

今からでも遅くない！

特集

パソコンに挑戦！！

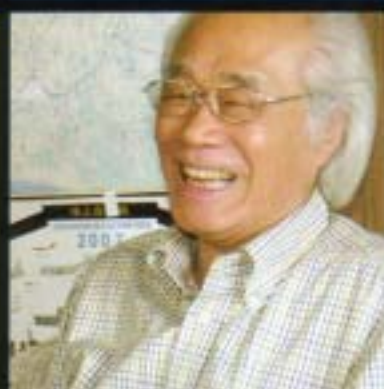


Shopping

Mail



BBS



Blog

SNS



Cinema



近年、シニア世代に「欲しいもの」や「やりたいこと」を尋ねると、明らかに「パソコン」が上位に上がってきているのがわかります。日常的にインターネットを利用している「ネットシニア」も増加傾向にあります。会社でパソコンの操作と便利さを覚えた「団塊の世代」ともなれば、リタイア後も家庭や地域で、自分の楽しみのためにパソコンを利用している人が大半です。

また、これまで「機械ものは苦手：」「この歳からでは無理：」「アナログで十分：」などと言っていた人たちも、自治体やNPO、民間企業などで行われている、シニアのためのパソコン教室に、積極的に参加する傾向にあります。

本誌「ヴィサン」では、今回初めて取り上げる「パソコン」特集。毎月のアンケートやお便りをメールでいただくことも増え、満を持しての特集企画。パソコンを利用して、より豊かな暮らしを楽しむためのご提案です。

インターネットでできる

Webサイトやブログで自分発信

積極的に情報発信をしたい人は、自分のホームページを持つこともできます。初心者でも簡単につくれる専用ソフトもありますが、最近は、手軽に日記風の発信ができるブログサイトも生まれ、たくさんの方が自由に発信しています。



インターネットで
世界を広げよう！

あんなこと

こんなこと

パソコンでインターネットを始めましょう！

インターネットとは、世界中のコンピュータが接続されたネットワーク。通信方法が共通化されているため、世界中のコンピュータと自在に通信できます。パソコンはプロバイダを経由してこのネットワークに接続。プロバイダとは、インターネットに接続するサービスを提供している業者のことです。ケーブルテレビ経由でインターネットを利用している場合は、ケーブルテレビ会社がプロバイダとなっています。

インターネットの一番の利点は、居ながらにして必要とする情報を瞬時に入手できること。また、ホテルの予約やショッピングもできるし、電車の時刻表なども簡単に調べることができます。それから自分のホームページを持つことにより、世界に向けて自由に情報発信ができます。さらに、インターネットを通じて世界中の誰とでも、双方向のコミュニケーションをとることができます。

メールでやりとり

いつでもどこでも手軽に用件を伝えることができる電子メールは、電話や手紙に代わるコミュニケーションツールとして大活躍。パソコンだけではなく、携帯電話の利用も多く、通信費が安価なもの特徴です。世界中の誰とでも自由に発信ができます。



BBSやSNSで交流

チャットや掲示板(BBS)では、共通の目的を持った人同士が気軽に出会い、さまざまな意見交換ができます。チャットは、リアルタイムに会話ができるのが特徴です。共通テーマで友人関係を広げることを目的としたコミュニティサービスSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)では、プロフィールを公開したり、日記を書いたりして交流。「mixi」が有名。

双方向コミュニケーション

ショッピングやチケット予約

普通のお店では手に入りにくい物が買えたり、安価で買えたりするネットショッピング、不要な物を売ることができるネットオークションなどを上手に利用すれば、賢い消費生活を楽しめます。チケットやお店の予約なども簡単にできて便利です。また、オンライントレード（株取引）も可能ですが、顔の見えない信用取引なので、情報の取り扱いや相手確認など、慎重に行う必要があります。



簡単検索や調べものに最適

世界中のホームページにアクセスできるインターネットは情報の宝庫。その内容は、ニュースから専門知識に至るまでさまざまです。キーワードを入力して検索するなどして、必要な情報を手早く入手することができます。オンライン辞書をはじめ、地図や時刻表など生活に役立つサイトもたくさんあります。

さまざまな情報を楽しむ

新聞・雑誌や書籍はもとより、映画や音楽などの情報を気軽に楽しめるようになりました。また、オンラインゲームで世界中の人と一緒にゲームを楽しむこともできます。コミックや読書を楽しむ人も多いようです。



メールマガジンを発行

電子メールを使って、特定した相手（購読者）に向けて雑誌（情報）を届けることができる「メールマガジン」。受け取るほうは、自分のアドレスさえ登録しておけば、次号から自動的にメールボックスに情報が届くことになり、とても便利です。略して「メルマガ」と呼びます。

情報発信

情報収集



遠隔会議に利用

高速ブロードバンド回線の普及により、遠隔地同士でも、映像を使った会議や授業を行うことができるようになりました。意見交換や質疑応答などもリアルタイムでできます。今後、ビジネスや教育の場で大いに役立っていくでしょう。

いきいきワクワク

ヴィサンアンケートより

教えて！ 私流@パソコン生活

ヴィサン読者の皆さんにアンケートで尋ねた「パソコン生活」。最近パソコンを始めたばかりの人から「達人」と呼べる人まで、それぞれの充実ぶりが伺えます。アンケートからの一部抜粋です。



親

しい人とのメールのやりとりは

もちろん、ネットショッピングや写真整理などにも頻繁に活用。音楽を取り込んで楽しんだりもしています。写真の修正や加工をするソフトを使いこなせるようになってきました。

横浜市／河田晃（77歳）



新

聞社のスポーツ欄をまめにチェック。大リーガーとして活躍する日本人選手の活躍状況を見るのが楽しみです。メールのやりとりをしているので、電話や郵便など通信費がかなり節約できています。

匿名希望（86歳）

知

りが合いがカナダ人と結婚し、カルガリーに在住。英語でメールのやりとりをしています。英語の勉強と同時に、現地の生活習慣や自然環境などを知る事ができ、来信が待ち遠しいです。情報を取るばかりでなく、エッセーや自分史も書くようになってきました。

茅ヶ崎市／浦嶋穂（73歳）

気

の置けない仲間同士、密かな飲み会の連絡などに、メールのやり

りとりは便利です。自慢気に新しく開拓したお店の情報を送るなどして、毎日パソコンにさわっています。

匿名希望（71歳）

写

真が趣味なので、一眼レフのデジタルカメラで撮影、パソコンでレタッチし、拡大プリントまで。コンテストにも積極的に応募するようになり、老後の生活に楽しみが増えました。撮影前には、花の開花時期やイベントの詳細などをインターネットで検索。情報収集にパソコンは欠かせません。

横浜市／岩崎泰治（70歳）

新

聞ニュースの読み比べほか、お店の所在や電車の時刻表など、日常の情報収集に活用。特に便利を実感しているのは、図書館の蔵書検索です。古文書を探し求めてあちこち探し歩く必要がなくなり、助かっています。

横浜市／水木悦子（71歳）



仕

事の資料作成、メールでの打ち合わせが主流。プライベートでは、ニュース記事を読むことが多いですね。親しい人へカードを送るの

もメールなら気軽にできますし、飲食店の予約やケータイリングの注文などにも便利です。

息抜きに「ペン」ゲームを少々。日常生活の必需品です。

匿名希望（51歳）



家

族がいない一人の時間には、「楽しい指の運動」のつもりで、キーボードを打つ練習をしています。ウインドウズで曲書を楽しめるようになりました。

茅ヶ崎市／安藤順子（56歳）

ヨ

ガや文筆のサークル活動をしていますので、名簿や会計報告書づくりや年賀状作成などに役立っています。

匿名希望（65歳）

自

分で勉強してオンライントレード（ネットで株取引）ができるようになっています。

手数料が安い上に取り引きのスピードがアップ。写真入りの名刺を作成し、手渡すときには「手紙へります」と一言。評判は上々です。

匿名希望（66歳）



お役立ちホームページ紹介

情報満載のインターネットを活用するためには、お役立ちサイトをパソコンの「お気に入り」に登録しておくことと便利。各サイトにアクセスするときは、●のサイト名から検索してください。

●カナロコ (神奈川新聞)

<http://www.kanaloco.jp/>

各市町村の首長動向から身近な「街」の話題まで、横浜や神奈川の地域情報が閲覧できる。

●気象庁天気予報 (天気)

<http://www.jma.go.jp/jp/yoho/>

気象庁発表の天気予報。お出かけ前に各地の天気予報をチェック。これを見て、洋服を決める人もいます。

●インターネットTVガイド (テレビ番組)

<http://www.tvguide.or.jp/>

番組表とジャンル別での検索ができる。お気に入りの番組を要チェック。BSデジタルの番組表もある。

●JRサイバーステーション (時刻表)

<http://www.jr.cyberstation.ne.jp/>

JR各社の列車、新幹線、長距離列車の事故、遅れ、運転再開などの情報を網羅。

●マピオン (地図)

<http://www.mapion.co.jp/>

住所、郵便番号、施設名、駅名、路線名などから検索。待ち合わせ地図をつくることもできて便利。

●ヤフー辞書 (辞書)

<http://dic.yahoo.co.jp/>

「大辞泉」「大辞林」「必携類語実用辞典」「プログレッシブ英和中辞典」など複数の辞書から検索できる。

●大人のパソコンライフ (パソコン)

<https://www.justmyshop.com/camp/elder/>

パソコン初級者をターゲットに、パソコンを活用し、生活に役立てるためのノウハウを満載。

●親孝行ドットコム (パソコン)

<http://www.oyakoukou.com/>

子どもが親に贈る、初心者向けのインターネット活用ガイド。いきいき楽しい毎日を送るために。

●スローネット (コミュニティ)

<http://www.slownet.ne.jp/>

シニア向け会員制サイト。個人のブログ記事ほかサークル活動も。毎日情報が更新されている。

●西田忠夫の週末ウォーキング (ウォーキング)

<http://www.asahi-net.or.jp/~ma6t-nsd>

本誌の人気連載コーナーが、ネットでも読める。写真や映像も豊富。旬のお出かけ情報が満載。

●財団法人かながわ健康財団 (健康情報)

<http://www.khf.or.jp/>

健康づくり情報から、主催イベントの告知、本誌「ヴィサン」の対談記事や健康情報が読める。



賢沢の一語に尽きるといふ存念で、深くあきらめました。

ついでにいいいますと、2度目の際には、壊れたパソコンのキーをやたらに叩きまくったところ、ほんの数時間でしたが奇跡的に回復して、幸い70%のデータ救出に成功しました。テレビやラジオを叩いて直した経験を持つ昭和一代ならではの快挙?ではないかと思っています。

甘い罠に打ち勝つ!

もう一つの恐怖は、甘い誘いの捕獲網が実に巧妙に張り巡らされている

ることです。ワンクリックでいきなり数万円の「ご成約!」になってしま

う動画サイトや出会い系サイトなど、10年若かったら、私はガンジガラメに括られて、もがき苦しんでいるんじゃないかと思いました。

幸い引つかからなかったのは、老化した身体機能のほかに、取り締まり当局でサイバー犯罪対策を担当している後輩から、事前に手口の詳を聞いていたからでした。

一歩踏み出せないシニア

シニアの方々は、必要に迫られる

か、後ろから強く押されるかしないか、手を出さないでしよう。もうすぐ後期高齢者になる10ウーン年前の私は、後者でした。初めての人は、本屋に積まれている解説書や参考書の山を見ただけで退いているんじゃないでしょうか。

もう一つは、キーボードを叩けるかどうかがブレイキ(食わず嫌い)になっているんじゃないでしょうか。メリットや面白みをいくら力説しても二の足を踏む気持ちは痛いほどわかります。これまで長い間、窮屈にしばられて汗を流してこられた団塊

の世代の方々にしてみれば、やっと解放されたのに冗談じゃないという気にもなるでしょう。

これからの長い年金生活の必需品だと脅しても、したたかな経験を積み、世渡りの知恵にも長けているシニアには馬耳東風でしょう。ちなみに、私はワープロで打ち慣れていましたが、今でも90%は中指一本のままです。

パソコンなくして 語れない私の人生

定年後、有り余る時間を持て余し気味の皆さん、私のつたない話が何かの足しになるかもしれません。騙されたと思って、一度パソコンに触れてみてください。意外に楽しい世界が開けてくるかもしれませんよ。



2代目のパソコン

パソコンを始めたきっかけ

10年あまり前に、友人からすすめられて無理やり「ウインドウズ」の、確か「98ノート」を買わされたのが始まりです。当時、私はハンディワープロを持ち歩いていて、文章が書ければ十分だったのでパソコンの必要性は全くありませんでした。というわけで1か月ほどは、インターネットはもとより、ワードもメールも使わず放りっぱなしでしたが、見かねた友人が麻雀ゲームのソフトを入れてくれて、その後3か月はもっぱら麻雀に挑戦していました。

パソコンの自己流修得方法

麻雀ゲームをやっているうちにマ



ウスの操作を覚え、しつこく送信してくる友人への返信を打ち込んでいくうちにワードを使うようになって、徐々にワープロからパソコンへの比重が高くなり、気がついたときにはワープロは長期間のバッテリー切れでオシヤカになっていました。

当初教えを求めたのは、メールの送受信についてだけでしたが、仕事に2台のパソコンを常用していた友人の説明は、用語からしてほとんど理解できず、参考書も似たり寄ったり感じでしたので、メールはお預けにしました。たぶん半年間ぐらいは、買値の5%も利用していないといわれながら、遊びのソフトとワード以外には手を出しませんでした。その後、写真を撮るようになって、

フィルムカメラでしたのでスキヤナリーや編集ソフトやプリンターなどを加えていきましたが、これらのインストールはすべて自分で始末し、よほどのトラブルでない限り、メーカーやプロバイダーなどには照会せず、99%は試行錯誤の自習で何とか使えるようにしてきました。そうした中で、ワープロのフロッピーディスクに書きとめてあった冗文のほとんどをパソコンに取り込んだときは、我ながらアッパレと思いました。

今日も万事その自己流を貫いていますが、これは、仕事に使っているわけではなく、写真の編集や資料の整理などには納得がいくまで食いつくものの、厄介そうなブログの開設をはじめエクセルなど、用のないソフトには手を出さずに済ませてきたからだと思っています。

もっとも、そのせいで2台のパソコンに、不意打ちのしつぱ返しを食らわされて、バックアップしていなかった大量のデータを闇に葬られてしまいました。そのときは頭が真っ白になりましたが、パソコンの買い替え代は授業料と思って自分を説得し、失われたデータは、50歳以後は生きていくだけで儲けもの、風水害や地震ですべてを失った人を思えば



麻雀ソフト認定証のコピー



こんなにあるよ パソコンでできること

「パソコンは便利で、覚えてしまえば簡単」とわかってはいるけれど、いったいどんなことを、どんな風にやればいいのか、さっぱりわからないという人も多いはず。ここでは、「パソコンをやってみよう」「パソコンを始めたばかりの人」向けに、パソコンでできることを説明します。

【入力】

ちょっと前なら「ワープロ」、その昔は「タイプ」が主流だった。文字入力。パソコンの場合、便利な機能がたくさんあって、それを使いこなすにも、まずは文字入力が基本。入力（タイピング）を練習するというよりは、日記を書いたり、電子メールで手紙を送ったりして、慣れていくことが大事です。

【文書づくり】

入力の練習の意味でも、すぐに文書づくりを始めましょう。文書といっても、日記やエッセイ、紀行文、読書感想文に、ニュース記事や会議の書類、広い意味でいえば、チラシなども「文書」です。まずは、必要な文章を入力し、それから文字の書体や大きさ、色を変えてみましょう。レイアウトやデザインも自由自在、見栄えのいい文書をつくるのは「慣れ」なので、さまざまなものに挑戦してみましょう。

【名簿づくり】

「エクセル」という表計算ソフトを使えば、名簿や住所録を簡単につくることができ、しかも「あいうえお順」で名前を探したり、「横浜市」に住んでいる人だけを検索したりと、面倒な名簿もこれさえあればらくらく管理ができます。また「宛名印刷」といって、宛名シールをプリントすることもできるので、年賀状の作成などにはとても便利です。

【電子メール】

インターネットを通じた手紙のやりとりのことを「電子メール」と呼び、単に手紙だけではなく、添付ファイルという機能を利用して、文書や画像（写真）、映像や音など、「ファイル」と呼ばれるものは何でもやりとりすることができます。電子メールを使うには、「プロバイダ」と呼ばれるインターネット接続業者と契約し、月々の使用料を支払います。世界に一つしかない自分専用のアドレスを登録すれば、準備完了。24時間、いつでも誰とでも自由にやりとりすることができます。手紙ほどかしこまらずに気軽に書けるのも魅力。携帯電話とのメールのやりとりも可能です。

【インターネット検索】

天気予報や地図、時刻表はもとより、ショッピングや観光情報、テレビ番組や、新聞のニュース記事まで、今や「ない情報はない」ほど、たくさんの情報が公開されています。数えきれないほどある情報の中から、自分の目的に合った情報を探し出すには、「サーチエンジン」という検索サイトを活用します。日本では、Yahoo!、Google、MSNが大きなシェアを占めています。検索キーワードに知りたい情報に結びつく言葉を入力し、クリックする（ボタンを押す）だけでOK。より早く、的確な情報を得るためには、複数のキーワードを入力することをおすすめします。

神奈川県、公園、アジサイ

検索

【お絵描き（ペイント）】

パソコンの「ペイント」機能を使えば、簡単に絵を描くことができます。絵の具やマジックで描いたら消せませんが、パソコンなら描いたり消したりが自由自在。色付けも簡単で、赤色にしたり、青色にしてみたりが一瞬にしてできる。マウスを使ったお絵描きをマスターしたら、水彩画や絵手紙、切り絵風の絵なども描ける専用ソフトにも挑戦してみましょう。

【ゲーム】

パソコンにはさまざまなゲーム機能がついていて、自由に楽しむことができます。数字ならベヤトランプ、パズルゲームから、レーシングゲーム、シューティングゲーム、シミュレーションゲーム、アクションロールプレイングゲームまで。専用のゲームソフトを購入しなくても、インターネットを使って無料で遊べるゲームもたくさんあります。

【年賀状やカード】

お誕生日やクリスマス、いろいろな記念日に、オリジナルのカードをつくって送りましょう。ペイントで描いた絵や写真を貼り付けたり、文字を加工してデザインしたり。専用の年賀状ソフトを使えば、干支のイラストや写真がたくさんついているので便利です。

カルチャースクエア 西門

まもなくオープン

パソコンを楽しまししょう。
シニアがお手伝いします。
西門フラザで講習会を
開始します。

パソコン入門 (Windows Vista)
マイレシニアを作ろう。
ポスター・POP 広告の作り方
インターネットを楽しまし
デジタル写真の撮り方
電子メールの書き方
初心者入門
その他たくさん計画中です。

お問い合わせ先：西門フラザ1階
NPO法人シニアネット相模原

●NPO 法人シニアネット相模原事務局
相模原市当麻860-7 TEL042-778-2520
E-mail: webmaster@snsagami.org
URL: http://www.snsagami.org/

パソコンで、シニアを、 地域を、元気にしよう！

「パソコンで生きがいづくり、仲間づくり」をテーマに活動する
NPO 法人シニアネット相模原。鮎川宜正理事長に、定期的に実
施している「パソコン講習会」について伺いました。

団塊の世代が徐々に現役を退き、急速に進む少子高齢化。こうした中で、NPO 法人シニアネット相模原は、デジタルデバインド(※)解消を目指して、8年前に発足(NPO 法人化は7年前)。「パソコンで生きがいづくり、仲間づくり」をテーマにしたさまざまな活動を展開。会員の幅広い豊かな経験を有効に生かせる場、仲間と一緒に活動する場を提供する活動をしています。

主な活動としては、①高齢者や主婦を対象とした、公民館でのパソコン講習会の実施 ②個別に家庭を訪問し、パソコン技術の習得のサポート ③個人向けホームページ作成・勉強会の実施 ④個々のパソコンの技術レベルに合わせたサポート、トラブル解決など、があげられます。

講習会の実施 ②個別に家庭を訪問し、パソコン技術の習得のサポート ③個人向けホームページ作成・勉強会の実施 ④個々のパソコンの技術レベルに合わせたサポート、トラブル解決など、があげられます。

地域に多くある「シニア向けのパソコン講習会」ですが、当会の特徴は、講師がシニアであることです。よくある話ですが、子どもや孫、夫に教えてもらおうといった場合、たいがい途中で挫折します。その原因の多くは、教えてもらうシニアのほう。「わからなければ、またあとで聞けばいいや」とちっとも覚えようとしない。「年寄り扱いされるなら、教えてなんかもらわなくてけっこう」といった調子。若い者に頭ごなしに言われても、素直に聞ける世代ではありません。

加齢による身体的衰えもあります。



NPO法人シニアネット相模原
理事長 鮎川宜正さん

ものが見えにくい、指が思うように動かない、覚えが悪い…なども、決してできない理由にしたいくはありません。その点、当会であれば、それらを理解した上で、気兼ねなく、ゆったりとした気持ちで、パソコンに向かっていたくことができます。

家庭に閉じこもりがちなシニアの人たちが、外へ出て人と交わり、パソコンというツールを使って世界を広げること。これは、何物にも代えがたいことです。メールのやりとり、インターネット検索。さらに進んで年賀状や名刺、チラシづくりなど。初めての方でもすぐに覚えてできるようになります。

パソコンを購入したあとは、お孫さんとメールのやりとりをしたり、

3月に行われた「さがみはらコミュニティビジネスフェスタ」(主催：財団法人相模原市産業振興財団)でのひとコマ。市民の皆さんが名刺づくりに挑戦



カードをつくって送ったり。メールで書くことに慣れてくれば、日記や自分史などにも挑戦したくなります。デジカメを持ち歩くのも、おそらく時間の問題でしょう。

短期間のうちに、みるみる受講者の生活や言動が変わっていくのを目にするのは、本当にうれしいもの。もっと貪欲な人は、パソコンを使ったビジネスにまで発展します。

このように、限りなく世界を広げるパソコンです。最初のハードルを、ぜひ私たちと一緒に乗り越えてみてください。

(文・青柳真美)

※デジタルデバインド/パソコンやインターネットなど、デジタルデータがうまく使えないこと。世の中の動きから取り残されてしまうこと。



パソコンこそ、第二の人生の友

21世紀はコンピュータを中心とするマルチメディアによって、社会が大きく変わろうとしています。いまだに日々刻々と進化し、多様化していくデジタル機器の世界。もはや、苦手意識だけで、一方的に無視できる時代ではなくなっています。

ここへきてパソコンの普及率は増大。中高齢者においては、パソコン未使用者であっても、家族の誰かが使用しているケースも多い。また「パソコンを始めたい」と技術を体得するより先に、道具を揃える（形から入る）人も多く、「パソコンは持っているけど使えない」という人も少なくない。意気込んでパソコンに向かったものの、何らかの原因で挫折してしまう人が多いのである。

その原因を探ると、「パソコンがこわい」という声が多数ある。「クリップひとつで、何が起るかわからない」「ネット詐欺やウイルス、海外の違法サイトなどの話を聞くけれど」「自分がレこの誰だか知られたらこわい」「パソコンをさわっていて、壊れたらどうしよう」など。不安をあげたらキリがないが、所詮パソコンは道具であって、使い方を覚えたら、どうということはない。

まずは、13ページに紹介した「バ

ソコンでできること」から挑戦。特に「インターネット検索」を習得したら、こわいものなし。パソコンの活用方法なども詳しく説明されているので、一つずつやってみよう。プロフェッショナルに使いこなそうという人は、スクールに通うのも手だが、まずは「ぼちぼち」始めてみることだ。最近は地域で、無料または格安のパソコン体験教室や初心者向けの講習会も行われているので、積極的に参加するのもひとつ。パソコン技術を持った人に基本操作を伝授してもらえば、早道になる。

こうしたニーズに応え、シニア層をターゲットにしたサイトが次々誕生、コミュニティ（交流）の役割を担っている。共通の趣味や関心を持つ人たちがインターネット上で知り合い、さらにその友だちとまた友だちになる……というように、無限大に広がっていく交友関係。

会社をリタイア後、地域に孤立し

がちなシニアにとって、自宅に居ながらにして全国、いや世界中の人と出会えるインターネットは「第二の人生の友」であり、「自分の居場所」であるに違いない。

川柳や写真など作品投稿、趣味やスポーツ、またボランティア活動などをテーマにした掲示板やコミュニティのあるサイトは人気。そのオフ会には、全国から会員が集まってくるという。またブログやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）などへの参加者も急増。それぞれ、「自分の人生を形に残したい」「老後の人生に彩りを」「今まで培った経歴を社会のために役立てたい」といった思いが強いのも特徴である。

時間やお金に多少のゆとりがあるシニアにとって、これほど便利で楽しいものはないだろう。パソコンを利用し、より豊かで、よりいきいきと、健康的な暮らしを実現していただきたい。