スマホで、もっとあんしん。

電話を置いて、ゆっくり話そう。

スピーカー通話を、始めるところから終わりまで。



季節のERAちゃん

離れた家族と話しながらメモを取りたい。そんなときは、スマホを机に置いて話す方法があります。静かな室内で、いつもの聞き方と比べてみましょう。



編集長・ERAちゃんの今月の一歩

文字を見やすくしたら、今度は声も聞きやすくしたくなったよ。スピーカーを戻す方法も覚えたから、安心して試せたよ。春は写真を撮ってみたいな。

2〜3頁 スマホの練習 4頁 安心の備え
5頁 季節の暮らし 6頁 お楽しみクイズ

スマホの練習 ① まずは準備から

通話をスピーカーに切り替える

最初は、練習に付き合ってくれる相手と短い通話で試します。通常の電話料金は契約に従います。

対象：iPhoneの電話／Google電話アプリを使うAndroid。ほかの電話アプリは配置が異なります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1 相手と話し始める

知っている相手に「スピーカーの練習をします」と伝えます。スマホは安定した机に置きましょう。

2 スピーカーを選ぶ

通話画面の「スピーカー」を押します。iPhoneで「オーディオ」と出た場合は、押してからスピーカーを選びます。

続きは、次のページへ。できるところまでで大丈夫です。

スマホの練習 ② 確かめてみよう

通話をスピーカーに切り替える



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

3 通話中に音量を合わせる

本体横の音量ボタンで、少しずつ調整します。相手にも、こちらの声が届いているか聞いてみましょう。

4 元に戻してから電話を終える

スピーカーをもう一度押してオフにします。出力先の一覧が出るiPhoneは「iPhone」を選びます。話し終わったら赤い通話終了ボタンを押します。

戻したいとき・ここでやめるとき

ホーム画面に戻るだけでは電話が続く場合があります。通話画面に戻り、終了ボタンで切れたことを確かめます。

周りにも会話が聞こえます。相手の同意を得て、住所や暗証番号などの話は人に聞かれない場所でしてください。

あわてず、自分を守る

「還付金をATMで受け取れる」に注意

自治体などを名乗り、払い過ぎたお金が戻ると言ってATMへ誘う手口があります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1. 電話でATMへ行くよう言われたら、いったん電話を切ります。

2. 相手の指示でATMを操作したり、送金したりしません。

3. 確認は自分で調べた自治体などの窓口へ。相手が指定した番号にかけ直さないでください。

すでに操作した・不安が残るとき

振り込んでしまった場合は、すぐに利用した金融機関と警察へ連絡します。一人で抱え込まず、何をしたかを順に伝えましょう。

季節の暮らしを、心地よく

部屋で過ごす日も、小さく動く



ERAちゃんのイラスト

新聞や動画に集中した後は、同じ姿勢を続けすぎないようにひと休み。体調に合わせて、家事などの無理なくできる動きを取り入れましょう。立つことが難しい方は、できる範囲で構いません。

痛みやふらつきがある場合は無理をしません。運動の制限がある方は、医師などに適した動きを確認してください。

この号の出典

下の名称から公式ページを開けます。確認日：2026-09-20

- Apple：通話中の操作
- Google：電話の操作
- 警察庁：還付金詐欺
- 厚労省：高齢者の身体活動

ERAちゃんと、ひと休み。

時間を気にせず、お楽しみください。
答えと考え方は、下で確かめられます。



1. 15 − 8 ＋ 5 ＝ ？

2. 「節分」は、なんと読むでしょう。

3. ホーム画面に戻れば、電話は必ず切れる？

答えと、考え方

1. 12 15から8を引くと7。そこに5を足すと12です。

2. せつぶん 季節の分かれ目を表す言葉です。豆まきの行事でもおなじみですね。

3. いいえ 通話が続く場合があります。通話終了ボタンを押して確かめましょう。

気分転換のクイズです。認知症の予防・治療の効果を示すものではありません。

今日の小さな一歩

スピーカーをオン・オフする練習を1回。相手と「どちらが聞きやすかったか」を話してみましょう。

ERA mobileからのお知らせ

0120-546-537 / 受付10:00〜18:00

紹介1件につき、商品券1,000円分。
無料・予約不要の相談会、訪問サポートもご案内。

紹介の適用条件・進呈対象、相談会の日程・会場、訪問の地域・費用は店舗でご確認ください。
2026年9月20日現在のご案内です。