いわゆる「鑑」ってやつです。

こんなのは Word である必要ありませんよね。

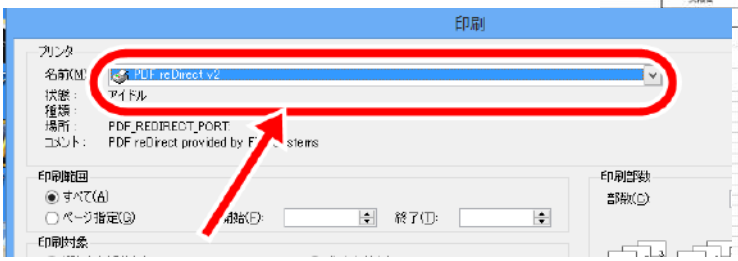


印刷するプリンタはPDFreDirectを選択します。PDFreDirectが起動しますが、そのままにしておきます。

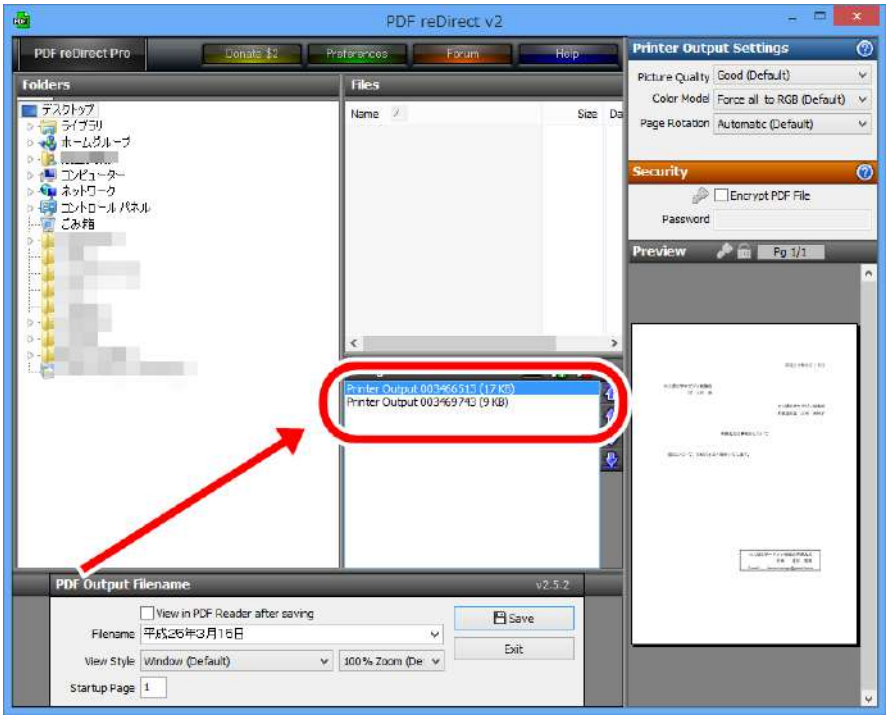
　次は Excel ファイル。決算報告を作ってみました。これもまた Excel ファイルの必要はないですよね。みればいいのですから。



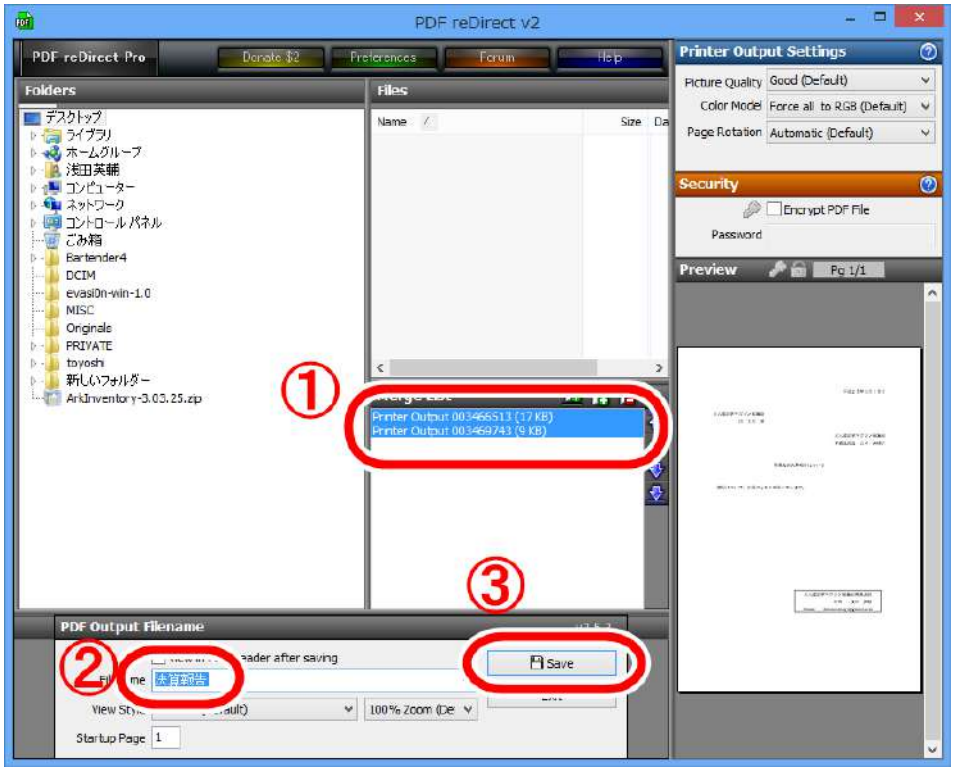
やることは同じです。
PDFreDirect で印刷します。



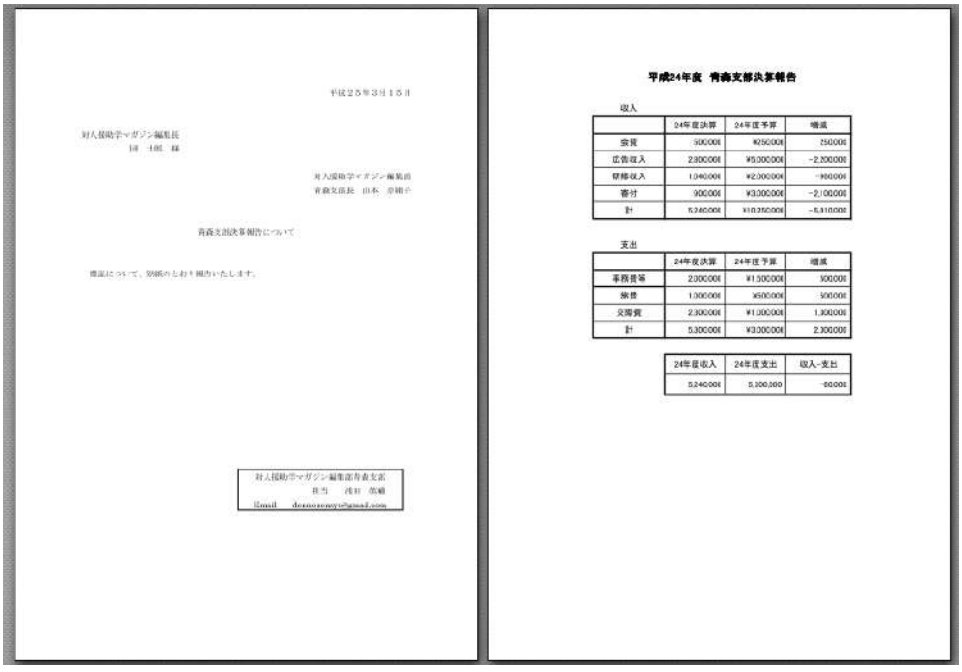
そうすると、PDFreDirectの画面に２つのファイルがみえると思います。



これ２つを選択した状態で名前をつけて Save します。できあがり。簡単。



できたファイルを開くとこんな感じですね。



こうすると、受け取る側は楽ちんになります。

ポイント３

添付ファイルの名前について。

申込書は、「24 研修会申込書」なんていうファイル名になっていることが多いかと思います。これをそのまま返信すると、受け取る側は同じ名前のファイルが次々とくるということになります。「24 研修会申込書_浅田英輔」なんてしておくとやさしいかもしれません。でも書いてて思いましたが、これはファイルを作る人が「24 申込書_氏名」というファイルにするほうがやさしいですね。申込書だけでなく、職場でのアンケートなども同じことが言えると思います。「受け手の顔」を想像できる援助職でありたいですね！

たまに「パソコンわかんない！」っていう人がいますね。

ホントに全然わかんない人もいるんでしょうけど、「パソコンわからない」と言えばよし、としてませんか？

いいの。わからなくても。

やってるうちにわかるから！（たぶん）

今回は How to を多めにしてみました！

次回もおたのしみに！

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで！

電脳援助 Ver 3.0

浅田 英輔

電脳援助、３回目になりました。

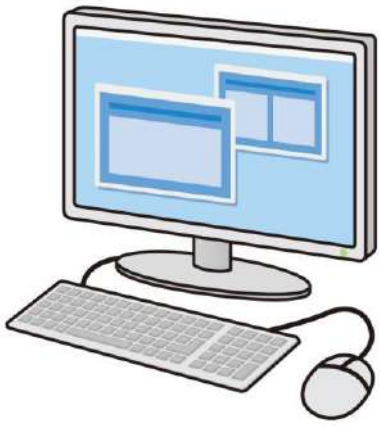
対人援助学マガジンは本当にいろいろな方がいろいろな話題を書いていますが、その中でもちょっと「ハズしてる」と思っています。私が書いていることが、１０年後に通用するとは思っていないです。Web メールにしても、メールの作法にしても、１０年後は全く違うことになっているかもしれない。そういう意味では、流行を追っている、今だけ通用することを書いているという思いはあります。でもいいじゃない。「自分が知っていて、いいなと思うことを周りの人にも伝えたい」というスタンスで書いていこうと思います。

今回は「OS」と「拡張子」というパソコンの基本について、あとはパスワードについて書いてみます。

①　OS（オペレーティングシステム）のこと

ハイ、知らない人には難しいお話からスタートです。

非常に大雑把にいうと、OS とは Windows のことです。



パソコンとは「精密機械」ですよね。それをキーボードやらマウスやらで操作してるわけです。その精密機械とマウスをつないでいるものが OS です。ふつうの人が理解できる操作を機械に伝えているわけです。我々のしたい事を機械に伝えるのが OS というわけです。だから、「どうやって伝えている」のかを理解する必要はありませんが、「どうやれば伝

わるか」はある程度理解する必要があるのです。

OS を作っているのももちろん人間ですので、「OS を使っている人」と「OS を作っている人」のズレもあります。また、作っているときの間違いもあります。「こう使うだろう」と思って作るわけですが、使ってみると全然違った、ということも起きるわけです。

ウィルスの話で出てくる「セキュリティーホール」も同様です。予想しなかったところに安全の穴があるわけです。

だから「Windows Update」があるのです。思ってもいない動作が起きることを修正するのです。できるだけ定期的にアップデートしましょう。

OS は派手さや奇抜さではなく、操作しやすいことと安定性が求められます。WindowsXP は、これまでの OS の中では安定性が高く、非常に普及しました。発売が 2001 年ですので、10 年以上、アップデートが繰り返されてきたわけです。Windows8 は最新のもので、もちろん XP などの問題点を修正してきていますが、どうしてもでたばっかりのものには穴も多いのです。Windows8 でなければできないということはほとんどないので、XP が長く使われているわけです。

② 拡張子

拡張子の前に、パソコン上に表示されるものをみてみましょう。

パソコンでみえるものはまずこの３つです。

１　ファイル　　→さまざまな情報が入っているもの。これが一番多い。

「Word ファイル」「Excel ファイル」と言ったりしますね。

２　ショートカット →ファイルやフォルダの「仮の入り口」

あくまでも入り口なので、ショートカット自体にはファイルの中身の情報は入っていません。（転勤のときにショートカットを持ってきた人がいましたが、結果はとても悲しいことになります。）

ファイルのショートカットもあるし、フォルダのショートカットもあります。Web ページのショートカットなどもありますね。

３　フォルダ　　→ファイルやショートカットを入れておく「入れ物」

フォルダを重ねることで「階層構造」になります。大きいフォルダの中に中ぐらい

のフォルダ、その中に小さなフォルダ、というようにです。電子データなのでいくらでも階層にできるのです。見られたくないファイルはずっと奥にしまいましょう。

３つのものの見分け方は簡単。下に書いてある拡張子を表示させるとわかります。

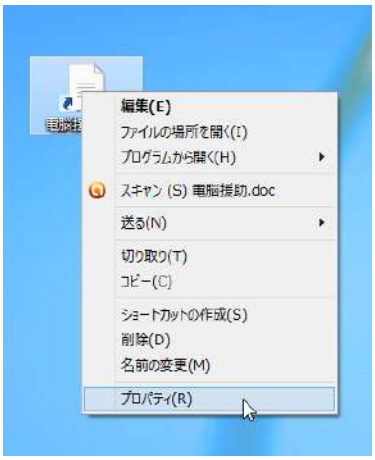
・拡張子がついてるもの→ファイル

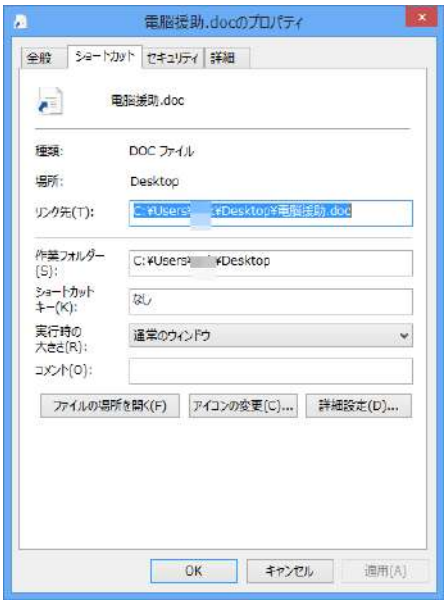
・左下にマークがついてるもの

→ショートカット

・それ以外→フォルダ

となるわけです。ショートカットの本体はどこにあるのでしょうか。ショートカットを右クリックして「プロパティ」を表示させます。

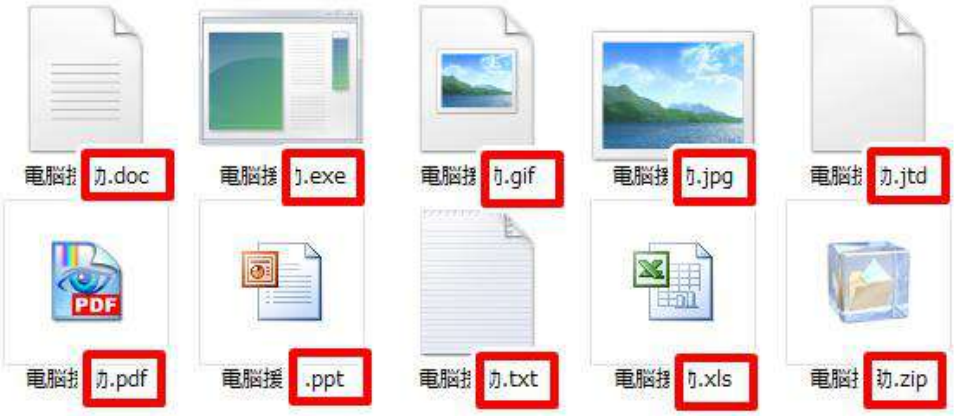




「リンク先」というのが本体の場所になります。

さて、拡張子について。

これは見たことのない人もいるかもしれません。パソコンファイルの最後についているものです。こんなやつ。



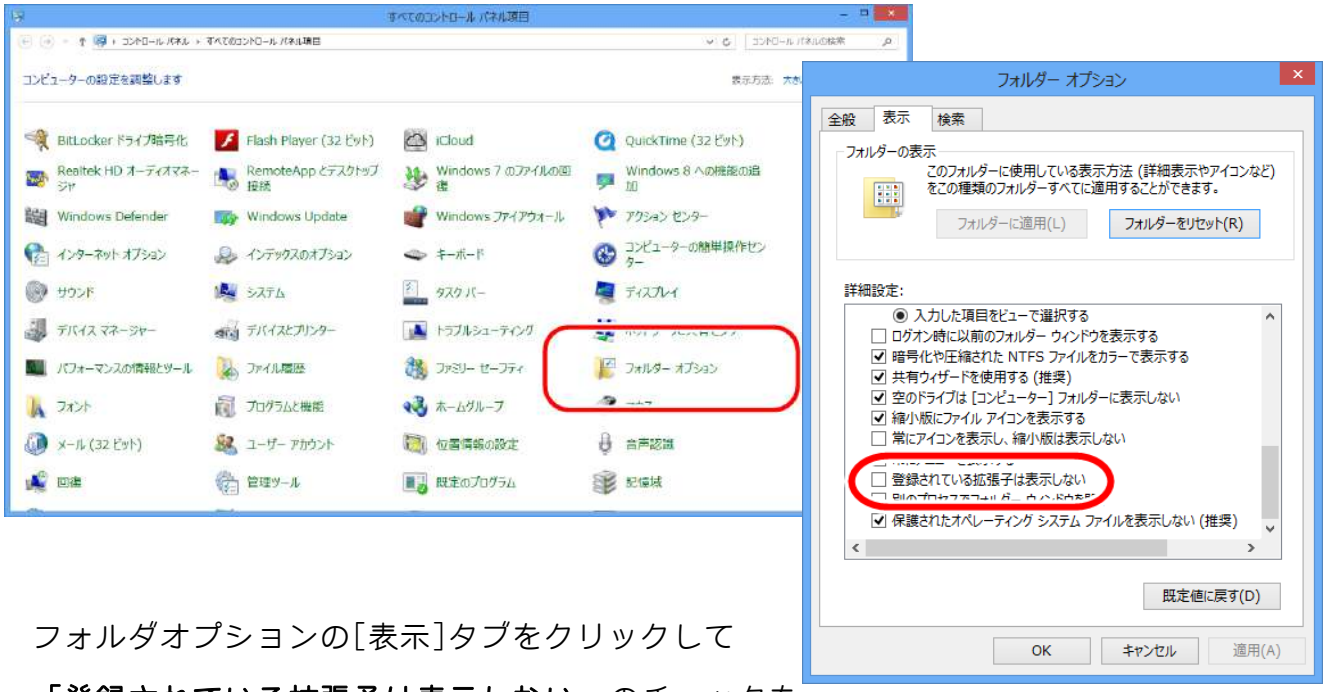
これらがあると、なんのアプリケーションで開けばいいのか OS が理解できるのです。

「.xls だから、Excel で開くよ」という感じです。この拡張子を消してしまうと、OS が困ってしまうわけです。

まずは表示させてみましょう。

[コントロールパネル]のなかの[フォルダオプション]をクリック。

この画面は Windows8 のものですが、ほかのものでもそれほどかわりません。



フォルダオプションの[表示]タブをクリックして

「登録されている拡張子は表示しない」のチェックを

はずしましょう。OK をクリックすればおしまい。もう表示されていると思います。

何かファイルを見てみましょう。ファイル名の後ろに「ドットなんとか」が表示されていると思います。

よくみるものを挙げてみます。

[.doc]　word ファイル。2003 までのバージョン。

[.docx]　word ファイル。2007、2010 のバージョン。

[.xls]　excel ファイル。2003 までのバージョン。

[.xlsx]　excel ファイル。2007、2010 のバージョン。

[.ppt]　powerpoint ファイル。2003 までのバージョン。

[.pptx]　powerpoint ファイル。2007、2010 のバージョン。

[.jtd]　一太郎ファイル。

[.pdf]　PDF ファイル。

[.jpg]　画像ファイル。ジェイペグ方式。

[.gif]　画像ファイル。ジフ方式。

[.txt]　テキストファイル。「メモ帳」などで開く。

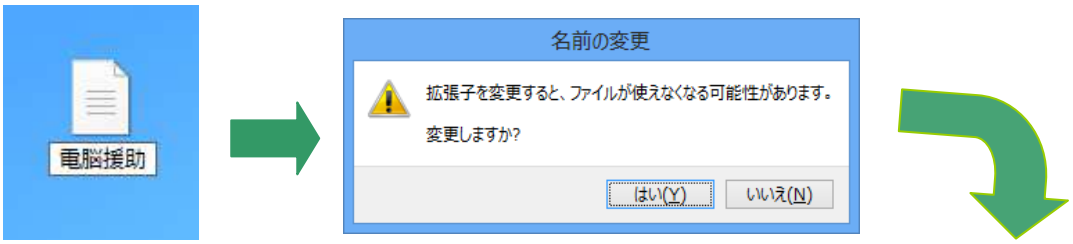
[.exe]　実行ファイル。アプリケーションそのものを実行する。

[.html]　ホームページ用ファイル。IE(InternetExplorer)などで開く。

[.zip]　圧縮ファイル。フォルダなどのサイズを小さくしている。ジップ形式。

[.lzh]　圧縮ファイル。なんて読むんだ？Lhaca 形式。

では、試しに拡張子を消してみます。

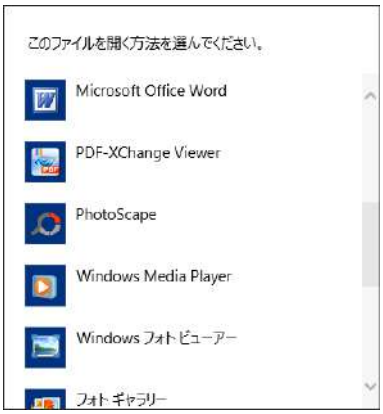


こうして Enter を押すと、こんなメッセージがでます。「はい」にしましょう。

拡張子を消したファイルをダブルクリックで開こうとすると、こんな画面がでます。OS が、どうやってひらけばいいか判断できないので教えてちょうだい、と言ってきているのです。

（画面は Windows8 のものなので、多少違うかもしれません）

再度ファイル名の変更をして、「.doc」と足すとまた同じように使えます。



拡張子を表示させておかないと、人からもらったファイルの名前を変更するときに、気づかずに拡張子を消してしまい、ファイルが開かなくなったりすることが起きます。

拡張子は大事なので、表示させておくことをおすすめします。

③　パスワードのこと

パソコンを使っていくのに非常に大事なものですね。インターネットを活用していくと、何度も何度も「ID とパスワードを入力してください」という画面に阻まれますね。登録がめんどうくさいし、またパスワードを考えるのが大変、ということで諦めてることもあるのではないですか？サービスごとに違うパスワードのほうがもちろんいいです。Gmail も Twitter も Facebook も Amazon も、全部同じなんてのはいけません。ひとつ破られると全部やられてしまいます。めんどくさいものですが、キチンと管理しましょう。パソコンのディスプレイの端に付箋でパスワードをはりつけてたりしませんよね？まさか！

ちなみに、2012 年のワーストパスワードトップテンは以下のもの。

1 password	（もともとこれの場合もあるかも。変更しましょう。）
2 123456	（わたしがハッカーならまずこれを試します。）
3 12345678	（増えればいいってもんではないです。）
4 abc123	（英数字がまざっていればいいもんでもないです。）
5 qwerty	（キーボードを左上から６コ押しただけですね。）
6 monkey	（覚えやすい単語なんですかね？）
7 letmein	（オレさまを入れろ！ってことですね。）
8 dragon	（ゲームのパスワードに使うんですかね。）
9 111111	（指を動かすのがめんどうなんですね。）
10 baseball	（これも覚えやすい単語でしょうかね。）

上位３つはここ数年不動のようです。使ってませんか！？ダメですからね！

「だったらどうすればいいのよ！誕生日も電話番号もだめなんでしょ？」だめです。

理想的なパスワードは、長くてランダムな英数字の羅列ですが、唯一の問題点は「覚えられない」ことですよね。

・オススメパスワード作成方法

まずは長い文章がいいです。

英語の曲名や歌詞、映画のセリフなんかもいいかもしれません。

①「dontlookbackinanger」なんか長くていいですね。

②「wearenneverevergettingbacktogethr」とかもいいです。

こういうものに、サービスの名前を足します。

Twitter なら[twi]、Facebook なら[fac]などです。

[twi_dontlookbackinanger][fac_dontlookbackinanger]こんな感じですね。

数字も入れたい場合は、for を 4 にしたり、to を 2 にしたりするのもいいです。are を r とか、you を u とかにすることもあります。

①の場合は look（エルオーオーケー）を 100k(イチゼロゼロケー)にしてもいいかもしれません。[twi_dont100kbackinanger]とすると、数字も入ってパスワード的には強いものになると思います。②の場合は[twi_werneverevergettingbk2gether]なんかにしてもいいですね。好きな曲やセリフなんかを使うと忘れにくいですよ。

覚えやすくて破られにくいパスワードで一安心！

※もちろん、絶対安全なパスワードというものはありません。このやりかたで作ったパスワードを破られても、責任はもちませんよ！

さて、今回は OS と拡張子、パスワードについて書いてみました。「パソコンの知識」というよりは、「仕事をする上で知っておいたほうがよい知識」かもしれません。

パソコンはただのツールです。ツールの使い方であまり四苦八苦したくはありません。一回覚えてしまえば扱うのは難しくないものなので、ぜひご活用ください。

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで！

電脳援助 Ver.4

浅田 菜躬

効果的なプレゼン　パワーポイントを上手に使おう。

　電脳ネタを書いておりますが、私も児童相談所で働いておりますし、臨床心理士でもあります。普段はホントに「対人援助業務」をしております。ホントです。10年以上この仕事をしていると、普段の相談業務もそうですが、講師役を引き受ける場面もでてきます。何かしら発表するという場面もありますね。そういうときにパワーポイントを使う機会も多いです。多いというか、使うのが好きなんですけどね。研修会なんかに参加しても、内容はもちろんですが、パワーポイントの使い方もじっくりみていたりします。

　細かい文章があってそれを読み上げているものなど、「紙わたせば聞かなくていいじゃん」なんて思ったりします。細かいグラフの説明されると、「んなもんみえねえよ」なんて言いたくなったりします。

★ パワーポイントを作るときの大事なポイント3つ

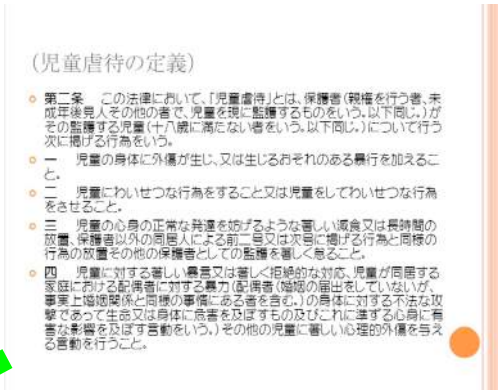
最小限の文字＋大きな文字
（パワポで24pt）

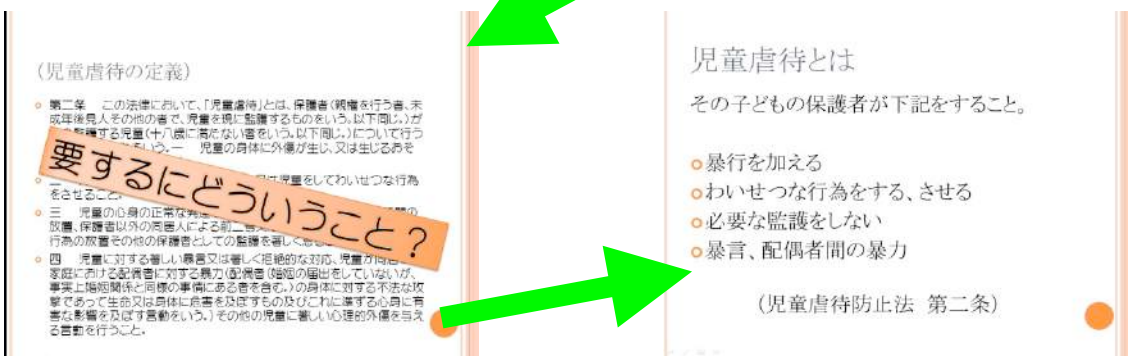
　細かい字は誰もみてませんから！

　細かい文字でかかれたスライドは、参加者は誰も見ていません。誰も見ないものを表示させる意味があるのか？ないです。

　「大事なことですよ！」って、大事なことであれば別紙を渡しておけばいいのです。

　もしこれを使うなら、私ならこうしますね。
（文章に責任は持ちません）





細かい表も見にくい！わしゃ老眼なんね！
　まだ老眼ではありませんが、近視なのでどっちにしてもみえません。

被虐待児の行動特徴

特徴	属性	結果	アスタリスク
男女	女	合計高い	*
年齢	中学生	注[illegible]い	**
入所年数	0～3年	感[illegible]い	**
身体的虐待	有り	虐[illegible]関係高い	*
身体的虐待	有り	注[illegible]い	*
身体的虐待	有り	感[illegible]い	**
身体的虐待	有り	感[illegible]害高い	*
ネグレクト	有り	自[illegible]低い	*
発達障害	有り	力[illegible]係高い	*
発達障害	有り	性[illegible]い	***
精神科通院	有り	虐[illegible]関係高い	**
精神科通院	有り	性[illegible]い	***
精神科通院	有り	感[illegible]害高い	***
精神科通院	有り	合[illegible]	*
虐待的人間関係	高い	注[illegible]い	*
虐待的人間関係	高い	学[illegible]高い	*
虐待的人間関係	高い	希[illegible]い	**
虐待的人間関係	高い	感[illegible]害高い	***
虐待的人間関係	高い	合[illegible]	***

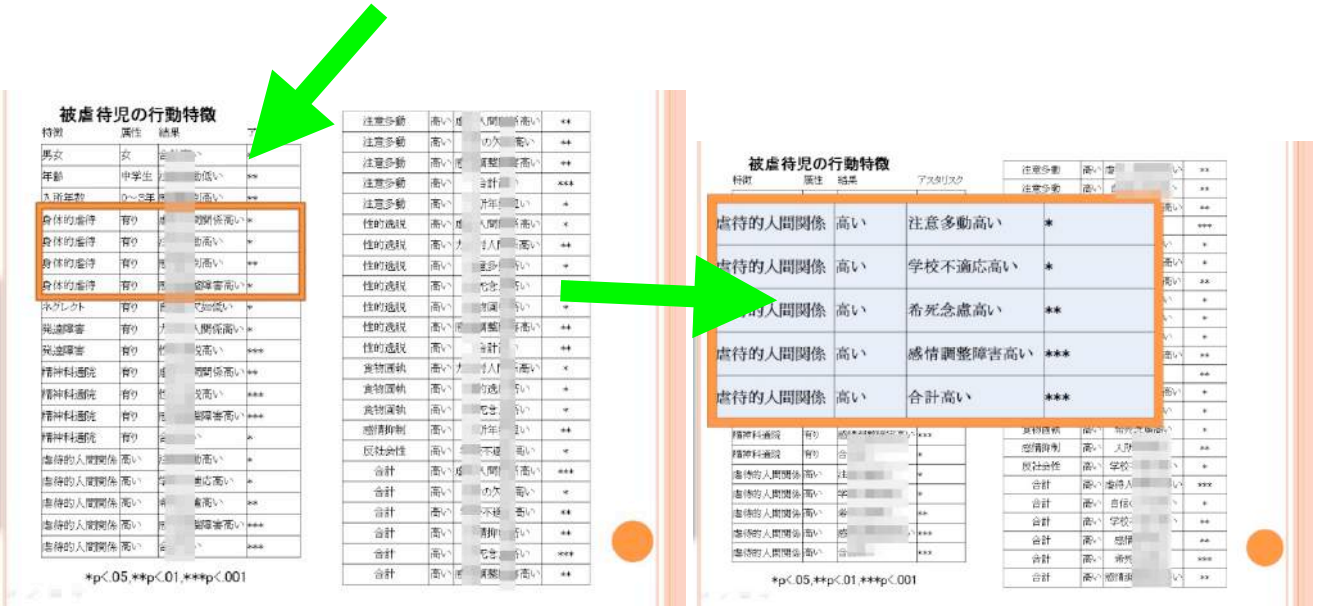
*p<.05,**p<.01,***p<.001

注意多動	高い	虐[illegible]	関係高い	**
注意多動	高い	[illegible]	注[illegible]い	**
注意多動	高い	感[illegible]	害高い	**
注意多動	高い	[illegible]	高い	***
注意多動	高い	[illegible]	数短い	*
性的逸脱	高い	虐[illegible]	関係高い	*
性的逸脱	高い	力[illegible]	関係高い	**
性的逸脱	高い	[illegible]	動高い	*
性的逸脱	高い	[illegible]	痛高い	*
性的逸脱	高い	[illegible]	執高い	*
性的逸脱	高い	感[illegible]	障害高い	**
性的逸脱	高い	[illegible]	高い	**
食物固執	高い	力[illegible]	関係高い	*
食物固執	高い	[illegible]	高い	*
食物固執	高い	[illegible]	痛高い	*
感情抑制	高い	[illegible]	数短い	**
反社会性	高い	虐[illegible]	応高い	*
合計	高い	虐[illegible]	関係高い	***
合計	高い	注[illegible]	注[illegible]い	*
合計	高い	感[illegible]	応高い	**
合計	高い	[illegible]	高い	**
合計	高い	[illegible]	痛高い	***
合計	高い	感[illegible]	障害高い	**

こんなのはこうしてやります。

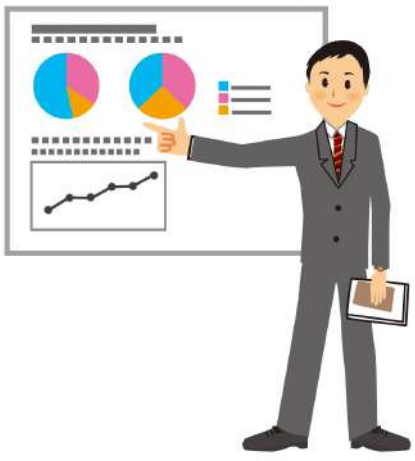
オレンジの枠をアニメーションで出現させます。

その後で、作っておいた拡大バージョンを出現させます。



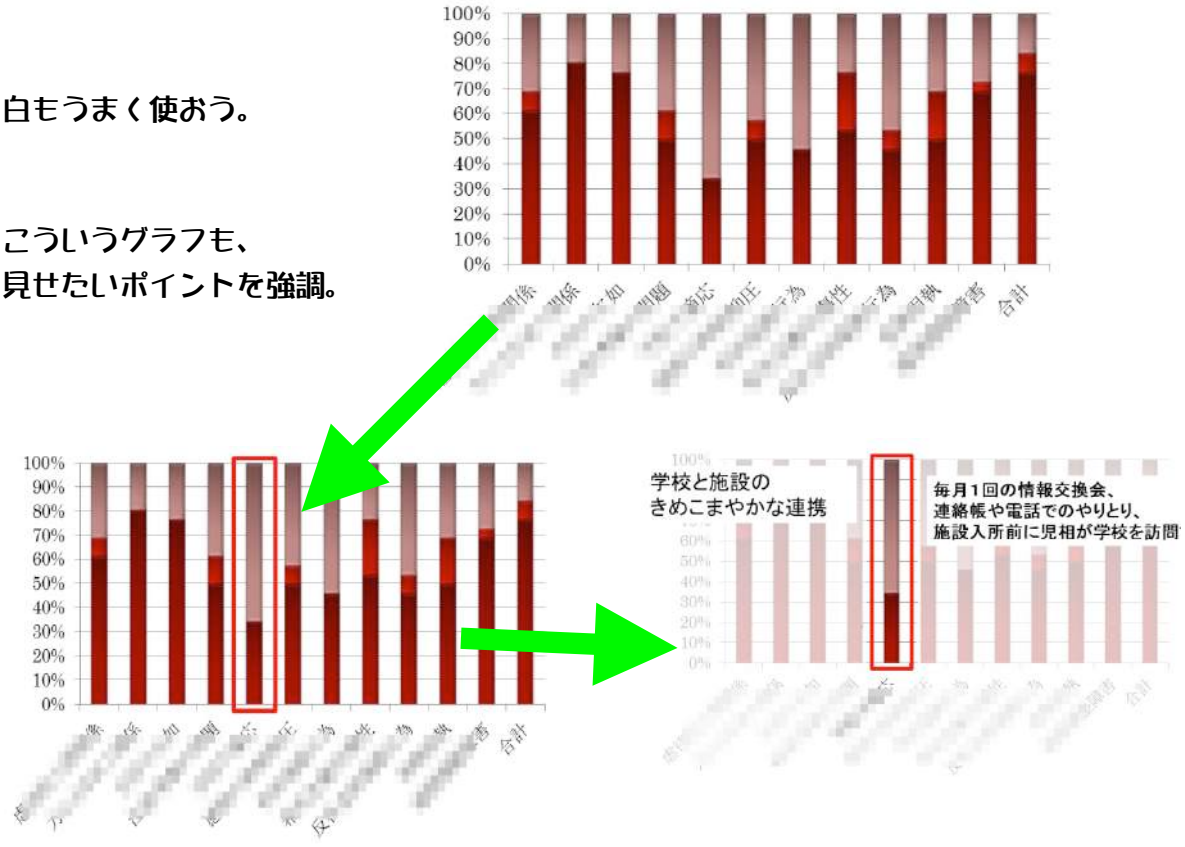
　こういう表でも、本当にみせたいところがありますよね？見せたいところだけみせればいいのです。

　細かい字のパワーポイントは「本当に伝えたいことを絞れていない証拠」ですね。
　話す時間は限られています。言いたいことを全部伝えるのは無理なのです。うまく絞りましょう。

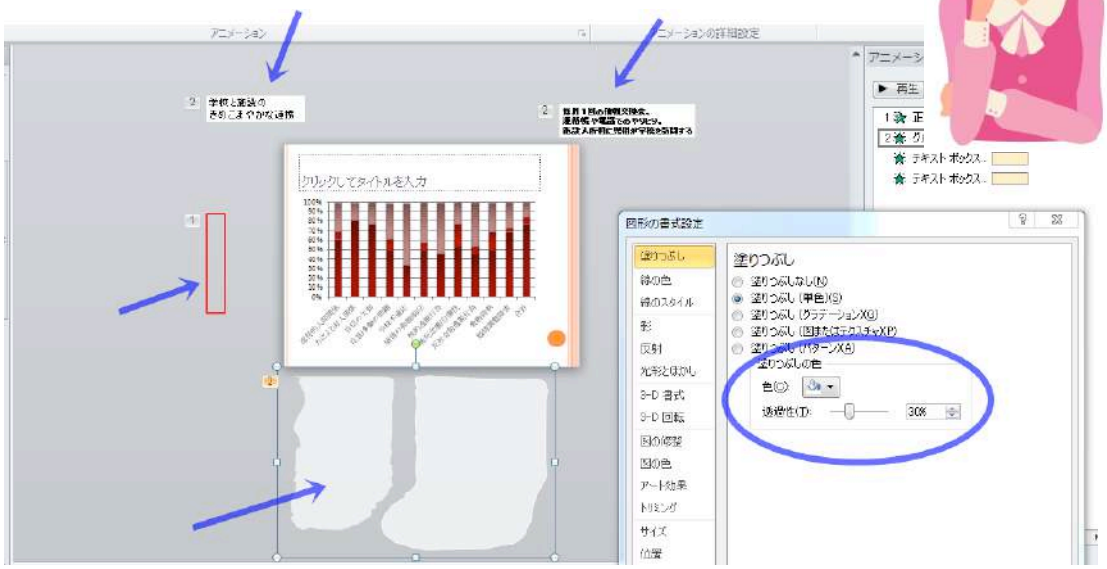


白もうまく使おう。

こういうグラフも、
見せたいポイントを強調。



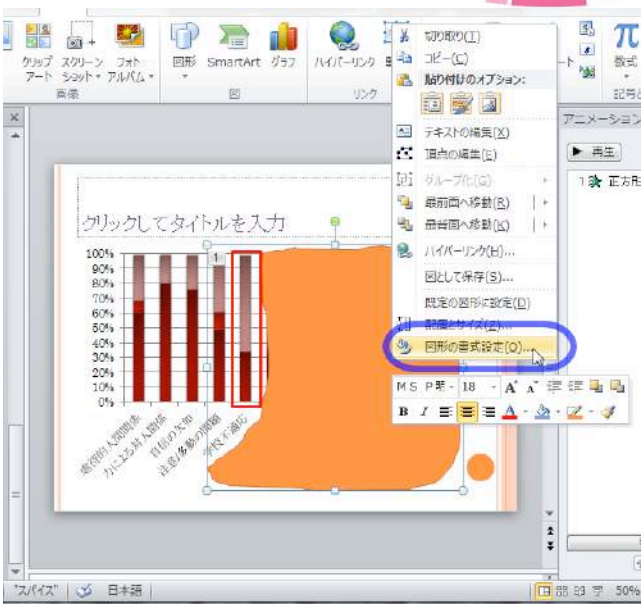
※このスライドの作りかた※



使うパーツは文字枠、赤枠、白いやつです。右側の青い丸はあとでまた説明します。

文字枠は「テキストボックス」、赤い枠は「図形」→「四角形」で作ります。

白いやつは「図形」のフリーハンドですね。

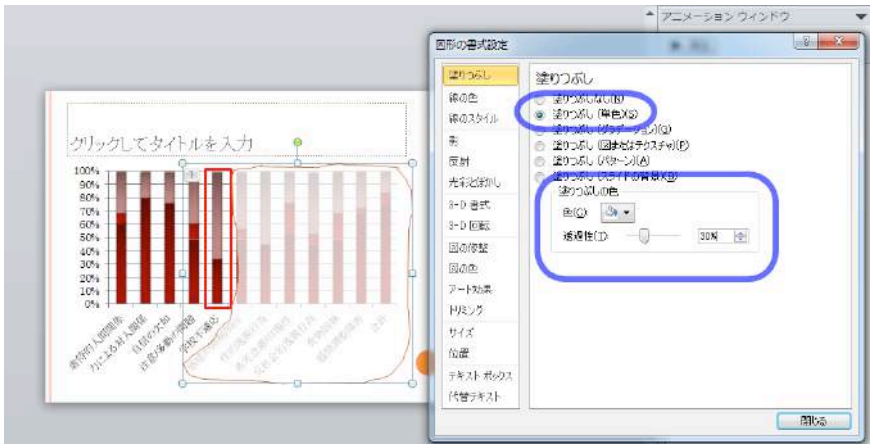


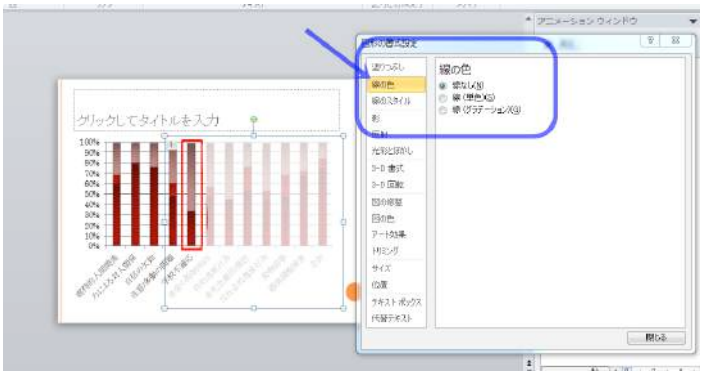
隠したい部分を囲みます。スタートしたポイントと、ゴールを結びつけるようにしましょう。そうすると、こんな感じになります。（オレンジではないかも）

オレンジの部分を右クリックして「図形の書式設定」をクリックします。

「塗りつぶし」の色を単色、塗りつぶしの色を白にして、透過性を30％くらいにします。パーセンテージは好みです。

（上で「あとで」とあるのはここです）



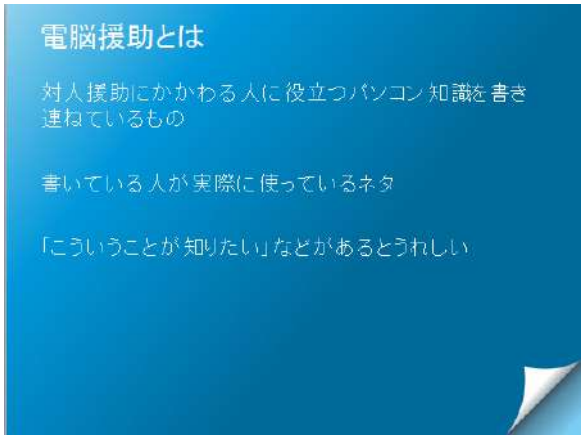


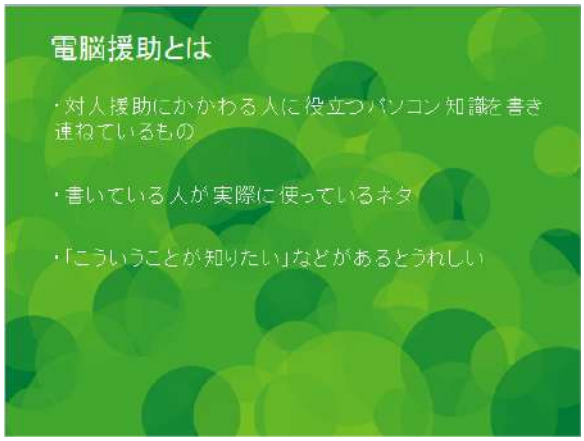
枠線の色が残るので、「線」は「線なし」にします。
同じように左側も作ります。
「半透明で枠線のないフリーハンドの領域」を作るわけです。

あとはこれらをアニメーションで同時に動かすだけでです。
一個ずつクリックするのも億劫なので「前の動作と同時処理」するようにしましょう。手間はかかりますが、動くと楽しいですよ！

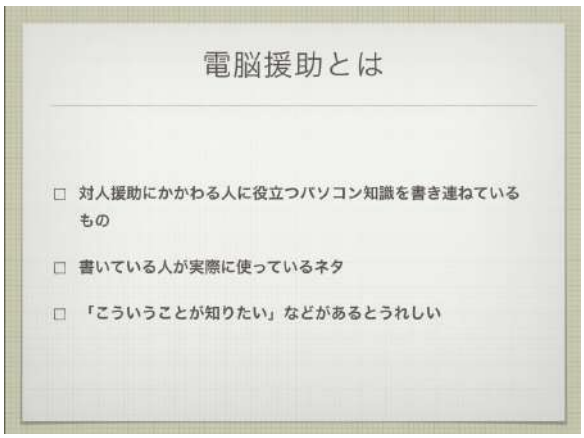
色について

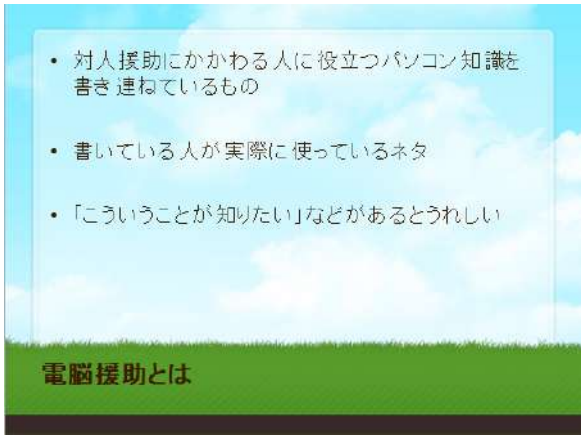
やはり見やすいのは、白地に黒。淡色の上に濃色。なぜかテンプレートには逆も多い。会場にあるプロジェクターは最新型でなくてやたら暗かったりすることも多いです。暗いとなおさら見えにくいです。
[濃地・淡字] これはオシャレな感じがするが、スクリーンに映すと見にくい。





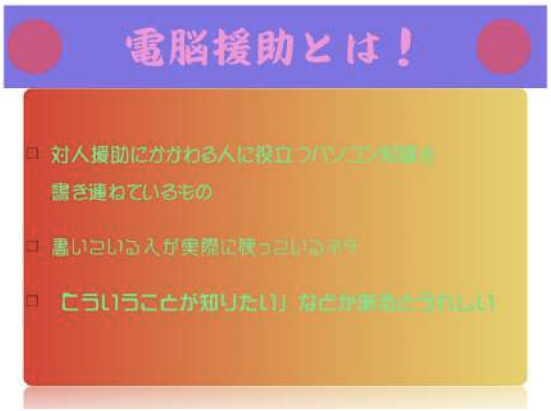
[淡地・濃字] これはみやすい。





ギラギラとたくさんの色を使うのも考えものです。目的は、「伝えたいことを伝わるようにする」ですから、伝えたい部分を目立たせることが重要なのです。

これだとどっか具合でも悪いのか心配になりますね。



アニメーションは最低限、効果的に使う

最初はたくさん動かしたくなるので、覚えたてはむしろ過剰に使ってみるとよいですよ。「やったことない」より「できるけどやらない」ほうが余裕が持てます。あとで見直すと恥ずかしいのですが。

箇条書きをアニメーションで出すのは過剰とは思いませんが、「一気にだしたほうがいいのか」「一行ずつ出したほうがいいのか」、場合によって使い分けるといいですね。「話しながらクリックするタイミング」を練習してみるといいです。

常時動いているアニメーションは、はっきりいって邪魔です。かわいいキャラクターも、最初に目立たせておけばあとは黙っているべきです。

アニメーションをいっぱい使っているのは「ボク、パワーポイント使い始めたら楽しくなってきたところなの！」という証です。自戒。

Simple is best.っていう言葉はやはり名言だなあと思います。

シンプルで見やすい、それでいて伝えたいことが伝わるプレゼンテーションを目指しましょう。もちろん、パワーポイントなんかよりも大事なのは、どう話すかです。これも場数、経験が大事ですね。「慣れればできる」のです。

練習するのは恥ずかしいし時間がかかりますが、やってみるとひっかかるポイントとかがわかってとてもオススメです。時間配分なんかもわかります。

「人前で話すのが苦手」という人（実際苦手なのかわかりませんが）はほんと多いですね。せっかく「人と話す仕事」をしているのだから、複数相手にもやってみましょう。

Let'sプレゼン！

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで！

電脳援助 Ver.5

浅田 英輔

今回の電脳援助はSNSについて。

子どもの問題、特に中高生に関わっている方は悩んでいらっしゃることと思います。統計によると、10代の7割がなんらかのSNSを利用しているとのこと。また、半数以上が複数のSNSを利用しているようです。そもそも、それってなに？何が問題なの？ってところを考えます。

SNSってなんなの？

Social Networking Serviceの略。日本語にすると、「社会的網状サービス」？？　カタカナ語が一般的に使われているので、日本語にすると余計わからなくなりますね。

☆広義には、「ネット上でやりとりできる仕組み」全体を指します。コメントできるホームページ、ブログ、掲示板なども含みます。コメント欄がないブログなどは当てはまらないです。

☆狭義には、「なんらかの個人情報を登録して、(実名でなくとも)ユーザーが特定されるネット上のサービス」といえ、やりとりすることが主な目的のものをSNSと呼ぶ事が多いですね。TwitterやFacebook、Mixi、LINEなどが有名ですが、本当にたくさんの種類があります。匿名掲示板は、誰が書いているのかわからないのでこの場合は定義から外れます。ブログへのコメントも、投稿者名が変更できるのでこの場合からは外れます。

あれ？そもそも、インターネットってなんだ？

大雑把にいうと、相互接続によるコンピュータ間ネットワーク。世界中のコンピュータがつながっている状態、ということ。インターネットとは、「これがそれです」というみえるものはないのです。でも、現代においては、すでに重要インフラのひとつになっていますね。

インフラの代表的なものは、水道、電気。これらは「作っているところ」「出発点」がありますね。浄水場、発電所なんかです。そこから「網目状」の通り道を通って利用者「到着点」のところまで届きますね。作る人と使う人がいる、ということもわかりやすいです。

これに対して、インターネットは「作っているところ」がないです。作る人と使う人の区別がかなり曖昧なのです。いちユーザーが出発点であり、到着点なのです。出発した情報はどこまで届くのかわからず、アクセスした人すべてがそれをみることができる。しかもその通り道は有線のみならず無線電波も当たり前で、ますます見えないものになっているといえます。

出発点がはっきりしないので、災害のときなどもつながっていられるのかもしれませんね。

つまり、インターネットは網目上にコンピューターがつながっていることを指し、SNSはその中でのやりとりをしやすくする仕組みということになります。「SNSは悪くない！悪いのはインターネットだ！」ということになります。

なぜ文通はよくてSNSはだめなのか

実は私は文通経験あります。中学校のときです。いま思うといいもんですね。

文通とSNSは、やっている中身は大した違いはありません。ただ、文通は「みえる」のが大きいでしょう。また、昔は好きな子と電話するのにも、家族の目が気になりましたね。書いていることや話していることは見えませんが、行為がみえることが大きいかもしれません。携帯電話では話している様子が見えず、PCやスマートフォンではなおさら何をしているのかわからないですね。一昔前の非行児童の親御さんは「電話代が何万円にもなる」とか「ケータイ代がひどい」といった悩みがありましたが、今はそれはほとんどありません。通信し放題のプランがあるので、一定の料金以上はかからないのです。

インターネットの世界でやりとりするものは、文章だろうが画像だろうが基本的にデータであり、発することも受け取ることも非常に簡単。「情報を発信した」「情報を受信した」実感にも乏しいです。手紙などは物理的にみえるし、書いたり読んだり話したりしていることがみえるのも大きいでしょう。

加えて、自分で保存する文章も、インターネット上に公開する文章も、扱いは同じ。「自分のパソコンに保存する」のと、「自分のホームページにアップする」という作業は大して違いがないのです。相手に送るのに、封筒を選んだり、ペンを選んだり、速達にしたりといったことは必要なく、「送信」ボタンを1回押すだけでいいのです。「この文書を破棄する」のも「保存する」のも、左のボタンか右のボタンかをクリックするだけの違いでしかありません。

スマートフォンの登場で、さらにそれは簡単に。パソコンの前に座る必要さえなくなりました。1行日記を書くことと、ネット上にTweetすることの差が非常に小さいのです。「バイト先で店長いないときにアイス食っちゃった！」と友だちに自慢気に言うのと、Twitterに「店長不在、やりたい放題」と冷蔵庫に入った写真をアップする、というのとは実は行為の差はほとんどないのです。むしろ、友達がそこにいなくても話せる分、後者のほうが即時的で手軽かと思います。どの事件か忘れましたが、「かんけーねーやつが勝手にリツイートしてんじゃねえよ」と当事者が怒っていたという話がありました。Twitterでの「リツイート」は、いい意味でも悪い意味でも「言いふらすこと」「みんなに教えること」になりますが、これは誰でもできるのです。勝手にやっていい仕様なのです。この人も、ネットって、Twitterって、どういうものかわかっていなかったのだろうと思います。本人にしたら、「ちょっとした悪ふざけを友だちに話した」という意識なのかと思います。

物事をすすめる手続きは簡単なほうがいいし、手間がかからないほうが助かります。でも、手間がかからないことはいいことばかりではないみたいですね。

というようなことを考えた上で、インターネットやSNSと付き合っていく必要があります。自分自身が使わなくとも、相談にくる人は大人でも子どもでもこれらを使っているのです。完全に理解していなくとも、「そういう特性をもつメディアだ」という部分はわかっていることが大事だと思います。「いんたーねっとにそんな写真を流すなんて信じられない！」「現実と空想の区別がついていないのではないか！」といっていても話は進まないのです。もうネットの世界は「現実」の一部です。そういうことを言ってしまう人こそ「現実がみえていない」のではないかと思います。

そこで、いくつかのSNSがどんなものなのか簡単にご紹介いたします。

Facebook

大雑把にいうと、公開日記帳。「今日こんなことがありました！」ということを長文で書く人もいるし、「今朝は寒いね」と一行書く人もいる。出来事に関係なく、思ったことを書いている人もいる。毎日書く人、一日に何回も書く人、月一回書く人、自分は書かないで他の人のものを見ている人など様々。公開の範囲（自分が書いたものを誰がみることができるか）の設定ができるので、「友だちのみ」などに設定できます。

友人知人のネットワークを作るときにぴったり。「友だち」を増やしてネットワークを作る。「友だち申請」をして、OKの場合はつながる。つまり、相互に認め合ったネットワークなのです。「友だちの友だちにどんな人がいるか」を見ることが出来るので、友だちの友だちと友だちになる、なんてのが簡単です。（もちろん、相手の承諾が必要です）

Facebookを開くとこんなかんじ。私のFacebookトップページです。

真ん中の大きな枠のところがスクロールでき、時系列で「友だち」の書き込みをみることができます。おもしろいなとおもったら「いいね！」ボタンを押すし、何か言いたかったら「コメント」すればいいのです。自分の記事にコメントがつくとお知らせメールがきたりするので、すぐ気づくわけです。

オンラインになっている友だちとは、1対1の「メッセージ」のやりとりもできます。

パソコンからでもスマートフォンからでもみることができます。スマートフォンの場合、外出先で写真をとって、「こんなのがあったよ！」などをすぐに投稿できるわけです。

私のお友達の一人です。

この方はニュース記事を投稿しています。ニュースについてあれこれいいあったりすることもあります。

あとでじっくり読みたい記事などをクリップしておくという役目も。

こちらは別のお友達です。

豪華なデザートを投稿しています。「おいしそう！」とか「ふとる！」とかコメントするのです。

その地に行ったら食べてみるのもいいかもしれません。

この方はいつもおいしそうなものを食べています。

研修会で会って仲良くなった方など、今後もお付き合いしたいのだが結局はフェードアウトしてしまう、というパターンが普通かもしれません。そこでFacebookでつながっておくのです。

「フェードアウトするならそれで仕方ないじゃないか」という考えもあるかもしれませんし、実際その後も会うという可能性は高くないのですが、各方面で活躍してらっしゃる方の近況を目にするのは意外と刺激になるものです。

こちらは「ホームページ」みたいに使っている方々ですね上の人はWebのツールの記事、下の方はゲームの紹介をしています。「ブログ」として使うこともできる例です。

また、有名な方々は「友人申請」に寛容な場合があり、申請を承諾してくれたりします。直接知らない方と実名のやりとりをするのも楽しいです。実名ということもあり、恥ずかしくないようにTwitterよりも「考えて書き込み」している気がします。

これが爆発的に広がったのは、大人も「つながり」を求めている、つながりを楽しんでいるからなのではないかなーと思います。

Twitter

大雑把にいうと匿名一言日記。もちろん実名の人もいますが、匿名の人が多いですね。140文字までなので、短文のやりとりになります。基本的に誰からもみられます。一日に何十回も書く人もいれば、自分ではほとんど書かないで、他の人の投稿を眺めて楽しむ人もいます。

Facebookと違い、相手を「フォロー」するのは基本的に自由で、相手の了解はいりません。フォローすると、相手の発言がみえるようになります（フォローしていなくてもみることはできる）。だから、知らない人にも自分の発言がみられるのが「当たり前」のものです。

ということで、これは「いろいろな人の1行日記が次々と表示されるもの」ということになります。自分が選択した「フォローしている人」の一言が次々と時間で流れてくる（これを「自分のタイムライン」という）のです。面白い一言もあれば、どうでもいい一言も多い。「他人の日記の垂れ流し」といえます。

ほとんど隠れていてなんだかわかりませんが、これが私のTwitter画面です。

見えている範囲で6つのツイートがあるのがわかります。

右側の四角で囲んだところが「タイムライン」です。右端に「1分」と書いてあるのがみえますが、「1分前に投稿されました」という意味です。一番上に赤字で表示されていますが、写真をとっているうちにもう「3件の新しいツイート」がされたようです。このように、どんどこ更新されていきます。

Twitterの面白さは、「フォローする人を増やしていくと、自分の好みのタイムラインになる」ということでしょう。私も様々な人をフォローしていますが、やはり「心理系」の人が多いです。パソコンやiPhone関連の人も多いですね。上の画面をみると、私は累計7,887回ツイートしていますね。 私がフォローしている人は431人いて、私をフォローしている人は425人いることになります。必ず「相互フォロー」しているわけではないので、これは必ずしも一致しません。

そういうフォロー相手を増やしたり減らしたりして「自分好みのタイムライン」になっていくのが楽しいのかもしれません。Facebookは「知人」とつながっているものなので、「フレンドリスト」はそのまま友だちリストになります。Twitterは「自分好みのタイムライン」になっているので、「フォローリスト」は自分好みリストということになるので、こちらをみられるほうがちょっとはずかしいです。

私はTwitterは匿名でやっていますが、「正体」を知っている人も多いのでそうそうバカなことはつぶやけません。

LINE

大雑把にいうと、高機能即時メールソフト。携帯電話の番号さえあれば、誰でも無料で登録できます。携帯番号が必要なので、完全に匿名というよりは、「匿名でもできるけど、ユニーク特定が可能なもの」といえますね。Twitterは無料メールを使えばいくらでもアカウントを作れますが、LINEは基本的に一つの電話番号に一つのアカウント。（工夫すれば複数アカウントも可能と思われる。）

そのため、知っている人同士のつながりがメインです。ただ、知人の知人とつながるのも簡単だし、「知人と思われる人」にコンタクトを取ることも簡単です。

中高生の間でLINEが問題のひとつになっていますが、これは「LINEが悪い」のではないです。中高生にも使いやすい、楽しいソフトがたまたまLINEだっただけですね。LINEがなくなると、別のソフトが使われるようになるだけでしょう。

インターフェイスもわかりやすいし、かわいいスタンプがすぐ使える素晴らしいコミュニケーションツールといえます。

左側が「友だちリスト」です。一人選んでチャットのようにメールのやりとりができます。

真ん中と右側がやりとりです。右側の緑色のほうが私の発言で、左側の白いところが[piroco]さんの発言です。メールと同じようなものですが、かなり気軽さが高いですね。しかも、複数でグループチャットもできます。

画面の下の方に薄い字で「無料通話」「ビデオ通話」とあります。インターネット回線さえあれば、電話もテレビ電話も無料でできてしまうのです。

これも、パソコン、スマートフォンどれでも無料で利用できます。(上記はパソコン画面です)

ブログ

Weblogの略語。WeblogとはWeb(インターネット上の)-log(ログ、記録、日誌)という意味。日記的に使われ始めたようですが、様々な自分の考えを述べたりする人もいるので、コメントする機能が充実している場合が多いです。

皆さんがみている「ホームページ」はブログサービスのものかもしれません。ブログは特別なものではなく、かなり一般的にあるものです。Facebookもブログの一種ともいえます。

知らない人のものも見ることもできるし、コメントすることもできます。「炎上」(書いた意見に対し、反対意見や誹謗中傷などが数多く書かれて収拾つかなくなる状態)すると大変です。

アメーバというサービスの中のブログサービスが「アメブロ」、ライブドアブログ、はてなダイアリー、Yahoo!ブログ、So-netブログ、挙げてもきりがないほど、ブログを簡単に作る環境は無料でたくさんあります。

ブログを書く人を「ブロガー」と呼んだりしますが、人気のあるブロガーのサイトは毎日数千から数万の人が見に来たりしているようです。そうなると広告媒体としての価値もあがり、「アフィリエイト」と呼ばれる広告プログラムで収入を得られたりもします。ブログがもとで仕事の依頼があったり、講演会に呼ばれたりといったことも起きているようです。

TwitterやFacebook、ブログを組み合わせることで、「自分のやっていることを世間一般に知ってもらう」「その内容についてのフィードバックをもらう」ということが非常にやりやすくなっているのです。

上手に使えばいい

形は様々ですが、「ネット上に何か書いて、それに対してのコメントのやりとりをする」ものがSNSと言って良いと思います。今回紹介した4つだけでなく、非常に多種多様なサービスがあります。また、それらは若者だけの世界ではありません。実名で政治論争をしている場所もあれば、無名のイラストレーターの絵が気に入れば絵の依頼をすることができるし、「臨床心理士国家資格化の是非」なんかもネット上のほうが活発なのではないか、と思うくらいです。

私も、知らない人とのつながりができたり(上で紹介したFacebookの「友だち」はまだお会いしたことがない方たちです)、意外な情報を得たりと、楽しく使えています。LINEも無料のコミュニケーションツールとして活用していて、携帯電話の通話料金はほとんどかかっていない

状態です。ただ、どれもこれも、周囲に使っている人が全くいない、という状態であれば最初は楽しく感じられないかもしれませんね。

もちろん、中高生の親や先生が心配する、「いじめの原因になるのではないか」「他校とのつながりができて不良交友になるのではないか」「犯罪被害者になる原因となるのではないか」といった問題は、実際に起きているだろうし、これからも増えると思います。

だからといって、「全面禁止」でいいのでしょうか。「SNS禁止の中学校」というのは、本気でそれらをすべて排除できると思っているのでしょうか。「禁止というけれど、上手にやっているヤツは黙認」なのでしょうか。そもそも、どうやって使用者の発見をするのでしょうか。使い方は問題ないけど校則違反だから、という生徒を探すことにどれだけの労力をかけるのでしょうか。これまでと同様に「守る人のいないどうでもいい校則」を作り続けるのでしょうか。

私は、問題のもととなっているツールを禁止するのはどうも納得出来ません。しかも、それは大人になると上手に使えなければならなくなるのです。今の高校生はLINEで連絡を取り合うのが当たり前であるようです。別に、「周りができることは必ずやらなければならない」とは思いません。「高校生は全員スマホに長けていなければならない」と言っているわけでもありません。「中学生までは全面的に禁止」「でも高校生になった途端に上手に使え」という姿勢が気に食わないのです。「問題が起きそうなものを排除する」のもどうかと思います。だったら、誰も車に乗らなければいいし、家にこもっているのが一番安全です（別の問題はおきますが）。「昔はインターネットなんかなかったし、それでなにも困らなかった」なんていうのも、意味のある意見とは思えません。

最初から全面禁止するのではなく、使ってみて、少し理解して、使い方を教える、生活に支障がでる場合には禁止する、といった段階が必要なのではないでしょうか。多少、失敗はするかもしれません。間違ったこともするかもしれません。大きな失敗をする前に、小さな失敗を重ねてうまく使えるようになるほうが、リアリティがあるのではないでしょうか。

どちらにしても、先に自分が、大人が使ってみるのが理解の近道かと思います。今回紹介したものは、すべて無料で始めることができます。まずはやってみましょう。

たまには失敗するかも！レッツトライ！

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで!

電脳援助 Ver.6.0

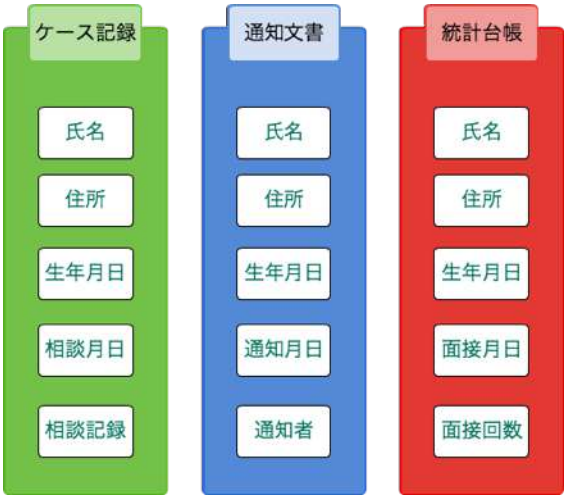
浅田 英輔

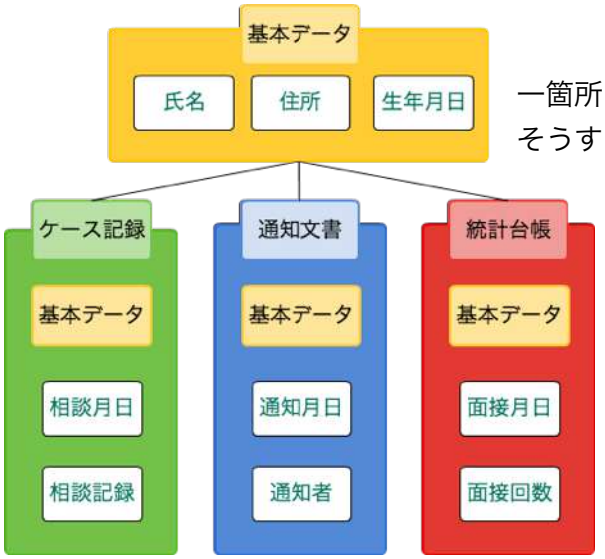
CUT DOWN TASKS！

この電脳援助は、日々起こる「なんでこんなことも知らないの！？」「なんでこんな手間のかかる方法にするんだよ！」という電脳がらみの「怒り」からできています。（もちろん、相手に直接怒りをそのままぶつけたりはしません。たぶん。）

私は日々「この仕事をもう少し楽にできる方法はないか」「この面倒な入力作業を簡単にできないか」「この文書は毎回同じものを作るのはいやだな」とか考えています。そのため、手間のかかるルーチン作業を毎回手作業でしているのを見たりすると、「無駄！！」と憤るわけです。

例えば、児童相談所では相談に来た方の「ケースファイル」が作られます。ケースファイルの中には、基本情報があったり、面接記録があったり、いろいろな通知が入っていたりします。また、様々な台帳もあります。何を言いたいかというと、「相談者氏名」「相談者住所」などを、何度も何度も書く必要があるわけです。ここの記録に、こっちの台帳に、通知を出すときはそこにも、という具合です。書き写す手間もあるし、間違う可能性もある。データベース的にも、同じ情報があちこちにあるのは美しくない。「氏名」「住所」「生年月日」を3回書く必要があるのです。修正する場合は3箇所それぞれ直さなければなりません。



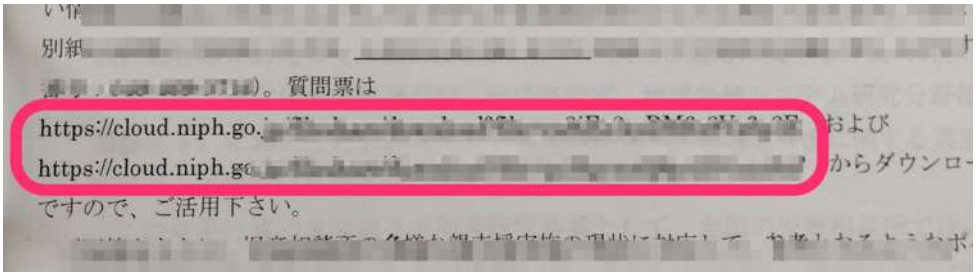


データベース的考え方からすると、ひとつの情報は一箇所にあるべきで、必要なときは参照すればいいのです。そうすると、マスターデータを修正すると、他の部分も連動するからです。もちろん、すべて手書きの場合は無理ですが、今どきはどこの部署でもパソコンでこういったものを作っているかと思います。

←これだと、「氏名」「住所」「生年月日」は一箇所直せばいいだけになります。

さらに、ボタンをポンと押せばこっちのWordファイルにもExcelファイルにも転記できるような仕組みがあるとよりよいです。いい機能を一回作ると、その後もずっと「ボタンポン」で済むようになるわけです。もちろん、その仕組みを作るには「プログラム」の知識が必要だったりしますので、簡単ではありません。偉そうに言っていますが、私もそこまでできません。
でも、そういうことができれば楽なのになーと日々考えています。

そんな私の目に入ったのが、この文書。
研究機関からきたアンケート記入のお願いです。



これは紙の文書で来ています。もちろん、紙のアンケート記入用紙も同封されています。その文書の一部がこの画像です。モザイクが多くてわかりにくいのですが、「記入用紙は、ここからダウンロードもできます」と書いています。[https://]から始まって、「および」の前まで６９の英数記号の文字列！！しかも2つも！「ここからダウンロードできます」って！！69文字の無機質な英数字を手で打つなんて！！直接打つ気には到底なれません。職場で「ばかじゃないの！？」と口に出してしまいました。アンケートに答えることに加えて、こんな手間までかけさせるとは！他にやり方を知らないというのは大きな問題と思います。「知らないから仕方ない」ではないのです。

ただ、この「ばかじゃないの！？」という気持ちは大事で、これを手打ちせずになんとかしてやろう、という気を起こさせるのです。また、こんな長いURLを紙の文書で相手に手間をかけさせないためにはどうすればいいのか、と考えさせるのです。

◯ 問題 ◯

アンケートのために、多くの回答者に質問紙をWordファイルで手に入れてもらうためにはどういう方法があるか。
あなたならどうしますか？
当然、回答者の手間が少なければ少ないほど、回答率は上がると考えられますよね。

※紙で送って紙で回答をもらう方法
メリット…　今の時代に、紙でやりとりすることのメリットってなんですかね・・・。
デメリット…送付料金がかかる。回答を封書でしてもらう場合、返信料もかかる。
アンケート結果をまとめるときに、改めてワープロで打つ必要がある。
回答側も、手書きで書くのは億劫になっていることがある。
印刷、封筒詰めの手間もかかる。出しに行かなければならない。

◯答え１

メールで送る。

これが「ファイナルアンサー」かと思います。上のアンケートは、おそらく全国の児童相談所あてのものです。今どき、公的機関であれば何らかのメールアドレスを公開しているのではないでしょうか。・・・と思ったら、弘前児童相談所のメールアドレスはすぐに見つかりませんでした（公的な研究機関であれば、管轄である厚生労働省にお願いすれば、連絡先一覧をもらえるかもとは思います）。メールアドレスさえあれば郵便代もかからないし、返信をまとめるのも楽になります。メールアドレスがわからない場合は他の方法をとります。

※この方法に必要なもの…送り先のメールアドレス一覧

メリット…メールアドレスがあれば簡単にできる。
返信もファイルでなされるので、集計が楽。
郵送代がかからない。

デメリット…特になし。

◯答え２

自分のホームページにファイルを置いて、そこからダウンロードしてもらうようにする。

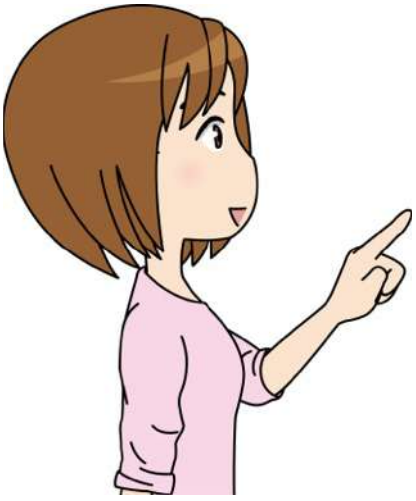
これは私もよく使う方法です。URLを手打ちするよりも、「弘前児童相談所で検索して、そこの◯◯のページに移動してダウンロードしてください」としたほうが、受け取る側は簡単です。誰でもみられるようにしたくないのであれば、パスワードを設定すればいいです。もちろん、セキュリティーは万全ではないので、個人情報や機密情報等はやめたほうがいいと思います。紙の文書にはパスワードも載せるといいですね。

ただ、機関のホームページは更新にうるさい場合もあります。そこがスムーズに行くかどうかでこの方法を選ぶかどうかが変わると思います。

※この方法に必要なもの…自分か「お願い出来る担当者」が中身を更新できるホームページ
多少の、ホームページを更新する知識

メリット…メールに添付できない大きいサイズのファイルでも対応できる。

デメリット…「ホームページでファイルをダウンロードする」ことの敷居が高い場合がある。
メールよりもセキュリティが下がる。



※　クリックしてもなにもないです。

◯答え３

CD-Rを送付する。

ファイルを送ってしまう方法ですね。ただ、あまりオススメはしません。そのときしか使わないCD-Rというものは、ことのほか邪魔なものです。必要な容量（送りたいものに対してCD-Rの容量が大きすぎる）や重さを考えると、コストパフォーマンスもよくありません。

CD-Rを買ってきて、それぞれにデータをコピーして、ケースにいれて、緩衝材を入れて、封筒に入れて・・・。めんどくさいですね！！USBメモリという手もありますが、さらにコストパフォーマンスは低下しますね。研修参加者にいろいろなファイルを渡すという用途にはよいかもしれませんが、アンケートには向きません。

※この方法に必要なもの…送付先分のCD-R、多めの送料

メリット…確実に回答者に届く。
大きいサイズのファイルでも負担がかからない。
ネット環境がない回答者でもみることができる。
デメリット…コストがかかる。手間がかかる。

◯答え４

短縮URLを使う。

こういうWebサービスがあります。
https://bitly.com/
（パソコンやタブレットでご覧の方は、URLクリックでサイトに行けます）

どういう仕組みなのかわかりませんが、URLを短くしてくれるのです。

上の窓にURLをいれて、右側の「shorten」ボタンを押すだけ。

例えば、弘前児童相談所のホームページアドレスはこれですが、
「http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/hiro-jiso.html」
bitlyのサービスを使うと「http://bit.ly/1eTMRy5」ここまで短くなります。
64字のものも、これと同じ長さになります。これくらいだと手打ちしてもいいか、と思えます。
紙にURLを書いた上で、横に「こちらからもアクセスできます」と短縮URLを載せるのはいいかもしれません。

※この方法に必要なもの…ファイルの置き場所（ホームページなど）

メリット…簡単にできる。コストがかからない。
デメリット…セキュリティの心配。短いながらも手打ちが必要。

◯答え５

QRコードにする。

こういうWebサービスもあります。http://www.cman.jp/QRcode/

最近よくみる二次元バーコード＝QRコードを作ってくれるのです。

いろいろ細かな設定が可能ですが、「QRコードを作成する文字列」にURLを入れて、下にあるこのボタンを押せば出来上がりです。

はい、すぐできましたね。

これを読み込んでみてください。弘前児童相談所のホームページが表示されますよね。

これだと読み込む手間はかかりませんね。もちろん、これを読み取る機器が必要になります。

職場にスマホを持っている人がゼロということはあまりないでしょうが、自分のスマホを使うことに抵抗がある人もいるかもしれません。

QRコードを読み取るのに、わたしはiPhoneで「Qrafer Pro」というアプリを使っています。

（300円の有料アプリですが、セールのときに無料で手に入れた気がします）

Andoroidアプリでは、「QRコードリーダー　EQS」という無料アプリがありました。

iPhoneでもAndroidでも、無料アプリがいくつかあるので探してみるといいですね。（使い方、使ったときの問題についてはご自分でお調べください。）

この方法も面白いのですが、相手に一手間かけてしまうのであまりオススメしません。ポスターの片隅に「詳細はWebで！」とQRコードをつけるのはいいと思います。

※この方法に必要なもの…相手方がQRコードを読み取れるという情報

メリット…QRコードの読み方さえ知っていれば簡単にできる。

デメリット…スマートフォン～パソコンとファイルを動かす手間はある。

◯答え６

相手にOCRさせる。

全くオススメしません。これは、「紙にある長いURLをどうやってみようか」と受け取った側の対応方法です。

・OCRとは…Optical Character Reader＝光学文字読み取り機

大雑把にいうと、紙に書いたものをパソコンで処理できるようにしてくれるものです。写真としてではなく、文字として扱えるようにしてくれます。多く使われているのは、名刺管理です。ただ写真に撮るだけでなく、OCR機能があると名前や住所、電話番号などが文字として認識されるので、電話をかけたり住所録に登録したりすることが簡単になります。

スマートフォンのアプリのほか、スキャナーにソフトが付属している場合もあります。

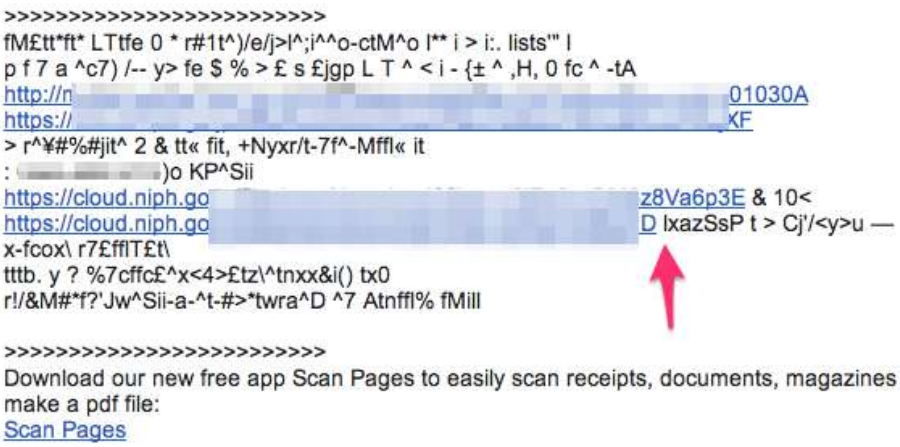
今回使ってみたのはこちら。

Image to Text というiPhoneアプリです。

このアプリで写真をとって、自分にメールで送信します。

そうするとなんと！文字を読み取ってくれるのです！

このアプリは英語にしか対応していないので、日本語は変な文字列になります。また、精度は100%ではないので、時々間違いもあります。今回のものでは、「1」と「l」、数字のイチと大文字のアイを読み間違えていました。そういった修正は必要ですが、いざというときにはとても役立ちます！


>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>
fM£tt*ft* LTtfe 0 * r#1t^)/e/j>l^;i^^o-ctM^o l** i > i:. lists'" l
p f 7 a ^c7) /-- y> fe $ % > £ s £jgp L T ^ < i - {± ^ ,H, 0 fc ^ -tA
http://n 01030A
https:// XF
> r^¥#%#jit^ 2 & tt« fit, +Nyxr/t-7f^-Mfffl« it
:)o KP^Sii
https://cloud.niph.go z8Va6p3E & 10<
https://cloud.niph.go D lxazSsP t > Cj'/<y>u —
x-fcox\ r7£fflT£t\
tttb. y ? %7cffc£^x<4>£tz\^tnxx&i() tx0
r!/&M#*f?'Jw^Sii-a-^t-#>*twra^D ^7 Atnffl% fMill

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>
Download our new free app Scan Pages to easily scan receipts, documents, magazines and make a pdf file:
Scan Pages

こちらが読み取った結果です。

青いアンダーラインが入っているところが、URLです。他の部分は日本語なので変な文字列になっていますが、URLは綺麗に読み取られました！手書きではなく、ワープロ文書をプリントアウトした文字のほうが読みとりやすいのはもちろんですね。

※この方法に必要なもの…相手方がOCR機器を持っているという情報

メリット…アンケートを出す側はラクちん。

デメリット…相手方に負担をかける。

さて、今回は「多数の相手方にWordファイルを届ける方法」を考えてみました。実際はこれに加えて「ファイル容量が大きい場合」「ファイルの数が多い場合」「相手によって送るファイルが違う場合」などいろいろなパターンが起こりますね。そもそも、アンケートであれば、Webページにアクセスするとそこでポチポチっと押してアンケートに答えられる、というほうが回答者も楽かもしれません。もちろん、集計も楽になりますし、記入漏れを防ぐこともできるようになります。

いろいろなやり方を知っておくと、困った時になんとでも対処できるようになります。知らないと69文字も相手に打たせることになります。今回の場合は紙に書いて返答すればいいのですが、URLを直接打たなければアンケートに答えられない、というのであれば誰も答えないと思います。「できるだけたくさんの人にアンケートに答えてもらいたい」という目的があるのであれば、答える側が取り組みやすい方法をとるべきです。

「Nクリックを1クリックにすると商売になる。1クリックを0クリックにすると革命になる。」

という言葉があります。インターネットの世界でも、人は「クリックすること」さえ面倒なようです。クリックはできるだけ少ないほうがいい。サービス提供側は、できるだけクリック数を減らすよう工夫しています。なんでもかんでも簡単にすることがよいこととは思いませんが、面倒なことを減らす努力、日常の仕事を簡便にする努力は日々続けたいと思っております。こちらが発信したものを相手はどう受け止めるのか、受け止める方法はなにか、こちらが望む処理をしてもらうにはどう提示すればよいのか、といったことはまさに対人援助につながる考え方だと思います。それは結果としてクライエント、相談者に有効な援助ができることにもなりますね。

「時間をかければいいものができる」というのは半分本当ですが、半分ウソです。時間をかけるべきところ、短時間でやるべきところ、かけたほうがよいところ、かけないほうがよいところを分けることができるのが援助だと思います。それを判断するのが「アセスメント」なのだと思います。

なーんて、無理やり対人援助につなげた気がしなくもないですが！
でも本当にそう思ってますよ！

是非新しい方法にもチャレンジしてみてください。
たまには失敗するかも！レッツトライ！

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで!

電脳援助

浅田 英輔 Ver.7

さて、電脳援助も7回目になりました。このへんで電脳援助の作り方をみてみます。文章はもちろんいろいろ考えて書いていますが、見栄えの整え方などを整理してみます。

今回の小ネタは４つ。順番に書いていきますね。

① 画像処理
② ロゴの作り方
③ イラストの入れ方
④ 保存について

①画像処理

本格的な画像処理アプリケーションの代表といえば「Adobe Illustrator」かもしれません。もちろん使ったことはありません！調べてみたら、75,000円とかするようです。いりません。っていうか使えません。自信があります。無料でも「GIMP」なんていう本格的なアプリケーションもあります。これも私は使えません。本気でやってみたい人はこれらに挑戦してもいいのかもしれません。

私のほしいのは、「簡単に画像に説明つけたり、枠をつけたりするもの」です。多すぎる機能は不要です。ほしい機能を簡単に使えるものがいいのです。

EVERNOTE Skitch

そんな私が使っているのは「Skitch」です。

これはEvernoteが提供している無料アプリケーションです。

こんな風に、画像を枠で囲んだり、矢印をつけたり、文字をいれることができます。
（画像の中身はあとで出てきます）

説明を入れたりするのに最適なのです。加工した画像はEvernote上に残るので、iPhoneで撮った写真を加工してパソコンで見る、というのも簡単です。

ついでにEvernoteも紹介しておきます。

簡単にいうと、Webメモ帳ですね。
Web上にメモがおいてあってスマホ、PCからアクセスできますし、メールでもメモが送れます。
　写真などもおいておけるので、「思いついたこと、残しておきたいことをどんどん入れておく」という使い方ができます。

　いまのところ、Windows、Mac、iOS（iPhone、iPad）、Androidで使うことができます。
iPhoneの画面はこんな感じ。

　テキストというボタンを押すと、すぐに入力画面になります。
　思いついたことを書いて「保存」を押すと、いつでもみることができます。
　これだけです。
　ここにメモをためておくと、あとでパソコンからみて編集することもできるのです。
　左側の写真の「ノート」というのがメモリストです。「無題のクイックノート」がタイトルをつけずに保存したものですね。

さっきでてきた「Skitch」で編集した画像もこのEvernoteに保存されるわけです。
iPhoneで写真をとる➡Evernoteに保存➡パソコンのSkitchで編集➡Wordに載せる
という手順をとっています。もちろん、上で使っている画像もその方法をとっています。

※パソコン画面の画像を扱うには

パソコンで表示されているものを画像ファイルにすることを、「ハードコピー」「画面キャプチャ」などと言ったりします。Windowsの場合は、PrintScreenというキーを使います。

たいていのキーボードは右上にあります。略されて「Prt Sc」などと書いてあるかもしれません。
左側のノートパソコンでは、[Fn]キーを一緒に押します。
右側のデスクトップパソコンでは、[shift]キーを一緒に押します。
これを押すと、[クリップボード]に画面がコピーされます。

Wordの画面の上でいいので、[ctrl+v]を押してみましょう。「貼付け」のショートカットキーですね。画面の画像がWord上にでてきたと思います。

[取り込みたい画面を表示➡PrintScreen➡貼付ける画面でctrl+v]

この画像を上のSkitchなどで編集するわけですね。（さらに、Skitchには画面キャプチャ機能もあるので試してみてください。）

これができると、画面を操作する説明がしやすくなります。
「なにか変なものが画面にでてどうすればいいかわからないんだけど！」っていう相談もたまにうけますが、そういわれても私もわかりません。そういうときに「画面のハードコピー送って」とします。百聞は一見にしかず。みればすぐわかったりもします。

②ロゴの作り方

一番上についている「電脳援助」ですが、Web上にあるアプリケーションを使って作っています。もちろん、無料です。

「簡単ロゴ作成」というサイトです。（クリックするとサイトに行けます）

すぐにこんな画面がでるので、下の白い枠の中にロゴを作りたい文字を入れます。（「電脳援助」と入っているところ。）

「フォント名」を好きなのにして、「背景」「テキスト」の色を決めます。

そして「幅」「高さ」を適当なものにしたらもうできあがり。下の方にある「適用」を押すと反映されます。それでよければ「ダウンロード」を押すと、画像ファイルとしてダウンロードできます。「Wordのテキストボックスを使えばいいじゃないか」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、こうやって作ると何回も使えるのです。

左下に表示されているのが、出来上がり予定のロゴです。「Ver.7」とか「浅田英輔」も同じようにして作っています。

③イラストの入れ方

昨今は、インターネットで検索すれば、いろいろな画像を見つけることができます。

でも、「お、この画像ちょうどいいぞ」と思っても、ちょっと待ってください。どんなものにでも「著作権」が存在します。「ちょっと使うくらいいいじゃないの」っていうものではありません。特に、人目に触れるものには注意が必要です。

一番いいのは「手書き」ですね！自分で描いてしまえば問題ありません。ただ、手書きにすると逆の問題が生じます。「自分が書いたものをほかの人に勝手に使われる」というのはやっぱりいやなものです。

それらの問題をクリアするには！
無料のイラスト配布サイトというものがあるのです。
私がよく利用するのはこちら。「Illlust AC」（クリックするとサイトに飛びます）

イラストを探したくなりますが、まずはここを確認しましょう。

画面の中にこうかいてあるところがありますね。
「商用利用」➡商用サイトに使ってもいいよ、という意味です。
「すべて無料」➡無料イラストと有料イラストがある場合がありますが、このサイトは無料だけ。
「EPSあり」➡まあ、うん、気にしなくていいです。
「クレジット表記不要」➡サイトによっては、画像を使うときにサイト名などを表示させなければならない場合があります。
「イラスト３万点以上」➡たくさんありますね！

「もっと詳しく」のところも一応みておきましょう。
・加工可能➡イラストを改変してもいいようです。切り抜いたり、色を変えたりしてもよい。
・商品化利用不可➡商用利用と似ていますが、このイラストそのものを売ったりしちゃだめ、ってことですね。商用利用は「商品を売るサイトなどに使ってもよい」という意味です。
「商用利用」や「商品化」などは解釈の仕方がそれぞれあると思うので、使うときには疑問を持って、こういった説明をよく読みましょう。

④保存について

まず、こういう記事を作るのには、やはりMicroSoftのWordが便利ですね。といいつつ私はPages（Macで使うワープロソフトです）でこの原稿を書いていますが。Wordじゃなきゃ、Pagesじゃなきゃできないこと、っていうのはほとんどないかと思います。お好みのワープロソフトでいいです。

記事自体は文章を打ち込んだり、②や③で画像やイラストを入れればできます。

問題になるのはフォントです。フォントとは、日本語でいうと「書体」です。よく見るのは「MSゴシック」「MS明朝」などでしょう。「丸ゴシック」などもみるかもしれません。フォントとは、画像ファイルを加工したものです。「手書きフォント」などは、一文字ずつ写真をとってファイル加工しています。そのため、日本語フォントは恐ろしいサイズになったりもします。

電脳援助のように「何かを伝える記事」のときに、あまりに凝ったフォントを使と読みにくくなってしまいますが、世の中には様々なフォントがあり、使ってみたい気持ちもわいてくるのです。

どのフォントを使おうか迷ったらこのサイト。

wordmark.it

そのパソコンに入っているフォントを自動的に読み込み、入力した文字を表示してくれます。

さて、本題に戻りますが、こういった記事を書くときに好みのフォントを使うとします。Wordで作ります。編集長に送ります。

このときですが、「フォントは使っているパソコンに保存されている」のが普通です。つまり、「自分のパソコンで作ったものが、編集長のパソコンではそのまま再現されない」ということになるのです。Wordには「ファイルにフォントを埋め込む」機能もついていますが、ファイルサイ

ズが大きくなってしまったり、Wordのバージョンが違うことなどでレイアウトが崩れてしまうことも多いです。

そこでおすすめは、『PDFファイルにする』です。
PDFファイルは、『画像ファイル』です。ちなみに、Wordは「テキストファイル」といいます（厳密にいうと違いますが、ここではよしとします）。
テキストファイルは、文字を検索したり、修正したりすることができるものです。画像ファイルは「みたまま」というか、文字として扱われません。見せることが目的なのであれば、画像ファイルがいいです。記入を目的とするのであれば、テキストファイルがいいのです。

PDFファイルの作り方は、電脳援助第２回でお伝えしていますね。

○書類の保存について

私は電脳援助の記事は「Dropbox」に保存しています。
Dropboxとは、Webストレージサービスの一種。ネット上にある保存場所のことです。ネットにつながる場所であれば、パソコンでもスマートフォンでもタブレットでもアクセスすることができるのです。
ここに置いておけば、家でも外出先でも同じファイルにアクセスできるわけです。ふと思いついたときに書き進めるということができるのです。

できあがり

・ロゴを作ります。
・文章を書きます。
・画像を加工して挿入します。
・イラストを選んで挿入します。
・Dropboxに保存しつつ書き進めます。
・できあがったらPDFにします。

電脳援助のできあがり！
今回はいろいろとWebサービスも紹介してみました。
対人援助職としては、説明上手になりたいですね。
レッツトライ！

電脳援助Version8.0は電波について語ってみます。
イマドキの空中には様々な電波が飛んでいます。知らない電波もたくさんあるのでしょうが、身近な電脳電波を考えてみます。
というのも、中学生の娘が「Walkmanほしい」というのですが、iPodとWlakmanとスマートフォンの違いがわかっていないのです。

中学生にもわかる、電波によるデジタルガジェットの違い

※デジタルガジェット＝スマホやタブレット、パソコンなどの道具一般です。
ここではパソコンより小さいデジタルもの全体を指します。

デジタルガジェット周りにある電波

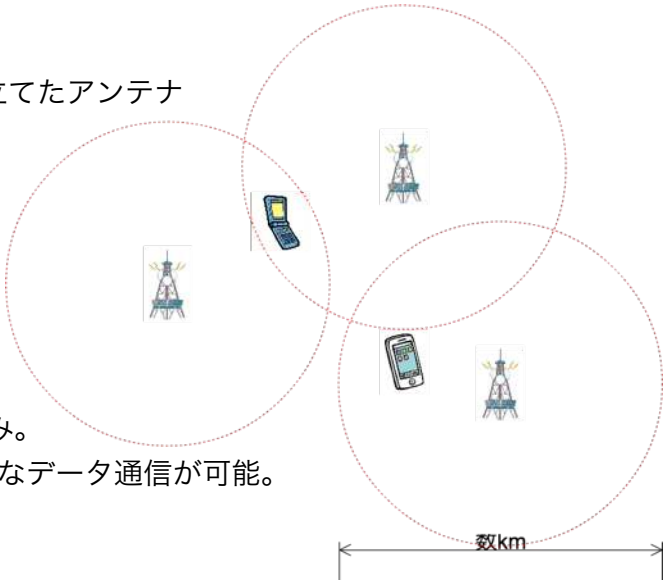
①3G回線
②LTE
③Wi-fi
④BlueTooth
⑤赤外線

⑥テザリングについて

電波は、「発信」「受信」を意識します。
なにが発信源で、なにがあると受信できるのかと考えると理解しやすいように思います。
また、通信料は基本的に有料です。お金がかからなくて使えるものには制限があったり、宣伝のためであったりといった理由があります。

①3G（すりーじー）

一般的な携帯電話回線。
通話、データ通信に使われる。市街地ではほぼ全域でつながる。
LTEやWi-fiよりもデータ通信速度は遅い。
受信する機能がついている必要がある。
※発信　通信回線会社（NTTやau、Softbankなど）が立てたアンテナ
※受信　携帯電話（ガラケー、スマートフォン）
　　一部のタブレット（回線契約しているもの）
※料金　「回線利用料」として、電話料金などが必要。



②LTE（えるてぃーいー）

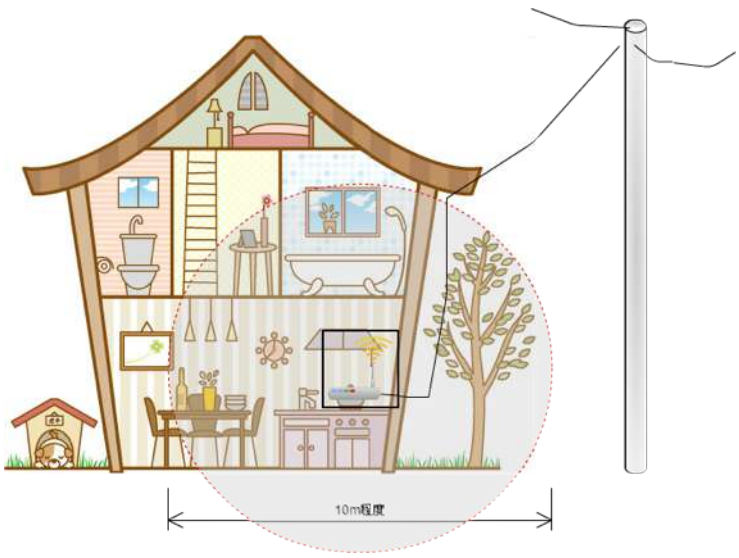
次世代の携帯電話回線。現在のところ、データ通信のみ。
地方を含む、都市部中心域でつながる。3Gよりも高速なデータ通信が可能。
LTEが受信できるもの
　　最新型のスマートフォン
※発信　通信回線会社（NTTやau、Softbankなど）が立てたアンテナ
※受信　携帯電話（ガラケー、スマートフォン）
　　一部のタブレット（回線契約しているもの）
※料金　「回線利用料」として、電話料金などが必要。

3GとLTEとは、スマホ・携帯電話についているもの。電話がつながるところで使える。
3GとLTEが別料金ということはない。3Gが広い範囲、LTEが速いと覚えておく。
電話機本体代のほかに、毎月4,000円～6,000円程度かかる。

③Wi-Fi（わいふぁい）

無線LANの規格。データ通信。
①3G、②LTEは、設置されている回線を利用するのに対して、Wi-Fiは個人が設置できる。機器にもよるが、機器から10m程度に届く。

・家庭内でインターネットを利用するには「プロバイダ」と回線利用の契約をして、回線を引いてもらうことが必要。物理的な工事で外から線を引き込む。ADSLと光回線がある。光のほうが高くて速い。
　外から引き込んだ「線」に「無線LANルーター」をつなげると「Wi-Fi」になる。



[無線LAN=Wi-Fi]　と考えて概ね間違いない。

Wi-Fiにはいくつか規格があるようだが、店などで「iPhoneをつなぎたい」「パソコンとiPhoneと3DSをつなぎたい」などと言うと、適切な機種を教えてくれる。このマークがついているとWi-Fiに対応している。

・無料Wi-Fi
　いくつかの施設や店などで、無料でインターネット回線を使わせてくれることがある。ビジネスホテルやマクドナルド、スターバックスなどでみるアレだ。サービスの一環としてインターネット回線を使わせてくれるというわけだ。

※発信　無線LANルーター（個人設置、様々な人が設置）
※受信　Wi-Fi対応の機器（パソコン、スマートフォン、タブレット、3DSなどのゲーム機）
※料金　「回線利用料」として、回線使用料金などが必要。

Wi-Fiとは
家で契約しているインターネット回線に、Wi-Fi用のルーターをつないでいるもの。
有線➡無線にするルーターが4,000円～程度。
プロバイダ料金など、回線使用料が月3,000円～7,000円かかる。

④Bluetooth（BT、ブルートゥース、青歯）

　上の３つとは異なり、機器間でやりとりする無線規格。

　パソコンとマウス、パソコンとタブレット、パソコンとスマートフォン、スマートフォンとキーボード、タブレットとイヤホン、カーオーディオとスマートフォンなど様々なものを無線でつなげる。伝達距離は10m程度。
　機器同士をつなぐものなので、利用料金はない。このロゴがついている機器を買えば使える。

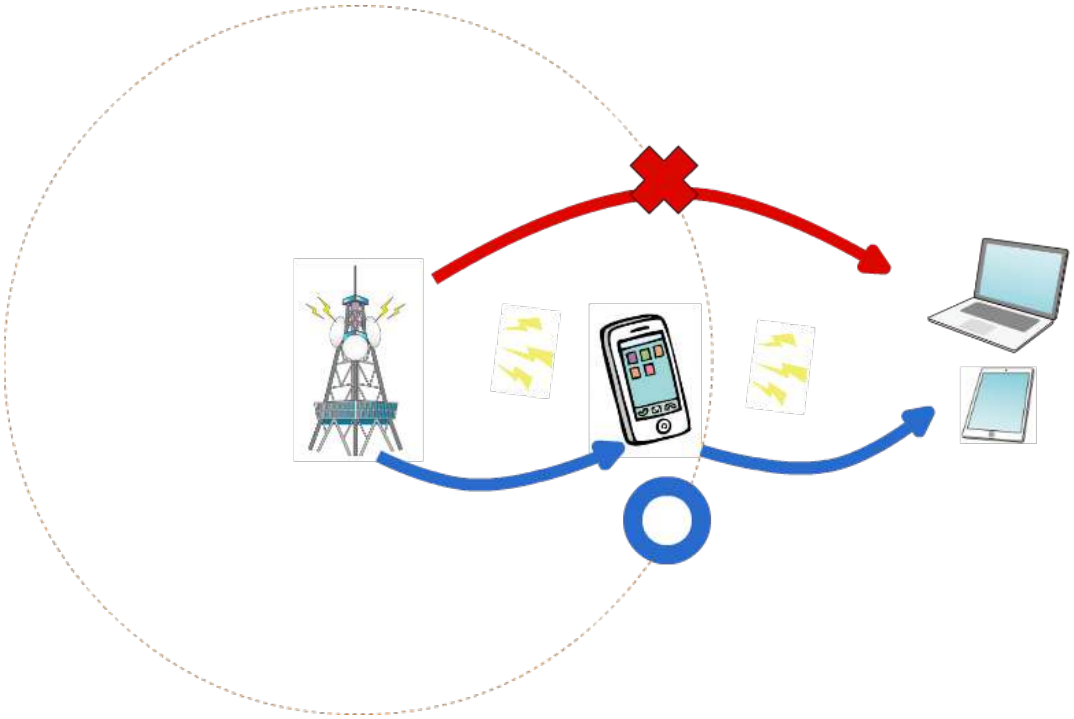
※スマートフォンをポケットに入れ、BT対応イヤホンがあれば、コードの絡まりを気にせず音楽が楽しめる。
※キーボードやマウスにはほかの無線もあるが、「受信装置」（ドングルと呼ばれる）が必要になる。パソコンにBluetoothが内蔵されていれば、ドングルは不要でUSBソケットを使わなくてすむ。

⑤赤外線（せきがいせん）

いわゆる「ガラケー」同士のデータのやりとりに使われている。そのほか、テレビのリモコンなど屋内で使われる家電製品で利用されている。今後の発展も期待されるが、現時点では意識する必要はなさそう。

⑥Tethering（てざりんぐ）

3GやLTEを受信するガジェットを仮想無線ルーターにする機能。という言い方をするとなんだかめんどくさいが、要するにスマホを使ってパソコンなどをネットにつなげるようにするもの。



テザリング対応のスマホがひとつあれば、タブレットもパソコンも3DSも外出時に回線につなげて使えるようになる。スマホ、タブレットそれぞれに回線料金を払っているのであれば、それは無駄。回線はひとつで十分なはず。

スマホの電池を多く消費するため、電源なしの場所で長時間の使用は厳しい。

似たようなものに、ポータブル無線ルーターがある。スマホは使う気ないけれど、タブレットやパソコンを外でもネットにつないで使いたい、という人はこれを使うとよい。

どちらでも、3G回線を他の機器でも使えるインターネット回線に変換すると考えて間違いない。（iPhoneが一台あり、3G回線がつながれば、パソコンもiPadも3DSもネットにつながる）

ネットの速度は、**[有線LAN > 無線LAN(Wi-Fi) > LTE > 3G]** と考えてよい。

ただし、ホテルや公共施設の無線LANは必ずしも速くない。

家でiPhoneを使うなら、Wi-Fi環境のほうが速いと言える。

◯自分のほしいものはなに？

「タブレットっていいの？」とか「スマホもったほうがいい？」とか「パソコン新調するんだけど、どれがいいの？」とか聞かれることがありますが、これだけ言われても「好きなようにしなさいよ」としか答えようがないのです。

◯パソコンはどういうのがいいの？

・どこで使うのか
・持ち運びはするのか
・必要なソフトはなにか

・家のデスクから動かさない→デスクトップ型（安いが大きい）
・家でも職場でも動かさないが、スペースがせまい
　→大きめのノート型（大きいが値段に比べると機能がよい）
・上記のほか、出張にも持っていく→小さめのノート型（機能が低めだが軽い）

このほか、最新のゲームをやるとか動画編集をやるなら高機能のものがいいですし、ネットができればいいだけであれば最低限の機能でいいなどですね。

メーカーだとかは好みです。省スペースのものや、ディスプレイ一体型など、デザインで選んでもいいでしょう。

Microsoft Officeは必要なのか、動画編集ソフトがほしいのか、といったことも最初に考えておくと安く手に入る場合があります。

◯タブレットがいいの？ノートパソコンがいいの？

これも用途次第。非常に大雑把に言うと、ふたつの違いはキーボードと処理能力。

ノートパソコンのほうが大きいので、機能を詰め込めます。

タブレットの利点は軽さが大きい。

・キーボードでタイピングすることが重要→ノート
・たまにタイピングするけど、閲覧が主体→タブレット

タブレットでもキーボードは使えますが、たくさん文字を打つ場合はやはりノートのキーボードが使いやすいです。最近は、タブレットにもノートにもなる、ある程度高性能のパソコンなどもあるので迷いますね。

一般に、「あれもこれもできるもの」よりも、一点特化型のほうが性能がよいですね。

◯iPod touchがいいの？iPhoneがいいの？

iPod touchとiPhoneの違いは、3G回線があるかどうかです。

iPod touchは「3G回線のないiPhone」と考えていいです。

※お父さんお母さんがiPhoneを使っている場合、お下がりのiPhone(SIMなし）はそのまま「iPod touch」とほぼイコール。初期化して子ども用にしていいと思います。

◯iPad（タブレット）は回線ありとなしとどっちがいいの？

　回線ありのほうが便利に使えます。ただ、上でお伝えしたように、回線はお金がかかります。スマホからテザリングで回線を確保できるのであれば、回線なしのほうがお得です。

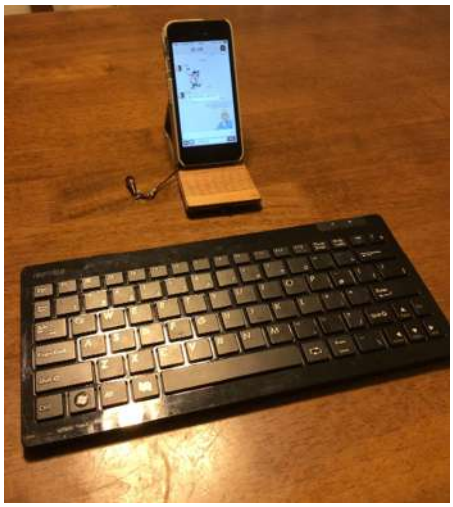
具体例@浅田家

・Windowsパソコン　デスクトップ

家の部屋から動かさないので、でかいし重いです。モニターも大きいです。
（左側がパソコン本体）でかいぶん、性能は高いし画面が大きいのでみやすいですね。
これは友人から譲り受けたものですが、自作機です。

・MacBook Air 11inch

　どこにでも持ちあるくので、薄くて軽いです。一番小さい機種を選びました。デスクトップに比べると、性能はかなり低いです。
　それでもネットをみたり、文章を打ったりするのには十分で、居間や外出時に広げるのにも楽です。研修会で記録をしたり、発表時にプロジェクターにつないだりするときも持って行きます。



・iPhone5s

　スマホですね。テザリングできるので、MacBookAirやiPadの回線確保ができます。
　Bluetooth対応のスピーカーがあるので、みんなで音楽を聞くこともできます。
　右側のピンクのやつがスピーカーですね。

・iPad mini

小さめのタブレットです。MacBookAirと用途がかぶる部分は多いですが、SNSをささっとみたりするには最適ですね。仕事の面接場面で、相談者にビデオを見せるのに使ったりもします。Bluetooth対応のキーボードもあるので、タイピングも可能です。

・月々かかっている通信料金

（パソコン、iPadなどの機種代は除きます）
プロバイダ、回線使用料　6,000円くらい
iPhone5sの利用料、機種代含めて8,000円くらい

※　中高生のあなたへ

インターネット回線を使うためには、何かしらの「利用料」がかかります。
もしあなたがタダで回線を使っていても、誰かが料金を負担しています。
家で3DSのうごメモで友達にメモを送っているとき、iPodtouchでYoutubeをみているとき、スマホでモンストをやっているとき、その回線代はお父さんやお母さんが負担しています。「タダ」ではないです。
コンビニや駅、ショッピングセンターのゲームコーナーなどでWi-Fiがつながるとき、それを使ってはいけないということはありませんが、店などが回線利用料金を払い、多くは宣伝目的で無料開放しています。そのお店でたまに買い物をしましょう。
ケータイが欲しい年頃でもあるでしょう。「スマホほしい！」とねだるのもいいでしょう。買ってもらえたとしても、それを手に入れるため、使って行くためにはいくらかかるのかを理解しておくといいでしょう。上手に使うにはどうしたらいいか、自分で調べることもできますね。

※　大人のあなたへ

昨今のインターネット・スマートフォン事情は日々新しくなり理解が難しいですよね。特に料金体系はさまざまな種類があり、もうどれがいいのか考えるのもめんどくさいですよね。一昔前はケータイ代だけで2,000円いかない、という人も多かったと思います。それが家の回線だ、スマホだと通信費に２万円かかったりしていますよね。
そういう状況だからこそ、ある程度の知識が必要です。すべて理解しなくとも、「この回線は必要な回線か」判別すればよいのです。それぞれの機器に回線がついていたほうが便利なのも言うまでもありませんが、自分に必要なものは何か、その範囲で安くなるのはどういう方法か考えましょう。

◯この記事を読んでくれた中学生の感想
・iPodTouchが欲しい、タブレットがあるHさん…「やっぱ、iPodいらないわ。」
・iPhoneを持っているKさん…「コレ（iPhone）、お金かかってるってことでしょ？」

自分に合ったガジェットを使って、楽しい電脳ライフを！

電脳援助 Ver.9

浅田英輔

よく、人の機能をパソコンの機能に例えて話す言い方がありますね。

「パソコンでいうと、ハードディスクが倍になったみたいな感じですね」とか。

私は「なるほどね！」なんてわかりますが、聞いている人はわかりやすいのか？と疑問に思います。

パソコンもいろいろあって、大きかったり小さかったり、薄かったり軽かったりしますが、構成しているパーツの大きさが違うだけで基本的な作りはみんな一緒です。一般的に大きなものは高機能ですし、パーツなどの小型化を気にしなくていいです。それに比べると、ノートパソコンはパーツの小型化に苦労してできたものですし、タブレットPCなどはなおさらです。パソコンを自作すると、パーツの役割がわかったり、不具合が起きた時にその箇所を交換できたりと、パソコンの理解が深まります。誰もが理解するべきものではないですが、日々お世話になっているパソコンの中身をちょっとのぞいてみましょう。

今回は見やすいデスクトップパソコンの中身を見てみます。

○パソコンのなかみ

デスクトップパソコンは、本体、モニター、キーボードやマウスで構成されます。小さな子はモニターのことをパソコンと言ったりしますが、大人の皆さんは知ってますよね。大きい箱が本体です。ノートパソコンはこれらが一体になっているのです。

@本体

これがパソコンですね。フタをあけるとこんな感じ。

電子基板にコンデンサーやらがハンダ付けされているものを「ボード」と呼んだりします。

本体の入れ物を「パソコンケース」と呼びますが、大きいものから小さいもの、材質もアルミや木など様々です。この中にいろいろなパソコンパーツを詰め込むのです。

@マザーボード
[MOTHER BOARD、マザボ]

様々なパーツを取り付ける土台、パーツ同士をつなげる基盤です。表面には縦横に配線がプリントされており、いろいろなパーツを取り付けるためのソケットが並んでいます。マザーボード自体の性能でパソコンの速い遅いが決まるわけではありませんが、とても重要なパーツといえます。パソコンの後ろにみえるI/OポートやBIOSもマザーボードに依存します。

マザーボード

CPU

CPUファン

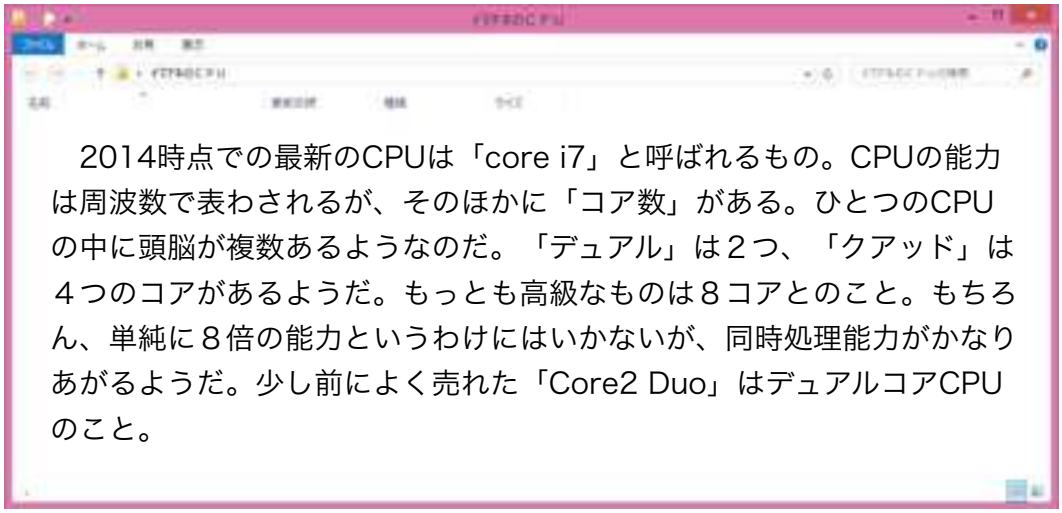
マザーボードの写真の中に
ダンボールみたいなものがみえますが、
それをはがすとCPUソケットがあります。
そこにCPUをはめて、
その上にファンをつけます。

文中にある、コンデンサーとはこれのこと。
電圧を安定させるために使われるようだが、
私の知識ではよくわかりません。

でも電子機器にはたーっくさん使われています。
質の悪いものはこれが膨らんじゃったりします。

@CPU　[CENTRAL PROCESSING UNIT、しーぴーゆー]

日本語でいうと「中央演算処理装置」です。パソコンで行われる様々な計算はCPUがやっています。ただ、CPUが動くとかなりの発熱で、パソコンが熱くなるのは主にこいつのせいです。そのため、専用の冷却ファンやヒートシンク（放熱板）がついています。マザボにCPUをつけたら、その上には必ずCPUファンがつきます。パソコンがうるさいのもこいつのせいです。CPUはパソコンの頭脳といえますが、熱くなりすぎるので冷ます必要もあるのです。

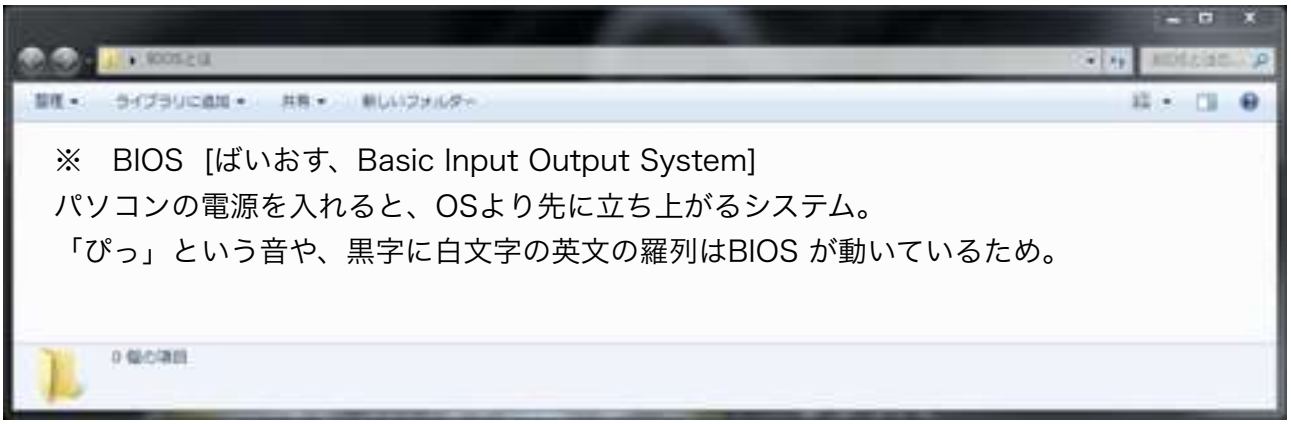


2014時点での最新のCPUは「core i7」と呼ばれるもの。CPUの能力は周波数で表わされるが、そのほかに「コア数」がある。ひとつのCPUの中に頭脳が複数あるようなのだ。「デュアル」は２つ、「クアッド」は４つのコアがあるようだ。もっとも高級なものは８コアとのこと。もちろん、単純に８倍の能力というわけにはいかないが、同時処理能力がかなりあがるようだ。少し前によく売れた「Core2 Duo」はデュアルコアCPUのこと。

@メモリ

一時的に記憶しておくところです。HDDは読み書き速度が遅いのですが、メモリはかなり高速なのでCPUとやりとりして計算をスムーズにします。短期記憶を司るといえます。ここが大きければ大きいほど、一度の計算で覚えておく量が増えるので、計算が速くなるのです。

よく「机の広さ」に例えられます。「メモリが大きい ＝ 机が広い = 作業がはかどる」ということです。みるとわかりますが、ソケットにパチンとはめるだけですので、「増設」が比較的簡単なパーツです。



※　BIOS　[ばいおす、Basic Input Output System]
パソコンの電源を入れると、OSより先に立ち上がるシステム。
「ぴっ」という音や、黒字に白文字の英文の羅列はBIOS が動いているため。

@HDD　[ハードディスク、ハードディスクドライブ]

　データを保存する場所です。私たちが扱う様々なパソコンファイルはここに入っています。テレビや録画装置、プレイステーションなどにも内蔵されています。一般的なものは、この中に磁気ディスクが入っていて回転しています。

　データはここに入っているので、パソコンが壊れた場合でもHDDが無事であれば、データを復旧するのは容易です。もしものときは、パソコンケースをぶっ壊してHDDを引き抜いて持って行きましょう。写真などのデータは残すことができます。（責任は持ちません）

　HDDは長期記憶領域といえます。多ければ多いほど、たくさん覚えていられます。

※SSD [Solid State Drive]

　扱い方はHDDと同じだが、こちらは物理的にディスクをもたず、フラッシュメモリに記録する。容量の大きいUSBメモリと思って良い。ほとんどのスマホに内蔵されている。ディスクがないため、衝撃に強い。SeekTime（情報を探す時間）も速い。HDDに比べると単価は高い。

　CDとUSBメモリの違いのようなもの。

@電源　[でんげん]

　そのまま、電気を取り入れるパーツです。よくみると、マザーボードやHDD、グラフィックボードには電源から伸びたコードがつながっているのがわかります。各パーツに電源を供給していますので、エネルギー源といえます。電源容量が小さくて他のパーツの性能がよすぎると、電源供給が追いつかなくてパソコンが起動しなくなります。

@グラフィックボード［グラフィックカード、グラボ］

モニターに映し出す役割です。動画を編集することが多い人や、最新型のゲームをやる人などは高価なグラフィックボードが必要になります。まさにピンからキリまでで、3000円程度のものから30万円（グラボだけで！）を超えるものまであります。マザーボードにグラフィック機能を内蔵しているものを「オンボード」といいます。文書メインの仕事用パソコンはオンボードのグラフィックで十分です。グラフィックボードはいわば、様々な表現力を司るといっていいでしょう。

下には金色の端子がみえます。ここをマザーボードに差し込みます。

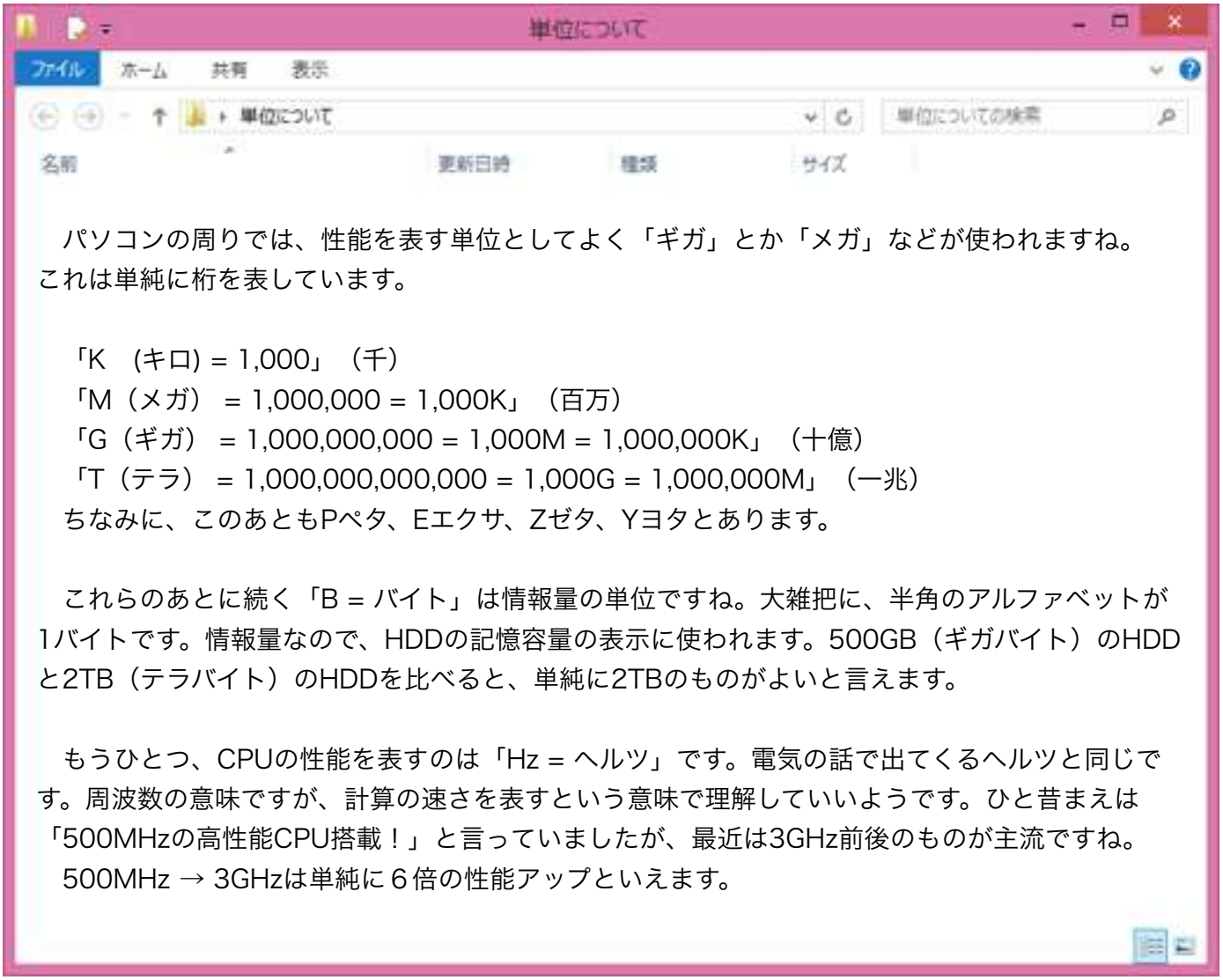
@OS[おーえす]

パソコンパーツではないですが、一般的な使い方をする上では必須です。

パソコンパーツは電子の命令で動いていますが、これはいわば「機械語」です。機械語を理解可能な人間語にして、私たちが操作できるようにするものがOperating Systemです。様々なパーツをコントロールしていろいろな機能を引き出す役割のため、OSは非常に複雑に作られています。複雑なものは間違いも増えるわけです。よって、強制終了、フリーズなどが起きてしまいます。

Windowsは98→Me→XP→Vista→7→8　と進化してきています。この進化ですが、様々な便利機能が増えているものの、仕事で使っている分には大きな違いを感じないかと思います。でも実は見えないところでの処理速度と安定性の向上が図られています。

次期Windowsは　[10]になるそうです。９はどこいった！？



パソコンの周りでは、性能を表す単位としてよく「ギガ」とか「メガ」などが使われますね。これは単純に桁を表しています。

「K　(キロ) = 1,000」（千）
「M（メガ） = 1,000,000 = 1,000K」（百万）
「G（ギガ） = 1,000,000,000 = 1,000M = 1,000,000K」（十億）
「T（テラ） = 1,000,000,000,000 = 1,000G = 1,000,000M」（一兆）
ちなみに、このあともPペタ、Eエクサ、Zゼタ、Yヨタとあります。

これらのあとに続く「B = バイト」は情報量の単位ですね。大雑把に、半角のアルファベットが1バイトです。情報量なので、HDDの記憶容量の表示に使われます。500GB（ギガバイト）のHDDと2TB（テラバイト）のHDDを比べると、単純に2TBのものがよいと言えます。

もうひとつ、CPUの性能を表すのは「Hz = ヘルツ」です。電気の話で出てくるヘルツと同じです。周波数の意味ですが、計算の速さを表すという意味で理解していいようです。ひと昔まえは「500MHzの高性能CPU搭載！」と言っていましたが、最近は3GHz前後のものが主流ですね。
500MHz → 3GHzは単純に６倍の性能アップといえます。

パソコンパーツには、このほかにドライブ（CD、DVD、ブルーレイ、フロッピーなど）、TVキャプチャーなどの各種ボード、ファンなどがあります。

自作パソコンとは、これらを自分で選んで組み立てるものを指します。

と、ここまでがパソコンの説明です。
これをもとに、人間の機能として考えてみます。

★脳幹部がマザーボード（BIOS）

普段はほとんど意識されないが、基幹的で重要な部分
ここに不具合はあると、パソコン自体がうごかない。
高級マザーボードは安定性も高く、各種パーツ（様々な能力）を生かす土台になる。
ただ、マザーボードだけがいいものでもパーツがダメだとパソコンとしての能力は低くなる。

★辺縁系がCPU、メモリ、HDD

普段は強く意識されないが、能力を決定する部分
換装可能（後天的に再学習可能、外付けHDDもある。外的リソースで補完可能。）
・CPUはまさに頭脳。いいものほど速い。熱くなりすぎることがあるので冷やす必要あり。
一つのCPUのなかに２コア（デュアルコア）、４コア（クアッドコア）あることも。
「あいつすげえな。いいCPUつんでるな。ありゃクアッドだ。」
「あー、頭まわんない！CPU冷やしてくる！」
・メモリは短期記憶領域。たくさんあるとたくさん覚えられる。作業領域とされることも。机が広いと作業がはかどる。広すぎても使い切れない。一つの作業のスピードをあげるほか、同時処理をするのに必要。
「キミ、仕事がはやくなったね。メモリ増設した？」
「一度にたくさん言わないで！メモリに入らないから！」

★新皮質がOS、HDD、キーボードやマウス。

後からいくらでも変更できるが、常にアップグレードが必要。使い慣れることが重要。
・HDDは長期記憶領域。保存しておくところ。たくさんあるとたくさん覚えられる。
「あの人すごいね。なんでも覚えてるね。HDDが大容量なんだろうね。」
「あーもう覚えられない！外付けHDDがほしい！」
・OSは要領のよさ。もちろん、あるに越したことはない。
「お、キビキビ動いてるな！OSアップデート済みか。」
「疲れた〜。ちょっと再起動します。」

・動きの悪いマウスを使っている人はとても損していると思う。
・安いノートパソコンでも機能的には問題ないが、キーボードが安っぽくて残念と思う

○加齢により、HDD容量が増える。OSが進化する。

マザーボードや電源、CPU、メモリは交換できないし劣化するが、効率的に使えるようになる。ただし、最新型のグラフィックボードなどは使えない。OSは常にアップデートで最新型に。

電源を入れて、マザーボードの指示のもと、順序良くいろいろな機能が起動していくのが「パソコンの起動」である。

パソコンがフリーズするのは、様々な情報のやりとりがずれること。「これやれって言われたのに、やったら怒られた」「私もあなたも同じ仕事しろっていわれたけど、結局どっちがやるのさ！」「一度にいっぱい命令されたら混乱するわ！！」といった状態。メモリやCPUが優秀ならばさばける量は増えるが、そのさばける量を超えてしまうとフリーズ、固まってしまう。パソコンだって人間だって固まっちゃう。そういうときには、「もう一回、順序だてて最初からやろう」ということで再起動するわけだ。

CPUが発熱して「熱暴走」したときの対処はただ一つ。シャットダウンして時間を置くことです。そのまま使い続けるとCPUがぶっ壊れます。CPUを冷やしてからまた始めましょ。

今の状態で処理できないものは、ちょっとOSアップデートしてみましょ。新しいソフト入れてみましょ。でも入れすぎると処理が重くなってフリーズしやすくなるからね。必要なもの、不要なものを選んで。HDD容量には限りがあるからね。

マウスやキーボードにも気を使ってね。たまには買い換えて。

一部のパーツだけ高価なものを使っても全体はあまり速くなりません。バランスが大事です。外付けHDDを使うのもいいことです。

なーんて考えるのも面白いです。

なお、毎度のことですが、パソコンや脳の説明はわかりやすいように簡略化していますので、正確なことが知りたい場合はきちんと調べてくださいね。

用語も全部説明していません。あしからず。

パソコンばっかいじってないで、外で遊べ！

電脳援助

浅田英輔Ver.10

情報伝達方法の発展　浅田的考察

我々は学校で歴史を学ぶ。

学んでいるときは「なんでこんなことを学ばなければならないのか」「こんなことが役に立つのか」と思っていたが、大人になってみると、歴史を学ぶことは現在を理解することにつながっていることがわかる。

パソコンやインターネットも、歴史や成り立ちを少し理解すると、「わけのわからないもの」ではなくなると思う。前回、パソコンの中身をみてみた。パソコンの自作なんてのは、パーツの選定知識はある程度必要だが、「そのパーツがささるところにさすだけ」なのだ。必要なパーツがわかって、さすところにさせば起動するのだ。（多少、トラブル対処の知識は必要だけれど）

もちろん、ブルーレイにどうやって情報を書き込んでいるのか、 CPUの仕組みがどうだとかは知らない。でも、ある程度理解することで「どう扱うべきか」がわかってくるのではないだろうか。

ということで、「情報伝達方法」の歴史をざっくり見てみようと思う。

まず、情報伝達方法で考慮しなければならない要素は 3つ。

1 情報の大きさ

手紙と小包の違いが物理的大きさ。大きいものを送るほうが大変だ。

電気的には[テキスト＜画像＜音声＜動画]である。

＜

＜

＜

2 装置で扱える情報の種類

昔の固定電話では、当然「電話」、音声通話だけである。

スマホだと音声、画像、動画、その他のデータも扱える。

3 装置の持ち運び

最初はなんでも大きいし有線である。小型化、無線化を目指してきた歴史がある。

より大きいもの、送りたいものを、手軽に手元から送れるようにしてきた歴史と言えるのではないだろうか。

◯もともと情報伝達は手紙だった。

江戸時代には飛脚、明治に入ると郵便局ができ、 1873年ごろから全国に郵便制度が全国的なものになった。この頃は人か馬車で運ぶかといったものだった。そのうち自動車が台頭してくるが、それでも「即時」とはいかなかった。飛脚にしろ車にしろ、「できるだけ早く情報を伝達したい」という思いがあったわけだ。

この時点では、物理的な大きさ＝重さであり、手紙や写真は軽いし、運ぶのは楽。「動画や音声を送る」という方法はない。装置もなにもなく、人の手から手へ、文字通り「渡す」ことが情報伝達手段だった。

◯電話の出現

文章を遠くによりはやく伝達する手段として、まずは「声」を届けるものができた。電話は1950年代に商店などに、一般家庭には1970年代に普及した。

携帯電話（当時は移動電話と呼んでいた）も1970年代と意外とはやい時期に出てきている。でも、最初は7kgあったらしく、デカくて重くて持ち運びができないため、お金持ちが車載電話を持っていたくらい。1994年に携帯電話機の売り切り（それまではレンタル）が開始され、ここから徐々に普及が進んでいった。最初は若者やビジネスマンが持つものであったが、2000年代に入ると全体に普及が進む。まさに21世紀、未来の技術である。無線で電話をする技

術があったにもかかわらず、個人が気軽に使うまでに実に30年が必要だったといえる。

　文字や写真は手紙で、音声のみでよいならば電話で、という形が長い間「当たり前」だった。この時期までは、せいぜい長い手紙か、写真をたくさん送るのに多少お金がかかる程度で、情報の物理的な重さは考慮の外にあったのではないかと思う。

○ポケットベル→携帯電話

　携帯電話の前に一般に普及したのがポケベル。短いテキストだけを一方的に送る。ポケベルでメッセージを受信、「デンワクレ」などと来た場合は公衆電話から電話をかけたりした。

　携帯電話は小型化が進む。技術的にはテキストのみのやりとりのほうが簡単だが、画面も必要ない音声通話のほうが「ふつう」だったのだろう。もちろん、すぐに「メールができる携帯電話」がでてくる。最初は半角文字だけのメール。「明日は駅前に６時ね。送れちゃだめだぞ！❤」なんて送れない。「ｱｽｴｷﾏｴ6ｼﾞ」とか送っていたのだ。

　このころは情報容量も最大で音声通話程度だから、通信網も「細くて広い」のでよかった。おそらく、半角文字のみのメールであれば、音声通話をするよりもデータトラフィックを圧迫しないものと思われる。

　このころで1990年代。文字、音声を無線で送ることが当たり前になってきた。

○写真を送る

　カメラ付きケータイが現れたのは、1999年。写メールができるようになったのが2001年とのこと。おそらくこれが、携帯電話の爆発的普及に一役買ったものと思われる。今でこそ「当たり前」だが、中高校生が携帯電話を持つ必要なんて全くなかったのだ。

　ひらがなや漢字も使いたいし、なんなら画像も送りたい。手軽に送る方法があるなら、送る写真も特別な一枚ではなく、些細なスナップを送るようになる。しかも今までにない人数が同時に通信するとなると通信網を太くする必要がある。このころにやっと長文、音声、画像を、ポケットに入る程度の無線機器で送れるようになったといえる。

このあとに動画の発展がくるのだが、通信網の整備、機器の進化がかなり進んだ状態、すでに基盤があったため、急速に普及したといえる。

○インターネット

その一方で、「パソコン通信」から始まったインターネットがある。インターネットそのものに実態はなく、かなりはしょると「それぞれのパソコン同士がつながっている状態」のことである。日本では　1984年に慶應義塾大学と東京工業大学がつながったのが最初のインターネットである。その後、　1995年にWindows95　が登場したことで、パソコン、インターネットが爆発的に広がった。黎明期は通常の電話回線を使い、電話のモジュラージャックをパソコンにつなげていた。

電話回線を使った分のお金がかかる（ネットにつないでいる間は電話していることと同じ）ので、マニアの家の電話代はひどいものだったらしい。インターネットは　10年くらい、「家の電話回線でやるもの」であった。固定電話には「テレホーダイ」という、２３時から８時まで電話かけ放題のサービスがあったりした。

パソコン自体も最初はかなり大きなものだったが、どんどんと小型化が進み、持ち運びできるものになった。　PDAなど手帳のように使える小型コンピューターもうまれた。

パソコンの普及率は、2000年には40%未満だが、2003年には80%近くまでになっている。2000年代にパソコンは「あって当たり前のもの」になったといえる。インターネット普及率も同様で、2003年には80%を超えている。これからは、パソコンは情報収集、情報伝達の手段として必要とされていたといえる。

このころはパソコンからパソコンにテキスト、画像を送るのは当たり前であったものの、音声は固定電話か携帯電話でするものであった。

○スマホの登場

ケータイの発展、パソコンの普及にともなって、「両方くっつければいいんじゃね？」という流れになった。 どちらも小型化できており、持ち運びできるからだ。

パソコンも小さくなったし、ケータイ網は普及してるし、ケータイにパソコン機能つければいいんじゃね？もしくは、パソコンにケータイつければいいんじゃね？となった。一時期、公衆電話にモジュラーケーブルをつないでインターネットができていた。外でインターネットすることが求められていたのだ。ただ、それでもまだ3kgのパソコンを持ち歩くのは、仕事で必要な人か物好きだけである。

そこで現れたのがスマートフォンである。初期のスマートフォンは Blackberryという機種やSymbianOSと呼ばれるOSが搭載された、白黒液晶で物理キーボードがついたものだった。自分でアプリを入れること、パソコンのファイルを扱うことができ、MSOfficeの互換性があるものもあった。テキストや画像のみならず、パソコンファイルを扱うことができることが大きな違いである。

このころから、テザリングはできた。パソコンにケータイをつないでメールをやりとりする。Web閲覧をする。ただし、「パケ放題」なんてなかったので、電話料金がひどいことになった。

でもそれらの必要性は広まり、これまでの携帯電話網だともたなくなってきた。それが２Ｇ→３Ｇになったころ。CDMA　Oneとかは２Ｇ。電話と半角メールができればよかった時代。

だから、３Ｇでは「電話と、ちょっとしたデータのやりとり」が想定されていた。たぶん。この後にスマホ普及がやってくる。docomoやら auやらSB やらは、当然「これまでの通信網ではスマホ時代には耐えられない」ってわかってた。だから、３Ｇ網の強化とともに、次世代通信規格を進めてきた。これが LTE。

○現在のスマホ

2008年7月11日、ソフトバンクモバイルから「iPhone3G」が発売された。当時は一部のガジェット好き、新しいもの好きが買うものと思われていた。実際、ケータイメールが使えなかったり、カメラ機能も貧弱なものであったりと、使いやすいものとは言えなかった。それでも、前面に物理的なボタンのない「タッチパネル」は画期的なものだった。以来、iPhoneは進化を続け、通信網の整備に伴って爆発的に売れることになる。

2010年ごろからは、GoogleのOS「Android」を搭載したスマートフォンが現れる。こちらは様々な機種が発売され、飛躍的にシェアを伸ばしていっている。

スマートフォンの明確な定義はないが、一般的に「タッチパネルがあり、様々なアプリケーションを後からインストールできるもの」といったものといえる。スマートフォンに対して、これまでの携帯電話は「フィーチャーフォン」と呼ばれる。

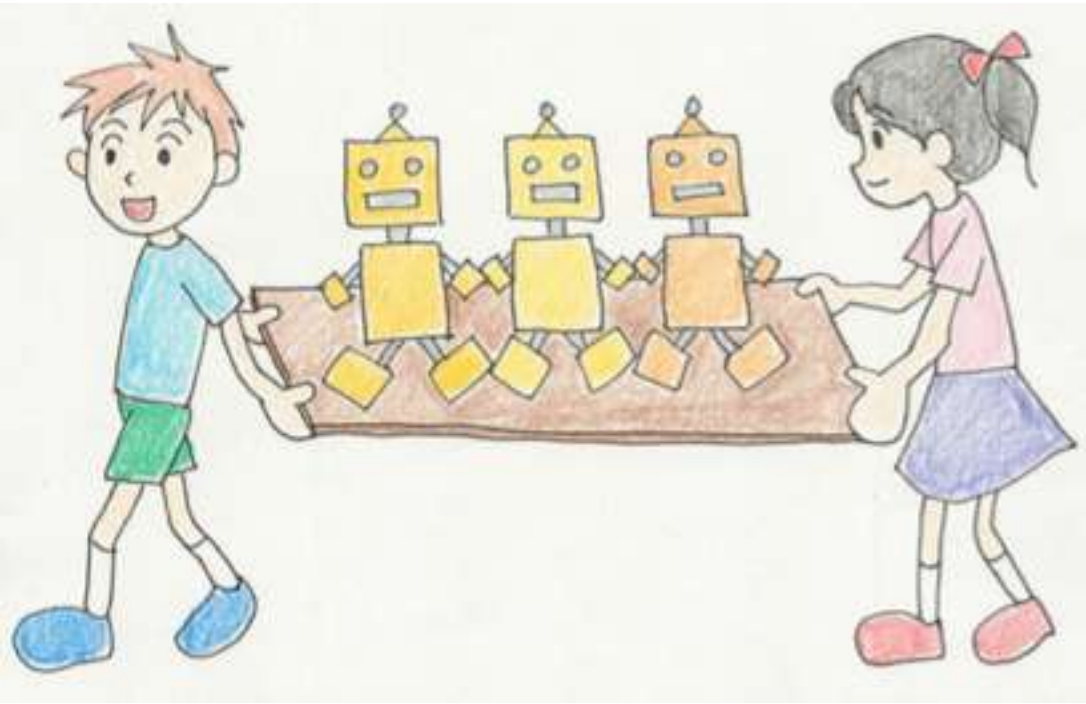
○デジタルデータ

スマホが普及すると、通話だけでなく、データ通信がかなりのウェイトを占めるようになってきた。通話に比べると、画像や動画のやりとりは非常に情報量が多い。通常の電話料金ではすぐに高額になってしまい、実用的ではない。そのため、パケット通信が発達する。非常に大雑把にいうと、通常の電話回線はアナログ、パケット通信はデジタルである。

※アナログとデジタル※
この違いが意外に理解しにくいようである。

アナログ

データそのものをそのままの形で送る。
形も大きさも変えないのでそのままの情報をやりとりできるが、データ量が多くなる。



微妙な色の違いを表現できるが、一度に運べる量が少ない。

デジタル

データを運びやすいように変換して送る。

データの形を変えて送るため、発信側受信側に変換する機能が必要。

組み立て前の状態で、箱にいれて運ぶイメージ。説明書が入っている。

一度にたくさん運べるが、全部同じものになる。

[9]というデータを表すと、

アナログ　○○○○○○○○○

デジタル　1011

ということになる。

「まる」という情報は失われるが、「個数が９個」という情報は小さいデータ量で送る事ができるということ。

パソコンや回線の発達は、いかに空きを作り、それをどう使うと効率的かという方法を探してきたといえる。

現在の携帯電話料金は、通話料とパケット通信料に分けられていると思う。通話料は単純に「電話で通話した分」と、携帯電話番号でのメール（SMSという）に使った分である。そのほかのものはほぼ全てパケット通信料に入ると考えていいだろう。つまり、携帯メール(メールアドレスにdocomo、ezweb、softbankなどが入っているアドレス）を使ったメールや、パソコンメール、様々なアプリの通信費はすべてパケット扱いである。skypeやLINEの音声通話もこれに含まれる。スマホ初期は「いくら使っても定額」なパケ放題プランがあったが、スマホの普及が進むと回線が圧迫されるようになった。そのため、現在は基本的に定額だが一定量を超えると追加料金がかかるというプランが主流になっている。

こう考えると、現在のスマートフォンは、通信の歴史の集大成ともいえる。文書や写真、様々なパソコンファイルを持ち歩くことができ、それをいつでもみることができ、必要であれば他者に送ることができるのだ。写真もとれるし、電話もできる。メモもとれるしゲームまでできてしまうのだ。

それでいて、「スマホがないとできないこと」というのはほとんどない。

「そんなのパソコンでやればいいじゃん」→ごもっとも。

「ガラケーで十分」→ごもっとも。

「電話はガラケーのほうがよくない？」→ごもっとも。

何がすごいかというと、手のひらサイズの機器で、外出時もそれらが全てできるというのがすごいのである。無線、小型ということがすごいのだ。

だから全員がスマホが必要ではないだろうし、ないほうがいいということ（休み中に仕事メールなんかみたくない、スマホばっかりいじってるなど）もあるだろう。でも、長年の技術の進歩の上にあることは覚えておきたいし、最新の機器って楽しいのだ。

今回は通信の歴史を考えてみた。

通話料だとかパケット代とか「安くなればいいのに」と思うが、これまでの情報伝達の経緯、先人の工夫、今も進む通信網の強化、拡大を考えると決して高くないような気がしてくる。自分の足で、飛脚さんに頼んで（頼んだことはないけれど）いたことを考えると、なんと安く素早く情報を運んでくれるんだろうと感慨深ささえ感じるものである。

対人援助学マガジンが無料で発行できるのも、通信網の発達のおかげである！

Let’s 通信！

電脳援助

浅田英輔 Ver.11

昨今、いろいろとうるさい著作権。「著作物を作る人」を守るための権利ですが、私たちはどちらかといえば「著作物を使う側」のことが多いと思います。音楽ダウンロードだとか、写真を撮ってもいいのか悪いのかとか、文章の引用はマズイのかなど。ただ、私がこうやって書いているものも著作物ですし、皆さんも身近なところで著作物を作り出しているかと思います。今回はそういう著作権を理解してみたいと思います。

☆著作物とは

「思想又は感情を創作的に表現したものであって、文芸、学術、美術又は音楽の範囲に属するもの」

☆著作物に含まれるもの

小説、脚本、論文、公園、音楽、舞踊、絵画、版画、彫刻、建築、地図、図面、図表、模型、映画、写真、プログラム、データベース、美術工芸品など。

著作権法で面白いのは、「○○が固定されたもの」という表現。固定された時点で著作権が発生するという解釈なのだろう。だから、録音されていない音楽には著作権がないといえる。逆に、ハナウタでも録音すれば著作権が発生すると言っていいのだろう。

☆著作権のないもの

- 著作権が消滅したもの（日本では、作者の死後50年）
- 事実の伝達（いつどこどこで火事がありました、といった情報）
- 創作性のないもの（事実など）
- 著作権ないよ！としているもの（著作権を放棄しています、といった記述のあるもの）

例えば、手塚治虫さんは平成元年になくなっているので、平成51年になると「火の鳥」は無料で読めるようになる。平成51年にはweb漫画は手塚治虫シリーズであふれることだろう。

ニュースなどで話される情報は著作物にはならない。ただし、ニュース映像だったり、分析が含まれていたりすると著作物扱いになる。

☆著作権フリー

　ネット上にはたまに「著作権フリー」としているものがある。「パブリックドメイン」というのも概ね同じ意味で、著作権云々に問われる心配がないもの。ただし、著作権フリーにもいくつか種類があり、フリーだからといって好きなように使っていいものではない。イラストサイトなどに使われているものをみてみる。

•商用利用

　ショッピングサイトや販売するものを載せたチラシなどに使っていいかどうか。

　電脳援助に使う場合は、商用ではないので「商用不可」のものも使える。

•販売

　商用利用と似ているが、イラストそのものを売って良いかどうか。イラストをメインとしたカレンダーを売ったり、Tシャツを売ったり。大抵の場合は「販売不可」。

•加工

　色を変えたり切り取ったり組み合わせたりしてよいかどうか。サイトによって、よしとしている場合もある。

•二次利用

　加工に似ているが、そのイラストを元に作品などと作って良いかどうか。いわゆる「元アニメがある同人誌」が二次利用の代表。

　漫画家の佐藤秀峰さんは、「ブラックジャックによろしく」の二次利用をフリーにした。「著作権は放棄しないが、行使しない」とのこと。いろいろなサイトで全巻無料で読める。

　対人援助に関わる人は一読をおすすめする。

•メインコンテンツ

　それ自体をメインコンテンツとしてよいかどうか。つまり、無料サイトからダウンロードしたイラストを集めて「無料イラストサイト」を運営するなど。大抵ダメ。

•アダルト利用

　アダルトサイトなどで利用してよいかどうか。これはそのサイトによるが、たいていのサイトはダメ。

ブラックジャックによろしく
佐藤秀峰　漫画 on web

•著作権の放棄
「自由に利用していいですよ」と謳っていても、 大抵、著作権は放棄していない。無料で使ってよくても、作者の品位や名誉を害する場合はダメ。

•クレジット表記
「不要」となっている場合は引用元を表記しなくてよい。上の佐藤秀峰さんのサイトではクレジット表記すべきものが決まっている。

☆著作権を元にした引用

これらを満たせば、許諾は不要で著作権云々言われない。もちろん、線引きが微妙なものもあるので絶対大丈夫というわけではない。

1.メインではないこと
引用したもの自体がメインコンテンツになっているとダメ。
ネット上の文章などを批評したいのであれば、それ自体を載せるのではなく、URLのリンクを貼るなどして誘導するほうがよい。

2.カギカッコつける
どこからどこまでが引用なのかはっきりさせる。

3.使う意味があること
なぜそこでそれを引用したのかの必然性が必要。

4.どこから持ってきたか書いておく
クレジット表記。引用元表記。

5.ちょっとだけ
長すぎると盗用になる。線引きは難しいけど。

例えば、アーティストの歌詞。
「CDを買ったから歌詞カードもオレのもの」ではない。
ブログに全文を書いたらアウト。もしかしたら、全文を書いても「歌詞の意味をてってーてきに解説する」といったやりかたなら、解説がメインだし、引用を明確にすればいいし、使う意味もあるし、クレジット表記をすればOKの可能性がある（責任はもたないし、たぶん実際は「長すぎる」にひっかかってNGと思う）。

論文引用はもうちょっと厳密だが、基本的にこのルールに沿っていると思う。

☆私的複製について

私的利用のためにコピーすることはOKとされている。「私的」の範囲は基本的に家族。使い道も同様で、コピーしたものを公共配信するとだめ。「友達限定のSNS上にアップする」こともNGとなるようだ。

•レンタルCDをパソコンに取り込んで聞く→たぶんOK
•iPodに取り込んで聞く→たぶんOK
•妹に貸す→たぶんOK
•友達に貸す→たぶんOK（レンタル規約をよく読む）
•CD-Rにコピーして友達にあげる→たぶんNG
•CD-Rにコピーして自分の喫茶店のBGM にする→たぶんNG

解釈の仕方によるが、「レンタルCDをCD−Rに焼いて友達にあげる」のはNGだが、「レンタルCDを又貸ししたら、友達が勝手にCD-Rに焼いた」であればOKの可能性がある。（可能性があるだけで、本気で訴えられたら負けると思います）

また、基本的に私的コピーは問題ないが、コピーガードを解除して複製するとこれは違法になる。一時期、CDのコピーガードが話題になったが、最近はガードされていない？かもしれない。映画などのDVDは基本的にガードがされているので、「レンタルDVDをコピーするのは違法」と考えておくのがよいだろう。

•新聞のコピー

「息子が載っている記事をコピーしてとっておく」のであれば、私的複製の範囲に含まれると思われる。

基本的に、新聞をコピーすることは著作権の侵害になる。「職場でコピーを回覧する」のは私的利用の範囲を超えるので違法となる。「新聞著作権協議会」というところがそこを担っていて、適切な手続きをすれば問題ない。

自分、家族などの間でみたりきいたりするぶんにはたいてい大丈夫。「私的複製範囲を超えていないか」「多数の人がみれるようになっていないか」というところがポイントのようだ。

☆ダウンロードについて

•厳密にいえば、Youtubeで動画をみることはすべてダウンロード。見えないところで一時的にパソコンに保存しているが、法律はそこまで文句つけないことにしたようだ。法律では「意図的にダウンロードして保存しちゃだめ」となっている。

ふつーにYoutubeで見る限りは問題ないが、様々なソフトでファイルとして保存したらNGになる。スマホにはいろいろな動画閲覧アプリがあり、多くがダウンロードできるようになっている。（最近、こういったアプリが使えなくなったらしいが。）これを「意図していない」と捉えるかどうかである。

わかりにくいと思うが、「インターネットが繋がらない状態でみれる」場合は意図的なダウンロードの結果といえる。これは必要以上の私的複製とみなされている。

また、「違法にアップロードされた動画をみること」自体は今のところ明らかに違法とはされていないが、「違法にアップロードされた動画へのリンクを貼ること」は違法とされる可能性があるようだ。

※違法なアップロードとは、著作権の問題をクリアしていないものをインターネット上でみれるようにすること。買ってきたDVDをパソコンファイルにして動画サイトにアップする（誰でもみれるようにするという点で問題）など。

•違法なアップロードかどうかの見分け方

適切なアップロードであれば、たいていはなんらかのコピーライト表示がされているはずである。動画サイトであれば、作成者を見てみるとわかりやすいかもしれない。

こんなかんじ。

これはワーナーミュージックがアップロードしていることがわかる。

曲の前に広告が入る場合も、たいていはだいじょうぶ。

•みることは問題ない。
•「いい歌だよ！」とSNSでリンクを貼って紹介してよい。
•自分のパソコンにダウンロードするのはもちろんだめ。

われらが編集長のアニメーションは、著作権について何も書かれていない。書かれていないからといって好きにしていいわけではない。また、作者と著作権者が別の場合も当たり前にある。この場合、作者は団士郎氏だが、著作権はホンブロック出版社にある可能性がある。勝手にアニメーションを使った場合、団編集長が「まあええやないか」といっても、ホンブロックの団代表が「イヤ、アカんやろ！」といったらアウトである。

この場合の「使う」とは引用を超えた場合である。「こんな素敵なアニメーションがあります。お勧めします！」として上記1から5を満たしていれば、おそらく問題ないだろう。著作権者もウダウダ言わないだろうと思う。しかし、「木陰の物語上映会」として入場料を取って上映した場合は、訴えられてもしょうがないといえる。

同じように、例えば研修資料を作るときはどうなのだろう？

書籍からの文章の引用は上記に従えば問題ないと思われる。論文の引用の仕方に基づけば、文句を言われることもないだろう。

ただ、心理検査の類は倫理的にも著作権的にも注意しなければならない。例えば、ロールシャッハテストの図版は誰でもみれる場所（ネット上など）においてはならない。もちろん、講演会で見せたりしてはいけない。心理専門職対象の研修などでは別だが。知能検査の問題はもちろん、検査結果の表なども、被験者の承諾うんぬんのみではなく、検査の著作権として使ってはいけない場合も多い。ウェクスラー知能検査を使う人は、解答用紙やグラフの扱いについて、テキストに書いてある規約などをきちんと読んでみることをお勧めする。

各種技法についても同様で、大抵の場合は研修会をやるときの約束があるはず。お金をとってもいいとか、これこれの資料は使ってはいけないとか、対象はこういう人に限るとか。世の中は細かな「約束」でできているんだなぁ。

正直、「バレなければいい」部分も大いにあるのだが、いい大人なのだから「知りませんでした」で言い逃れするような場面には立ちたくないとも思う。

今はメールやSNSなどがあるのだから、「これをこういうふうに使ってもいいか」と一言聞くのが大人の作法ではないだろうか。

個人的には、電脳援助を書くようになってから特に著作権を意識しています。自分のSNSなどであれば、問題があれば自分が怒られればいいのだけれど、対人援助学マガジン全体に迷惑がかかるとなると慎重になります。そういう視点で写真やら文章やらを使おうとすると、「規約」もチェックするし、やばそうだなと思ったら使わないようにします。

（と言っていても気づかずにマズイこともしているかもしれません）

今はインターネットがあります。わからないことは大抵「グーグル先生」が教えてくれます。「これってどうなんだろう？使っていいのかな？」と思ったら、一発ググってみましょう。

この電脳援助も、いろいろと調べて作られています。「引用」なのかどうか疑問はありますが、そのまま使っているかどうか、自分の言葉で解釈して語るということも大事なようです。

イイトコ取りつつ、自分の言葉を語ろうぜ！Let's引用！

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで!

電脳援助

浅田英輔 Ver.12

Creativity

　電脳にも臨床にも、創造性は大事。エライ先生のやり方をそのままやったって、なんの役にも立ちはしない。ネットに載ってるプログラムをそのまま使っても、それほど役に立ちはしない。既にあるものをどう使っていくか、どう工夫して自分のものにするかがとっても大事である。

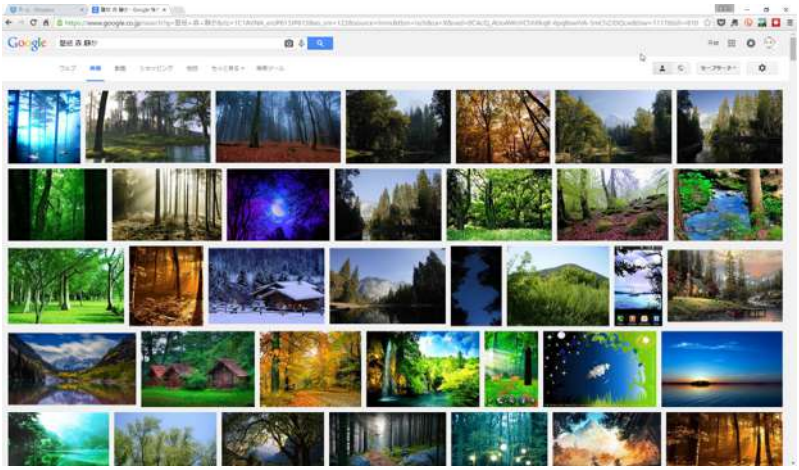
　この頃のご時世では、「すぐに役立つもの」を重視しすぎているように思う。これは人を育てることにはつながらないし、新しいものを生み出すためのトライアンドエラーを許容しない。「成功は失敗のもと」という言葉を崇めるわりには、失敗が許されない。こんなことを声高にいうと、「お前は失敗を許さないという失敗を犯したので許されない」なんてことも起こってしまう。

ある話を聞いた。

「職場で貸与されているパソコンは、個人のものではないのだから壁紙を変えるべきではない。与えられたままのwindowsの画面のままであるべきだ」という上司がいたらしい。
　たしかに、言っていることは正論だと思う。壁紙を変えているヒマがあったら仕事しろと。この正論に返せる「何も間違っていないいっぺんの曇りもない正しい論理」は提示できない。

　だが、非常にばかばかしい話だと思う。
　仕事にしろなんにしろ、「できあがったもの」は出来上がったものだけを作り出すものではない。人がやることは、「1+2+3+4=10」ではなくて、「1+3+5+6-4+3=10あまり4」みたいなものだと思う。もしかしたら、「5+3+2+7=9あまり8」なんてことも起こっているだろう。できあげる過程で様々なものを作り出す。 もちろん、同じことをするときには最小限の力で10にたどりつくことだってあるんだけど。

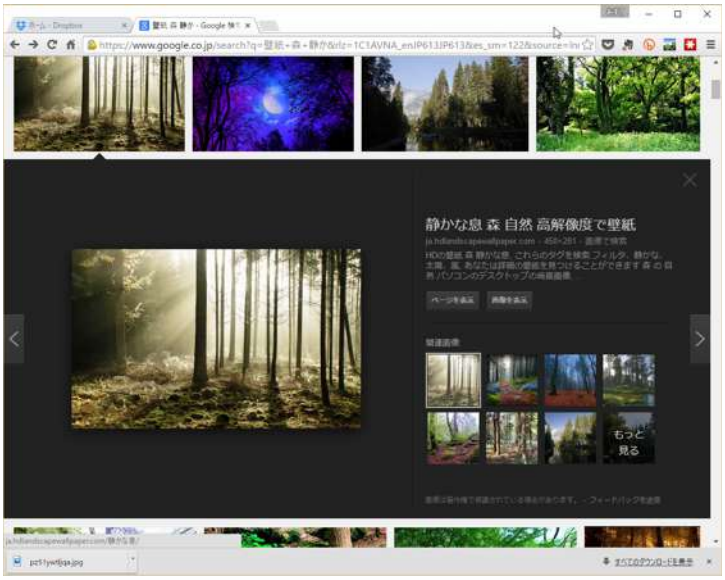
　壁紙を変えること自体は仕事に関係ないといえば実際そうだし、壁紙を変えられない人が仕事できないというわけでもない。でも、大きな支障のないちょっとした遊び心って必要だよねって思う。



よし。
壁紙を変えてみましょうか。
今回は入れたばっかりのWindows10です。

まずは壁紙にする画像探しですね。
ここは無難に風景の写真だな。
ギラギラしたものよりは、森で、日差しがあって、静かな雰囲気かな。

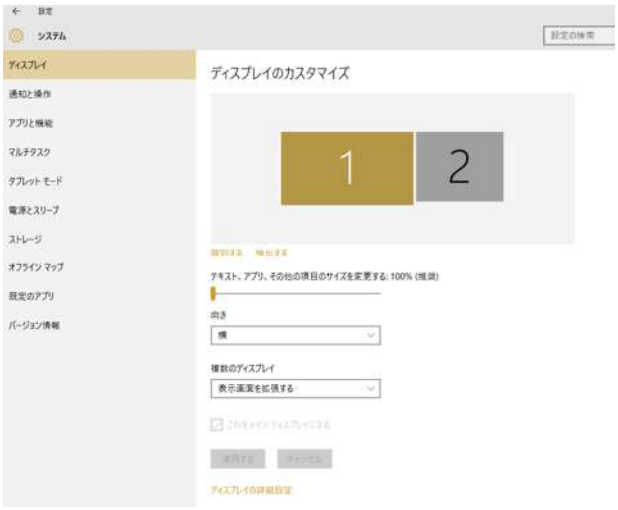
「壁紙　森　静か」で検索します。
今回は画像で検索ですね。いっぱいあって迷いますねー。

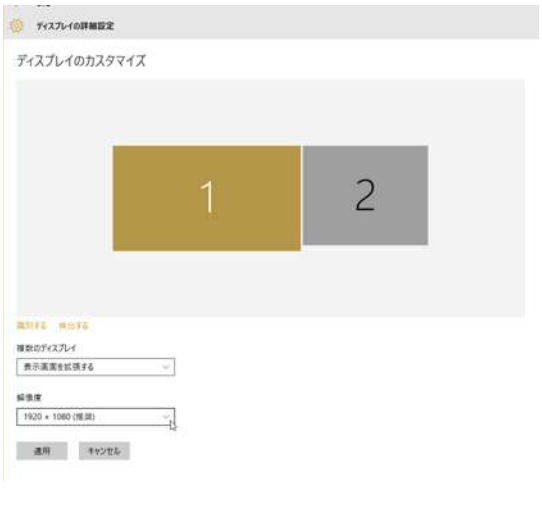


このちょっと寂しい感じも好きだなあ。これにしてみようっと。
パソコンの背景画像だから、たぶん著作権うんぬんは関係ないですね（私的利用なのでだいじょうぶ）。
たいていの場合は、画像の上で右クリックして「名前をつけて画像を保存」をすればいいです。
どこに保存すればいいかな。マイピクチャーでいいかな。
保存したあとでまた画像を右クリックすると、「背景に設定」できますね。

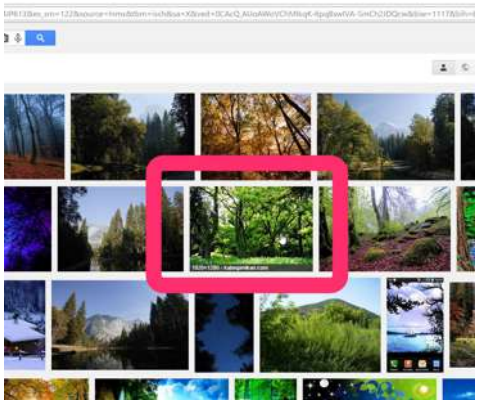
あれ？なんか画像が荒い・・・。画像サイズが関係あるのかな？
この画像は450×281って書いてます。

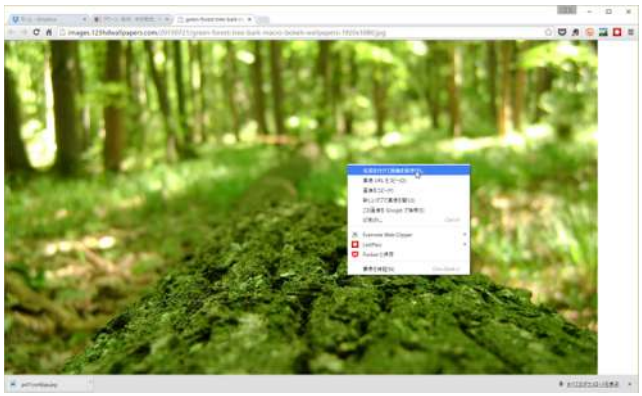
使ってるディスプレイの解像度はどうやって調べるんだろうか。
デスクトップで右クリックすると、「ディスプレイ設定」ってある。





　ここで複数ディスプレイの設定もできますね。２枚ディスプレイがあるときは、１にだけ表示、２にだけ表示、複製と拡張ができるんだな（うちはディスプレイが２つあるので、「１」「２」と表示されています）。画面のサイズ変更もここでできるみたい。
　画面の解像度は見当たらないから「詳細設定」かな？ありました。1920×1080だな。このサイズの壁紙を探してみます。





　写真にカーソルを合わせると、下のほうにサイズが表示された。これにしてみよう。ダウンロードして、右クリックで設定っと。できた！
　でもボケた感じが焦点が変になる気もしてきた・・。

　こっちにしてみよう。なかなかいいじゃないですか！！

さっきの写真も捨てちゃうのもったいないな。スクリーンセーバーにしてみようかな。
Windows10にしたばっかりなので、設定の仕方がわからない。Googleに聞いてみましょう。
いっぱいヒットしましたね。たぶんどれでも詳しくかいてあると思われます（いろいろなサイト名がヒットしたので、載せないでおきます）。
ロック画面にも設定できるみたいだし、フォルダの背景画像もできるみたい・・

・・・なーんてことをしていると、いろいろいじってみたくなってくるのです。
仕事に直結はしないと思いますがね。でも、もしかしたら研修案内をつくるときに役立つかもしれない。ディスプレイサイズの見方もわかった。画像はとりあえずマイピクチャーに入れとけばいいというのも学んだ。サイズの小さい画像は拡大すると荒くなってしまうってのもわかった。自分でパソコンをいじれた気がしてうれしかった。

臨床心理学にしたって、「臨床心理士になるために、臨床心理にかかわる勉強だけをずっとしてきました」なんて人は、まず間違いなく臨床心理を仕事にするのには向かないだろう。「心理の仕事をするためにいろいろと学んできました」とはかなりニュアンスが違う。

人はそんなに簡単にできているものではないと思う。間違いもするし、寄り道もするし、遊びもするし仕事に関係のないものに興味を持つだろう。職業的技能に役に立つものもあるだろうし、役に立たないものもあるだろう。１００の力を注ぎ込んで３しか「得」しないものもあれば、１０の力で５０、得するものもあるかもしれない。
一般的には少ない力で多くの利益が得られるものがよいだろう。それはそうだろう。ただ、目の前の利益が全てなのか。一見、何の役にも立たないものも「次はそれをしない」という「選択肢を狭めておく」といった役に立つことだってある。それをすることで、思いがけない発見があったりもする。
逆に、「１００回試して１０回うまくいく」くらいであれば十分なのではないかとも思う。残りの９０回はいまの目的には不要なものかもしれないが、次の目的にたくさん役立つものを含んでいる可能性もある。
その「残りの90回」は無駄なのか。たぶん、今の目的には役に立たないものだろう。なきゃなくていいし、10回うまくいくことだけが目的なのであれば、いらないもの、無駄なものといえるだろう。
でも、仕事も人生も続く。10回うまくいって終わりなのであればそれでいいが、そのあとには「別の10回分」が待ち構えている。もちろん、別の10回が終わったあともまた別の10回が、また別の10回が、と続いていく。

ある一人のクライエントにしか通用しない「臨床心理学」なんていうものは、多くのクライエントの役には立たない。ただ、逆に「誰にでも使える臨床心理学」なんてのもたぶん無駄だろう。「なんにでも効く風邪薬」と同じたぐいのものだろう。

我々は、10あれば足りるところに５０くらい費やして、「４０いらなかったな」と思いながらも次の場面に役立てていこうとするのではないだろうか。いらなかった４０は、本当にいらないものなのだろうか。１０必要なところに１０だけ費やして、「とても効率的でよい」というものなのだろうか。

最初に戻ると、私が言いたいことは「壁紙くらい好きにさせろ」ってことではない。「壁紙はWindowsのままであるべきだ」というのは本当に、本当に、中学校の一部の校則と同じくらい意味がなく、管理することが目的なだけの物言いでしかない。「靴下は白でなければならない。」ということと全く一緒である。全部同じにしておくことが、人にとっていいことだと信じて疑わないのだ。そして同じ口で「みんな違ってみんないい」などと言うのだ。

人を管理するには、みんな同じにして、規則を決めて、それを守らない人を罰すれば良い。規則を守らないものを「悪いやつ」にするような雰囲気を作ればよい。余計なことはせず、言われたことだけやっていろと指示する。掲げる目標はあくまでも「自分で考えられる人」「個性を大事にすること」などである。表面的には自由に見える面もあるかもしれないが、創造性は養われず、出る杭は打たれ、平均的な「言われたことをする集団」の出来上がりである。

道具を使うということは、「興味のある使い方から始まる」のだ。ほかの人がステキな壁紙にしていたら、「自分も好きなのにしてみたい」と思うのではないだろうか。「その写真、どこから手に入れたの？」と聞くかもしれない。「壁紙を変えるのってどうやるの？」って聞くかもしれない。使おうとした壁紙がうまくはまらなくて、「どのくらいの大きさがいいの？」って聞くかもしれない。そういう興味こそが、進歩につながる第一歩といえる。パソコンキライ、なんていう人だって、好きなアニメを見るためにはいろいろ調べるかもしれない。仕事を効率的に進めるために、エクセルの使い方を調べるかもしれない。ステキな見た目の書類を作るのに、ワードの使い方を調べるかもしれない。そういうことの第一歩は、「こういうことはできるのだろうか」という興味だろう。

パソコンに興味のないベテランの女性が、一生懸命やり方を調べたり聞いたりして好きなアイドルの画像を壁紙にできたなら、多少なりともパソコンをいじるのが楽しくなるのではないだろうか。「調べたらできるんだ」って思えることは、仕事においてもとても大事なことと思う。

私は多少のパソコンのスキルがあるが、これだって失敗や無駄なことの積み重ねの上にあるものである。トラブルに対処できるということは、それだけ多くのトラブルに見舞われてきた、先人のトラブルを多く見てきたからなのである。どうせ失敗するなら、簡単な失敗から始めてみてはどうだろうか。

じゃあ、まずは、壁紙を変えてみよう！！

電脳援助

浅田英輔 Ver.12

Creativity

　電脳にも臨床にも、創造性は大事。エライ先生のやり方をそのままやったって、なんの役にも立ちはしない。ネットに載ってるプログラムをそのまま使っても、それほど役に立ちはしない。既にあるものをどう使っていくか、どう工夫して自分のものにするかがとっても大事である。

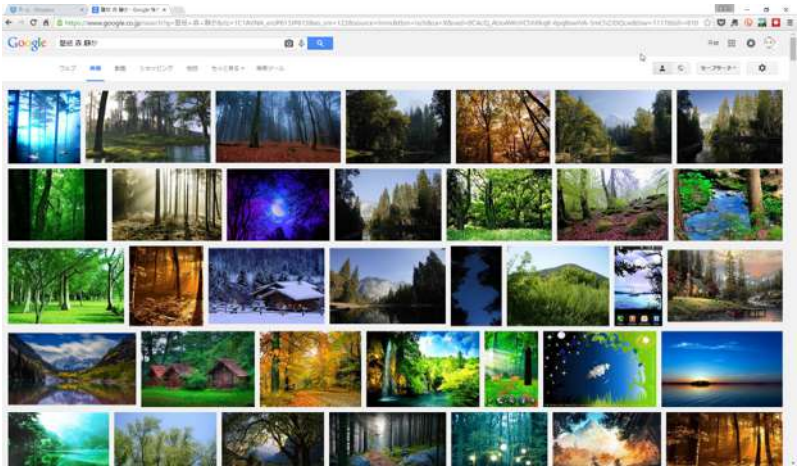
　この頃のご時世では、「すぐに役立つもの」を重視しすぎているように思う。これは人を育てることにはつながらないし、新しいものを生み出すためのトライアンドエラーを許容しない。「成功は失敗のもと」という言葉を崇めるわりには、失敗が許されない。こんなことを声高にいうと、「お前は失敗を許さないという失敗を犯したので許されない」なんてことも起こってしまう。

ある話を聞いた。

「職場で貸与されているパソコンは、個人のものではないのだから壁紙を変えるべきではない。与えられたままのwindowsの画面のままであるべきだ」という上司がいたらしい。
　たしかに、言っていることは正論だと思う。壁紙を変えているヒマがあったら仕事しろと。この正論に返せる「何も間違っていないいっぺんの曇りもない正しい論理」は提示できない。

　だが、非常にばかばかしい話だと思う。
　仕事にしろなんにしろ、「できあがったもの」は出来上がったものだけを作り出すものではない。人がやることは、「1+2+3+4=10」ではなくて、「1+3+5+6-4+3=10あまり4」みたいなものだと思う。もしかしたら、「5+3+2+7=9あまり8」なんてことも起こっているだろう。できあげる過程で様々なものを作り出す。 もちろん、同じことをするときには最小限の力で10にたどりつくことだってあるんだけど。

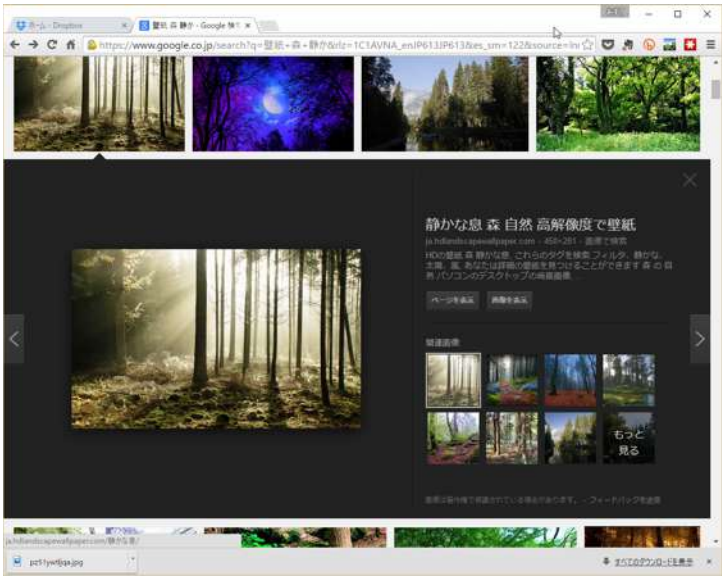
　壁紙を変えること自体は仕事に関係ないといえば実際そうだし、壁紙を変えられない人が仕事できないというわけでもない。でも、大きな支障のないちょっとした遊び心って必要だよねって思う。



よし。
壁紙を変えてみましょうか。
今回は入れたばっかりのWindows10です。

まずは壁紙にする画像探しですね。
ここは無難に風景の写真だな。
ギラギラしたものよりは、森で、日差しがあって、静かな雰囲気かな。

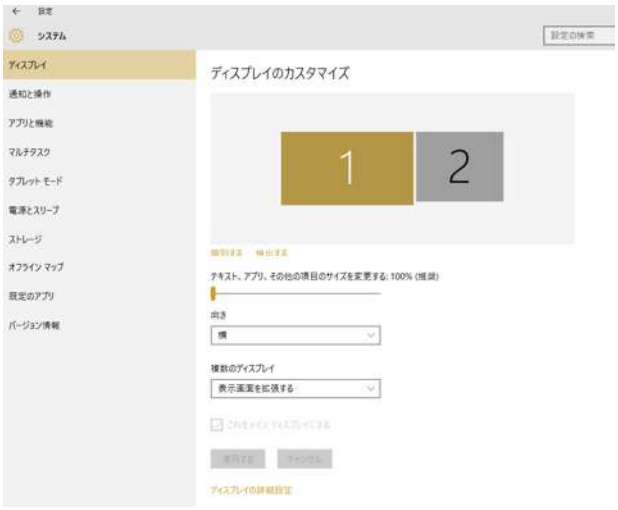
「壁紙　森　静か」で検索します。
今回は画像で検索ですね。いっぱいあって迷いますねー。

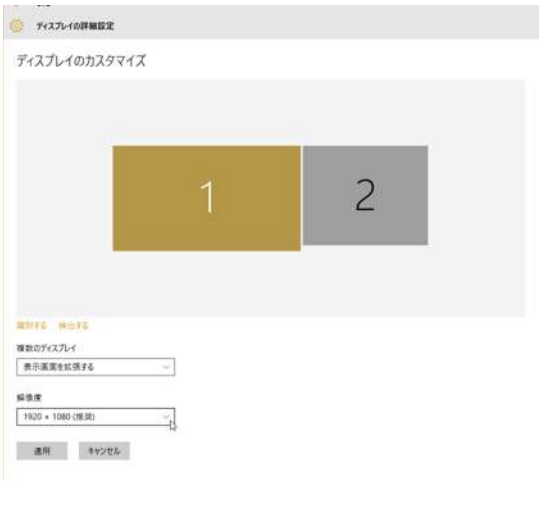


このちょっと寂しい感じも好きだなあ。これにしてみようっと。
パソコンの背景画像だから、たぶん著作権うんぬんは関係ないですね（私的利用なのでだいじょうぶ）。
たいていの場合は、画像の上で右クリックして「名前をつけて画像を保存」をすればいいです。
どこに保存すればいいかな。マイピクチャーでいいかな。
保存したあとでまた画像を右クリックすると、「背景に設定」できますね。

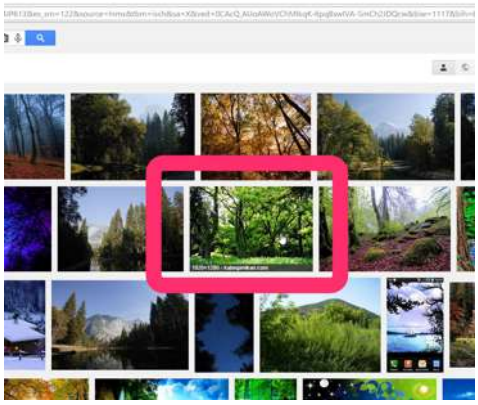
あれ？なんか画像が荒い・・・。画像サイズが関係あるのかな？
この画像は450×281って書いてます。

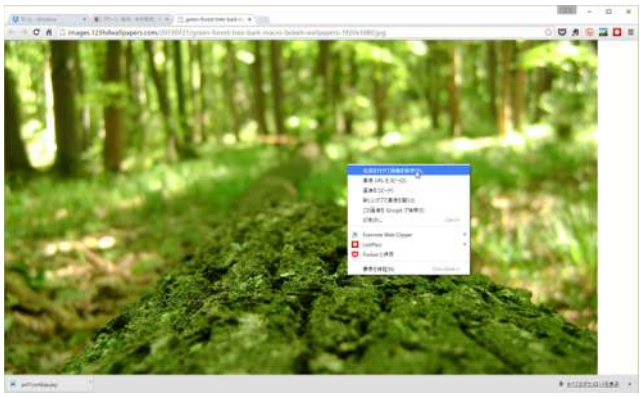
使ってるディスプレイの解像度はどうやって調べるんだろうか。
デスクトップで右クリックすると、「ディスプレイ設定」ってある。





　ここで複数ディスプレイの設定もできますね。２枚ディスプレイがあるときは、１にだけ表示、２にだけ表示、複製と拡張ができるんだな（うちはディスプレイが２つあるので、「１」「２」と表示されています）。画面のサイズ変更もここでできるみたい。
　画面の解像度は見当たらないから「詳細設定」かな？ありました。1920×1080だな。このサイズの壁紙を探してみます。





　写真にカーソルを合わせると、下のほうにサイズが表示された。これにしてみよう。ダウンロードして、右クリックで設定っと。できた！
　でもボケた感じが焦点が変になる気もしてきた・・。

　こっちにしてみよう。なかなかいいじゃないですか！！

さっきの写真も捨てちゃうのもったいないな。スクリーンセーバーにしてみようかな。
Windows10にしたばっかりなので、設定の仕方がわからない。Googleに聞いてみましょう。
いっぱいヒットしましたね。たぶんどれでも詳しくかいてあると思われます（いろいろなサイト名がヒットしたので、載せないでおきます）。
ロック画面にも設定できるみたいだし、フォルダの背景画像もできるみたい・・

・・・なーんてことをしていると、いろいろいじってみたくなってくるのです。
仕事に直結はしないと思いますがね。でも、もしかしたら研修案内をつくるときに役立つかもしれない。ディスプレイサイズの見方もわかった。画像はとりあえずマイピクチャーに入れとけばいいというのも学んだ。サイズの小さい画像は拡大すると荒くなってしまうってのもわかった。自分でパソコンをいじれた気がしてうれしかった。

臨床心理学にしたって、「臨床心理士になるために、臨床心理にかかわる勉強だけをずっとしてきました」なんて人は、まず間違いなく臨床心理を仕事にするのには向かないだろう。「心理の仕事をするためにいろいろと学んできました」とはかなりニュアンスが違う。

人はそんなに簡単にできているものではないと思う。間違いもするし、寄り道もするし、遊びもするし仕事に関係のないものに興味を持つだろう。職業的技能に役に立つものもあるだろうし、役に立たないものもあるだろう。１００の力を注ぎ込んで３しか「得」しないものもあれば、１０の力で５０、得するものもあるかもしれない。
一般的には少ない力で多くの利益が得られるものがよいだろう。それはそうだろう。ただ、目の前の利益が全てなのか。一見、何の役にも立たないものも「次はそれをしない」という「選択肢を狭めておく」といった役に立つことだってある。それをすることで、思いがけない発見があったりもする。
逆に、「１００回試して１０回うまくいく」くらいであれば十分なのではないかとも思う。残りの９０回はいまの目的には不要なものかもしれないが、次の目的にたくさん役立つものを含んでいる可能性もある。
その「残りの90回」は無駄なのか。たぶん、今の目的には役に立たないものだろう。なきゃなくていいし、10回うまくいくことだけが目的なのであれば、いらないもの、無駄なものといえるだろう。
でも、仕事も人生も続く。10回うまくいって終わりなのであればそれでいいが、そのあとには「別の10回分」が待ち構えている。もちろん、別の10回が終わったあともまた別の10回が、また別の10回が、と続いていく。

ある一人のクライエントにしか通用しない「臨床心理学」なんていうものは、多くのクライエントの役には立たない。ただ、逆に「誰にでも使える臨床心理学」なんてのもたぶん無駄だろう。「なんにでも効く風邪薬」と同じたぐいのものだろう。

我々は、10あれば足りるところに５０くらい費やして、「４０いらなかったな」と思いながらも次の場面に役立てていこうとするのではないだろうか。いらなかった４０は、本当にいらないものなのだろうか。１０必要なところに１０だけ費やして、「とても効率的でよい」というものなのだろうか。

最初に戻ると、私が言いたいことは「壁紙くらい好きにさせろ」ってことではない。「壁紙はWindowsのままであるべきだ」というのは本当に、本当に、中学校の一部の校則と同じくらい意味がなく、管理することが目的なだけの物言いでしかない。「靴下は白でなければならない。」ということと全く一緒である。全部同じにしておくことが、人にとっていいことだと信じて疑わないのだ。そして同じ口で「みんな違ってみんないい」などと言うのだ。

人を管理するには、みんな同じにして、規則を決めて、それを守らない人を罰すれば良い。規則を守らないものを「悪いやつ」にするような雰囲気を作ればよい。余計なことはせず、言われたことだけやっていろと指示する。掲げる目標はあくまでも「自分で考えられる人」「個性を大事にすること」などである。表面的には自由に見える面もあるかもしれないが、創造性は養われず、出る杭は打たれ、平均的な「言われたことをする集団」の出来上がりである。

道具を使うということは、「興味のある使い方から始まる」のだ。ほかの人がステキな壁紙にしていたら、「自分も好きなのにしてみたい」と思うのではないだろうか。「その写真、どこから手に入れたの？」と聞くかもしれない。「壁紙を変えるのってどうやるの？」って聞くかもしれない。使おうとした壁紙がうまくはまらなくて、「どのくらいの大きさがいいの？」って聞くかもしれない。そういう興味こそが、進歩につながる第一歩といえる。パソコンキライ、なんていう人だって、好きなアニメを見るためにはいろいろ調べるかもしれない。仕事を効率的に進めるために、エクセルの使い方を調べるかもしれない。ステキな見た目の書類を作るのに、ワードの使い方を調べるかもしれない。そういうことの第一歩は、「こういうことはできるのだろうか」という興味だろう。

パソコンに興味のないベテランの女性が、一生懸命やり方を調べたり聞いたりして好きなアイドルの画像を壁紙にできたなら、多少なりともパソコンをいじるのが楽しくなるのではないだろうか。「調べたらできるんだ」って思えることは、仕事においてもとても大事なことと思う。

私は多少のパソコンのスキルがあるが、これだって失敗や無駄なことの積み重ねの上にあるものである。トラブルに対処できるということは、それだけ多くのトラブルに見舞われてきた、先人のトラブルを多く見てきたからなのである。どうせ失敗するなら、簡単な失敗から始めてみてはどうだろうか。

じゃあ、まずは、壁紙を変えてみよう！！

電脳援助 Ver.14

浅田英輔

Literacy

最近よく取り上げられる、「ネットリテラシー」という言葉。今回はこれについて考えてみようと思う。

Literacyは、letterを語源に持ち、もともとは「識字率」を指す言葉のようだ。

調べてみると、「文章や約束事をうまく読み解く力」くらいの意味で使われている。ネットリテラシー＝インターネットリテラシーとは、インターネットをうまく使う力、正しく利用する力といった意味あいといえる。インターネットがあればいろいろなことができる反面、危険も存在する。動画サイトでは著作権がからんで問題になることもあるだろうし、出会い系サイトでは身の危険にさらされる可能性もあるだろう。ショッピングサイトでは、支払いをしたのに商品が届かないだとか、サイトの写真と違うものが届けられたりとかといった問題も起こるだろう。

つまり、危険な目に合わず、情報をうまく利用し、自分からも問題のある発信をせずにいるということ、また「やりたいことのやりかたを調べられる力」「やりたいことが問題ないことか調べられる力」も含めて「適切なインターネットリテラシー」といえる。

☆著作権について

これは電脳援助12で詳しく書いたので今回は省く。

著作権の侵害は「10年以下の懲役または1000万円以下の罰金」だそうだ。最近できた法律だと、「無断アップロードされているものだと知っていて、かつそれが本来は有料であると知っていてダウンロードした場合」は「２年以下の懲役または200万円以下の罰金」だそうだ。「知らなかったって言えばいいんだろう」「子どもがやったらないいんじゃないか」などあるかもしれないが、最近は厳しくなっている様子。また、子どもがやった場合には親の責任を問われることもあるだろう。

アップロードについての著作権、ダウンロードについての著作権、両方に気をつける必要がある。

⭐規約

我々がインターネット上でメールアドレスを登録したり、[OK]を押したりしているものは、たいてい「契約」がなされている。Amazonでも楽天でも、YouTubeでもGmailでもTwitterでもFacebookでもメルカリでも、パズドラでもグラブルでもだ。iPhoneを購入したときは、AppleID取得のときに規約が表示されているはずである。ID登録するということは規約にOKしているということだ。多くのサイトで「規約に同意しますか？」という文章が出てきているはずだ。これを全部読んでいる人はいるのだろうか。でも「全部読んだので同意した」ことになっているはずだ。例えばAppleの規約では、Appleともめたときの対応まで書いてある。

以下引用。AppleのLegal Information & Noticesより。

> 全ての紛争を含め、お客様による本サイトの使用に関する問題は、抵触法の規定を除き、アメリカ合衆国法及びカリフォルニア州法が適用されます。お客様は、カリフォルニア州サンタクララ郡の連邦裁判所及び州裁判所の人的管轄権及び裁判地に同意するものとし、当該管轄権又は裁判地については異議の申立てを放棄するものとすることに同意します。

つまり、Appleともめた時は、カリフォルニアに行かないとだめなのだ。そしてそれに文句はつけられないことに同意させられているのだ。iPhoneを使っている人は、全員これに同意しているのだ。

「ふつー」に使っている分には問題ないのだが、何かうまくいかないことが起きた時やトラブル時に確認が必要な場合がある。ある人は、何年も使ってきたTwitterアカウントが凍結された（Twitter社により、アカウントを使えなくされた）そうだ。特に問題のある使い方をしていたわけではないようだが、スパムアカウントと判断されたようである。こういったときは、多くは弁明の余地があるものだが、どちらにしても管理している会社のいうことを聞かなければならないという規約になっているはずだ。

※　スパムとは

SPAM、スパムメール、迷惑メールなどと呼ばれる。明確な定義はないようだが、一般的に「不特定多数に対して断りなく送られるメールなど」といえる。はがきのダイレクトメールと同じである。商品の宣伝のこともあるし、出会い系サイトの宣伝や、詐欺への導入のこともあるし、個人情報を集める目的のものなど、様々である。はがきと違うのは、システムさえ作れば、ほぼ自動で大量の処理ができるということである。しかも、これはそれほど難しいものではない。うまい誘い文句と目的のものへの誘導する仕組みさえあれば、手間をかけずに顧客獲得できるわけである。「そんなのに引っかかる人はいない」と思うが、1000通だしても10000通だしても労力は変わらないので、宣伝としては非常に優秀である。もちろん、「こんなものを送ってくる企業は信用できない」という逆の宣伝効果も期待できるのだが。

著作権のところでも書いたが、いろいろなロゴや写真を使う場合は規約の確認が必要である。例えば、パズドラのキャラクター画像を使うときにはどうしたらいいか。何を確認すべきか。そういうことは規約や公式ページに書いてあるはずである。

そういったことを調べることができたりするのがネットリテラシーといえる。「この画像をそのまま使って大丈夫かな？」「こういう使い方をしてだいじょうぶかな？」という疑問を持てることが大事である。

⭐クレジットカード

インターネットの大きな利点の一つになっているのがクレジットカードが使えることである。特にショッピングの部分では、インターネット普及に大きな影響を与えたといえるだろう。これがなければ買い物をするたびに銀行に振り込みにいったり、代引き（物が届いたときに配送業社に品物の料金を払う）ということになるだろう。クレジットカード決済に慣れると、違うやりかたをやるのは非常に面倒くさいものである。

ただ、やはり危険は多く潜んでいることに間違いはないだろう。「後払いだと思って使い過ぎてしまう」といったものはもちろんだが、基本的に数字などのデータで管理されているものである。いくら強固なセキュリティが施されていても、それを破ることは不可能ではない。なによりも、データ流出のほとんどは電子的要因ではなく、人の手によるものである。つまり、暗号を破られたとかハッキングされたとかではなくて、「置き忘れた」とか「落とした」とか「こっそり持ち出した」とかそういうことなのである。

そう考えると、クレジットカードはマイナンバーなんかよりもよっぽどゆるゆるである。ネット上のサイトで求められるのは、クレジットカードにかいてある番号、有効期限と、裏にかいてある数字くらいではないか？人のカードを悪用するのは簡単なのである。

対策としては、カードの枚数を少なくする。これで「管理しなければならないもの」が少なくて済むことになる。財布を紛失したときなど、カードの枚数が多いほど危険が多いといえるだろう。もちろん、どういうサイトでカードを登録するかという問題も大きい。求められるままにカード情報を入力すると、不正請求などの被害を受けるのは簡単だろう。クレジットカード決済代行サービスを使うのもよいかもしれない。

どちらにしても、カードの枚数を減らすとともに、カード情報を入力する場面を減らすということも有効と思う。

⭐SNS

SNSも電脳援助第５回で書いた。便利で楽しいけど使用には注意が必要。ここでのネットリテラシーとは、情報発信の部分になるだろう。どのサービスが、誰にみられているのかといったことは最低限わかっておく必要がある。不特定多数の人にみられたくないもの、みられてはまずいものはTwitterに投稿すべきではない。

以前、問題のある投稿を「リツイート」（人の投稿を、自分の知り合いにも広める行為。楽しい話題や面白いネタなどになされることが多い。知り合いの知り合いの知り合いというふうに広まっていく）された人が、「勝手にリツイートしてんじゃねえよ」と怒っていた人がいたが、Twitterとはそういうものなのである。リツイートされたくないものは投稿すべきではないのだ。

気になったものは、「こういう財布を拾いました」といったツイート。「どこどこで財布を拾いました」程度ならいいのだが、「何千円入っている、写真のような財布を拾いました。落とした方は連絡ください」といったツイートは、善意でなされたものではあるのだが、悪意のある第三者が利用しやすいともいえる。「よかれと思ってすること」は必ずしもよいことではないだ。

Twitterは全く知らない人の投稿をみることができるが、Facebookは承認が必要（全く知らない人には基本的にみえない）なので、Twitterに比べると拡散範囲が狭いものといえる。相互了解のもとの「フレンド」なので、基本的に知っている人たちにみえるようにできる。とは言っても、友達の友達の友達は、たいてい全くの他人である。無防備に投稿するのは危険ともいえる。

よく問題にされるのが、顔が入った画像。自分を広めるのは大いに結構だが、友人や自分の子どもなどの写真を投稿することだ。問題のないことも多いが、嫌がる人もいる。また、「プロフィール写真」に自分の子どもの写真を使っている人がいるが、私は大いに疑問がある。「それは自分ではないだろう」と。自分の子どもがかわいいのはわかるし、「かわいいでしょう？！」と見せたくなるのもわかる。残念ながら、うちの子どもが一番かわいいのだ。

SNSは、投稿したものを誰がみることができるのか、どう広まっていく可能性があるのか、どうされたら不満をいうべきなのかといったことをある程度把握して使う必要があるだろう。

もうひとつ、ネット上には意外と悪意ある人がいるということだ。おもしろそうなコンテンツと見せかけて、スパムだったりすることも多い。少し前にFacebookにおいて「スラムダンクのその後」みたいなサイト誘導があったが、あれもスパムだ。登録した覚えのない出会いサイトやショッピングサイトがタイムラインに表示される場合、こういったスパムをクリックした結果であることも多い。それほど大きな被害があるわけではないが、自分の知らないところで登録されているのは怖いものがある。「面白いからみんなに知らせよう」という善意のもとに、ウイルスのようなものをばらまいているということになる。

☆メール

拡散性の高いSNSと比べると、個の意味合いが強い。知っている相手とやりとりする分にはそれほどリテラシーがどうとかを気にする必要はない。メールで最も注意が必要なのは、迷惑メールだ。最近の迷惑メールは様々な工夫がされている。いわゆるフィッシング（大手企業からのメールにみせかけるもの。URLをクリックさせることで様々な問題につながる）メールはどんどん見分けにくくなってきている。大企業であるほど、企業のトップページに「弊社を装ったフィッシングメールについて」などと注意点が書かれているので、そういうところを確認するのもよい。

☆調べる

ggrksという言葉があるが、ネットで調べるということが難しい人もいるようだ。たとえば、私はExcelを使って仕事をいろいろと便利にするのが好きだが、関数やマクロの使い方に習熟しているわけではない。ごく簡単な関数でさえ、毎回調べて使っている。絶対値を使いたい時は「Excel関数　絶対値」を調べると、ABSを使えばいいことがわかる。数値の計算をしたいのだが、その値が文字列になっていて困るときは、「Excel　文字列を数値に」と調べると、数値の1を掛ければいいことがわかる。上にある、Facebookの公開範囲の設定の仕方がわからなければ、「Facebook　公開範囲」と調べればいいのだ。検索のコツは、できるだけ一般的ではない、調べたいこと固有の言葉を入れることだ。上記の例でいうと、「Excel関数」だけで調べると、目的のものにたどり着かないだろう。「絶対値」だけでもだめだろう。

パソコンの仕事が上手な人は、知識が豊富というよりは、調べるのが上手な場合が多い。「何という言葉で検索すれば、目的の情報が得られるか」を知っているということは、とても大きな強みなのである。

今の子ども世代はいわゆる「デジタルネイティブ世代」だが、彼らは検索が得意なのだろうと思っている。うちの子どもたちも、調べるのがうまい。そして、わからないときにすぐにスマホで検索するということが身についている。われわれ大人世代の中には、「すぐ調べること」に抵抗が強い人も多いような感じがある。年をとると思い出せなくなるのだから、素直にその手元にある便利な機械を使おう。

危険はあるし、調べるものは多いし、気を使うことも多い。でも、インターネットの便利さは捨てられるものではない。

うまく楽しく使いたいものである。

Let's リテラシー！

電脳援助

浅田 英輔 Ver.15

Googleはスゴイ

　電脳援助でも何度か取り上げている、Googleのサービス。パソコンやスマホを使っている方なら、おそらく全員が恩恵を受けているのではないでしょうか。知らずに使っている場合もあるかもしれません。紹介しきれないほどのサービスを提供しているのですが、今回はそのうちのいくつかを紹介してみます。

1　Gmail

　何回も出てきている、Webメールです。無料で登録でき、ユーザーインターフェイスもとてもよい、使いやすいサービス。

・容量が大きい

　無料で使えるのにメールボックス容量は約15GBもあります。今見てみたら、私が使い始めたのは2009年1月。7年以上メインのアドレスとして使っていて、メールを削除することはほとんどありませんが、使用量は2.8GB、16%しか使っていないようです。この容量がこれからも変更なしとは言い切れませんが、メールボックスの残り容量を気にしなくてよいというのはとて

もよいです。ちなみに、職場のメールアドレスもありますが、その容量は非常に小さくて週に１回は整理しなければ送受信ができなくなってしまいます。急いでいるときに「受信できません」となるのは非常に大きなストレスとなります。しかも「容量がいっぱいです」と出たら、今書いているメールを削除しなければならないのです！おそろしい！

・どこでも使える
　パソコンはもちろん、スマホでも同じアドレスが使えます。また、ユーザーIDとパスワードさえあれば、職場でも友達のうちでも人のパソコンでもみることができます（もちろん、自分で管理していないパソコンにパスワードを入れるということは、セキュリティの問題を気にする必要があります）。ソフトをインストールするわけではなくブラウザ上で使えるので、人のパソコンの中身をいじらなくてもよいのも大きいです。職場のパソコンにソフトをインストールするのが制限されていることがありますよね。そういうときにも使えるのです。
　また、私はスマホに入っているデータをパソコンに送りたいときなどに、自分あてに添付ファイルでメールを送ったりします。もっとスマートな方法がありそうですが、とりあえずの対応としては役に立つ方法です。容量を気にしなくていいので、メモ的なものをフォルダに振り分けて自分あてメールしておく、という使い方もいいですね。

・使いやすい
　細かなアップデートを重ねてきており、非常に使いやすいです。もちろん、使い慣れているから使いやすいという部分も大きいのですが。
　まず、下書きがすぐに残るというのは助かります。特別に保存しなくても、書きかけのメールは自動で残っています。たまに下書きがたくさん残っていて困る事はありますが。
　あとは、迷惑メールの振り分けが優秀であるということ。Gmailを使っていて迷惑メールを目にする事はほとんどありません。「迷惑メールフォルダ」をみてみると、1日15通くらい迷惑メールがきていました。iPhoneでもメール通知がきますが、当然、迷惑メールがきても通知はこないし、きていることに気づかないくらいです。迷惑メールフォルダにあるメールは30日で勝手に消してくれます。今見たら583通のメールがありました。30日でこれくらいきているようです。

・アカウントはいくつでも作れる
　GMailに限ったことではないですが、用途ごとにいくつでもアカウント（メールアドレス）が持てるのもよいところです。自分の個人用のアドレスのほか、問い合わせ用だったり、団体用だったり使い分けができます。団体用のアドレスなんかだと、後任に引き継ぐのも楽になります。PTA用に１年間使うアドレスがあってもいいかもしれません。アカウントとパスワードさえ知っていれば、複数人で共有することもできます。
　繰り返しますが、アカウントやパスワードの管理には十分注意が必要です。

2　Google Chrome

　無料のWebブラウザです。

※　Webブラウザとは
　パソコンでもスマホでも、基本機能（OS）の上に、さまざまなソフトがインストールされて初めて使えるようになっています（電脳援助ver.3.0参照）。WindowsというOSにMicrosoft Wordをインストールすると、文章をきれいに作れるようになる、といった具合です。「ソフト」「ソフトウェア」「アプリケーション」「アプリ」「App」などと呼ばれるが、大まかに言えばこれらは同じものを指します。Word、Excelもそうですし、InternetExplorerもそうです。あとは筆ぐるめや、iTunesもですし、ゲームもこれに含まれます。
　また、Wordはワープロソフト、Excelは表計算ソフト、ドラクエVIIはゲームソフトとも言えます。その中のひとつのジャンルとして、Webブラウザがあります。つまり、Webブラウザは「インターネット閲覧ソフト」と同義です。ワープロソフトにWordや一太郎があるように、Webブラウザも種類があります。現在多く使われているのは、InternetExplorer、GoogleChrome、FireFoxなどです。Windows10とともにEdgeというブラウザもきましたね。その中でも、GoogleChomeは起動がはやく、動作が軽いとされています。

　以前はInternetExplorerは重くてダメという話もありましたが、今はそれほど違いが大きくないように思います。Chromeの大きな利点は、ログインして使うことによって、お気に入りなどを保存できることと、拡張機能がたくさ

んあるということです。上に書いた、Gmailのアカウントとパスワードで、自分だけのChromeが使えるのです。

　自分だけのだと何がいいか。まずはお気に入りが使えます。家でも職場でもスマホでも、同じお気に入りが使えるのです。また、拡張機能も同じものが使えます。私はパスワード管理ソフトやEvernote、pocketなどの拡張機能を使っていますが、これもいちいちインストールしなおす必要がないのが助かります。一番役に立つのは、家のパソコンを買い替えた時です。ブラウザを自分好みに設定し直す手間がないのはとても魅力的なのです。

3　Googleカレンダー

　無料のカレンダーです。予定を書き込んだりできます。

　これも同じように、家でも職場でもスマホでも同じものが見られるというのが大きい利点。職場で使っている（使わされている）予定表は、職場でしかみられないかもしれません。これであれば、スマホでも読み書きできるのです。

　そしてスゴイのはここ。私は出張などの交通手段や宿泊先をじゃらんで頼むことが多いのですが、ネットで予約すると確認メールがきたりしますよね。それを読み取って、カレンダーに追加してくれるのです！すごい！確認できたのは、予約した電車、飛行機、ホテルです。飛行機なんかは「何時発だっけ」と何回もメールを見直していたので、これが勝手に入ってくれるのはとても便利です。

　ホテルの予約とフライトが自動で登録されています。

　あとは、カレンダーというものは使い勝手はもちろん大事なのですが、いつも見るものですから見た目も結構大事です。Googleカレンダーのよいところは、これに連動するアプリがたくさん出ているところです。スマホアプリなどで「Googleカレンダー対応」などとなっている場合、見た目は別でもGoogleカレンダーにつながっているので、スマホでは別アプリ、パソコンで

はGoogleカレンダーで見ても同じ予定表になります。私はスマホではAwesomeNoteというアプリを気に入って使っています。

4　Googleフォト

写真管理サービスです。これまたいろんなものがありますが、スゴイのは容量無制限なところ。写真をいくら入れても無料です（2016年5月現在）。一枚の写真の大きさ制限はありますが、本当に高解像度が必要な写真はそれほど多くないはず。家族の写真などは、高解像度よりも「いつでもみれること」が大事だったりしますよね。

また、最近はスマホで写真をとる人も多いと思います。設定をすれば、このアプリを立ち上げるとすぐに写真を保存してくれます。保存さえされていればいい（高解像度のものがいらない）のであれば、スマホ本体の写真も簡単に消してくれます。スマホの容量が写真で圧迫されている人にはなおさらおすすめです。

これもこれまでと同じように、スマホ、パソコンで同じ写真をみることができます。

意外に楽しいのが「アシスタント」の機能。同じ日の写真を集めてアルバムを作ってくれたり、「同じ日の思い出」（例えば、4年前の今日）を表示してくれるのは楽しいです。集まった時の写真などを、リンクを教えることで共有することもできます。写真がたくさん添付されたメールって容量が大きいし、どの写真を送るか迷ったりもします。でもこの共有機能を使えば、全部送っちゃってもいいのです（正確には、送るというよりもアルバムの入り口を教える）。

5　Googleドライブ

Googleフォトと似ていますが、こちらは何のファイルでも保存可能で、容量には上限があります。そうは言っても、無料の容量は15GBもあります。写真はGoogleフォトで保存するので、それ以外のものであれば、15GBもあれ

ば結構な容量かと思います。大容量が必要な場合は有料プランも用意されています。写真はフォト、その他のドキュメントなどはドライブ、といった使い分けをすると便利です。

6　連絡先、ハングアウト

この２つは、Gmail付属的な感じではあります。Gmailの画面に表示されていますが、メールアドレスをまとめる連絡先と、登録されている人にインスタントメッセージを送ることができるハングアウトはとても便利です。

携帯電話の機種変更をして、連絡先が消えてしまって困ったことはあると思います。結構あるはずです。でもGmailをメインに使っている場合は、何の問題もありません。連絡先をバックアップしたり、移行したりする手間もなく、新しいスマホでアカウントとパスワードの設定さえすれば、すぐに前のまま使える様になるのです。

また、昨今はEメールでさえ煩わしさを感じ、LINEでのやりとりが楽になってきていますよね。でもスマホは持っているけどLINEはなんとなくやだ、という人もいるかもしれません。また、パソコンでChromeを入れてログインしている場合は、どのパソコンでもすぐにインスタントメッセージのやりとりができるようになるという点でハングアウトは優れています。

7　Googleマップ

地図はいろいろな場面で使っていると思います。普通に地図として使えるほか、ナビとしても優秀ですし、場所を示すのにリンクを貼ることもできます。

青森県庁

ここにいるよ、と教えるときにも使えます。

出発地と到着地の距離も調べることもできます。

さらに。

エクセルで住所と名称のデータファイルがあると、自分だけのマップを作ることができます。これは、青森県のオストメイトマップです。この機能、意外に便利なのです！これを、自分の

iPhoneのホーム画面に置くこともできるので、ワンタッチでアクセスすることができるのです。

おいしいレストランリストを作ってもいいかもしれません。

8　その他様々なWebサービスの登録

世の中にはいろいろなWebサービスがあり、そこではいつも「登録」が求められます。何をするにも「IDとパスワードを設定せよ」と言われますよね。また、メールアドレスの登録を求められることも多いですが、そういうときに「FacebookのIDでログイン」とか「Googleアカウントでログイン」というのが表示されるのをみたことはないでしょうか。いちいちメールアドレスを入れなくとも、Googleアカウントをそのかわりにできるのです。例えば、YouTube(これもGoogleのサービスのひとつだが）はGoogleアカウントでログインすることで、お気に入りや履歴を一元管理でき、便利に使えるようになっている。Googleアカウントでログインする機能がなくとも、Gmailで登録すると管理が楽になる。また、新規サービスなど、いわゆる「怪しい」ものについては、いつも使っているアカウントではなく「テスト用アカウント」を使うということもできる。

◯なぜ無料なのか

これだけ広く使われているということは、Googleは非常に大量のデータを持っているということになります。データというのは、メールアドレスだけでなく、年齢、性別、住んでいるところ、趣味嗜好、どこに行く人なのか、どういう予定を入れる人なのかといったもろもろのデータです。その分量は想像もつきません。今の世の中では、大量のデータはそれだけで価値があります。それに加えて、Googleはそのデータの解析に非常に力を入れています。つまり、大量のデータがあり、それを活かした広告が打てるということなのです。効果的な広告は、企業にとって大変に魅力的な媒体です。その上、webページ、動画などいろいろな方法が使えるのです。

◯危険性はないのか

・クラウドの危険

ほとんどのものが「クラウドストレージ」を使用しています。大雑把にいうと、様々な情報がインターネット上に保存されるということです。詳しい技術はわかりませんが、「世界のどこかにあるGoogleの巨大HDDセンターに、あなたの情報が大量に保存されている」ということです。もちろん、セキュリティには万全が期されていますし、誰でもアクセスできるわけではありません。上記のように、Googleは広告収入で成り立っていますので、セキュリティにはかなり気を使っていると思います。凄腕のハッカーに「あなた」がピンポイントで狙われたらダメでしょうが、簡単に流出することは考えにくいです。もし情報流出が起きるとしたら、担当者のパソコンが盗まれるとかそういった物理的な形かと思います。とは言っても、様々なデータが自分の手元ではないところで管理されるということですし、絶対はありません。

・一元化している危険

また、機能的にセキュリティの問題がなくとも、これだけ一元化したサービスを使うということは、一つのIDとパスワードを盗られると、全ての情報をみることができるということでもあります。クレジットカード情報なども入っていたりすると、さらに危険は高まります。

そう考えると、危険がないとは言えません。「管理するのが誰なのか」といった違いはあるでしょうけど、むしろマイナンバーなんかよりもよっぽど危ない気もします。ただ、本当にただの感覚的なものですが、セキュリティ面としては、Googleのほうが信用できる気さえします。

◯Goolgeロゴについて

余談ですが、今回の記事を作るにあたり、紹介したサービスのアイコンを入れたいと思いまして、例によって規約を調べてみました。「Google Documentation & Suppot」に書いてあります。「Google のアイコンやロゴは、導入にあたって組織内向けに作成した資料で使用してください。」だそうです。つまり、一般向けに使ってはいけない。ただし、トップページと検索結果ページは、いくつかの注意事項はありますが、使っても良いようです。（よく調べずに画像検索画面を使っていました。あぶない）

◯統合的Webアプリケーション

WebメールもWebストレージも、地図にしても画像アプリにしても、他にも便利なサービスはたくさんあります。別のサービスのほうがよい点もいくつもあります。ただ、全てが連動しているものはほかにありません。全てをメールに送ることができ、共有でき、保存できるという点がすぐれているといえます。さらに、使っている人が多いということは、同じツールで共有しやすいということです。また、パソコンでもスマホでも、他の人のパソコンでも同じものが使えるというのはとても大きい利点です。

また、これらがWeb上にあるので、自分のパソコンにはほとんどデータがありません。私の家のパソコンには「外付けハードディスク」をつないでいて、そこにデータのほとんどを入れているので、パソコンの再インストールをするときも、データの退避はほとんど必要ありません。MicrosoftOfficeなどのインストールしているソフトを入れ直す手間はかかりますが、大事なデータも、Webブラウザの設定も、いじる必要はなくもとの環境にすることができます。

インストール作業をせずにWeb上で使えるものを「Webサービス」「Webアプリケーション」と呼んだりしますが、Googleのサービスは最強の統合Webアプリケーションといえるでしょう。今回紹介したサービスはほんの一部で、きちんと使えばさらに楽しい世界が開けることでしょう。

どう使うにしろ、自分がラクできるように、自分が使ってて楽しめるように使いたいですね。

LET'S　Google！

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで!

電脳援助 ver.16

浅田英輔

Twitterってなにがおもしろいの？

友人の一人の言葉である。
その人はネットはみるし、フェイスブックも登録して時々投稿もしている。
コメントをつけられるとうれしいようだ。
昔はミクシィもやっていたが、それほど見ていなかったようだ。
でも、Twitterは何が面白いのかわからないそうである。
「Twitterに熱心な人って、リアルで話す相手いないのかな」だそうである。

○Twitterってなに？

140文字までの投稿を共有するサービス。
説明はこれに尽きる。誰でも無料で始められて、すぐに使うことができる。

よく知りもしない他人のつぶやきをだらだらと眺めることができるサービス。くだらない自分の日常をたれ流すことも可能。

世界中のいろいろな人の様々な話をいくらでも読むことができるサービス。自分から情報発信して意見交換などをすることも可能。

○Twitterのよいところ

・気楽
まずは、匿名、無料でできることが挙げられる。気になったら始めてみればいいし、つまらなかったらやめればよい。
「呼び名」「メールアドレス」「パスワード」だけで始めることができる。個人特定されるものは何もいらない。ここでケータイメールのアドレスなどを使うと、友達のTwitterに「Twitterはじめました」の通知が行ったりするようだ。リアルの友人とは別のつながりを求める人は、webメールアドレスを取得するなど、ケータイメールとは別のアドレスを使うとよい。
「炎上」したり、個人を特定されたりすることが起きているが、何もつぶやかず、メールアドレスもケータイなどを使用しなければ特定しようがないのだ。とりあえず登録してみるといいと思

う。誰もなにも損はしない。（Twitter経由で広まるパソコンウィルスも存在するが、URLをクリックしなければ概ね問題ない。）
　もちろん、長くやっていてそれなりのつながりもできてくると、簡単にやめるのはもったいない気が起きてくることはある。

・速い
　Twitterアカウントの中には、「bot」と呼ばれる自動システムアカウントや、ニュースサイトアカウントなどもある。地震を感じた時などは、何よりもTwitterでの情報が速いように思える。自宅住所を載せている人はほぼいないと思うが、都道府県や市町村程度の居住地を載せている人は多い。それを載せていなくても、普段のツイートで「東京は晴れています」とか「札幌雪すごい」とかいうことで、だいたいどの辺の人かはわかっていたりする。北海道で地震があったときに「ゆれた」「大きい」などとツイートしているのはやはり北海道民であろう。ニュースアカウントの反応も速いし、地元民の反応も合わせると、緊急情報ははやく得られるのだ。
　これを書いている8月だと、オリンピックや甲子園のこともすぐに流れてくる。
　また、フォロワー数が増えてくると「これこれってなんなの？誰か教えて！」とつぶやくと答えてくれる人がいたりする。まさに集合知である。ただし、ググればわかることには「自分で調べろ」なんて返答がくることもあるかもしれない。

・情報量が多い
　Twitterは「フォロー数」（自分がみれる相手）と「フォロワー数」（自分をみている人たち）がある。
　フォロー数が多ければ多いだけ情報は多くみられる。ただし、スマホを触っている時間が長い人であっても、すべて見ることができるのは100人程度ではないだろうか。これは人によるが、「少数の楽しめるアカウントのみフォローする」のと、「興味のありそうなアカウントを片っ端からフォローして、気が向いたときに見る」といったタイプがあるだろう。あるいは、「たくさんフォローするけど、本当にみたい人だけリストにする」といった使い方もある。

　情報量は非常に多い。それはもうほぼ無限といってもいいくらいである。アカウントを複数使って、「アカウント１は真面目なことをつぶやき、フォローしている人も真面目系」「アカウント２はアホなことをつぶやき、フォローしている人もネタ系」と使い分ける人もいるようだ。
　その情報をどう仕分けていくのかといったこともTwitterの使い方で大事なことかと思う。

・広げやすい
　よいこともわるいことも、非常に広がりやすい。コンビニバイトの人が、冷蔵庫に入って撮った写真などが広まって大問題になったことがあった。本人はちょっとした笑いのネタのつもりでも、全世界の人にみられるのである。そして返信も短文であるため、「（仲間内で笑ってるくらいなら許せるけど、世の中に発信しちゃ）これはダメでしょ。」といった部分が広がっていく。度が過ぎた悪ふざけを擁護する気は全くないが、内輪でやっていれば「まずいってそれ。やめと

けよ。」で済む問題が、本部や世間を巻き込んだおおごとになってしまうのがTwitterの怖さである。

もちろん、よいことも広がりやすい。宣伝に使ってもよいし、いい考えを広めるのもいいだろう。我々が仕事でかかわる問題には、世の中で誤解されていることが非常に多いことと思う。それらの正しい（と思われる）情報や知識を広めていくことも立派な「普及啓発」になると思う。

編集長も「拡散希望」している。対人援助額マガジンの宣伝はどんどん広めましょう！

・知らない人からの反応

気になった人をフォローするので、知らない人からフォローされることもある。そのため、誰にでもなく発したツイートに、知らない人から反応がくることもある。

プロフィールに「臨床心理士」にして心理系の人を多くフォローしていると、フォローされることも増える。そうするとタイムラインが心理の話が増えてくる。誰かの発言に返信してみてもいいかもしれない。そうしているうちにつながりができてきて楽しいかもしれない。

全くツイートしない人（つながっても面白くない）、プロフィールに何も書いていない人（とっかかりがない）、プロフィール画像が初期のまま（おぼえにくい）などの人はフォローされないことが多い。ちょっと世界を広げたいなら、興味あることなどをプロフィールに書いてみるといいだろう。

返信や反応がなくとも、「面白いことをツイートする人」が数人見つかると、少し楽しくなってくる。いつも見ていると「知っている人」な気がしてくるのが面白いところかもしれない。

◯何から始めればいいの？

始めるのは無料。PCでもiPhoneでもなんでも、登録してみるのがよい。ただし、Twitterを始めてすぐのときにはフォローしている人もフォロワーもゼロである。いくらつぶやいても誰もみていないし、リツイートするものもない。タイムラインには自分のつぶやきが流れるのみ。くっそつまらん。

自分の好きなもの、人はなんでしょうか。その人がTwitterをやっているか調べてみよう。

我らが編集長はすぐ検索でててくる。関連があるとわかるのか、すぐ下には団遊さんも表示される。

ページを開いてフォローするだけ。「フォローしていいのか」なんてのは全く気にする必要がない。著名な人であればあるほど「フォロワーが1人増えること」は何も気にしていない。フォローはあくまでも一方通行の片思いなのだ。

例えば、椎名林檎さん本人はTwitterをしていないようだ。検索するとオフィシャルアカウントがヒットする。

人でなくともよい。新幹線が好きなら、運行情報がツイートされているのをフォローすると良い。また、一番上に「#新幹線」が表示されているが、ハッシュタグと呼ばれるもので、これをつけてツイートしたものを抽出して表示させることもできる。SNSに興味なさそうだった特撮好きな友人はTwitterにはまり、毎週日曜午前はツイートしまくっている。

フォローすることに気兼ねはいらないので、ちょっと気になったユーザーをどんどんフォローしていってみよう。「気になる人がフォローしている人」をフォローしてもいいだろう。

ちなみに、自分の登録情報にたいした個人情報が含まれていないなら、この時点で問題が起きることは全く心配しなくてよい。流出する情報がないのだから。

100人くらいフォローすると、タイムラインが次々と流れていき、Twitterをやっている感じになると思う。フォローした人が「思ったよりも面白くない」「発言が不快だった」などと思ったら、これまた遠慮なく「リムーブ」すればいいと思う。気が変わったらまたフォローすればいいのだ。嫌だと思うことを見続ける必要がないことも、Twitterの気軽さの一つだと思う。

フォロワーが増えてきたら少し注意である。フォローされたら「○○さんにフォローされました」という通知は来るものの、その中身が誰だかはもちろんわからないのだ。意外な人にフォローされているかもしれない。誰に見られていようが発言に注意することは必要だが、「あの人にみられていたとは」と思うこともあるかもしれない。有名人などは「あなたの発言は不快です。やめてください」などと言われることがあるようだ。自分の勝手だから何を言ってもいいということはないが、不快ならば見なければいいのだ。フォロー、リムーブは好きにやればいい。

○何をつぶやけばいいの？

ここまでは「見る側」であったが、自分で何を発信したらいいかわからないかもしれない。何をつぶやいたっていいのだが、とりあえずはリツイートしてみるといいと思う。「面白いと思ったツイートを言いふらす」のがリツイートである。いい情報や面白い情報はどんどん広めよう。

自分で発言する場合は、完全な独り言でよい。もちろん、ネットリテラシーに配慮する必要はあるが、思ったことを打ち込んでみるとよいのだ。「ラーメン美味しかった」でもいいし、「今日もがんばった！乾杯！」でもいい。なんでも構わないのだが、愚痴ばかり書くのはあまりいただけない。グダグダな愚痴ばっかりっていうのは、誰であっても楽しくないものだ。ただし、逆に「このアカウントは愚痴しかいいません」とプロフィールに書いておいて、絶対に愚痴しかツイートしない！っていうアカウントも面白いかもしれない。「愚痴が出てこなくなったのでこのアカウントは消します」なんてことが起きたりして。心理療法チックである。

私は真面目なツイートもたまにしているし、面白いと思ったものをリツイートしたりしているのに、残念ながら8月前半で一番反応があったツイートはこれである。かなしい。

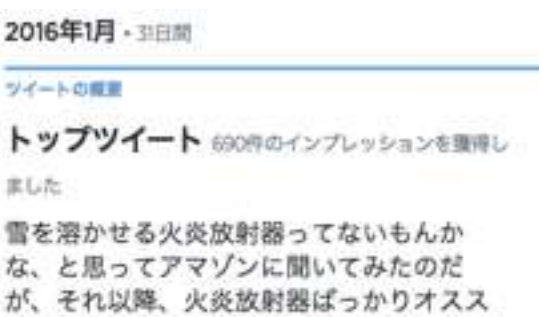
ちなみに、もっと反応があったのはこれ。みんな好きだな。

2016年8月 · 19日間

ツイートの概要

トップツイート 130件のインプレッションを獲得しました

おしっこ
したい


2016年1月 · 31日間

ツイートの概要

トップツイート 690件のインプレッションを獲得しました

雪を溶かせる火炎放射器ってないもんかな、と思ってアマゾンに聞いてみたのだが、それ以降、火炎放射器ばっかりオススメしてくる。

結局何が面白いのかというと、玉石混交なところだと思う。

Facebookは「知っている人」だけとつながっていることが多い。実名が基本なのでそれほど過激なことは載せないし、ある程度まとまった言葉を載せることが多いように思う。（もちろん、その人の使い方次第。）

Twitterは、上の私の発言のように、本当にどうでもいいこともたくさん流れてくる。興味深い話題も流れてくる。知っている有名人もいれば、「なんでこの人をフォローしたんだっけか」という人もいる。フォローしている人のリツイートにより、フォローしていない人のツイートも流れてくる。読んだツイートに疑問があれば返信してもいいし、少し飽きたなと思ったらほったらかしておけばいい。

日々ちらちらとタイムラインを眺めながら面白そうな人をフォローしていくと、自分の好みの人が並ぶタイムラインになる。興味深い話が並ぶタイムラインになる。この人の言葉はすきだなあとか、実際会うとどんな人だろうなあとか考えているのは楽しいものである。

Twitterに限らず、インターネットのよいところは「普段やりとりすることはないはずの人たち」とつながれることではないだろうか。これは知らない人、出会うことのない人はもちろん、出会ったけれど遠くに住んでいたりでなかなか会えない人も身近に感じることができる。

何度かTwitterからつながりを持った方に会ったことがあるが、ツイートを見ている相手なので初めて会った気がしないというか、興味のあるものがなんとなくわかるというか、初対面な感じもそれほどせずに楽しい時間を過ごすことができた。

直接やりとりをしていなくても、その人の興味関心が見えやすいというのがTwitterのいいところではないだろうか。

始めるのはとても簡単である。最初はつまらないと思う。だらだら続けてみると、少し楽しくなってくるかもしれない。まあ、はじめてみましょう。

Let's ツイート！

電脳援助 Ver.17

浅田英輔

Convenience

私が小さいころと比べても、世の中が「便利」になってきた。ケータイを持ったのは大学生のころだし、パソコンを初めて買ったのは就職してから何年かしてからだ。家は冬でも暖かいし、風呂はボタンを押せば沸いてくれるので、溢れることはない。コンビニで大抵のものは揃うし、ネットで注文すれば届けてもらうこともできる。お金さえあれば、食べ物なんかもコンビニですぐ買えるし、調味料が切れたら買いに行けばいいのだ。

便利を否定する意見があったりするが、私は以前の不便な生活に戻りたいとは思わない。

おそらく、「便利」というのはいいことだと思うが、便利になるのは功罪あると思う。便利ってなんなのか考えてみる。

◯便利とは、時間がかからないこと

まずあげられるのは時間だろうか。物事を処理するのに時間がかからなければ、より多くの処理ができるようになる。これは便利。インスタント[instant = 即席、即座]なものが流行るのは、便利だからである。

交通機関も時間がかからないものが便利とされる。新幹線はすごい。ちょっと前まで「青森一八戸間」は２時間半とかかかっていたのに、いまは30分で行けちゃう。便利。青い森鉄道で八戸行くのなんか、面倒くさいのである。

パソコンにしても、速さが求められる。何か入力するたび止まってしまうものより、パパッと動いてくれるもののほうが便利なのである。

でも、レトルト食品より手間がかかる手料理は不便か。逆に、手料理はレトルトより偉いのか。時間があるなら手作りすればいいし、余裕がないなら惣菜でもレトルトでもよい。どちらが優れているということではなく、選択肢の一つでしかないだろう。

鈍行の旅は不便か？私は目的地にはやくついた方がよいが、「鈍行を選ぶやつはおかしい」なんてことは思わない。好き好きである。

型遅れのパソコンは不便か？不便だ！パソコンは最新型がいいね！！

◯便利とは、手順が少ないこと

「交通の便」という言葉もあるし、交通機関は、乗り換えが少ないことがよしとされている。何度も乗り換えがあることは「不便」なのだ。東京で暮らしていると、電車での移動距離が長い。少し遠くに行く時の各駅停車はかったるいのだ。

自動車の操作にしても、マニュアルよりもオートマのほうが手順が少なく、便利といえるだろう。自動運転システムは今後整備されていくだろう。

パソコンの世界でも、アプリケーションの操作などでは「いかにクリック数を減らすか」が重視されている。クリック数を減らすということは、分岐を減らす、選択肢を減らすということにもつながるので、バランスが難しいのだ。

会員サイトの登録でアカウント作るときなど、いくつもパスワードが必要だったり、住所から全部入力しないとだめだったりと入力項目が多いものは面倒くさいのだ。

これは「インターフェイス」にも関係してくる（電脳援助Ver.13参照）。どういう画面、どういう選択肢を出せば、ユーザーが迷うことなく適切な入力をしてくれるか、簡単に入力してもらえるかを考えるのだ。インターフェイスにおける文字入力の手間を排除しようとして現れたのが音声入力である。話しかけるだけで検索してくれたりするのは便利である。この分野はこれからもどんどん精度が上がって行くだろう。SIRIは便利だが、人中で音声検索ははずかしいのだ。

でも、私はやっぱりマニュアル車に乗りたい。自分で運転している感覚が多いのは楽しい。でも毎日の通勤は自動運転でもいいかもしれない。なんでも手順を省かれるのは、困るというか楽しくないのである。

パソコンの世界の話にしても、手順を減らすというのは、ユーザーに危険な面もある。手順、確認が減るわけなので、規約の同意なども簡単にしてしまうことがある。細かい時でへんな規約を書いておいて、「規約に同意したんだから金を払え」というのは悪質サイトでは常套手段である。「便利」にはちょっとこわいところもあるのだ。うまく便利に使うには、警戒心とトラブル対処法も必要になったりする。

◯便利とは、選択肢がすくないこと

選択肢が多いほうが便利なような気がするが、「必要な選択肢が少数あること」のほうが実はよい。品揃えが豊富で、多くの種類が並んでいるというのは便利なようだが、ひとつの欲しいものを買うためには、たぶん不便である。2000年以前と以後の違いのひとつに多様性が挙げられるが、多様な選択肢というのは実は不便なのである。「みんなが使えるもの」よりも「自分専用にカスタマイズされたもの」のほうが便利である。選択肢は少ないほうがよいが、少なすぎるのもまた不便になってしまう。ある程度の選択肢は必要といえる。

amazonなんかがやっている「あなたにおすすめの商品」などは購買意欲をそそるものである（蛇口を検索したら、蛇口をひたすらにおすすめしてくることはあるが）。自分好みのものをうまく進めてくれるコンシェルジュAIなんか便利そうであるが、それでも自分で選びたいという気持ちは出てくるかもしれない。自分の気分を推し量ってくれたりしたら面白いが、「余計なお世話だ」と思うこともあるかもしれない。

ウィンドウショッピングは不便か。自分に最適化された店は、新たな発見がない。いつも同じ感じの商品を手にすることになる。それは穏やかな生活かもしれないが、刺激がないのもつまらなそうである。かわいい彼女と、何を買うでもなく街をぶらぶらするのは全く便利ではないが、必要なことなのかもしれない。

○便利とは、検索機能が優秀であること

種類が豊富でもよいが、欲しいものがどこにあるかすぐわかると便利である。大きな書店や図書館では、大抵パソコン端末が置いてあって、館内の図書検索ができるだろう。

大きなバスセンターはどこに行くのにも便利だが、どこのバス停からどこ行きのバスに乗れば目的地にいけるか、ということがわからなければ、逆に不便になってしまうのだ。新潟市の万代シティバスセンターは「不便」だった。

インターネットの世界も無限に広いため、検索機能がなければ使い物にならない。情報過多である現代においては、簡単な検索で目的の情報にたどり着けることが「便利」といえるだろう。検索サイトの優劣が競われるのもこのためであろう。

机が綺麗に片付いている状態とは、「何がどこにあるかわかること」といえるが、非常に散らかっていても自分で何がどこにあるかわかっているなら、便利さという点においては同じことといえるだろう。

○便利とは、頭を使わないこと

「思考停止」っていうのは便利なのだ。何も考えなくとも物事が進んで行くというのは、実は「便利」と言える。上で選択肢の話もしたが、何も選択する必要がない、というのがよいか悪いかは別にして、便利なのである。

蛇口をひねるとなぜ水がでるのか。車はどうやって動くのか。パソコンの中身はどうなっているのか。これらは考えなくてもいいし、知らなくてもいい。でも、便利なのである。どうやってできているかといった知識を持つことも大事だが、知ってても知らなくても便利さはかわらない。選挙なんて、誰が当選してもたいして変わらないし、勝手に決まってくれればいい。

でもやはり、人間は考えなければならない。上水道の仕組みを理解しなくともいいが、トイレが詰まった時に「仕組みなんてわかんないもん！」と言ってもどうにもならない。テレビCMを思い出して電話するのか、ネットで検索して修理屋さんを探すのか、多少頭を使わなければならない。「議員なんて誰でも同じ」という意見もわからなくないし、一票でガラッとかわるなんてこともないんだけど、自分が思う「よりよい世の中」にするために、自分が属する市の議員なんかは、どういう人がいいのかは考えたい。

ピクサーのウォーリーの世界はあながち遠い未来ではないのかもしれない。

◯便利とは、同じことを繰り返さなくてよいこと

特にルーチンワークについて言えるが、同じ作業をより簡単なやりかたで処理できるのであれば、それは非常に便利といえる。

東京にいるとSUICAがとても便利である（青森の駅にはまだ導入されていないのだ！）。「毎回切符を買う」という同じことの繰り返しを排除した便利さといえる。さらにいえば、さまざまなクレジットカードやプリペイドカードが統合されると非常に便利になることであろう。

仕事においても、考えなくともよい、毎月やる計算などは全部エクセルにお願いしてしまえばいいのである。それを「手作業でやるのが仕事だ」なんていってる大人はもう邪魔なだけなのだ。効率化できる部分を効率化しない仕事の仕方は、これからは不要になるのである。

こうやって便利さを挙げていくと、便利が必ずしもいいことではないということがわかるだろう。そんなことはみんなわかっているのだろうが、つい楽してしまうのだ。「楽に生きる」には便利であることに越したことはないが、「楽しく賢く生きる」には、ときには便利さが邪魔になるのだ。便利さは、ときに楽しさを奪ってしまう。ときには細やかな違いを奪ってしまう。かといって、便利が「悪」なのでもない。「昔はよかった」といって、自給自足の生活をしたいならすればいいが、私はしたくない。もちろん、それを選択する人を非難するつもりもない。自分で選べばいいだけなのである。便利さにしろ、不便さにしろ、それを押し付けるのが「悪いこと」なのかもしれない。

便利さを享受するにしろ、不便を楽しむにしろ、楽しく賢く生きたいなぁと思います。

パソコンは最新型の方がいいと思います！

ネット回線もいくら速くてもいいと思います！

Let’s Convenience!!

疑問・感想は dennouenzyo@gmail.com まで!

電脳援助

浅田英輔

Share

SNSが活用されるようになってきて、テキストや画像のやりとりだけでなく、文書ファイルや画像のまとまりであるアルバムの共有などを、複数人でやりたいこともあると思う。そんなことはひと昔前は「電脳に詳しい人」の役目だったのに、今時は誰でもできなきゃダメなくらいになってきた。写真を撮る機会も多いし、みんなに見せたい機会も多い。Webにアップするのでなく、クローズドなメンバーにだけ見せたいことも多い。

今はそれが誰でもできるようになっている。電脳援助でも何度か取り上げているGoogleのサービスを使うと結構簡単にできるのだ。

Googleをおススメする理由３つ

①Googleアカウント（Gmailを登録しているかどうか）を取得している人が多いこと。

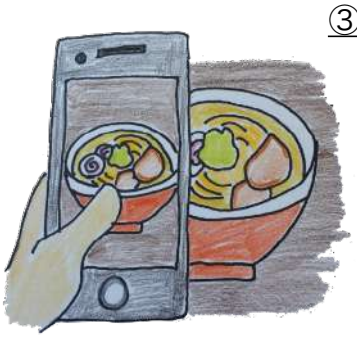
Androidのスマホを使っているのなら、スマホを使うのに必要なため、確実に持っている。（Androidのスマホを使ったことがないけれど、そうだよね？）

iPhoneや格安スマホの場合でも、ほぼ必須と思う。同じサービスを使っている人とはやりとりが非常に楽チンになる。LINEを使うのに慣れると、LINEがない人と連絡とるのが面倒になるのと同じこと。

②様々なサービスのログインが一本化できること。

メール、カレンダーやGoogleフォトなどGoogleのサービスだけでなく、様々なwebサービスのログインに使えることがある。アカウントをいちいち作るのは面倒だが、Googleアカウントでいけると覚えなければならないパスワードが減る。サービス間の連携もスムーズにできる。

③スマホやパソコンを変えても問題ないこと。



スマホから、家のパソコンから、職場から、どこでも同じ環境を使える。連絡帳が消えるという心配もなくなる。

スマホの中で消えたら困るデータは、写真と音楽かなと思う。今回紹介するサービスをうまく使うと、機種変更なんかもだいぶ楽になる。今回は触れないが、私はAppleMusicを使っているので、スマホにほとんど音楽は入っていない。

やってみよう。

○Googleアカウントを取得しておく

自分で取得すること。

○スマホに入れておきたいアプリ

・LINE
・Dropbox
・Googleフォト

LINE以外は、Googleアカウントがあればログインできる。

Googleフォトは、スマホ内にある写真をクラウドにバックアップする。写真が大量にある場合、通信容量をかなり食うので、設定画面で「モバイルデータ通信を使用して写真（動画）をバックアップする」をオフにしておくことを推奨する。家など、wi-fi環境があるときにまとめてバックアップしてくれるようになる。通信容量は気にしないという方はオンにしておくと、写真を撮ったそばからバックアップしてくれる。

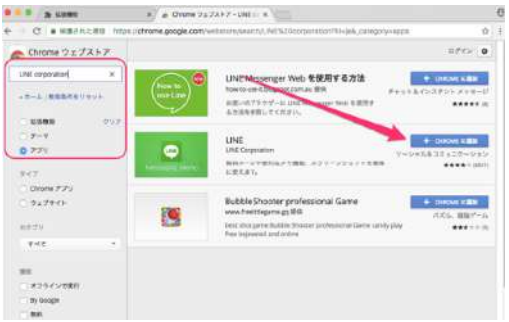
バックアップされたのが確認できたら、スマホの写真アプリに入っているものは消しちゃっても構わない。設定のところで「空き容量を増やす」ってのがあるので、そこからやるとよい。もちろん、不安なのであればパソコンにバックアップを取るのが確実ではある。でも「そのうちやろう」と先延ばしにしていて容量が満タンになってしまっている人も多いのではないだろうか。「スマホのデータで消えたら困るもの」「スマホで容量を占めているもの」で、写真は結構上位にあると思う（未調査）。普段から勝手にバックアップとってくれるだけでもかなり助かる。

○Google Chrom+拡張機能のLINE

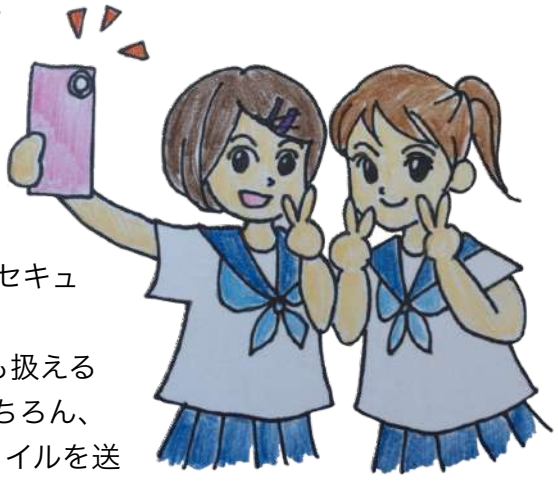
まずはGoogle Chromをインストールしてログインしておく。

GoogleChromは、あとからいろいろな拡張機能を入れて、自分が使いやすいような設定ができるのだ。今回はLINEの拡張機能だけ入れるが、例えば「Evernoteに簡単にクリップできないかな？」と思ったら、「Chrom 拡張機能 evernote」などと検索してみるとよいだろう。

1.右上のマークから設定→拡張機能
2.一番下までスクロールさせて「他の拡張機能をみる」
3.検索窓に「line corporation」と入れて検索
4.右側の「Chromに追加」ボタンを押す



○LINE



知らない人も多そうだが、LINEはパソコンからも使える。

一つのアプリケーションとしてインストールすることもできるし、GoogleChromの拡張機能としても使える。つまり、アプリケーションをインストールできない環境、人のパソコンや職場などでも使うことができるのだ。もちろん、職場でそんなことしてはいけない、パスワードを残さないようにする、最後はログアウトして履歴を消すなどセキュリティは自己責任で。

パソコンから使えるということは、パソコンのファイルも扱えるということだ。ワードファイルをLINEに送れたりする。もちろん、グループに送ることもできるので、パソコンにあるPDFファイルを送るときなどに便利だ。また、LINEに送られたファイルをパソコンでみることもできる。また、キーボードも使えるので長文を打つのも楽々なのである。もっとも、近頃の若者はキーボードを使えないそうだが・・・。

○Googleフォト

スマホで写真を撮っていると、すぐに容量がいっぱいになってしまう。そこで、このGoogleフォトのアプリを入れておくと、勝手にクラウドに保存してくれる。画質は少し落ちるが、容量は無制限なのがうれしい。私のGoogleフォトには2000年からの写真が保存されている。やはり子どもがいると、写真が増えるのだが、何千枚かわからん。その上、保存済みの写真をスマホから削除する機能もあるので、スマホの容量も楽に空けられる。写真を全て、Googleのクラウドドライブに保存してくれるということになる。

これもパソコン用のアプリケーションがあるので、インストールしておくとよい。パソコンの写真フォルダにたくさんの写真がある場合は同期しておくと、いつでも大量の写真をスマホでみることができる。それでいてスマホの容量は食わないというのはすごい。ただし、気にならない程度ではあるが、見るたびに通信容量を食うし、電波のない状態ではみることができない。

そのGoogleフォトでアルバムを作ると、他の人に共有することができる。自分のスマホの容量を気にすることなく、他の人と写真を共有できるのだ。もちろん、相手の容量を気にする必要もない。

https://goo.gl/photos/fyAkpwqK4Hsde3FUA

例えばこんな感じ。ネットが繋がっている環境で読んでいる方はリンクをクリックすると私のアルバムをみることができる。時間が経って消えてしまうということもないので、思い出したらまたみることができる。

ついでに紹介するが、このGoogleフォトには「アシスタント」という機能がある。日付や撮影場所から推測して勝手にアルバムを作ってくれたり、似たような写真をつなげてアニメーションにしてくれたりする機能だ。例えば、２泊3日の旅行にいって写真をとると、「東京旅行」などタイトル付きでアルバムができるのだ。もちろん、何もしなければ勝手に公開されることはない。使っていて楽しいアプリである。

※容量、通信容量など

たまに混乱している人がいるので説明。

・容量

今の場合は、スマホの中に保存できる領域の大きさ。32GBとか64GBとかのやつ。「ディスク容量」と言ったりするが、もともとはハードディスクだったため。実際に円盤が入っていた。現在はSSDというものになっていて、内部に可動部分はなく、「ディスク」ではない。いっぱいになると、写真をとっても保存できない。

・通信容量

スマホでwebページをみたり、LINEをしたり、ソーシャルゲームをしたりするときに起きる通信の容量。通信会社との契約によって、月3GBとか5GBとか決まっている。動画をみたり高画質のゲームをダウンロードしたりすると大きく減る。LINEなんかは気にしなくてもいいレベル。いっぱいになると、LINEに添付された画像がゆっくり表示されるなど、回線スピードがすごい遅くなる。

○Dropbox

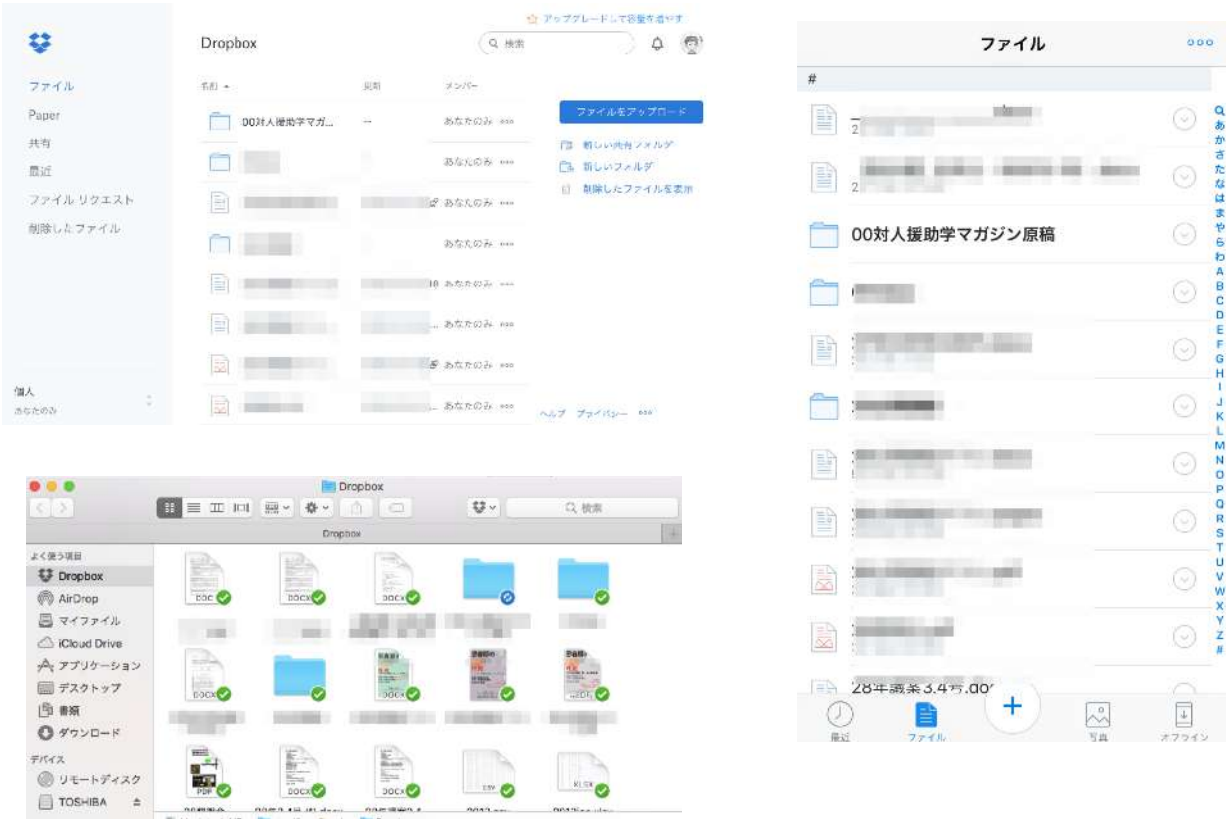
　Googleフォトは写真だけだが、こちらはなんのファイルでもOK。ワードでもエクセルでも、PDFでも画像でも動画でもいける。

　アプリケーションとしてインストールすると、普通のフォルダと同じように扱える。自分のパソコンなのであれば、インストールして使うほうが便利である。インストールして使うのであれば、任意のフォルダを同期させることで、パソコン上とweb上のファイルの中身が常に同じ状態にでき、その状態からオフラインでファイルを扱うことも可能。

　ブラウザ上から使うと、どのパソコンからでもアクセスできる。LINEやGmailと同じように、「インストールしちゃだめなパソコン」からもアクセスできるのだ。もちろん、同じようにセキュリティは自己責任で。人のパソコンに自分のアカウントやパスワードを入れることはできる限りないほうがよい。ログインした場合は必ず最後にログアウトすること、できるのであればブラウザのキャッシュクリア（一時保存ファイルの消去）もしたほうがよいだろう。

　左上：インストール版　左下：ブラウザ版　右：iPnoneアプリ版

　全て同じファイルをみることができる。この電脳援助の原稿もここに全部おいてあるため、なんならiPhoneを使って電車の中で書き、家についてからパソコンを立ち上げ修正するといったことも可能。USBメモリを使うなどの手間はいらない。そう、Dropboxならね。



　そしてこのDropboxも、ファイル単独で、フォルダにまとめて、共有ができるのだ。「共有フォルダに入れといたからみてね」というと、相手はスマホでささっとみることもできるわけだ。セキュリティは今のところ問題はない。もちろん「絶対だいじょうぶ」ってことはないので、どんなファイルを置くか、置かないべきかは各自判断が必要。

上手に共有しよう。

LINEにしろDropboxにしろ、うまく使うといろんなシェアが簡単になる。写真だけならLINEのアルバム機能が最も手軽だろう。しかし、LINEの乗っ取り騒動があったり、いろいろな理由でLINEを使わない人もいる。いわゆるガラケーの人もいる。そういうときはDropboxを使うと共有がスムーズだろう。URLを知っていればいいので、他の人にも広げやすい。

これまで電脳援助に書いてきたどのことにも当てはまるのだが、こういう知識を持っておくと、もともとやりたいことに時間を使える。今の場合は「写真を仲間たちみんなで見ること」が目的であるので、手早くシェアできればよいのだ。みんなで楽しむことが目的なのであって、シェアする手段に時間をかけたいわけではないのだ。

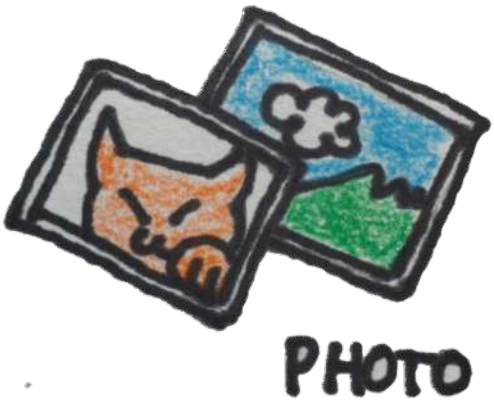
仕事でも同じで、本来やりたいことに時間をかけるべきで、手段の選択に時間をかける必要はない。その手段をとることで目的達成までの時間を減らせるのであれば、どんどん使えばいいのだ。手段選択の際に、好き嫌いが入る余地は多くない。「好きだからこの手段を取る」のではなく、「手間がかからないからこの手段を取る」のである。

ただし、手段を学ぶには一定の時間がかかる。私などはその手段を学ぶことが目的となっている節もある。でも、汎用性の高い手段を身につけると、ほかのことにも応用できるし、全体の作業速度が上がるのだ。「難しそうだから」と敬遠してしまうのは、いかにももったいない。やってみればいいのだ。

みんなで写真なんかを共有したいなら、これを使わない手はない。

やってみると、「動画を仲間うちだけで共有するにはどうしたら」とか「紙のアルバムを作る方法はないだろうか」とか「ワードファイルを同時に更新したらどうなるのだろうか」とか疑問が湧いてきたりもする。いろいろ試してみたくなる気持ちが起こることは、たぶんよいことだと思う。

Let’s SHARE！



電脳援助

浅田 英輔

Ver.19

電脳援助とは。

毎日、対人援助の仕事をしている。主に、人と関わる仕事である。このマガジンを読んでいる人、執筆者の方々は、なんらかの形で対人援助に関わっているのだろうと思う。医療職や福祉職と呼ばれるものだけが対人援助ではない。役所の仕事も広い意味では対人援助といえるし、営業職だって対人援助の技術は大いに必要である。さらに、技術だけでなく考え方などを身につけるとよりよいように想像される。

「仕事が大好きです」という人は多くないかもしれないが、対人援助に関わる人は、何かしら、仕事のなかに喜び、やりがいをみつけて取り組んでいるのではないだろうか。人と関わる仕事をしていると、いいことばっかりではなくて嫌なこともある。クライエントにいやなことを言われることもあるだろう。理不尽な思いをすることも少なくないだろう。でも、そういったことも含めて、対人援助の仕事にやりがいを感じている人も多いと思う。

しかし。

現実の仕事はどうだろう？対人援助そのものに時間を取れないことも多いのではないだろうか。この様々な書類のたくさんの欄を埋めなければならない。こないだ作った資料のどうでもいい部分を修正しなければならない。「念のため」というだけで膨大な書類を作らなければならない。この上司は自分が何を言っているかわかっているのだろうか。こんなことに時間をかけるなんて、暇なのだろうか？アンケートの集計に多くの時間はかけたくなくて、分析や考察に時間を使いたいのだ。

私は、そういった、楽しくない、やりたくないことにかける時間をできるだけ減らしたいのである。中には、「責任のないどうでもいいような仕事をして時間を過ごしたい」という人もいるのだろう。私は、そういう人を対象と考えていない。

「やりたくない仕事」「できるだけ時間をかけたくない仕事」に時間を取りたくないのだ。しかし、そこを工夫する時間を取れない人がいる。特に、パソコン関連のことになると、苦手意識があったりして、工夫を考えることを避けてしまう人がいる。それはそれで仕方がないのだけれど、そうやって「時間をかけたくない仕事」にかける時間が減らないのは、もったいないと思っている。そういった人たちの時間獲得に、少しでも手助けしたいという思いから、この電脳援助を書き始めていた。もう少し言葉を悪くすると「そんなもんに時間かけてんじゃないよ！こうやればすぐだから、ほら、これやりなさい！」という偉そうな視点でもある。

かつて、書類が手書きだったころに比べると、パソコンが普及したことで書類仕事の手間は格段に減っているはずである（私は手書き書類はほぼ書いたことがないが）。同じ文章は何度も書かなくてすむし、間違いがあってもすぐ修正できる。人がかいたよい文面をもらってしまうことも簡単である。当時、アンケート集計などはどうやっていたのか想像できないほどである。なによりも、人に文書を送ることが簡単で即できるようになっている。

もちろん、そのぶん、1人に求められる量は多くなっているし、必要な技術の幅も広がったことだろう。だからこそ、ルーチンワークに時間をかけていられないのである。そこの時間を減らすことが重要なのである。

そういうことを考えながら、電脳援助を書いてきた。

日々の様々な仕事において、ワードやエクセル、メールやインターネットをうまく使えば楽できることが非常に多いのだ。特に、ルーチン作業に効果を発揮する。

対人援助にたくさん力を発揮できる人が、ルーチンワークに煩わされる時間が減るほど、世の中で助かる人が増えるのではないだろうか。本気でそう思っている。世の中の有能な対人援助職が、ルーチンワークにかける時間を半分にできたら、困っている人が大幅に減るのではないかと思っている。そういう意味では、電脳援助を書くことも、広い意味での対人援助といえると思っている。

ひとまず、電脳援助はここまでにいたします。

皆様がよい電脳ライフを送られることをお祈りいたします。

Let’s 電脳！