

**練馬区  
事業者主体プログラム  
ガイドブック①**

# は じ め に

## 本ガイドブックの目的

このガイドブックは、町会・自治会の会長・役員の方がSNSの魅力や活用法を学び、実際にSNSを体験すること、また、町会員などSNS未経験者を対象とした講座を開催していただくことを目的としています。

初心者向けになりますので、操作が複雑になる箇所は、紙にペンでメモをとることをおすすめしています。

## 実施内容

Instagram（インスタグラム）、Twitter（ツイッター）、Facebook（フェイスブック）、TikTok（ティックトック）の基礎知識を習得し、Instagramを実践していただきます。  
また、SNSの知識を得ることで、自身の町会・自治会はどのSNSを活用すれば良いのか、目標や目的を明確化していきます。

## 目指すゴール

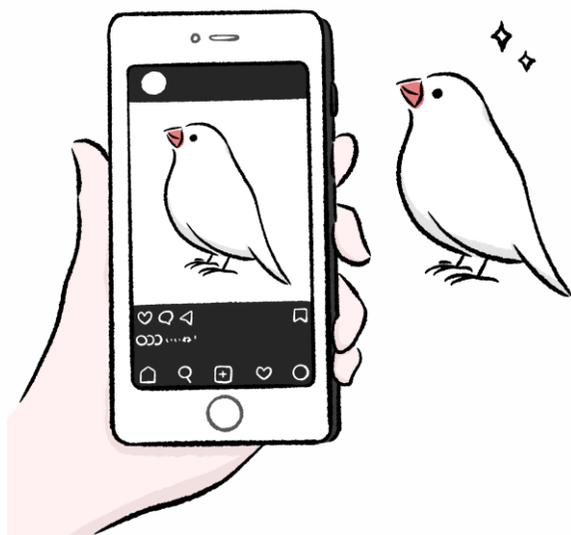
**町会・自治会の取組を手軽に発信！新たな層に地域の情報を届けよう！  
目指せインフル町会・自治会！**

- 地域の祭事など、SNSを通して自治体の活動を新たな層へ発信し、練馬区の魅力を伝えて地域活性化を実現していきます。
- SNSの便利さや楽しさを知る町会員が増えることで、SNS運営支援の輪を広げていきます。

# もくじ

## 第1章 [座学編]

1. SNSの種類と特徴
2. Instagramでできること
3. SNS活用事例を紹介
4. SNSを運用する際に注意すべきこと



## 第2章 [実践／基本編]

1. Instagramアプリをインストールする
2. アカウントを開設する
3. プロフィール画面の主な機能を覚える
4. プロフィールを編集する
5. フィードに画像を新規投稿する
6. フィードに動画を新規投稿する
7. 投稿したものを削除する
8. #ハッシュタグ検索をする
9. フォローする、解除する
10. コメントする、削除する

## 巻末 用語集

# 1. SNSの種類と特徴

## SNSとは

SNSは「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」の略で、スマホやパソコンを使い、インターネットを介して国内や国外の人々とコミュニケーションができるものです。

個人利用だけでなく、自治体や企業が広報活動として情報を発信するために活用している事例が多くあります。

代表的なSNSには、Instagram、Twitter、Facebook、TikTokがあります。



# 第1章

[座学編]

## 1. SNSの種類と特徴



### Instagram

写真や動画を投稿、視聴するサービス  
アカウント匿名可

メリット

- ・視覚を使った広報活動がしやすい
- ・利用者の年齢層が幅広い

デメリット

- ・写真や動画の加工に手間がかかる



### Twitter

情報やつぶやきなどを短い言葉で投稿するサービス  
アカウント匿名可

メリット

- ・リツイート機能など情報が拡散されやすい
- ・最新の情報が得られる

デメリット

- ・文字数制限がある
- ・フェイクニュースなど、情報の信憑性



### Facebook

「友達」をつくり交流するサービス  
アカウントは実名制・自治体名でもOK

メリット

- ・長文、複数画像、動画が投稿できるので、詳しく情報を伝えられる

デメリット

- ・個人情報の登録項目が多く、情報漏洩のリスクがある



### TikTok

15秒～3分の動画を投稿するサービス  
アカウント匿名可

メリット

- ・編集スキルがなくても、付帯の機能で面白い動画が作れる

デメリット

- ・10～20代の利用者が多く、中高年の利用者が他と比較すると少ない

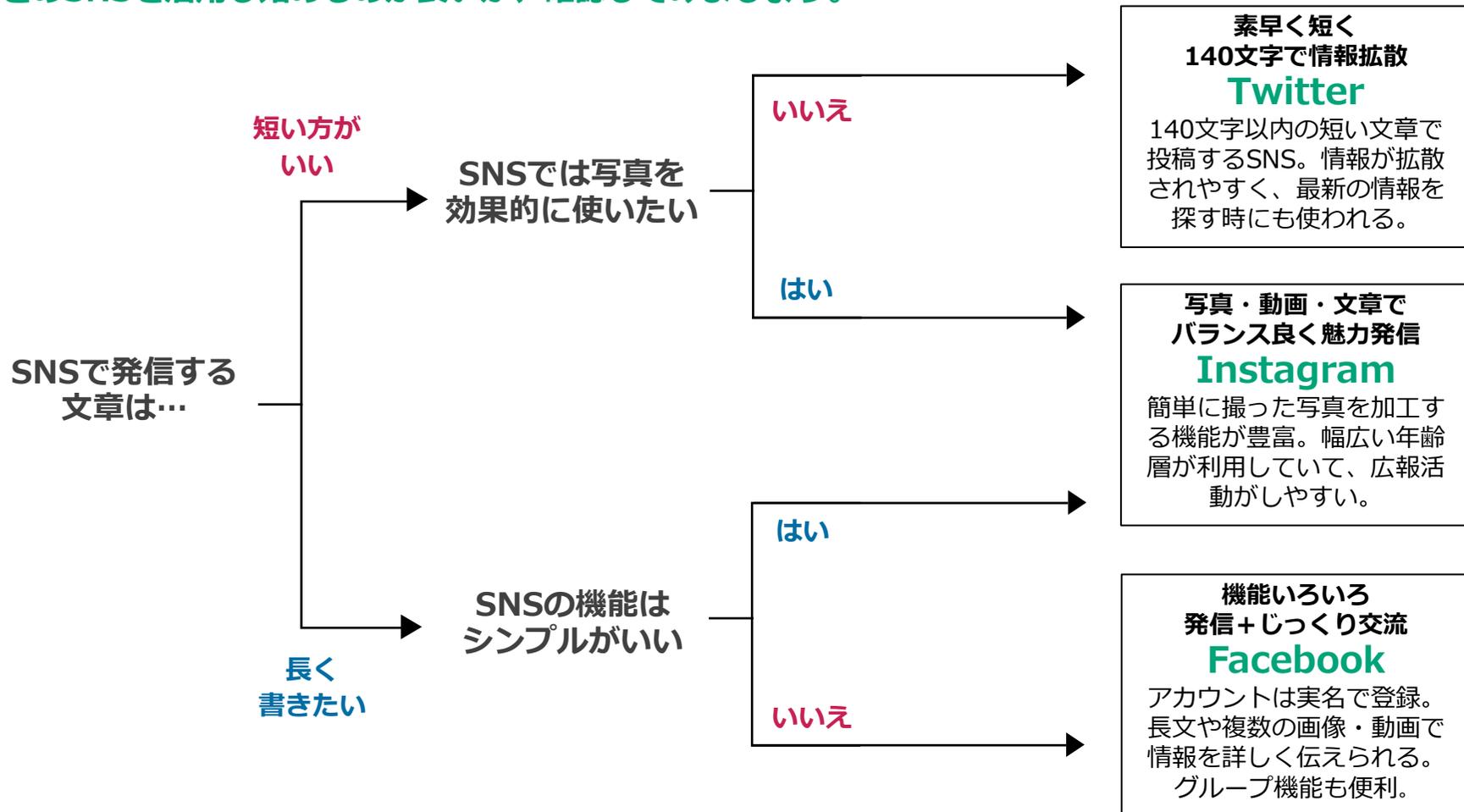
# 第1章

[座学編]

## 1. SNSの種類と特徴

SNSは上手に活用すれば、地域の魅力や取り組みを広く知らせることができます。ご自身の町会・自治会に合ったSNSを運用することが大切です。

どのSNSを活用し始めるのが良いか、確認してみましょう。



# 第1章

## 【座学編】

### 2. Instagramでできること

#### 写真や動画を「投稿」する

撮影した写真や動画を投稿してたくさんの人に楽しんでもらいます。キャプションに文章を入力することで、「お知らせ」としても活用できます。



#### 「#ハッシュタグ」で投稿を検索

Instagramは写真や動画とともに、キーワードとなる言葉の前に「#」をつけて投稿することで、拡散を狙います。このハッシュタグを使って、他の人の投稿を検索することもできます。



#### 24時間限定配信「ストーリーズ」

「ストーリーズ」は24時間限定で動画や画像を配信できる機能です。祭事などイベントを“実況中継”する場合に活用もできます。



SNSで使う「#ハッシュタグ」とは、言葉=キーワードに付ける合図記号のようなもの。

この記号を付けることで、単なる言葉が“検索にひっかかる言葉”になります。

### 3. SNS活用事例を紹介

#### 富ヶ谷町会

東京・渋谷  Instagram 

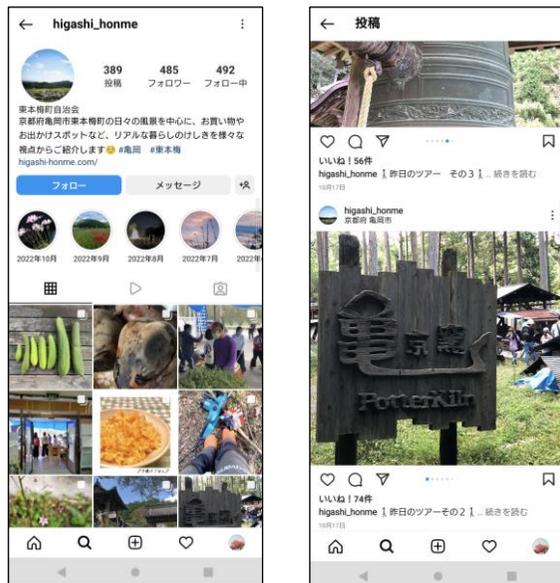
日常の風景や街の人々の写真を投稿。お祭りやオンラインセミナーなど数多くのイベントを行っており、告知チラシや当日の様子なども発信しています。



#### 東本梅町自治会

京都・亀岡  Instagram 

街の風景やお出かけスポット、主催したツアーなどを色鮮やかな写真で投稿。町民などによる持ち込み写真の代理投稿も行っています。



下記以外にも、北海道函館市では市がInstagramを運営し、各町会による投稿を推進しています。



#### 沖縄市久保田自治会

沖縄  Instagram 

自治体活動の様子や、公民館で行われているレクリエーションなどを投稿。動画も多く投稿しており、BGMを使い、見る人が楽しめる工夫が満載です。



# 第1章

## [座学編]

### 3. SNS活用事例を紹介

#### 大泉町二丁目町会

東京・練馬  Twitter



ホームページ更新のお知らせや、地域活動の参加者募集などを投稿。講習会などイベント系の実施報告は、写真と合わせて発信しています。



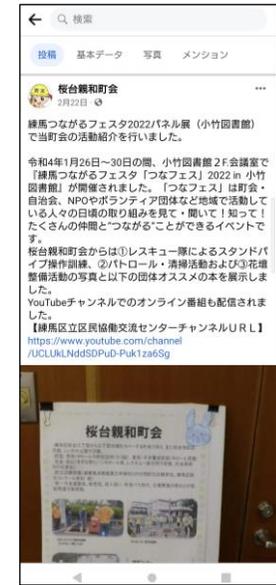
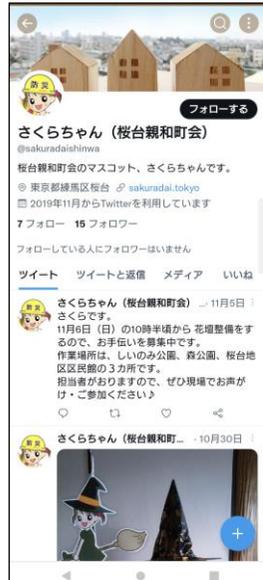
#### 桜台親和町会

東京・練馬  Twitter  Facebook

Twitterは  はこちら

二刀流でSNSを活用し、マスコットキャラ「さくらちゃん」のアイコンが印象的。イベントの告知や実施の様子と報告、防犯・防災に関する情報などをTwitterとFacebook同時に発信しています。

Facebookは  はこちら



## 4. SNSを運用する際に注意すべきこと

### ■ 個人情報漏洩 [人物写真・動画の取り扱い、フォローについて]

自治体イベントの様子など、人物を撮影した写真を投稿する場合は、写っている人の顔を加工するか、後ろ姿や顔が判別できないような距離で撮影したものを投稿するようにしましょう。

また、地域住民の個人アカウントをフォローすることは控えましょう。

いずれも個人の居住地が特定される可能性があり、個人情報漏洩につながります。

### ■ 肖像権・著作権 [人物写真・動画の取り扱い]

誰もが一人ひとり肖像権を持っています。もし運営者が許可なく勝手に撮影し、Instagramに投稿した場合、最悪のケースでは訴えられる可能性があります。写真や動画に人物が入る際は、個人情報漏洩防止と同じように、写真を加工したり人物が特定できないものを選ぶようにしましょう。

また、例えば都庁は建築物としての著作権があり、広告として取り扱くと著作権侵害になります。有名な建築物や神社、公共空間にあるアーティストの作品などには著作権が発生しますので、安易にSNSへ投稿することはやめましょう。



## 4. SNSを運用する際に注意すべきこと

## ■ 炎上対策 [ 投稿の内容について ]

炎上とは、特定のSNS（投稿内容）に対し誹謗中傷や批判が起きることです。配慮に欠けるひと言を書いたり、センシティブな時事ネタに触れてしまったりすることで、その投稿を見た他のユーザーがさらに他のユーザーへ共有し、多くの人へと拡散されてしまいます。投稿する前には、不適切な内容がないか、必ず自分以外の人の確認をとるようにしましょう。

## ■ 詐欺や勧誘への対策 [ ダイレクトメッセージ（DM）について ]

SNSはコミュニケーションを行うツールであるため、それを悪用して詐欺や勧誘のメッセージを送信してくる人がいます。

身に覚えのない人や団体からメッセージを受信した場合は、自分だけで判断せず、区の職員やSNSについて詳しい人に相談・確認をし、場合により警察相談窓口(電話「#9110」)への連絡も検討しましょう。

## ■ SNSの目的やルールを共有 [ アカウントを複数人で運用する際の注意点 ]

登録したパスワードの管理を徹底しましょう。誰でも自治体のアカウントにログインできてしまうと、予期しない投稿をされてしまう可能性があります。

また、運用するSNSが地域限定・住民向けの情報発信なのか、海外など多くの人に向けた情報発信なのかなど、目的の認識の一致は重要です。

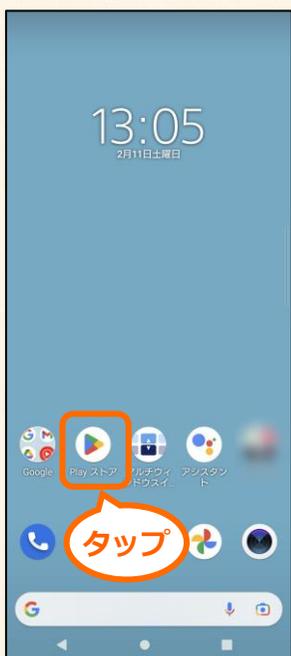
特に、Instagramは統一感が大切です。運用目的と関係のない、個人的な写真を投稿（例えば、「ビールがおいしかった」と瓶ビールの写真を投稿）してしまうと、統一感が損なわれてしまいますので要注意です。

# 1. Instagramアプリをインストールする

※下記はAndroidの場合です

1

## 「Playストア」を開く



ホーム画面にあるPlayストアのアイコンをタップ（軽く触れる）します。

2

## 検索窓をタップ



画面上にある検索窓をタップします。

3

## アプリ名を入力して検索



「instagram」と入力して、画面右下の虫眼鏡マークをタップします。

4

## インストールをする



検索結果にInstagramのアプリが出てくるので、「インストール」をタップします。

## 2. アカウントを開設する【町会・自治会用】

### 1 アカウントの新規登録をする



Instagramのアプリを開いて「メールアドレスか電話番号で登録」をタップします。

### 2 メールアドレスを入力する



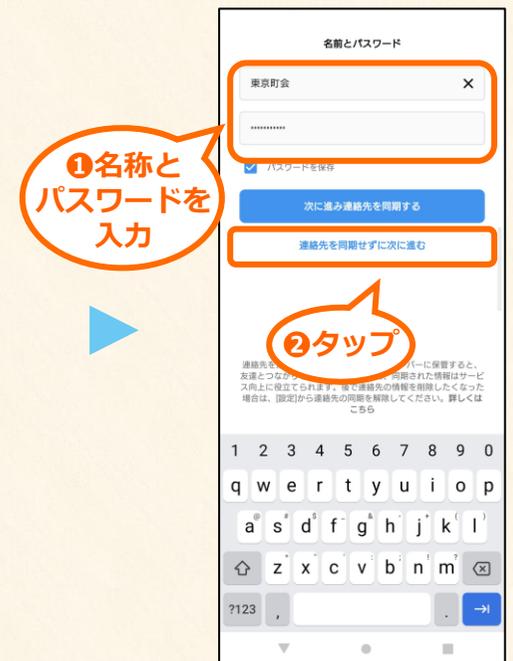
「メール」をタップして、登録するメールアドレスを入力します。電話番号でも登録できます。

### 3 認証コードを入力する



登録したメールアドレスに6桁の認証コードが送られてくるので、それを入力します。

### 4 名前とパスワードを決める



任意の名前（自治体名称など）とパスワードを入力したら、「連絡先を同期せずに次に進む」をタップします。

# プログラム開催のための指南書

## アカウント開設について

アカウントの開設にはID（メールアドレス・電話番号・ユーザーネーム）と、パスワードの設定が必要です。設定の際に気をつけるべきことをご紹介します。

### 1 個人用か、団体用か、用途によってメールアドレスを使い分けましょう

Instagramのアカウントを開設する前に、必ず用意しておくべきものが「メールアドレス」（もしくは電話番号）です。メールアドレスは、Instagramのアカウントにログインする際に必要になるだけでなく、アカウントを開設する際、本人確認に必要な「認証コード」が送られてくる連絡先にもなります。

個人のアカウントを開設する際はご自身のメールアドレスを、町会など、団体のアカウントを開設する際は、団体の共有しているメールアドレス（町会・自治会の問い合わせ先のメールアドレスなど）を使用しましょう。

### 3 パスワードは複数人で管理するようにしましょう

Instagramのパスワードは6桁以上の英数字で設定します。例えば町会のメンバーで複数人で運用する場合は、運用するメンバー同士（SNS担当者）で話し合っ、パスワードを決めて、全員で把握しておくことをおすすめします。

パスワードを管理している人が一人だけだと、その方が病気でお休みしたり、適切に引き継ぎを行わずに町会を辞めたりと、不測の事態が起きた場合に、誰もアカウントにログインすることができなくなってしまいう可能性もあります。取り扱いに注意しながら、複数人で管理するのがおすすめです。

### 2 1つのアプリで複数のアカウントを使用できます

個人用のInstagramアカウント、町会・自治会用のInstagramアカウント、2つのアカウントを1つのアプリの中で操作することが可能です。しかし、1つのアプリで2つのアカウントを管理する際は注意が必要。個人のアカウントで投稿したつもりだったのに、アカウントの切り替えができていなかったために、町会・自治会のアカウントで投稿してしまった、という失敗もなきにしもあらずです。

2つのアカウントを使用する場合は、十分に注意をしましょう。また正確を期すのであれば、町会・自治会のSNS運用専用のスマホを用意するという方法もおすすめします。

### 4 パスワードは10桁以上英数字や記号を織り交ぜましょう

Instagramのパスワードは、6桁以上の英数字で設定します。覚えやすいようにと、個人のアカウントであれば誕生日の数字など、つい簡単な文字列をパスワードに設定しがちですが、それだと見破られてしまう可能性があります（「123456」「password」「000000」などは、情報漏洩しやすい、ありがちなパスワードです）。英語と数字と記号をまんべんなく織り交ぜ、最低でも10桁以上の文字列をパスワードにしましょう。

## 2. アカウントを開設する【個人用】

## 1 アカウントの新規登録をする



Instagramのアプリを開いて「メールアドレスか電話番号で登録」をタップします。

## 2 メールアドレスを入力する



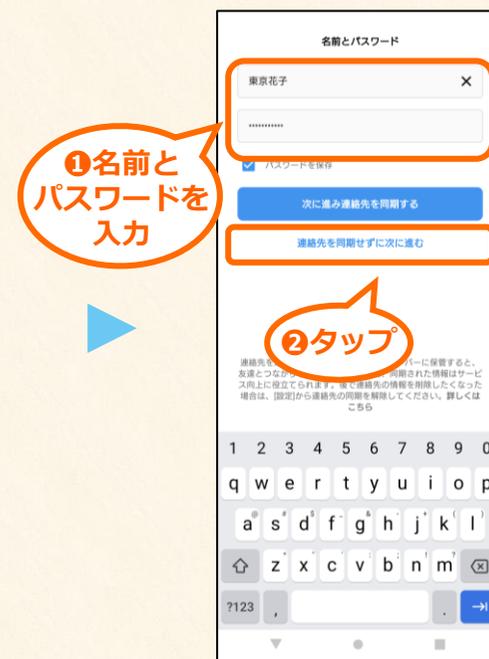
「メール」をタップして、登録するメールアドレスを入力します。電話番号でも登録できます。

## 3 認証コードを入力する



登録したメールアドレスに6桁の認証コードが送られてくるので、それを入力します。

## 4 名前とパスワードを決める



任意の名前とパスワードを入力したら、「連絡先を同期せずに次に進む」をタップします。

## 第2章

### [実践/基本編]

## 2. アカウントを開設する

5

誕生日を入力する



生年月日を選んで、「次へ」をタップしてください。

6

ユーザー名前を変更する



「ユーザー名前を変更」をタップしてください。

7

ユーザー名前を決める



任意のユーザー名を英数字で入力してください。

8

「スキップ」をタップ



Facebookの友達をフォローできます。ここでは、スキップします。

### 2. アカウントを開設する

#### 9 プロフィール写真を設定する



プロフィール写真を設定できます。写真は後から追加することもできるので、スキップします。

#### 10 フォローする人を見つける



フォローするおすすめユーザーが提案されます。ここもスキップして大丈夫ですので「→」をタップします。

#### 11 アカウントが開設



アカウントが開設されました。

# プログラム開催のための指南書

## アカウントとは？について（アカウント解説）

名前とユーザーネームは何が違うの？ Instagramからおすすめされたユーザーはフォローすべき？ アカウント開設をする際の疑問にお答えします。

### 1 名前（アカウント名）とユーザーネームの違いについて

名前もユーザーネームも、どちらも「あなた自身」を表す名称となりますが、ユーザーネームは“マイナンバー”のようなもの、名前は“ニックネーム”のようなもの、ととらえていただくと理解しやすいかもしれません。ユーザーネームは他のユーザーと同じものは使用できません。



### 2 検索されることを意識してユーザーネームを決めましょう

ユーザーネームは、プロフィール画面の一番上に表示される情報なので、ひと目見て、どのようなアカウントなのか、わかりやすい文字列を設定しましょう（後で変更することも可能です）。例えば、町会のアカウントなのであれば、自治体の名称を入れる、地域の飲食店の情報を発信するアカウントなのであれば、「food」と入れるなど。検索されやすいように、そのアカウントの内容をわかりやすく示す単語を入れ込んでおくことをおすすめします。

### 3 名前は複雑に考えずシンプルなものにする

名前は、アカウントを端的に表す情報となります。ですので、あまり複雑に考えることなく、自分の名前や、町会・自治会の名前、お店の名前などを設定しましょう。後から変更することも可能です。

### 4 最初にフォローする人は慎重に考えましょう

アカウントを開設する流れの中で、Instagramがおすすめのユーザー（アカウント）を紹介してくれます。個人用のアカウントなら、気になったユーザーを直感でフォローしても問題ありませんが、例えば町会のアカウントなど、公共性の高いもの場合は「誰をフォローしているのか」も、そのアカウントの信頼性を担保する指標となります。最初はフォローをしないで「フォローしてくれたユーザーを全員フォロー」「関係性のあるアカウントのみフォロー」など、方針を決めておくといいでしょう。

## 3. プロフィール画面の主な機能を覚える

### 画像などを 投稿する

「+」をタップすると、画像や動画を投稿できます。投稿方法は「5. フィードに新規投稿する」をご参照ください。

### ① フォロー画面表示

フォローしている人の画面を表示します。

### ② 検索とおすすめ一覧

Instagram内検索とおすすめ投稿を表示します。

### ③ おすすめリール動画一覧

話題のリール動画を表示します。

### ④ おすすめショップ一覧

おすすめのショップを表示します。



### 各種設定 をする

3本ラインのボタンをタップすると、さまざまな設定をすることができます。

### プロフィール を編集

「プロフィールを編集」をタップすると、自分のプロフィールを編集できます。詳しい方法は次のページをご参照ください。

### プロフィール 画面を開く

ホーム画面の右下にあるアイコンをタップすると、プロフィール画面になります。あなた自身の顔となる大事なページです。

## 4. プロフィールを編集する

- 1 ホーム画面のアイコンをタップ
- 2 「プロフィールを編集」をタップ
- 3 プロフィール画像をタップ
- 4 プロフィール写真を設定する



Instagramのホーム画面右下にあるアイコンをタップします。



自分のプロフィールが表示されます。「プロフィールを編集」をタップします。



プロフィールの編集画面が表示されます。プロフィール画像を編集する時は、画面上部の人型のアイコンをタップします。



「新しいプロフィール写真」をタップします。

### 4. プロフィールを編集する

5

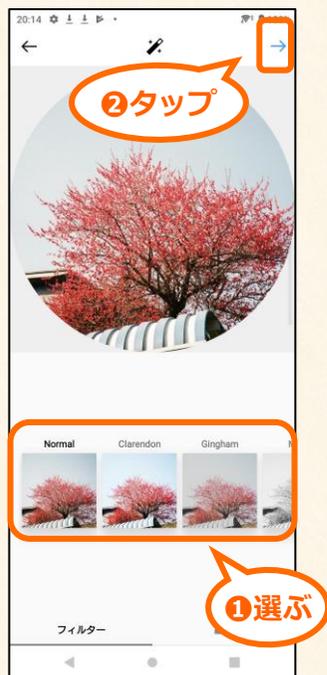
好きな写真  
を選ぶ



スマホの中にある写真からプロフィール写真に設定したいものを選びます。

6

フィルター  
を選ぶ



写真にかける「フィルター」を選びます。フィルターによって、写真の色味が変わります。

7

そのほかの  
プロフィール



プロフィール写真が設定されました。プロフィール編集画面から、他にもさまざまな項目が編集できます。

8

名前を  
編集する



名前が編集できます。名前は14日間の間に、2回しか変更できません。編集後は右上の「✓」マークをタップします。

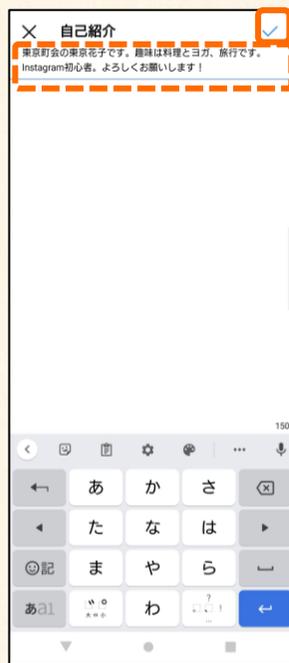
### 4. プロフィールを編集する

#### 9 ユーザーネームを編集



ユーザーネームが編集できます。他のユーザーと同じユーザーネームは使用できません。編集後は右上の「✓」マークをタップします。

#### 10 自己紹介文を入力する



自己紹介の文章を入力することができます。編集後は右上の「✓」マークをタップします。

#### 11 外部リンクを追加する



自分のホームページなどのURLをプロフィールに追加することができます。

#### 12 個人の情報編集



メールアドレスや電話番号、性別、誕生日などの情報を編集できます。

# プログラム開催のための指南書

## プロフィールについて

プロフィール画面は、そのアカウントを印象付ける大事な要素です。分かりやすく、興味を引く内容にすることで、ファンを増やすことができます。

### 1 プロフィール写真には覚えてもらいやすい画像を

「プロフィール写真」（アイコン）は、他のユーザーが最初に目にする、「顔」のような情報です。ユーザーネームや名前と同様に、相手に覚えてもらいやすい、印象的なアイコンを設定するのが理想的です。例えば町会であれば、町章や、その町の名物や観光スポット、マスコットキャラクターなどの写真やイラストなどが考えられます。もし予算などに余裕があれば、きちんとしたアイコンをデザイン会社などに作成してもらうこともおすすめです。

### 3 @マークを自己紹介文に入れてアカウントの認知を広げる

個人のアカウントの自己紹介文に、自分が参加している町会・自治会のアカウントへのリンクを入れることで、自分の知り合いにも、町会・自治会のアカウントを知ってもらうきっかけを作ることができます。方法は、自己紹介文の中に、「@ユーザーネーム」を入れるだけ（「ユーザーネーム」の部分は、町会・自治会のユーザーネームを入れてください）。「@ユーザーネーム」の部分をクリックすると、そのアカウントのプロフィール画面に切り替わります。

### 2 自己紹介の文章は視覚的にわかりやすい内容に

自己紹介文は、150文字と限られています。ですので、伝えたい情報がたくさんあったとしても、できるだけ簡潔な内容、改行を含んだ、視覚的に伝わりやすい文章にすることがポイントです。例えば最初の一行目は、プロフィール画面では名前の下に入るもっとも目につきやすい部分なので、ユーザーの興味を引くような一文を入れ（【●●県の最北端に位置する絶景が自慢の町！】など）、その次の行では、どのような情報を発信するアカウントなのかを、短めの文章で説明するなど、他のユーザーにも分かりやすくする工夫を心がけましょう。

### 4 他のアカウントを参考にしてプロフィールを作りましょう

Instagramのプロフィールをどのようにすればいいか、具体的なイメージがわからない！ そうなった時は、他のユーザーのプロフィール画面を見て、参考にするのがおすすめです。どのようなプロフィールだと、分かりやすいか、親しみやすいか、自分の目で確かめて、アイデアを取り入れていきましょう。

### 5. フィードに画像を新規投稿する

「フィード」とは、ホーム画面に表示される投稿一覧の場所のこと。

ここがフィード



1

「+」マークを  
タップ



画像を投稿してみます。ホーム画面の右上にある「+」マークをタップします。

2

「ギャラリー」  
をタップ



画面の下に写真が表示されます。「ギャラリー」をタップします。

3

ギャラリーを  
選ぶ



投稿したい写真が入っているギャラリーを選びます。

4

投稿したい  
写真を選ぶ



投稿したい写真を選び、右上の「→」をタップします。

## 第2章

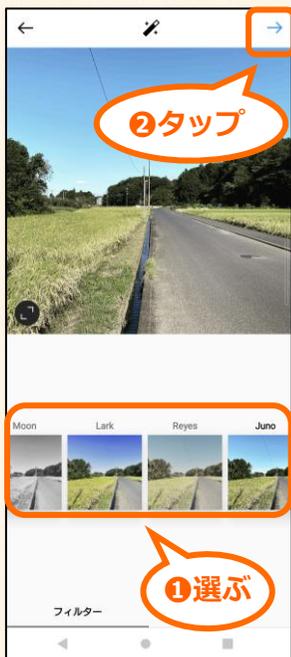
### [実践/基本編]

## 5. フィードに画像を新規投稿する

Instagramで使う「キャプション」とは、投稿した画像や動画について説明する“文章”のこと。

5

フィルター  
を選ぶ



写真を簡単に加工できる「フィルター」を選びます。フィルターによって、写真の色味が変わります。

6

説明文を読んで  
OKをタップ



はじめて投稿する時は「写真のリミックス」に関する説明文が出るので、読んで「OK」をタップします。

7

キャプションを  
作成する



写真につける文章（キャプション）を作成します。「キャプションを入力」をタップします。

8

文章を  
入力する



キーボードが出てくるので、文章を作成します。

## 第2章

### [実践/基本編]

## 5. フィードに画像を新規投稿する

### 9 ハッシュタグを作成する

### 10 画像が投稿される



「#●●●」とシャープ（ハッシュタグ）をつけて単語を入力すると、ハッシュタグの候補が出てくるので選びます。画面右上の「✓」マークをタップすると、画像が投稿されます。

画像が投稿されました。

## 6. フィードに動画を新規投稿する

1 「+」マークを  
タップ

動画を投稿してみます。  
ホーム画面の右上にある「+」マークをタップします。

2 動画を選  
ぶ

投稿したい動画を選び、  
右上の「→」をタップ  
します。

3 長さを  
調整する

動画の編集を行います。  
まずは「長さ調整」を  
タップします。

4 長さ調整完了



画面下に映画のフィルム  
のように動画のコマが  
表示されるので、左  
右のつまみを動か  
して、長さを決めます。

## 第2章

### [実践/基本編]

## 6. フィードに動画を新規投稿する

### 5 フィルターで加工する



次にフィルター加工をします。右上の「3つ星」マークをタップします。

### 6 フィルター加工完了



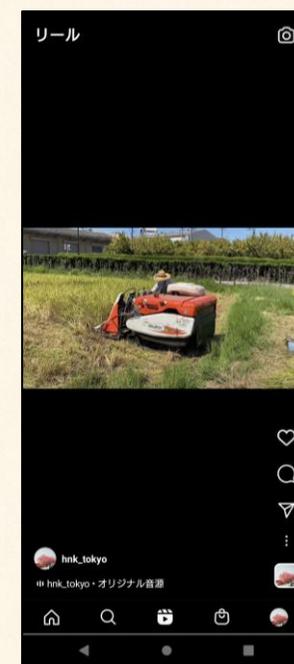
フィルターを画面の下から選び、「完了」をタップします。

### 7 「シェア」をタップ



画像と同じようにキャプションをつけられます。投稿する場合は「シェア」をタップします。

### 8 動画が投稿される



動画が投稿されました。

# 7. 投稿したものを削除する

1 削除したい投稿を選ぶ



プロフィール画面の下部から、削除したい投稿を選びます。

2 投稿の右上のマークをタップ



投稿が表示されるので、右上にある3つの点のマークをタップします。

3 「削除」をタップ



メニューが表示されるので、一番下の「削除」をタップします。

4 確認が出るので「削除」をタップ



本当に画像を削除するか、確認ができます。再度、「削除」をタップすると、投稿が削除されます。

# プログラム開催のための指南書

## 投稿について

Instagramで画像や動画を投稿するときに、キャプション（文章）や位置情報なども、情報として盛り込むことができます。これらの情報もうまく活用してみましょう。

### 1 「フィルター」を使えば 写真がグッとオシャレになる

Instagramは、もともと写真の投稿を通じてコミュニケーションをするサービスとしてはじまった経緯もあり、画像を加工する機能が充実しています。「フィルター」というのは、写真の色味を簡単に調整できる機能のこと。「Moon」や「Lo-Fi」など、その色味のイメージに合った名称がついており、お好みのフィルターを選ぶことで、写真を素敵な感じに加工して、投稿することができます。

気分によってフィルターを使い分けるのも楽しいですが、あえて同じフィルターを使い続けることで、みなさんのアカウントの特色として、他のユーザーに印象付けることもできます。

### 3 誤って投稿をしても 後で削除できるのでご心配なく

町会・自治会のアカウントなど、公共性の高いアカウントでは、投稿する内容が間違った情報になっていないか、画像やキャプション（文章）の言い回しが公共性を保っているかなど、情報発信をする上で最低限のチェックが必要になってきます。

しかし、仮に間違った内容を投稿してしまったとしても、取り消したり、投稿の内容を編集することは可能です。投稿前のチェックだけでなく、投稿した後のチェックも心がけてみてください。

### 2 位置情報を活用して お店や観光スポットに人を呼ぶ

投稿する画像や動画には、位置情報や#（ハッシュタグ）、キャプション（文章）などの情報を入れることができます。位置情報は、その名の通りスマホのGPS機能を利用して、現在地や写真を撮影した位置の情報のこと。例えばお店や観光スポットなど、投稿を見た人を特定の場所に誘導したい場合は、積極的に位置情報を活用してみましょう。投稿を見て、その場所を訪れてくれるユーザーもいるかもしれません。

### 4 投稿のキャプション（文章）には 自分なりのこだわりを盛り込む

画像や動画のキャプションをどう書くか迷った時は、「自分なりのこだわりを盛り込むこと」を意識しましょう。

例えば桜の花を撮った時に、「●●公園の桜の花がきれいでした」と事実だけ伝えるのではなく、どのように桜がきれいだったのか、なぜ桜の写真を撮ろうと思ったのか、桜を見て何を思ったのか、といった自分の気持ちも盛り込んでいくことで、投稿に「自分らしさ」が加わり、共感を呼びやすくなります。

# 8. #ハッシュタグ検索をする

1 虫眼鏡マークをタップする



ホーム画面の下にある虫眼鏡マークをタップします。

2 検索したい言葉を入力



画面上の検索窓に、検索したい言葉を入力して、虫眼鏡マークをタップします。

3 ハッシュタグで検索する



画面上の「#」をタップすると、ハッシュタグの候補が出てきます。検索したいハッシュタグを選びます。

4 検索結果が出てくる



選んだハッシュタグの検索結果が表示されます。

# プログラム開催のための指南書

## ハッシュタグ「#」について

ハッシュタグ「#」をうまく活用することで、たくさんの人に投稿を見てもらえるようになります。ハッシュタグの基礎から、活用法についてご紹介します。

### 1 ハッシュタグを活用してあなたの投稿を見つけてもらう

Instagramではハッシュタグを用いて、投稿を検索することができます。ですので、自分が画像や動画を投稿する時も、このハッシュタグを活用すると、投稿を見つけてもらいやすくなります。

例えば、カメラ好きの人に投稿を見てもらいたい場合は、「#カメラ好きな人と繋がりたい」というハッシュタグをキャプションに入れて投稿すれば、そのハッシュタグの内容に共感して、検索してくれた人の目に止まりやすくなります。うまく活用すれば、日本だけでなく、世界中の人とつながることも可能です。

### 3 #（ハッシュタグ）は複数入れることができる

ハッシュタグは一つだけではなく、複数個、投稿の中に入れることができます。投稿数の多いタグは、それだけ多くの人々が注目しているとも言えますが、同時にライバルが多いという見方もできます。ですので投稿数が多いハッシュタグに加えて、投稿数の少なめなハッシュタグも入れると、ユーザーに見つけてもらいやすくなります。

### 2 ハッシュタグを入れる時は投稿数を参考にする

どんなハッシュタグを入れればいいのかかわからない、という時は、「投稿数」が一つの目安になります。画像や動画を投稿する時に、キャプション（文章）の中に「#」と任意の言葉を入れると、候補が一覧で表示され、各ハッシュタグの下には、「投稿492万人」など、そのハッシュタグをつけている投稿の数が出てきます。たくさん投稿されているハッシュタグは、それだけ多くの人々が注目しているということになります。

#	#ヨガ 投稿492万件
#	#ヨガウェア 投稿36.8万件
#	#ヨガ女子 投稿14.4万件

### 4 ハッシュタグは投稿数だけでなく投稿との関連性が大事

Instagramでは一つの投稿に最大30個のハッシュタグがつけられます。ハッシュタグがたくさん入れられるならば、入れれば入れるほど、他のユーザーに見つかりやすいのでは？と考えたくなりますが、Instagramの仕組みによって、投稿の内容とハッシュタグの内容の関連性が低いと、他のユーザーから検索されにくくなる、とも言われています。

ただたくさん入れるのではなく、投稿との関連性も踏まえてハッシュタグを選ぶことを意識してみてください。

## 9. フォローする、解除する

1

虫眼鏡マーク  
をタップする

ホーム画面の下にある虫眼鏡マークをタップします。

2

検索したい  
言葉を入力

画面上の検索窓に、検索したい言葉を入力して、虫眼鏡マークをタップします。

3

アカウント  
で検索する

画面上的人型マークをタップします。

4

フォローしたい  
アカウントを選ぶ

検索結果が出てくるので、フォローしたいアカウントを選びます。

## 第2章

### [実践／基本編]

## 9. フォローする、解除する

5

「フォロー」  
をタップする



アカウントの情報が表示されるので、「フォロー」ボタンをタップすると、フォローが完了します。

6

フォローを  
解除する



フォローを解除したい時は、「フォロー中」のボタンをタップします。

7

「フォローをやめる」  
をタップ



メニューが出てくるので、「フォローをやめる」をタップします。

8

フォローが  
解除される



フォローが解除され、「フォロー中」のボタンが「フォロー」に変わります。

### 10. コメントをする、削除する

**1** 吹き出しボタンをタップ



コメントをしたい投稿にある吹き出しマークをタップします。

**2** コメントを入力する



コメントの一覧が表示されます。投稿したいコメントを入力します。

**3** コメントをタップする



コメントが投稿されます。削除する時は、自分のコメントをタップします。

**4** コメントを削除する



コメントが選択されるので、右上のゴミ箱ボタンをタップします。コメントが削除されます。

# 用語集

スマホの操作でよく見聞きするマークや用語を解説します。  
用語を知っておくと、操作もスムーズに行えるようになります。

## マーク・IT用語

### Wi-Fi [ワイファイ]



高速なデータ通信により、インターネットを快適に利用できるサービス。  
データを送受信したり、動画・音楽・ゲーム・読書などを安定した通信環境で楽しめます。

### アプリケーション (アプリ)

アプリはアプリケーションの略。スマホのホーム画面に並んでいるマーク（アイコン）の一つ一つがアプリです。  
スマホに最初から入っていますが、新しいアプリを追加することもできます。

### ダウンロード



インターネット上のファイルをスマホに保存すること。「Google Play」では、一度アプリをダウンロードした後、自動的にスマホで使えるようになる（インストールされる）仕組みになっています。

### KB/MB/GB

[キロバイト/メガバイト/ギガバイト]

写真のサイズや保存データの容量を示す単位。1GB=約1000MB、1MB=約1000KB。  
データの容量をおおまかに並べると、書類 < 写真 < 動画 の順になります。  
写真や動画は、画質や長さなどにより容量が異なります。

### ストレージ

写真や動画などのデータを保存する場所のこと。容量をGBなどの単位で示します。スマホ内の空き容量は「設定」から確認できます。

### アップデート

スマホ本体やアプリを最新の状態に更新すること。アップデートすると、セキュリティが強化されたり、動作の不具合などが解消されるようになります。

# 用語集

スマホでよく使われる操作方法と、その呼び方を紹介します。  
実際に指で触れて練習してみましょう。

## 基本の操作

**タップ**  
=軽く触れる



アプリを使う時などに、画面を軽くタッチするのが「タップ」です。画面を押し込まないように、軽くポンッと触れてください。

**スワイプ**  
=なぞる



指で画面をなぞり、サッと離すのが「スワイプ」です。画面を移動したり、切り替えたりする時に使います。

**ピンチアウト/ピンチイン**  
=ひろげる/つまむ



文字や地図を大きく（小さく）したい時になどに使います。親指と人差し指を広げて画面を大きくするのが「ピンチアウト」、つまむように近づけて画面を小さくするのが「ピンチイン」です。

## 免責・他社所有商標に関する表示

### 【免責】

※本ガイドブックで紹介しているアプリ、サービス内容や情報は2022年12月時点のものです。内容については変更される場合もあります。あらかじめご了承ください。

※掲載している情報や製品、アプリの利用により生じた損害については一切の責任を負いませんので、ご了承ください。

※本ガイドブックで紹介している操作手順は、Xperia 10 IIIを使って説明しています。機種やOSのバージョンにより操作手順が異なる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

※掲載している内容は、情報の提供のみを目的としています。このガイドブックによる運用については、必ずご自身の責任と判断によって行ってください。

また、事例として紹介するサービスや製品は一例です。各都道府県・自治体の方針に従い、使用するものを決定してください。

### 【商標】

※Xperiaは、ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社の商標または登録商標です。

※Google およびGoogleロゴおよびGロゴ、Google PlayおよびGoogle Playロゴ、GmailおよびGmailロゴ、GoogleマップおよびGoogleマップロゴ、Google ChromeおよびGoogle Chromeロゴ、Google PhotosおよびGoogle Photosロゴ、YouTubeおよびYouTubeロゴ、Androidは、Google LLCの商標または登録商標です。

※TwitterおよびTwitterロゴ、Twitterの青い鳥は、アメリカ合衆国また他国々におけるTwitter, Inc.の登録商標です。

※FacebookおよびFacebookロゴ、InstagramおよびInstagramロゴはMeta Platforms, Inc.の商標または登録商標です。

※TikTokのロゴ、表記はTikTok Pte.Ltd.の商標または登録商標です。

※その他、本文中のサービス名、商品名などは、それぞれの会社の商標、登録商標、商品名です。

なお、本文中では™マーク、®マークは明記していません。