



社員向け スターターガイド

Macの生産性

macOS Ventura



このガイドについて

Macは、Eメールの送信、書類の作成、ウェブへのアクセス、同僚との連絡といった毎日の作業に役立つ優れたアプリケーションや機能を搭載しています。Macには、iPhoneやiPadと共通するアプリケーションがたくさんあります。

Apple製デバイスはシームレスに連携し、1日の予定を立てる、プロジェクトを管理する、コンテンツを作成する、同僚と共同作業をするといった場合に役立つように作られています。このガイドで紹介する作業効率化のためのスキルは、既存のワークフローに合わせて応用できるので、継続的に日々の目標を達成したり、仕事の目標を上回る成果をあげたりできます。

このガイドは社員向けスターターガイドシリーズの一部です。macOSとMacハードウェアの概要については、「社員向けスターターガイド：macOSの基本」ガイドを参照してください。

目次

はじめに	5
ファイルを作成する／操作する	6
ファイルにアクセスする／ファイルを整理する	7
iWorkで作業する	8
Microsoft 365で作業する	9
ウェブを検索する／ブラウズする	10
Safariをカスタマイズする	11
PDFを作成する／PDFに注釈を付ける	12
アイデアをホワイトボードで形にする	13
スクリーンショットを撮る	14
作業内容を共有する	15
メモを取る	16
リマインダーを追加する	17
メールを送信する	18
イベントのスケジュールを設定する	19
連絡先を管理する	20
メッセージで連絡を取り合う	21
FaceTimeでつながる	22
目的地への行き方を調べる	23
時間を管理する	24
複数のデバイスで作業する	25

目次

連係でさらに便利に	26
iPhoneをウェブカメラとして使う	27
近くにあるデバイスで作業を続ける	28
インターネット共有で接続する	29
書類をスキャンする	30
デバイス間でコンテンツをコピー&ペーストする	31
iPadを2台目のディスプレイとして使う	32
1組のマウスとキーボードでMacとiPadを操作する	33
デバイスをまたいでファイルに注釈を追加する	34
書類にスケッチを挿入する	35
Apple Watchを使ってMacをロック解除する	36
毎日のタスクを自動化する	37
その他のアプリケーションを見つける	38
サポートを利用する	39
用語集	40

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。



ファイルを作成する／操作する

PagesやメモのようなMacに内蔵されているアプリケーション、またはMac App Storeの他社製アプリケーションを使って、レポート、スプレッドシート、財務チャート、プレゼンテーション、スライドショーなどを作成できます。また、マークアップツールを使ってPDF書類に署名を追加したり、フォームに入力したり、イメージを編集したりできます。

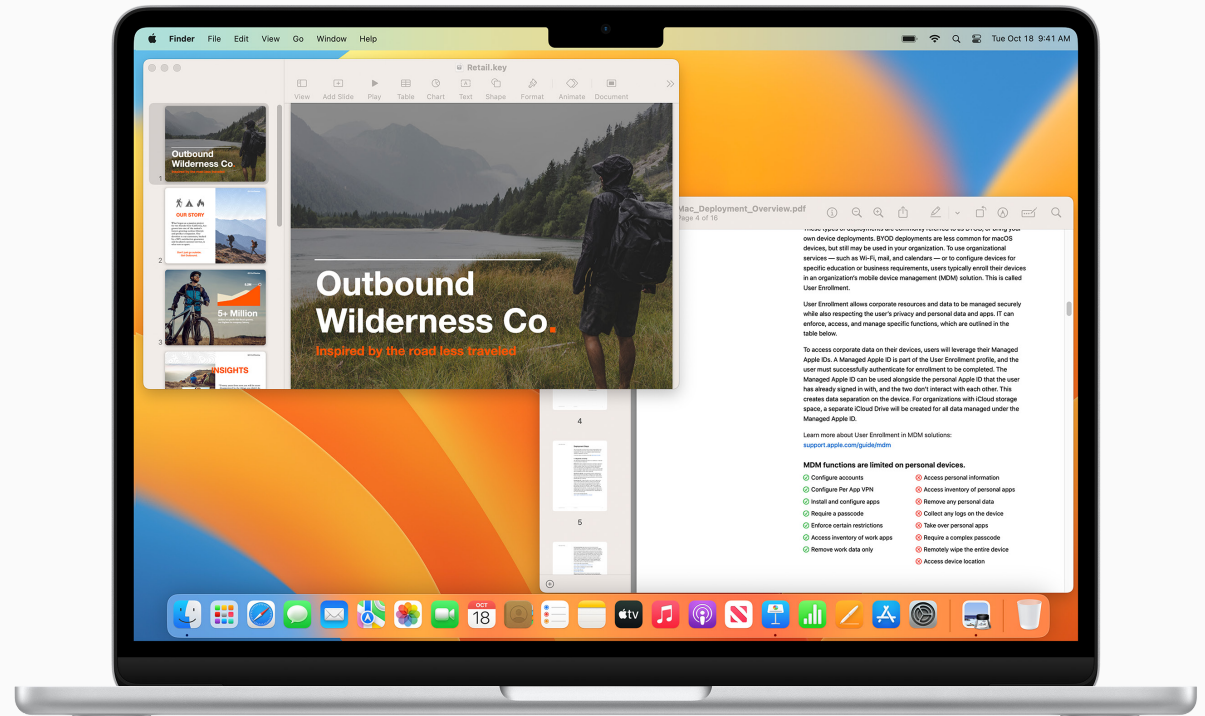
[Macで書類を開く](#)

[書類を作成する／編集する](#)

[マークアップツールを使ってファイルに注釈を付ける](#)

[ファイルをPDFに結合する](#)

[ファイルをプリントする](#)



クイックヒント

写真の中のテキストを操作する

写真アプリケーションのテキスト認識表示を使うと、写真の中のテキストをコピーして、Eメール、書類、メッセージにペーストできます。[さらに詳しく](#)



ファイルにアクセスする／ ファイルを整理する

Macでは、プロジェクトのフォルダを整理する、作業ファイルを移動する、項目をスタックにグループ化する、クラウドソリューションのファイルに一か所からアクセスする、といった毎日のタスクをシンプルにできます。

[Mac上のファイルを整理する](#)

[ファイルをスタックに整理する](#)

[タグを使ってファイルやフォルダを検索する](#)

[Finderでクイックアクションを実行する](#)



クイックヒント

クラウドストレージにアクセスする

Finderウィンドウのサイドバーをカスタマイズしておくと、iCloud Drive、またはDropbox、Box、OneDrive、Google Driveなど他社製のクラウドソリューションに簡単にアクセスできます。

[さらに詳しく](#)



iWorkで作業する

iWorkは内蔵のAppleアプリケーションのスイートで、Microsoft Officeファイルと互換性があり、あらゆるビジネスニーズに対応できます。書類にはPagesを、プレゼンテーションにはKeynoteを、スプレッドシートにはNumbersを使います。

[書類を作成する／デザインする](#)

[美しく魅力的なプレゼンテーションを作成する](#)

[スプレッドシートでデータを可視化する](#)

[iWorkのファイルをMicrosoft Office書類に変換する](#)

[同僚をリアルタイムでの書類の共同制作に招待する](#)



クイックヒント

タイプせずに声で入力する

タイプできる場所なら、どこでも音声入力が可能です。Appleメニューで「システム設定」を選択し、「キーボード」をクリックして「音声入力」をクリックします。[さらに詳しく](#)



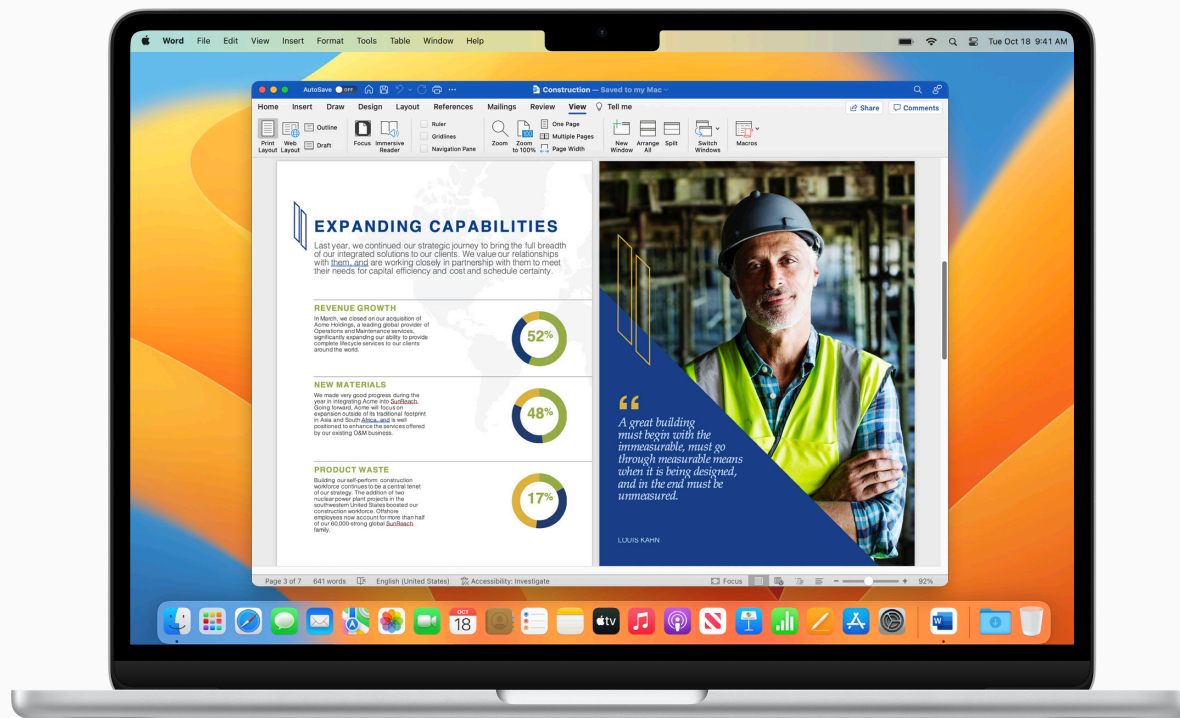
Microsoft 365で作業する

仕事で使っているものと同じMicrosoftアプリケーションを、Macでも使うことができます。MacのためのWord、Excel、PowerPointを使って、書類、スプレッドシート、プレゼンテーションを表示、作成、編集できます。

[Microsoft Word for Macについてさらに詳しく](#)

[Microsoft Excel for Macについてさらに詳しく](#)

[Microsoft PowerPoint for Macについてさらに詳しく](#)



クイックヒント

会社にMicrosoft 365のライセンスがあるかどうか確認する

会社がすでにMicrosoft 365のライセンスを所有している場合があります。特定の制限が適用される場合があるので、IT管理者に確認してください。



ウェブを検索する／ ブラウズする

SafariはMacに内蔵されているウェブブラウザで、トピックについて調べたり、ニュース記事を読んだり、ウェブアプリケーションにアクセスしたりできます。よく閲覧するサイトを固定しておく、すばやくアクセスできます。ウェブページを保存しておけば、インターネットに接続していない時に読むこともできます。

[検索を始める](#)

[複数のサイトを一つのウィンドウにグループ化する](#)

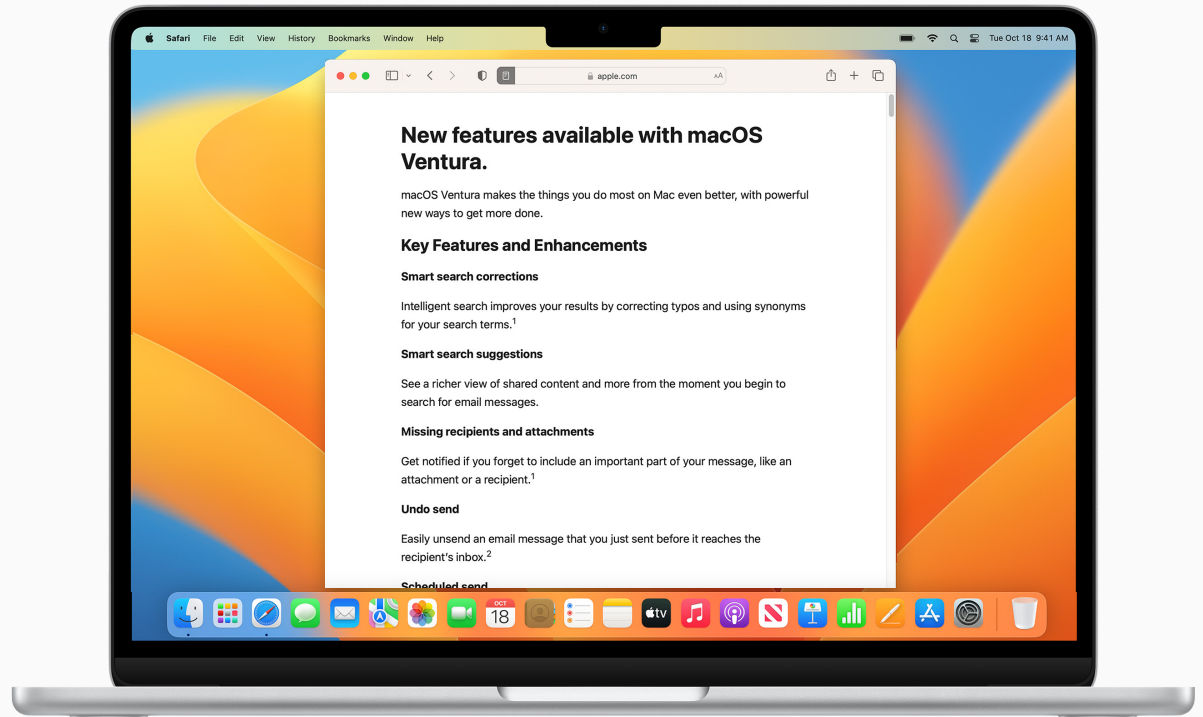
[よく閲覧するウェブサイトをブックマークする](#)

[よく閲覧するウェブサイトを固定する](#)

[ウェブページを保存してオフラインで読む](#)

[写真についての情報を取得する](#)

[ウェブページについてメモを取る](#)



クイックヒント

気が散る要素を非表示にして記事を読む

ウェブページの記事を、広告、ナビゲーション、またはその他の不要な項目を排除して表示できます。Safariのリーダーを有効にするには、メニューバーで「表示」>「リーダーを表示」を選ぶか、キーボードショートカット「Shift + Command (⌘) + R」を使います。[さらに詳しく](#)



Safariをカスタマイズする

Safariでは、ウェブ体験をパーソナライズできます。背景イメージを変更する、同僚とタブを共有する、Safariに機能を追加する、ウェブビデオを再生する、ウェブページを翻訳する、といったことができます。

[スタートページをカスタマイズする](#)

[タブグループを共有する](#)

[ブックマークおよびパスワードを読み込む](#)

[Safari機能拡張を追加する](#)

[ウェブページを翻訳する](#)

[ウェブビデオを再生する](#)

[Safariでキーボードショートカットを使う](#)



クイックヒント

サイト越ストラッキングを防ぐ

ウェブ検索中に表示される製品やサービスの広告を減らせます。Safariアプリケーションで「Safari」>「設定」を選択し、「プライバシー」をクリックして「サイト越ストラッキングを防ぐ」を選択します。[さらに詳しく](#)



PDFを作成する／ PDFに注釈を付ける

プレビューは、PDFを表示して注釈を付けたり、フォームに入力や署名をしたり、画像を編集したりできる内蔵アプリケーションです。編集したファイルを共有したり、パスワード保護されたPDFに書き出したり、様々なファイルタイプで画像を保存したりできます。

[PDFに注釈を付ける](#)

[PDFを結合する](#)

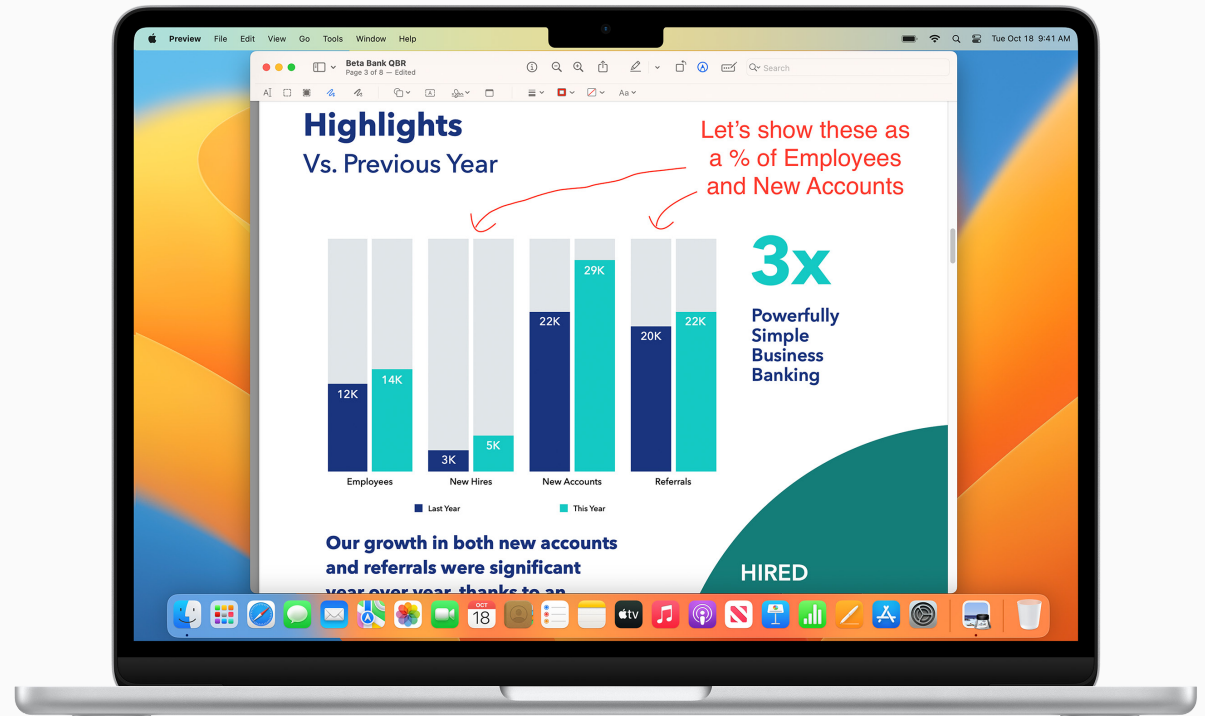
[PDFのページを追加する／削除する／
移動する](#)

[PDFをパスワードで保護する](#)

[PDFフォームに入力する／署名する](#)

[PDFおよびイメージを書き出す](#)

[プレビューでキーボードショートカットを使う](#)



クイックヒント

別のアプリケーションでファイルにマークアップする

メールアプリケーションのメッセージ内で直接画像やPDFにマークアップしたり、クイックルックを使ってアプリケーションを開かずにファイルにマークアップしたりできます。



アイデアをホワイトボードで形にする

フリーボードは、新しいプロジェクトの図解を描いたり、重要なアセットを集めたり、思いつくままアイデアを書き出したりといった作業に完璧に対応する柔軟なキャンバスです。

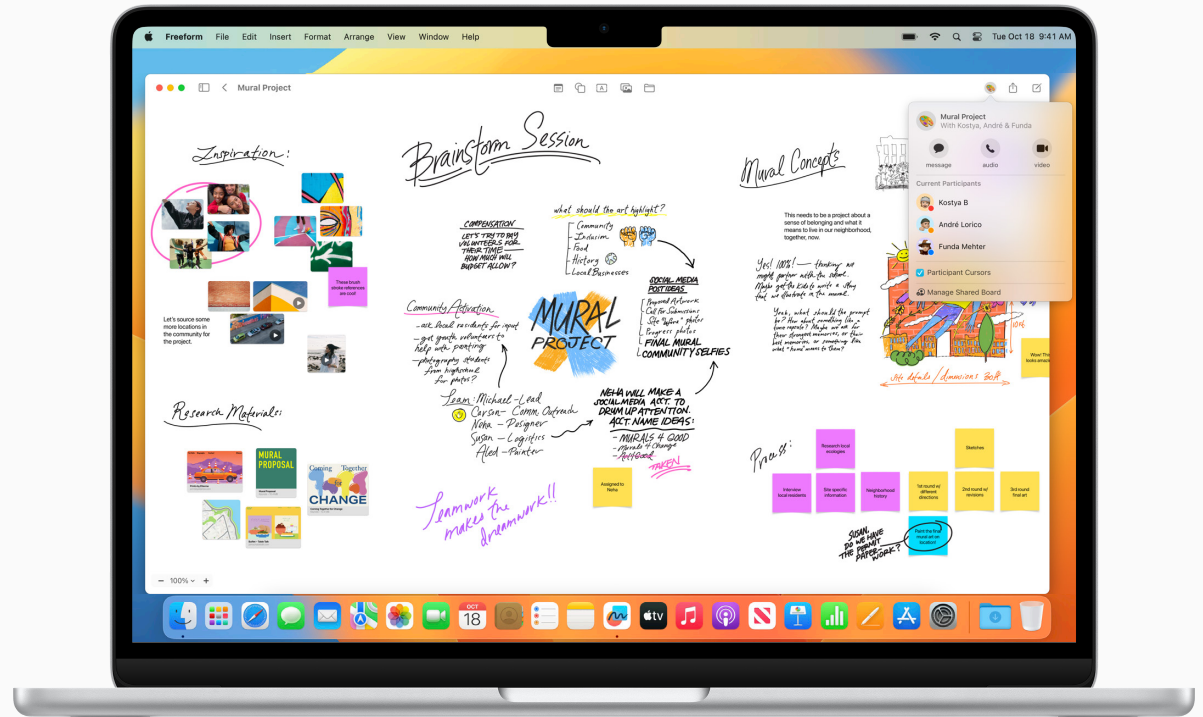
[ボードを作成する](#)

[すべてのデバイスからボードにアクセスする](#)

[すべてのボードを検索する](#)

[共有ボードで共同制作する](#)

[ボードを削除する](#)





スクリーンショットを撮る

スクリーンショットを撮影したり、画面を収録したりして、画面で起こっていることを記録できます。スクリーンショットと画面収録は自動的にデスクトップに保存され、フォルダに保存したり、Eメールで送信したり、同僚と共有したりできます。

[スクリーンショットを撮影する／画面を収録する](#)


[スクリーンショットにマークアップする](#)

[デバイス間でスクリーンショットをコピー&ペーストする](#)



クイックヒント

キーボードショートカットを使う

キーボードショートカット「Shift + Command + 5」でスクリーンショットを開くか、Launchpadからスクリーンショット  を起動します。



作業内容を共有する

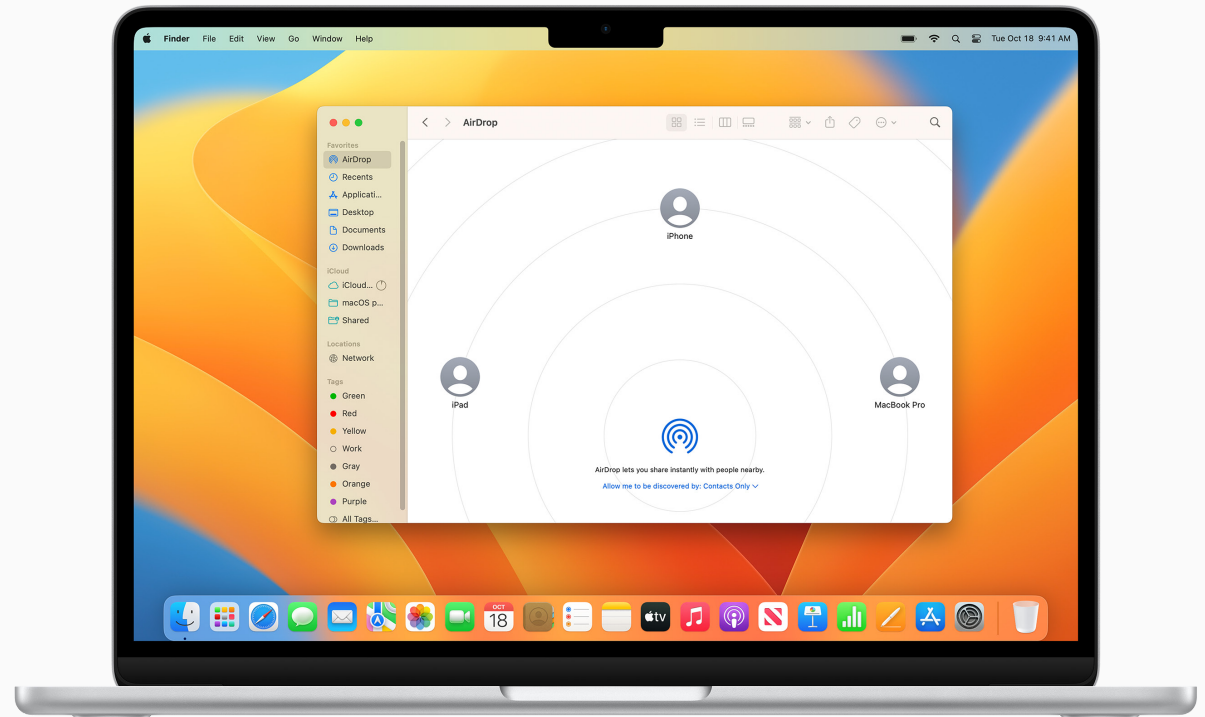
Macでファイルを共有するのは簡単です。AirDropを使って、同僚のデバイスに項目を直接送信できます。AirPlayミラーリングでは、ワイヤレス接続を使って、Macの画面の内容をハイビジョンテレビの画面に表示させることができます。また、ほかのアプリケーションのコンテンツをメモに直接保存したり、同僚を招待して書類を共同制作することもできます。

[近くにいる同僚にワイヤレスでファイルを送信する](#)

[作業内容をハイビジョンテレビに表示する](#)

[ほかのアプリケーションを使ってメモを送信する](#)

[ウェブページを共有する／投稿する](#)



クイックヒント

録音した音声を共有する

ボイスメモアプリケーションで録音を作成し、メールやメモなどほかのアプリケーションを使って共有できます。[さらに詳しく](#)



メモを取る

メモアプリケーションを使うと、会議中にすばやく考えをメモする、アイデアをスケッチにまとめる、ブレストする、チェックリストを作成するといったことができます。

[メモを表示する](#)

[メモを書く／フォーマットを設定する](#)

[クイックメモを書き始める](#)

[写真やファイルを添付する](#)

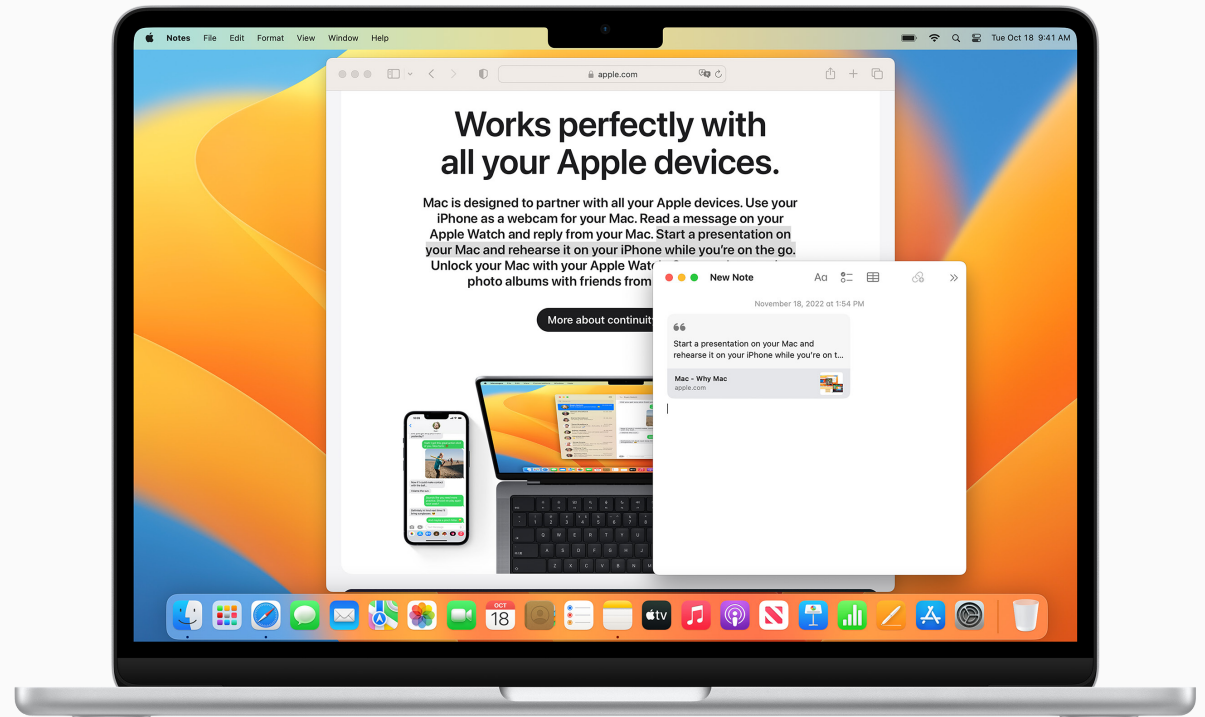
[表を追加する](#)

[タグを使ってメモを整理する](#)

[メモを並べ替える／重要なメモをピンで固定する](#)

[メモを検索する](#)

[メモでキーボードショートカットを使う](#)



クイックヒント

メモをロックする

パスワードを作成し、それを使ってメモをロックしたりロック解除したりできます。[さらに詳しく](#)



リマインダーを追加する

内蔵アプリケーションのリマインダーは、会議の予定を決める、Eメールを送信する、プロジェクトのフォローアップを行うなど、仕事に必要なあらゆることを記録し把握しておくために役立ちます。

[リマインダーリストを作成する／整理する](#)

[ほかのアプリケーションからリマインダーを追加する](#)

[日付または場所を追加する](#)

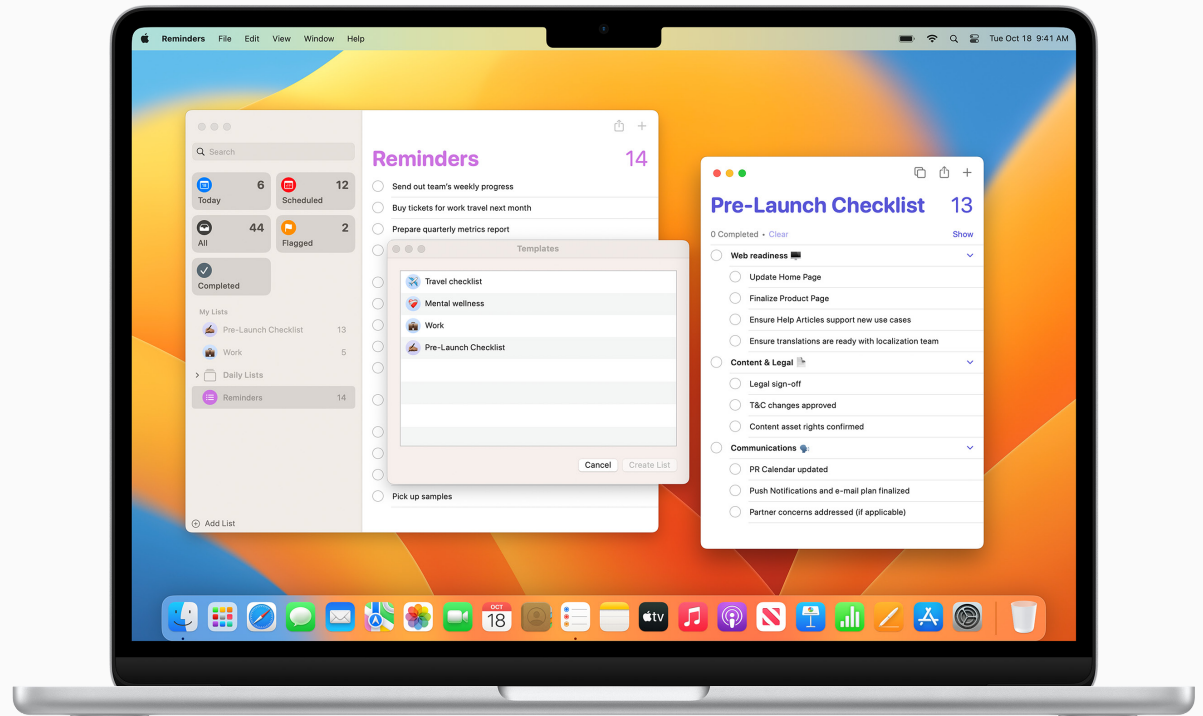
[サブタスクをリマインダーに追加する](#)

[複数のインターネットアカウントのリマインダーを表示する](#)

[リマインダーのテンプレートを使用する](#)

[共有リマインダーを割り当てる](#)

[リマインダーでキーボードショートカットを使う](#)





メールを送信する

内蔵アプリケーションのメールでは、Eメールの送信、ファイルの添付、書類のマークアップができます。Exchange またはOutlookのアカウントを追加して、メール、連絡先、カレンダー、リマインダー、メモを同期できます。

[メールアカウントを追加する／削除する](#)

[Eメールを作成する／送信する／スケジュールを設定する](#)

[Eメールの署名を作成する／使用する](#)

[Eメールの送信を取り消す](#)

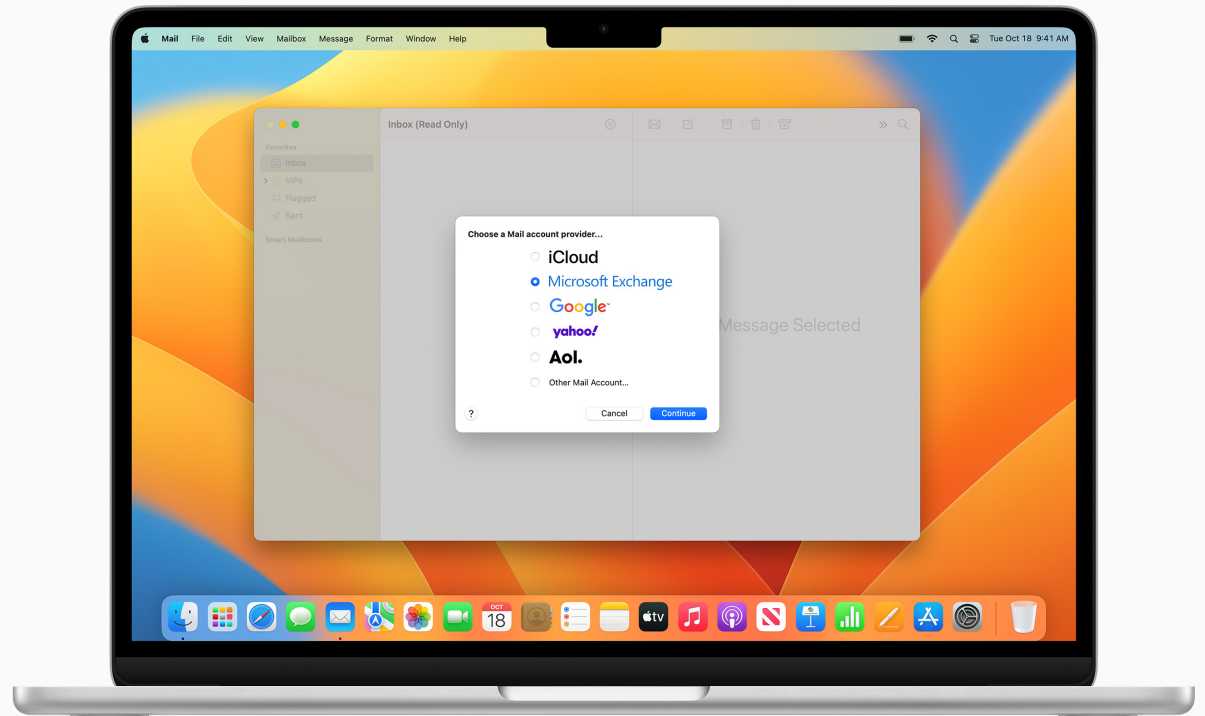
[あとでEメールに対応する](#)

[Eメールの添付ファイルをマークアップする](#)

[Eメールを検索する](#)

[メールのプライバシー保護をオンにする](#)

[メール機能拡張を使用する](#)



クイックヒント

Eメールメッセージを自動的に整理する

スマートメールボックスを作成して、指定した条件にもとづいてEメールメッセージを自動的に一つのメールボックスにまとめることができます。[さらに詳しく](#)



イベントのスケジュールを設定する

カレンダーを使って、スケジュール、プロジェクトのタイムライン、打ち合わせ、会議などを管理しましょう。

[カレンダーアカウントを追加する／削除する](#)

[イベントを追加する／変更する](#)

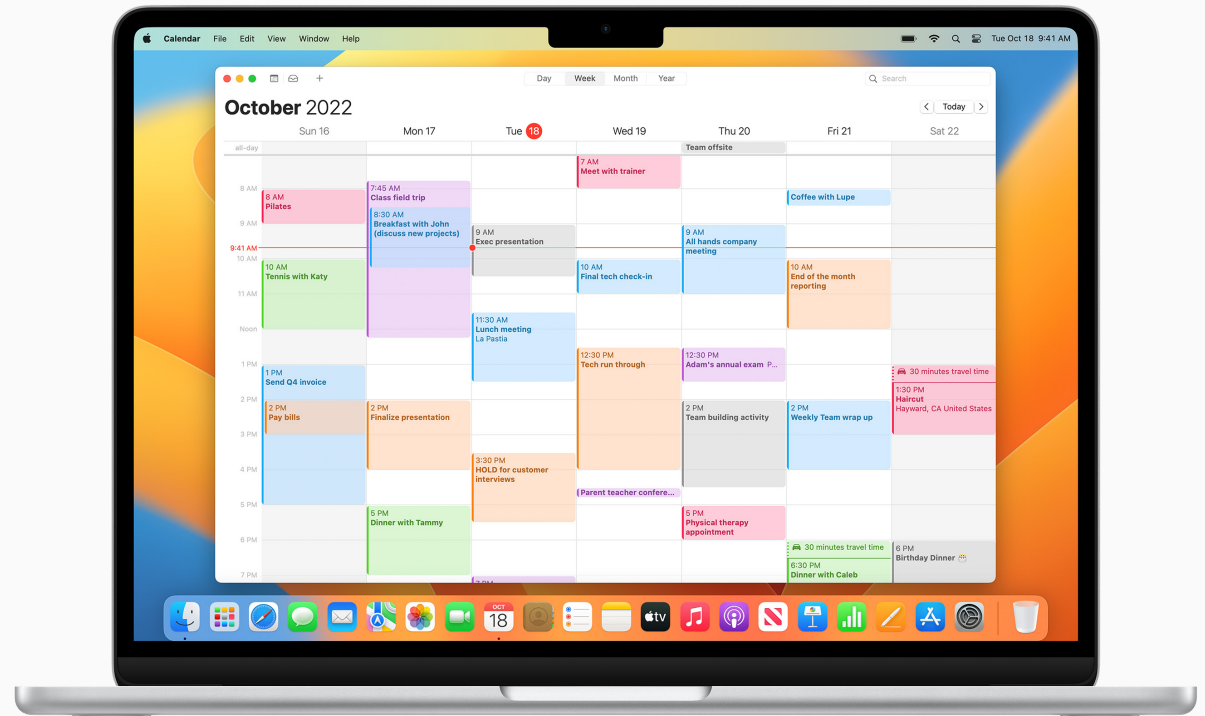
[イベントに場所と移動時間を追加する](#)

[イベントの通知を設定する](#)

[イベントにFaceTimeビデオ通話を追加する](#)

[イベントへの参加を依頼する](#)

[カレンダーでキーボードショートカットを使う](#)



クイックヒント

ほかのアプリケーションからイベントを追加する

Siriは、メールなどのアプリケーション内のイベントを検出し、「Siriからの提案」カレンダーに追加することができます。さらに詳しく



連絡先を管理する

連絡先を使うと、よくやり取りする人の連絡先情報にすばやくアクセスできます。また、連絡先を作成したり、自分の情報で連絡先カードを設定して簡単に共有することもできます。

[インターネットアカウントから連絡先を追加する](#)

[連絡先をまとめる](#)

[連絡先にテキストを送信する／電話する／Eメールを送信する](#)

[重複する連絡先をリンクする](#)

[連絡先を共有する](#)

[連絡先でキーボードショートカットを使う](#)



クイックヒント

連絡先を更新するようSiriに頼む

Siriに、連絡先に情報を追加するように頼んでみましょう。例えば、「加藤さんは私の同僚」や「小林さんは私の上司」のように話しかけてみてください。



メッセージで 連絡を取り合う

メッセージアプリケーションを使うと、テキスト、画像、オーディオ、ビデオメッセージのほか、ほとんどあらゆる種類のファイルを同僚に送信できます。個人同士やグループ間でリアルタイムに共同作業を行う場合に最適です。

[メッセージを設定する](#)

[1人または複数の相手にメッセージを送信する](#)

[メッセージを編集する／メッセージの送信を取り消す](#)

[グループチャットを管理する](#)

[iPhoneまたはiPadからのファイルを挿入する](#)

[重要なチャットをピンで一番上に固定する](#)

[Macでテキストメッセージを受信できるようにiPhoneを設定する](#)

[共有されたコンテンツをあとから確認する](#)



クイックヒント

メッセージを送信するようSiriに頼む

メッセージを送信するようSiriに頼んでみましょう。「田中さんに、会議に遅れるというメッセージを送って」のように話しかけてください。



FaceTimeでつながる

FaceTimeを使うと、ビデオ通話またはオーディオのみの通話ができます。相手のいる場所に行けない場合に打ち合わせをするのに最適です。

[FaceTimeを設定する](#)

[FaceTime通話を発信する](#)

[FaceTime通話を開始するためのリンクを作成する](#)

[通話を管理する](#)

[表示を変更する](#)



[ウェブ上でFaceTime通話に参加する](#)

[FaceTimeでキーボードショートカットを使う](#)



クイックヒント

FaceTime通話で画面を共有する

SharePlayを使うと、FaceTimeビデオ通話中にアプリケーション、ウェブページなどを表示できます。通話で、共有したいアプリケーションを開いてFaceTimeボタン  をクリックし、画面共有ボタン  をクリックします。アプリケーションウィンドウだけを共有するか、画面全体を共有するかを選択できます。[さらに詳しく](#)



目的地への行き方を調べる

マップを使えば、出張の計画も簡単です。目的地への行き方を調べる、現在の交通状況を表示する、さらに、ほかの人と現在地や目的地を共有することもできます。

[場所を探す](#)

[経路案内を取得する](#)

[場所を共有する](#)

[交通状況を表示する](#)

[複数の経由地が含まれる経路を計画する](#)

[近くの交通機関オプションを表示する](#)

[空港内を見て回る](#)



クイックヒント

表示をカスタマイズする

地図や経路に表示されるオプションを設定したり、ラベルの表示の有無と大きさを選択したり、地図上に距離目盛りを表示したりできます。[さらに詳しく](#)



時間を管理する

時計アプリケーションを使うと、世界の様々な時間帯の現地時刻を確認したり、より効率的に作業できるように様々なアラーム音でタイマーやアラームを設定したりできます。

[世界時計を設定する](#)

[Siriを使ってアラームを設定する](#)

[設定済みのタイマーやよく使うタイマーのショートカットを作成する](#)

[通知センターに時計を表示する](#)





複数のデバイスで作業する

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機能がたくさんあることに気づくでしょう。iCloudを有効にすると、お使いのすべてのデバイスから、自分の最新の書類、アプリケーション、写真、ビデオなどにアクセスできます。

[iCloudとは? ➤](#)

[iCloudを設定する ➤](#)

[パスキーを使ってアカウントのパスワードを覚えておく ➤](#)

[iCloudのシステム条件を確認する ➤](#)



連係で さらに便利に

Mac、iPad、iPhone、Apple Watchを使うと驚くようなことがいろいろできます。そしてこれらのデバイスを連係させると、一段と多くのことができます。iPadを使ってMacの作業スペースを広げる。複数のデバイスを並べて、MacからiPadへ、またはMac間でカーソルをシームレスに移動する。iPhoneを手にとることなく電話をかけたり、電話に出たりする。iPhoneやiPad上で画像、ビデオ、テキストをコピーして、近くにあるMac上にペーストする。その逆もできます。身につけているApple Watchで、Macのロックを自動的に解除することもできます。

[連係について](#)

[連係のシステム条件を確認する](#)

[iCloud機能を設定する](#)



iPhoneをウェブカメラとして使う

連係カメラにより、仕事のあらゆるビデオ通話で、iPhoneのカメラをMacのウェブカメラとして使うこともできます。有線でもワイヤレスでも接続でき、MacでiPhoneをカメラとして使用するよう自動的に切り替えられます。

[iPhoneをウェブカメラとして使う](#)

[ビデオエフェクトやマイクモードを選ぶ](#)

[Apple IDでサインインする](#)

[システム条件を確認する](#)





近くにあるデバイスで作業を続ける

Handoffを使うと、Macで始めた作業を、近くにあるiPhoneやiPadで続けることができます(すべてのデバイスに同じApple IDでサインインしている必要があります)。Handoffは、FaceTime、メール、Safari、Pages、Numbers、Keynote、マップ、メッセージ、リマインダー、カレンダー、連絡先などAppleの多くのアプリケーションのほか、一部の他社製アプリケーションでも機能します。

[Handoffを使って複数のデバイスで作業する](#)

[Apple IDでサインインする](#)

[システム条件を確認する](#)





インターネット共有で 接続する

Instant Hotspotにより、iPhoneやiPad (Wi-Fi + Cellularモデル)のインターネット共有を使って、同じApple IDでサインインしている近くのMac、iPhone、iPad、iPod touchにインターネットアクセスを提供できます。設定は必要ありません。

[Instant Hotspotを使う](#)

[MacでiCloud機能を設定する](#)

[システム条件を確認する](#)





書類をスキャンする

連係カメラを使うと、iPhoneやiPadでスキャンしたビジネス書類や撮影した写真が、Macの書類にすぐに表示されます。すべてのデバイスで同じApple IDを使ってiCloudにサインインし、Keynote、メモ、メール、メッセージなどのアプリケーションで試してみてください。

[写真や書類のスキャンを挿入する](#)

[Apple IDでサインインする](#)

[システム条件を確認する](#)





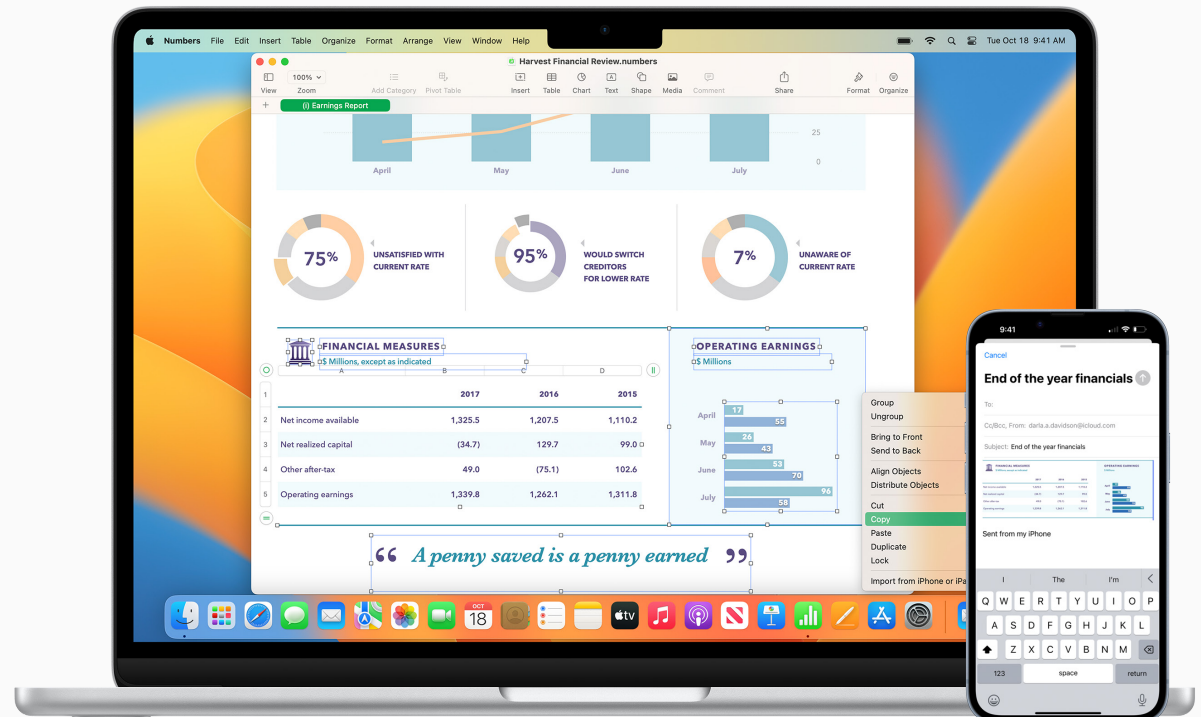
デバイス間でコンテンツをコピー&ペーストする

ユニバーサルクリップボードを使うと、1台のApple製デバイスでコンテンツをコピーし、別のApple製デバイスでペーストできます(両方のデバイスに同じApple IDでサインインしている必要があります)。例えば、iPhoneでSafariの画像をコピーし、MacでEメールにその画像をペーストできます。

[デバイス間でコピー&ペーストする](#)

[Apple IDでサインインする](#)

[システム条件を確認する](#)





iPadを2台目のディスプレイとして使う

Sidecarでは、iPadをMacの2台目のディスプレイとして使えます。アプリケーションでの作業中にほかのアプリケーションを参照したり、Mac上で作業内容を表示しながらiPad上でマークアップツールを使うなど、いろいろな使い方ができます。また、画面をミラーリングして両方のディスプレイに同じコンテンツを表示すると、ほかの人に见せる時に便利です。

[Sidecarのシステム条件を確認する](#)

[Sidecarを設定する](#)

[Sidecarセッションを開始する](#)

[外付けディスプレイについてさらに詳しく](#)





1組のマウスとキーボードで MacとiPadを操作する

Macが別のMacやiPadの近くにある時、一つのキーボードとトラックパッド、または接続されたマウスで複数のデバイスを操作したり、デバイス間でコンテンツをドラッグしたりできます。ユニバーサルコントロールを使うと、Apple PencilでiPadに描いたスケッチを、MacのKeynoteプレゼンテーションにドラッグ&ドロップすることができます。

[ユニバーサルコントロールを使う](#)

[Apple IDでサインインする](#)

[システム条件を確認する](#)





デバイスをまたいで ファイルに注釈を 追加する

関係マークアップを使うと、MacでPDF書類や画像を編集し、近くにあるiPhoneやiPadに表示させることができます。すべてのデバイスに同じApple IDでサインインし、マークアップツールやiPadの場合はApple Pencilを使って、マーク、書き込み、スケッチをすると、変更内容がすぐにMacに表示されます。

[関係マークアップを使用する](#)

[Apple IDでサインインする](#)

[システム条件を確認する](#)





書類にスケッチを挿入する

関係スケッチを使って、近くのiPhoneやiPadで描いたスケッチをすぐにMacに表示させることができます(すべてのデバイスに同じApple IDでサインインしている必要があります)。例えば、iPadで描いたスケッチを、MacのEメール、メッセージ、書類、メモ、またはフォルダに直接挿入できます。

[関係スケッチを使う](#)

[Apple IDでサインインする](#)

[システム条件を確認する](#)





Apple Watchを使って Macをロック解除する

自動ロック解除を使うと、Apple Watchを身に着けている時にすぐにMacにアクセスできます(両方のデバイスに同じApple IDでサインインしている必要があります)。パスワードを入力しなくても、Macをスリープ解除してすぐに使えます。

[自動ロック解除を使う](#)

[Apple IDでサインインする](#)

[システム条件を確認する](#)



クイックヒント

お使いのMacが自動ロック解除に対応しているかどうか確認する

Appleメニューから「このMacについて」を選択し、「システムレポート」をクリックします。サイドバーの「ネットワーク」セクションで「Wi-Fi」をクリックし、右側に「自動ロック解除: 対応」と表示されていることを確認します。



毎日のタスクを自動化する

ショートカットを使うと、1回クリックするかSiriに頼むだけで、Macでの作業をすばやく完了できます。カレンダーで次のイベントの場所までの経路を調べる、アプリケーション間でテキストを移動する、経費報告書を生成する、といった操作を自動化できます。ショートカットアプリケーションを使って、Mac、iPhone、iPadに既成のショートカットまたはカスタムショートカットを追加します。

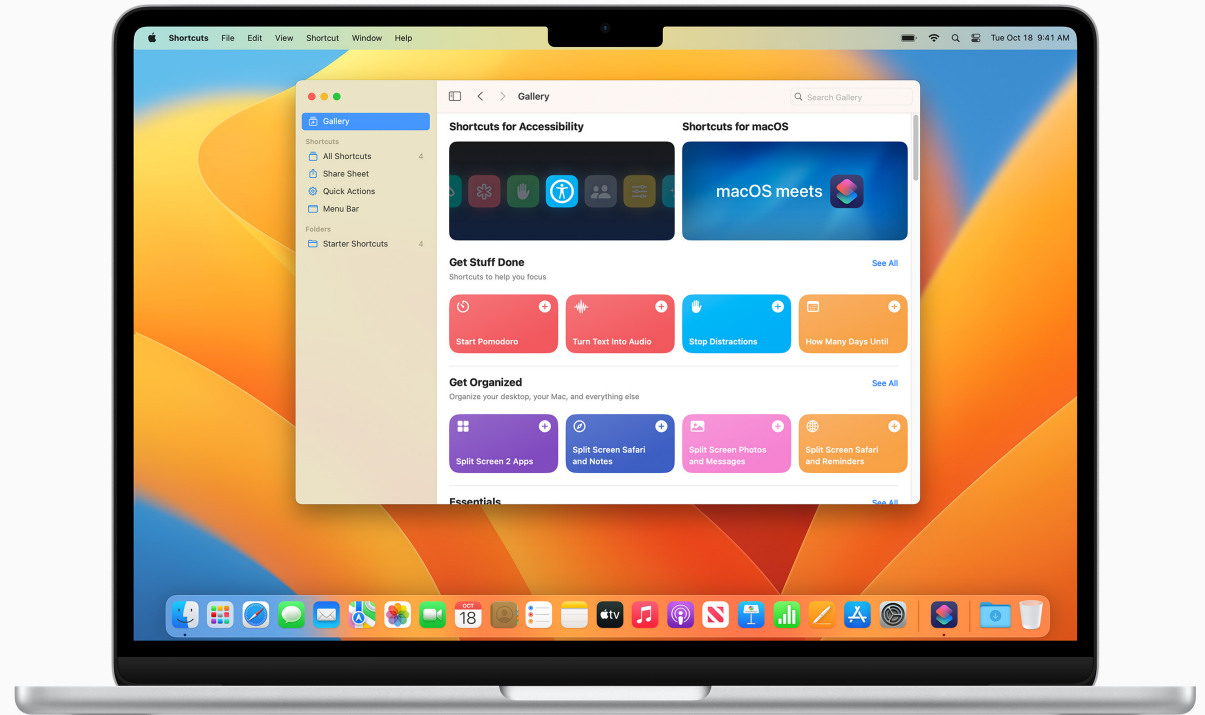
[ショートカットについてさらに詳しく](#)

[新しいショートカットを見つける](#)

[アプリケーションからショートカットを実行する](#)

[Siriを使ってショートカットを実行する](#)

[カスタムショートカットを作成する](#)



クイックヒント

ショートカットの構築に使用できるアクションを表示する

ほかのアプリケーションによって候補として表示されるアクションを、カスタムショートカットに追加できます。 [さらに詳しく](#)



その他のアプリケーションを見つける

Mac App Storeには何千ものアプリケーションが用意されているので、作業の効率化、データの視覚化、同僚との共同作業のほか、仕事をすばやく仕上げるためにも役立ちます。


[App Storeでビジネスアプリケーションを探す](#)

apple.com/jpで厳選されたビジネスアプリケーションを見る



💡 クイックヒント


一度購入すれば、すべての場所で使えます

MacのApp Storeで購入したアプリケーションを別のデバイスにインストールできます。アプリケーションの購入に使用したApple IDでサインインし、ダウンロードしたい購入済みアプリケーションを探して「ダウンロード」ボタンをクリックします。

サポートを利用する

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](#) 

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


用語集

AirDrop : 近くにあるMac、iPhone、iPad、iPod touchに書類、写真、ビデオ、ウェブサイト、マップの位置情報などをワイヤレスで送信します。

[さらに詳しく](#) ➤

AirPlayミラーリング : 画面に表示されているものをそのまま、Apple TVでハイビジョンテレビにワイヤレスでミラーリングします。

[さらに詳しく](#) ➤

Appleメニュー : 画面の左上隅に表示される  メニューから、よく使う項目にすばやくアクセスできます。[さらに詳しく](#) ➤

アプリケーションメニュー : 画面の左側にあるメニューオプションをクリックして、使用中のアプリケーションの操作を実行できます。

[さらに詳しく](#) ➤

自動ロック解除 : Apple Watchを使ってMacのロックを解除したり、リクエストを承認したりできます。[さらに詳しく](#) ➤

連係 : MacとほかのApple製デバイスをスマートに連係させながら使用し、デバイス間をシームレスに移動できます。[さらに詳しく](#) ➤

連係カメラ : [iPhoneをウェブカメラとして使用](#)できます。また、近くにあるiPhoneまたはiPadを使用して [写真を撮るか書類をスキャンして](#)、それをすぐにMacに表示することもできます。[さらに詳しく](#) ➤

連係マークアップ : MacでPDF書類や画像を編集し、それを近くにあるiPhoneやiPadに表示させることができます。その逆もできます。

[さらに詳しく](#) ➤

連絡スケッチ : 近くにあるiPhoneまたはiPadを使用してスケッチを描き、それをすぐにMacに表示できます。[さらに詳しく](#)

コントロールセンター : 音量、ディスプレイの明るさ、Bluetooth、おやすみモード、AirPlayなど、よく使う機能にすばやくアクセスできます。[さらに詳しく](#)

デスクトップ : メニューバーとDockの間の領域です。ここで、アプリケーションを開いたり、ファイルやフォルダを保存したりします。[さらに詳しく](#)

Dock : 画面の下部にあるバーです。よく使うアプリケーション、フォルダ、ファイルにすばやくアクセスできます。[さらに詳しく](#)

おやすみモード : 集中モードの一つで、通知をオフにします。通知が届いても表示されたり聞こえたりすることはありませんが、通知センターに収集されるため、あとで確認できます。

[さらに詳しく](#)

ダウンロードフォルダ : Dock内のフォルダのショートカットです。インターネットからダウンロードした項目、添付ファイルとして受け取った項目、AirDropでワイヤレス転送された項目にすばやくアクセスできます。[さらに詳しく](#)

FaceTime : ビデオ通話やオーディオ通話をかけて、1人の同僚と話したり、最大32人のグループと話したりできます。[さらに詳しく](#)

Finder : Macのホームベースです。Windowsのファイルエクスプローラーに似ています。仕事に使うアプリケーション、ファイル、プロジェクトフォルダなどにアクセスしたり、それらを整理したりできます。[さらに詳しく](#)

集中モード : すべての通知を一時停止／オフにしたり、特定の通知のみ許可したりして、気が散ることを最小限に抑えて作業に集中できるようにします。[さらに詳しく](#)

Handoff : あるデバイスで始めた書類やEメール、メッセージの作業を、別のデバイスで続けることができます。[さらに詳しく](#)

iCloud : ファイル、画像、ビデオ、アプリケーションを保管して、どのデバイスからもアクセスできます。iCloudを使うと、写真、カレンダー、位置情報を同僚と共有したり、紛失したデバイスを探したりできます。[さらに詳しく](#)

iCloud Drive : 「デスクトップ」と「書類」にあるファイルとフォルダを自動的にiCloudに保存し、自分のすべてのデバイスとiCloud.comからアクセスできます。[さらに詳しく](#)

Instant Hotspot : MacとiPhoneまたはiPadがお互いの通信範囲内にある場合、iPhoneまたはiPadのインターネット共有を使ってMacをインターネットに接続できます。[さらに詳しく](#)

iWork : すべてのビジネスニーズに対応するために作られたAppleのアプリケーションスイートで、デバイスに内蔵されています。書類にはPagesを、プレゼンテーションにはKeynoteを、スプレッドシートにはNumbersを使います。[さらに詳しく](#)

Keynote : トランジション、イメージ、スライドアニメーション、Apple がデザインした30以上の美しいテンプレートを使って、魅力的なプレゼンテーションを作成できます。[さらに詳しく](#) ➤

Launchpad : Mac上にあるアプリケーションを表示したり開いたりするための中央の場所です。[さらに詳しく](#) ➤

テキスト認識表示 : 写真アプリケーションで写真の中に表示されているテキストをコピーして、言葉の意味を調べたり、ウェブ検索を行ったり、別の言語に翻訳したりできます。また、表示されているものを使用して電話をかけたり、ウェブサイトを開いたり、Eメールのアドレスを設定したりできます。[さらに詳しく](#) ➤

メニューバー : 画面の一番上にあるバーです。左側のメニューはアプリケーションの操作を実行し、右側のアイコンではMacのステータスを確認できます。[さらに詳しく](#) ➤

メッセージ : テキスト、画像、オーディオ、ビデオメッセージのほか、ほとんどあらゆる種類のファイルを同僚に送信できます。
[さらに詳しく](#) ➤

Microsoft Office for Mac : 仕事で使っているMicrosoft Officeアプリケーション (Word、Excel、PowerPoint) と同じものをMacで利用できます。[さらに詳しく](#) ➤

Mission Control : Macで開いているウインドウ、デスクトップスペース、フルスクリーンまたはSplit Viewのアプリケーションをすべて表示し、簡単に切り替えることができます。[さらに詳しく](#) ➤

通知センター : 予定、メモ、天気、ニュースのヘッドラインなどが表示されます。メニューバーの右端にある日付と時刻をクリックすると開きます。[さらに詳しく](#) ➤

Numbers : 画像、グラフ、表を追加して、データを整理して表示するスプレッドシートを作成します。インタラクティブなグラフで情報をアニメーション表示し、データを視覚化できます。[さらに詳しく](#) ➤

Pages : 文書作成およびページレイアウト文書を最初から作成することも、Appleがデザインした70以上の美しいテンプレートやスタイルから選ぶこともできます。[さらに詳しく](#) ➤

パスキー : アプリケーションやウェブサイトのアカウントにサインインするための方法で、パスワードを作成して覚える必要がありません。パスキーでは、パスワードの代わりにTouch IDまたはFace IDを使用して本人確認を行います。[さらに詳しく](#) ➤

プレビュー : PDFを表示して注釈を付けたり、フォームに記入して署名したり、画像を編集したりできます。[さらに詳しく](#) ➤

クイックルック : ほとんどすべての種類のファイルを、開くことなくフルサイズのプレビューで表示できます。クイックルックウインドウで直接、マークアップツールを使ってファイルを編集することもできます。
[さらに詳しく](#) ➤

クイックメモ : どこにいても、Macで何をしていても、アイデアを書き留めたりリンクを追加したりできます。すべてのクイックメモは、メモアプリケーションの「クイックメモ」フォルダに表示されます。
[さらに詳しく](#) ➤

Safari: 内蔵のブラウザです。ウェブでニュース記事を読む、トピックを検索する、新しいリソースを見つけるといったことができます。

[さらに詳しく](#)


スクリーンショット: Macのスクリーンショットを撮影したり、画面を収録したりできます。[さらに詳しく](#)

ショートカット: 毎日のタスクを自動化するのに役立つ内蔵アプリケーションです。[さらに詳しく](#)

Sidecar: 横向きのiPadを使ってデスクトップを広げ、Macの2台目のディスプレイとして使用できます。[さらに詳しく](#)

Siri: 内蔵の賢いアシスタントです。ファイルやアプリケーションを開く、メッセージやEメールを送信する、電話をかけるなど、Siriに頼んでMacで様々なことができます。[さらに詳しく](#)

Split View: 2つのMacアプリケーションを並べて作業できます。Split Viewでは2つのアプリケーションがMacの画面いっぱいに表示されます。ウィンドウを手動で動かしたりサイズを変更したりする必要はありません。[さらに詳しく](#)

Spotlight: Spotlightアイコン  をクリックして、ファイル、アプリケーション、書類など、Mac上のあらゆるものを探せます。

[さらに詳しく](#)

スタック: デスクトップ上のファイルをグループごとに整理された状態に保ちます。ファイルをデスクトップに保存するたびに、ファイルは自動的に適切なスタックに追加されます。[さらに詳しく](#)

ステージマネージャ: 作業中のアプリケーションが前面の中央に表示され、最近使ったアプリケーションはすばやくアクセスできるように画面の端に整列表示されます。[さらに詳しく](#)

システム設定: Windowsの「コントロールパネル」と同じように、システムの設定を変更してMacをカスタマイズできます。

[さらに詳しく](#)

ゴミ箱: 削除されたファイルはゴミ箱に保存され、ゴミ箱を空にすると永久に削除されます。Windowsマシンのごみ箱と似ています。

[さらに詳しく](#)

ボイスメモ: Macを録音デバイスとして使えます。内蔵マイク、対応ヘッドセット、または外部マイクを使って録音を作成します。

[さらに詳しく](#)

ユニバーサルクリップボード: Apple製デバイス上のテキスト、画像、写真、ビデオをコピーし、別のApple製デバイスのコンテンツにペーストできます。[さらに詳しく](#)

ユニバーサルコントロール: 一つのキーボードとマウスまたはトラックパッドを使って、MacとiPadの間を移動できます。設定は必要ありません。2台のデバイスを横に並べ、そのデバイス間でカーソルをシームレスに動かすだけです。[さらに詳しく](#)