



社員向け スターターガイド

Macの基本

macOS Ventura



このガイドについて

Macは、生産性を高め、新しい方法で共同作業をしたり、これまでにない方法で仕事のワークフローを管理したりするために必要な、あらゆるツールを提供します。

このガイドでは、以下の内容を説明します。

- Macの操作方法とカスタマイズの方法
- 作業効率を高める内蔵機能
- Windowsから乗り換える時に役立つMacの使い方のヒント
- macOS Venturaの新機能

すでにiPhoneまたはiPadをお使いなら、Macにも同じアプリケーションやコントロールがたくさんあるので、すべてのApple製デバイスで同じようにシームレスに作業ができます。

目次

はじめに	4
ハードウェアの概要	5
ソフトウェアの概要	9
ファイルをブラウズする／管理する	10
アプリケーションを探す／整理する	11
Mac上のあらゆるものを検索する	12
アプリケーションウィンドウ間を移動する	13
複数のアプリケーションを同時に使って作業する	14
複数のデスクトップを作成する	15
毎日のタスクに役立てる	16
1日を管理する	17
キーボードショートカットを使う	18
Touch IDとTouch Barを設定する	19
トラックパッドとマウスのジェスチャーを使う	20
デスクトップをカスタマイズする	21
設定を構成する	22
自分に合った使い方で作業する	23
サポートを利用する	24

はじめに

エンタープライズネットワークを使って会社のWi-Fi、メール、カレンダーにアクセスするには、あなた自身またはIT部門が、Macを会社のサービスに登録する必要があります。

[構成プロファイルについてさらに詳しく](#) ➔

不明な点がある場合は、IT管理者にお問い合わせください。

クイックヒント

管理対象の機能および機能制限を表示する

Appleメニュー  から「システム設定」>「プライバシーとセキュリティ」>「プロファイル」を選択します。



ハードウェアの概要

Macなら、箱から出した瞬間から驚くようなことが簡単にできます。

[MacBook Airのツアーを開始する](#)

[MacBook Proのツアーを開始する](#)

[iMacのツアーを開始する](#)



ハードウェアの概要

MacBook Air



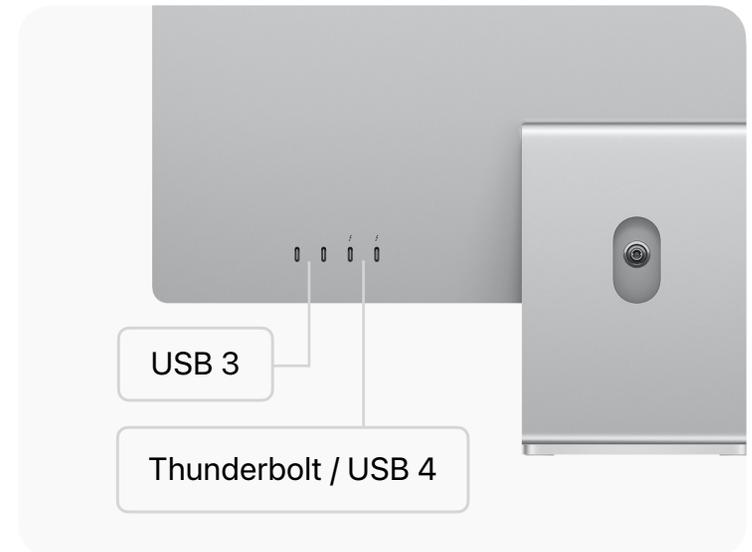
ハードウェアの概要

13インチ MacBook Pro



ハードウェアの概要

iMac





ソフトウェアの概要

macOSは、すべてのMacを動かすオペレーティングシステムです。Macの電源を入れた時に最初に目にするのが、主な作業場所となるデスクトップです。画面の一番上にメニューバー、一番下にDockがあり、その間のスペースがデスクトップです。

[Macのデスクトップについて](#)

[メニューバーについて](#)

[Dockを使用する](#)

[macOS Venturaの新機能を見る](#)



💡 クイックヒント

Windowsから乗り換える時に役立つMacの使い方のヒント

「Macの設定を変更する」「アプリケーションを開く」「ファイルを探す／削除する」方法について [さらに詳しく](#)



ファイルをブラウズする／管理する

FinderはMacのホームベースです。ファイル、プロジェクトフォルダ、仕事用アプリケーションなど、Macにあるほとんどすべての項目の整理とアクセスには、Finderを使用します。

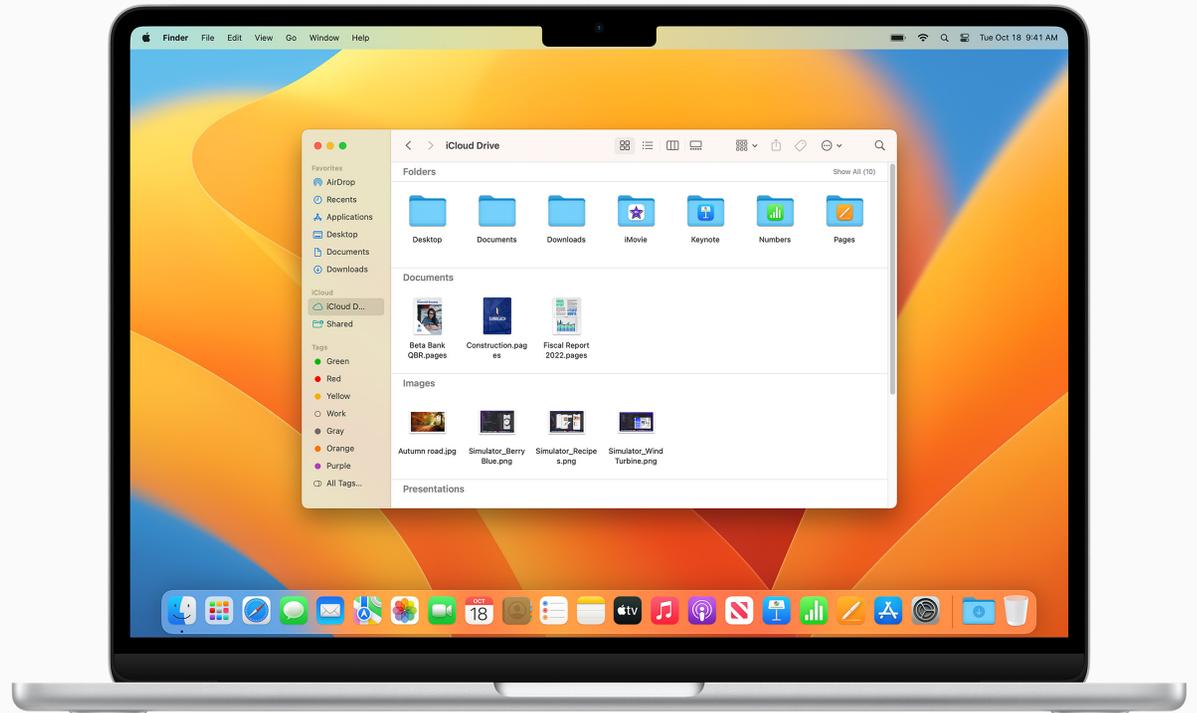
[ファイルをブラウズする](#)

[ファイル、フォルダ、アプリケーションを探す](#)

[ファイルをフォルダに整理する](#)

[表示方法を選択する](#)

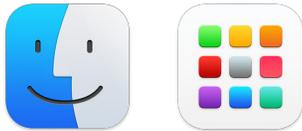
[サイドバーをカスタマイズする](#)



クイックヒント

ファイルを開かずにプレビューする

クイックルックを使うと、ファイルを開かなくても内容をプレビューできます。ファイルを選択してスペースバーを押すだけです。[さらに詳しく](#)



アプリケーションを探す／ 整理する

Mac上のアプリケーションは、作業がしやすいように、様々な方法で配置できます。よく使うアプリケーションにアクセスしたり開いたりできるように、Dockをカスタマイズしましょう。必要なアプリケーションがDockにない場合は、FinderまたはLaunchpadを開いてMac上の任意のアプリケーションを表示し、開くことができます。

[Macでアプリケーションを開く](#)

[Dock内のアプリケーションを開く／
並べ替える](#)

[Launchpadですべてのアプリケーションを
表示する](#)

[アプリケーションウィンドウを管理する](#)

[アプリケーションを閉じる／終了する](#)

[Macに付属するアプリケーションを見つける](#)



クイックヒント

アプリケーションをすばやく探す

Siriを使ってアプリケーションを開くことができます。「計算機を開いて」のように話しかけてください。または、メニューバーでSpotlightをクリックし、検索フィールドにアプリケーション名を入力してReturnキーを押します。[さらに詳しく](#)



Mac上のあらゆるものを検索する

Mac上のアプリケーション、書類、写真、その他のファイルをすばやく見つけられます。メッセージ内やウェブで特定のトピックを探す、すばやく計算する、クイックルックでスクロール可能なプレビュー画面にファイルを表示する、といったこともできます。

[Mac上のあらゆるものを検索する](#)

[検索結果を絞り込む](#)

[Spotlightの設定を変更する](#)

[Spotlightのキーボードショートカットを使う](#)



クイックヒント

画像を検索する

Spotlightは、写真、メッセージ、メモといったアプリケーションやFinder内の画像の情報を使って、場所、シーン、さらにはテキスト、ドキュメント、車のような画像内にあるものをもとに検索を行います。ウェブから画像を検索することもできます。[さらに詳しく](#)



アプリケーションウィンドウ間を移動する

複数のアプリケーションウィンドウを開いた場合でも、操作できるアクティブなウィンドウは一つだけです。別のアプリケーションやFinderのウィンドウを操作したい場合は、それをクリックするだけでアクティブになります。ステージマネージャを使うと複数のアプリケーションやウィンドウを一つのビューにまとめることができるので、目の前の作業に集中でき、タスクを簡単に切り替えられます。

[アプリケーションウィンドウを管理する](#)

[アプリケーションをフルスクリーンで使用する](#)

[Macで開いているすべてのウィンドウを表示する](#)

[作業中のアプリケーションのウィンドウを整理する](#)



クイックヒント

アプリケーションウィンドウをすばやく切り替える

Commandキーを押しながらTabキーを押すか、「Command + Tab」キーと矢印キーを使って、開いているすべてのアプリケーションをスクロールします。

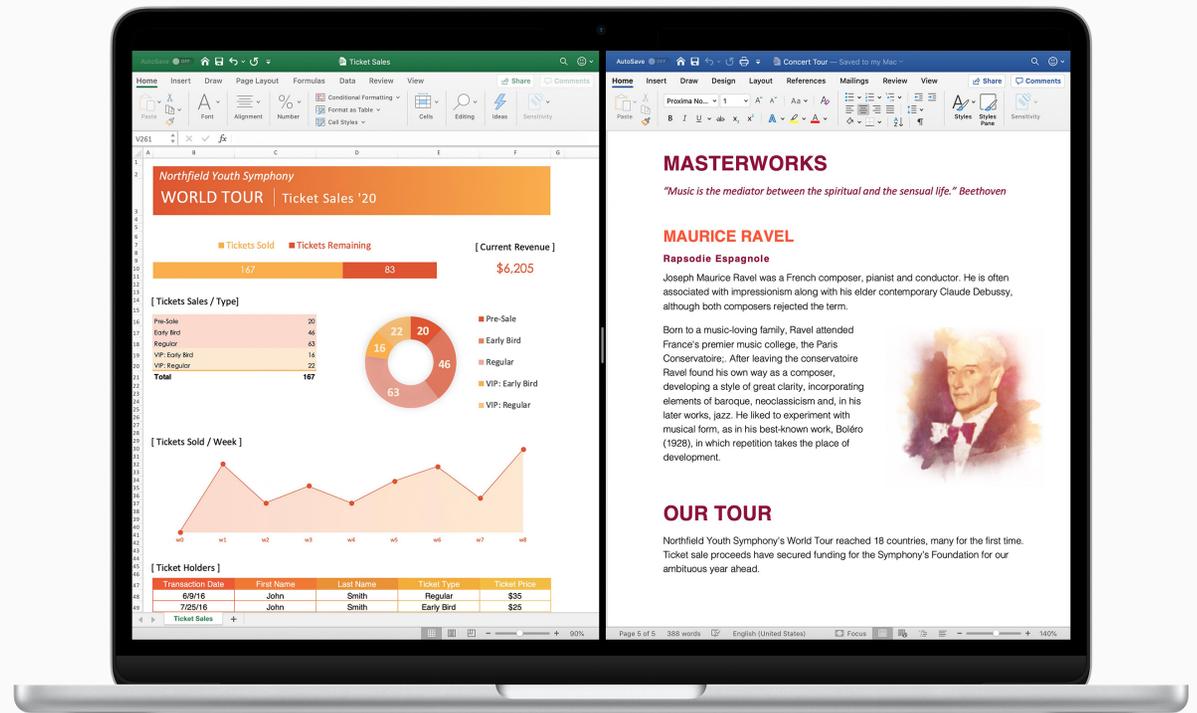


複数のアプリケーションを同時に使って作業する

Split Viewを使うと、Macの画面に2つのアプリケーションを並べて表示できます。例えば、Eメールの入力と書類への書き込みを同時にできます。ほかのアプリケーションに気を取られることなく、両方のアプリケーションを横に並べて使えます。

[2つのアプリケーションを並べて作業する](#)

[iPadを2台目のディスプレイとして使用する](#)



クイックヒント

ほかのディスプレイでSplit Viewを使って作業する

「デスクトップとDock」設定で「ディスプレイごとに個別の操作スペース」オプションがオンになっていることを確認してください。[さらに詳しく](#)



複数のデスクトップを作成する

アプリケーションをいくつも開いてデスクトップがいっぱいになってしまうような場合、Mission Controlを使えば、複数のウィンドウをすばやく効率的に操作できるようになります。別のデスクトップを作成することで、一方のデスクトップスペースで同僚とプレゼンテーションを共有し、もう一方で機密情報を含むプロジェクトを保護するといったワークフローに対応できます。

開いているすべてのウィンドウおよび操作スペースをMission Controlで表示する [➤](#)

追加のデスクトップスペースを作成する [➤](#)

アプリケーションを別の操作スペースに割り当てる [➤](#)



クイックヒント

それぞれのデスクトップスペースを独自のものにする

すべてのデスクトップにシステム設定を割り当てたあと、スペースごとにデスクトップピクチャを変更できます。さらに詳しく [➤](#)



毎日のタスクに役立てる

Siriはパーソナルアシスタントのように、毎日のタスクを簡単にするために役立てることができます。

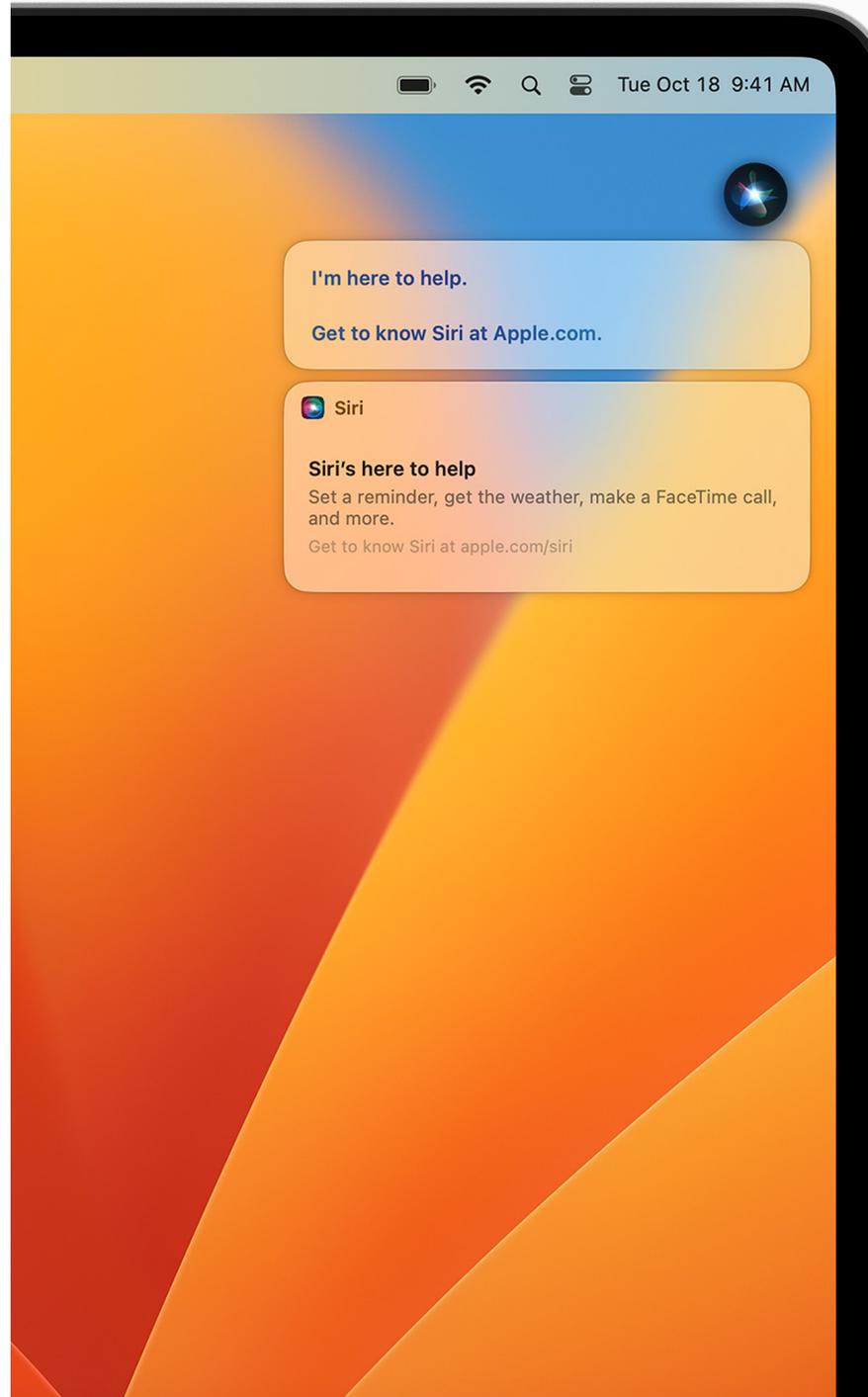
Siriに頼めば、ほとんどあらゆることを手伝ってもらえます。例えば、ファイルを探して開いたり、メッセージを送信したり、カレンダーのイベントを作成したりできます。

[Siriをオンにする／使う](#)

[Siriのいろいろな使い方を探索する](#)

[Siriの設定を変更する](#)

[お使いのすべてのApple製デバイスでSiriを使う](#)





1日を管理する

通知センターには次の予約、メール、リマインダーなどが表示されるので、その日の予定を把握するために役立ちます。また、作業に集中したり、通知を最小限にしたりする必要がある場合は、コントロールセンターで集中モード  を設定できます。

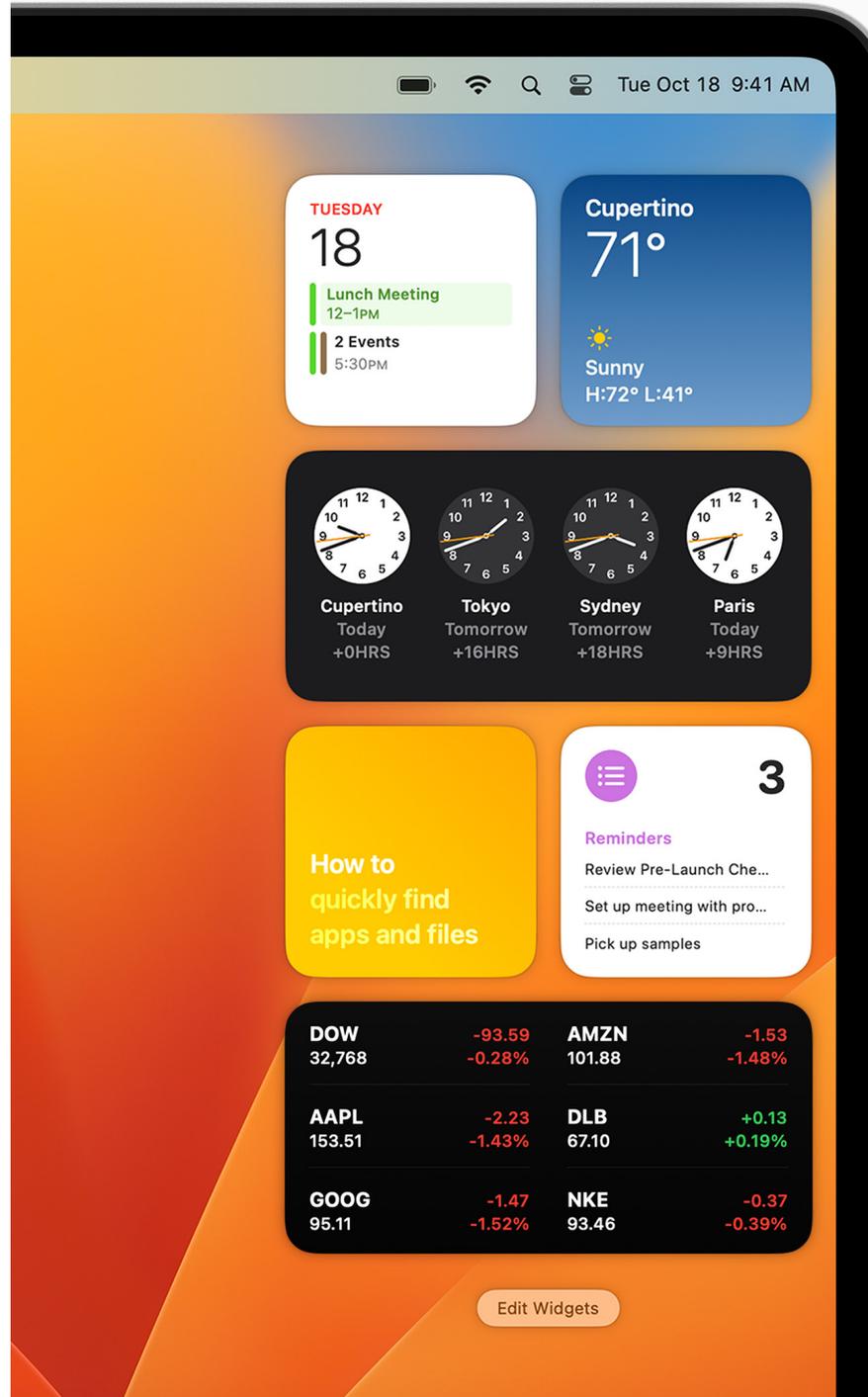
[通知センターの管理とカスタマイズ](#) 

[「通知」設定を変更する](#) 

[集中モードを設定する](#) 

[集中モードのオン/オフを切り替える](#) 

[「集中モード」設定を変更する](#) 





キーボード ショートカットを使う

Macのキーボードショートカットを使えば、マウスやトラックパッドなどの入力デバイスを使わずにすばやく操作して、時間を節約できます。キーの組み合わせの多くは、すでに使い慣れた操作かもしれません。MacではCommand(⌘)キーを使います。

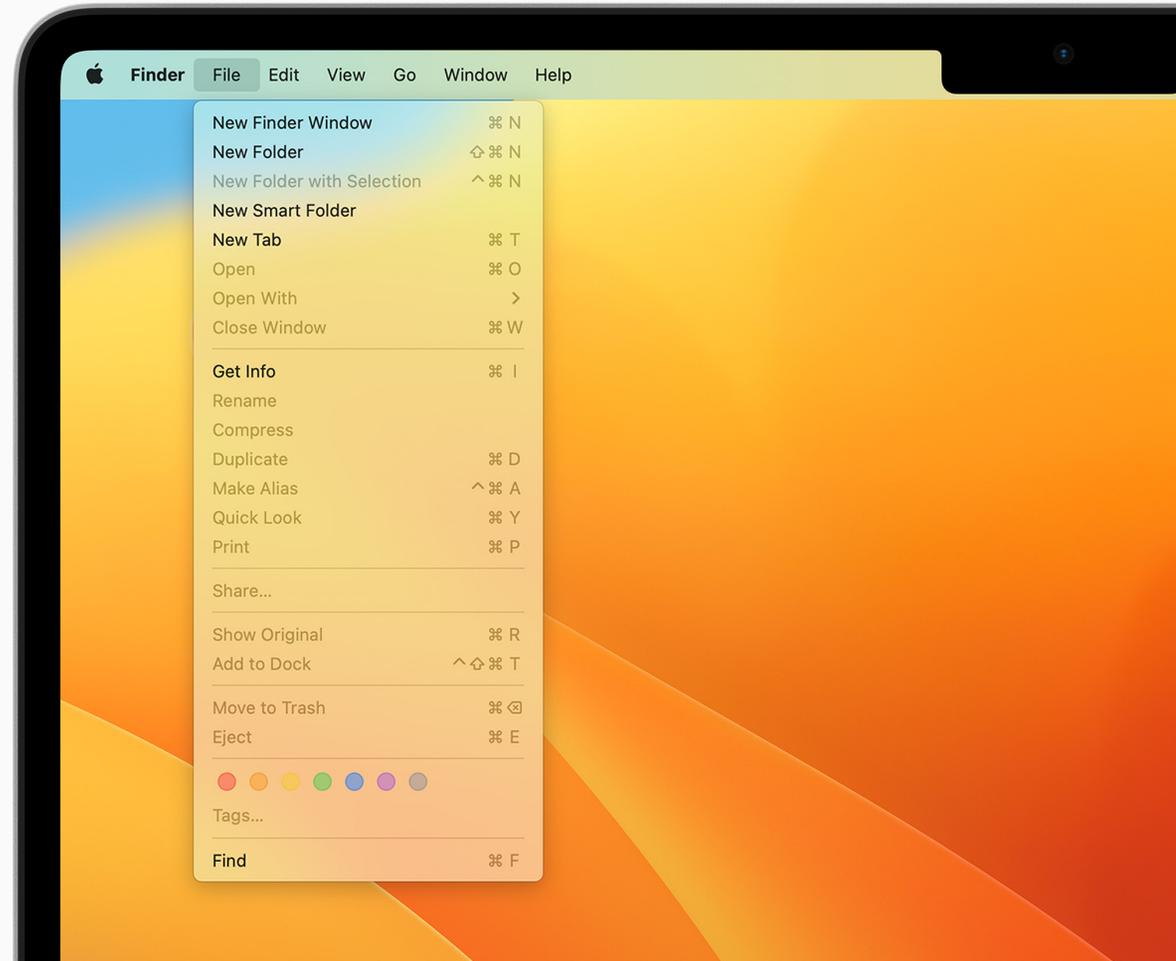
[macOSのキーボードショートカットを使用する](#)

[ショートカットに使用される記号を確認する](#)

[一般的なキーボードショートカット](#)

[独自のキーボードショートカットを作成する](#)

[MacキーボードのWindowsキー](#)



クイックヒント

Macでは何と呼びますか？

MacのCommandキーは、WindowsパソコンのControlキーにほぼ対応しています。Windowsパソコンのショートカットを使うには、Controlキーの代わりにCommandキーを使ってください。[さらに詳しく](#)



Touch IDとTouch Bar を設定する

Touch IDを使って、Macをロック解除する、ログインウィンドウからログインする、ユーザーを切り替える、パスワード保護された項目を開く、他社製アプリケーションにサインインする、といった操作ができます。また、キーボード上部にTouch BarがあるMacをお使いの場合、Touch Barの表示内容は実行中の操作に応じて変わり、必要な時に直感的なショートカットとアプリケーションのコントロールが表示されます。

[Touch IDを設定する](#)

[Touch Barを使用する](#)

[Touch Barをカスタマイズする](#)

[Touch Barにファンクションキーを表示する](#)





トラックパッドとマウスの ジェスチャーを使う

Multi-Touchトラックパッドや
Magic Mouseでは、ジェスチャーを
使って、書類を拡大表示する、ウェブ
ページをブラウズする、写真の向きを
変えるなどの操作ができます。

[Multi-Touchジェスチャーを使う](#)

[トラックパッドまたはマウスのすべての
ジェスチャーを表示する](#)

[「トラックパッド」設定を変更する](#)

[「マウス」設定を変更する](#)

[マウスの追従およびスクロールの速度を
変更する](#)





デスクトップを カスタマイズする

Macのライティングや外観を設定することで、作業の効率を高めることができます。ダークモードをオンにすると、コントロールやウインドウが暗くなって背景に溶け込み、作業に集中しやすくなります。Night Shiftを使って、夜間または暗い場所で見やすいようにディスプレイの色を調整することもできます。

[デスクトップピクチャをカスタマイズする](#)

[デスクトップの外観を変更する](#)

[デスクトップを整理する](#)

[夜間にデスクトップを見やすくする](#)





設定を構成する

システム設定で、アカウントの管理、Wi-Fiの設定、パスワードの更新などを行います。すでに会社によって一部の設定が行われている場合があります。「はじめに」ページを確認するか、IT管理者に詳細をお問い合わせください。

[Macの設定をカスタマイズする](#)

[Wi-Fiネットワークに接続する](#)

[パスワードまたはユーザーピクチャを変更する](#)

[Touch IDでMacをロック解除する](#)

[スクリーンセーバを使ってプライバシーを保護する](#)

[Macのスリープ解除にパスワードを要求する](#)



クイックヒント

メニューバーからWi-Fiにアクセスする

Appleメニュー  から「システム設定」を選択し、「コントロールセンター」 をクリックして左側のリストから「Wi-Fi」を選択します。「メニューバーに表示」がオンになっていることを確認してください。



自分に合った使い方で作業する

すべてのMacに、自分に合った使い方ができる様々なアクセシビリティ機能が内蔵されています。画面の内容を拡大する、VoiceOverと呼ばれる内蔵の画面読み上げ機能を使う、音声コントロールで音声コマンドを使う、ライブキャプションで書き起こされた会話の内容を読むなど、いろいろなことができます。

[Macでアクセシビリティ機能を設定する](#)

[キーボードでアクセシビリティオプションを操作する](#)

[アクセシビリティのサポートを利用する](#)

[一般的なアクセシビリティ機能を見る](#)



クイックヒント

Siriへのリクエストを文字で入力する

Dockからシステム設定を開いて「アクセシビリティ」をクリックし、「Siri」をクリックして「Siriにタイプ入力」をオンにします。[さらに詳しく](#)

サポートを利用する

サポートが必要な時にどこで利用できるか知っておくことが重要です。社内のIT部門は最初の問い合わせ先として最適ですが、Appleは、幅広いチュートリアルや担当者によるサポートのほか、毎日のニーズに対応するプログラムを提供しています。

ヘルプデスクサポートや緊急のダウンタイムの問題については、IT部門にお問い合わせください。

macOSヘルプ

[macOSユーザガイド](#) | [macOSサポート](#)

macOSを初めて使う

[Macは初めてですか？](#) | [Macでは何と呼びますか？](#) |

[Windowsから乗り換える時に役立つMacの使い方のヒント](#)

「Macの基本」ガイド

[MacBook Air](#) | [MacBook Pro](#) | [iMac](#)

Appleサポートのウェブサイト

[Mac](#) | [iPhone](#) | [iPad](#) | [Apple Watch](#)

[Appleサポート](#)へのお問い合わせ

[Apple Storeのイベント](#)に参加する

[Appleサポートコミュニティ](#)で質問する

[Appleサポートアプリケーション](#)をダウンロードする

[TwitterでApple Support \(英語\)](#)をフォローする

[YouTubeでApple Supportのビデオ \(英語\)](#)を視聴する

クイックヒント

macOSのオンスクリーンヘルプを表示する

Mac内蔵のヘルプを使って、macOS、お使いのMac、使用中のアプリケーションに関する情報を入手できます。[さらに詳しく](#) 
