デジタル
活用支援

オンライン会議アプリを使ってみよう



令和7年11月

目次

1. オンライン会議システムを知りましょう

1-A　オンライン会議システムとは……P2

1-B　オンライン会議システムのメリット……P3

1-C　オンライン会議システムの利用方法……P4

2. Zoomを使ってみましょう

2-A　Zoomアプリのインストール……P7

2-B　利用登録のしかた……P12

2-C　招待された会議への参加のしかた……P18

2-D　会議の開催のしかた……P23

3. Microsoft Teamsを使ってみましょう

3-A　Microsoft Teamsアプリのインストール……P30

3-B　利用登録のしかた……P35

3-C　招待された会議への参加のしかた……P45

3-D　会議の開催のしかた……P47

目次

4. Webexを使ってみましょう

4-A　Webexアプリのインストール……P51

4-B　利用登録のしかた……P56

4-C　招待された会議への参加のしかた……P61

4-D　会議の開催のしかた……P66

5. Google Meetを使ってみましょう

5-A　Google Meetアプリのインストール……P77

5-B　利用登録のしかた……P82

5-C　招待された会議への参加のしかた……P94

5-D　会議の開催のしかた……P98

1 オンライン会議システムを知りましょう

1-A　オンライン会議システムとは

インターネットに接続したPCやスマートフォン等を介し、
遠隔地にいる相手と対面での会議が可能になるシステムです

例1：会合や打ち合わせ



自治会の会合や各種の
打ち合わせに活用できます

例2：家族や友人との会話

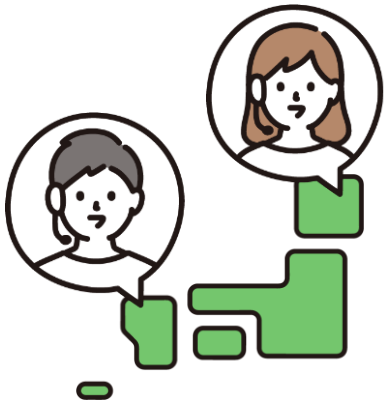


離れたところにいる家族や
友人等とも対面で会話ができます

オンライン会議利用時は画面に映っている背景や周囲の生活音などから
プライバシーが流出しないよう、注意しながら利用しましょう

1-B　オンライン会議システムのメリット

メリット①



遠方の相手でも対面での会話が可能

遠方に住んでいる家族や親戚、知人等と、いつでも顔を見ながら会話を楽しむことができます

メリット②



会場の手配など準備の負担が軽減

会場の確保や準備には手間や時間がかかりますがそのような準備をしなくても会合の実施が可能です

メリット③



移動時間や交通費などの負担軽減

来場者の移動による時間や交通費などの負担なく、会合を実施することができます

1-C オンライン会議システムの利用方法

本講座では4つのオンライン会議システムをご紹介します

- Zoom（ズーム）
- Webex（ウェベックス/ウェブエックス）
- Microsoft Teams（マイクロソフトチームズ）
- Google Meet（グーグルミート）

1-C　オンライン会議システムの利用方法

各アプリ利用方法ご説明の流れ

アプリの利用準備

❶ アプリのインストール
❷ 利用登録

オンライン会議の実施

❶ 招待された会議への参加（他の人が開いた会議に参加する場合）
❷ 自分で会議を開催（自分で会議を開く場合）

※本講座で扱うアプリは、使用されるスマートフォンの機種・OS、あるいはスマートフォンの設定により、表示や操作手順が多少異なる場合があります。
また、予告なしにアプリの機能が更新され、内容が変更される可能性があります。

2 Zoomを使ってみましょう

※バージョン6.1.11(45504)

2-A Zoomアプリのインストール

Androidの場合

Zoomアプリをインストールします

❶ Play ストア を押します



❷「アプリやゲームを検索」を押します



2-A Zoomアプリのインストール

Zoomアプリをインストールします

Androidの場合

❸「ズーム」と検索します



❹「インストール」を押します

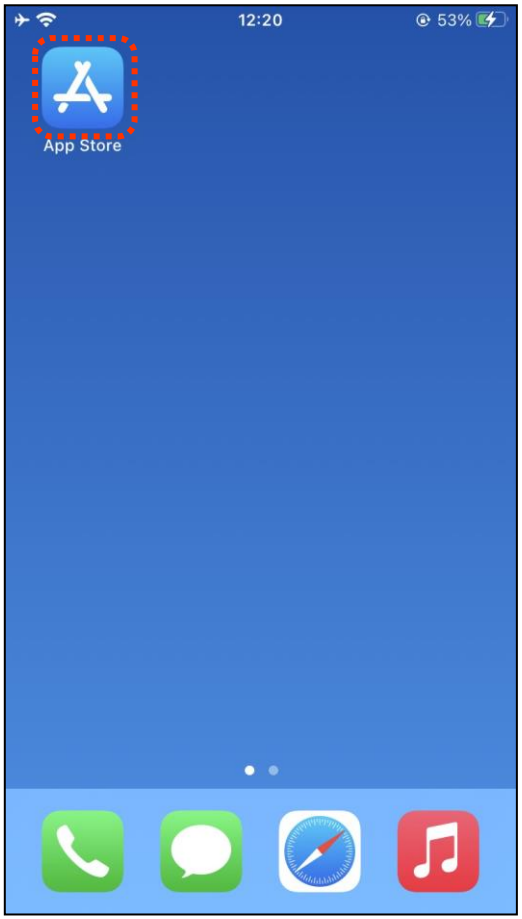


2-A Zoomアプリのインストール

iPhoneの場合

Zoomアプリをインストールします

1. App Store を押します
2. 「検索」を押します



2-A Zoomアプリのインストール

iPhoneの場合

Zoomアプリをインストールします

❸「ゲーム、App 、ストーリーなど」を押します



❹「ズーム」と検索します

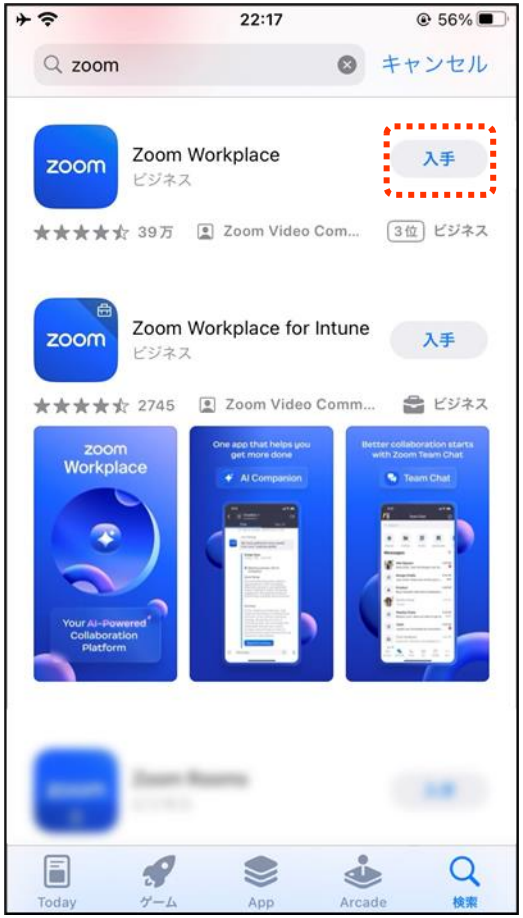


2-A Zoomアプリのインストール

iPhoneの場合

Zoomアプリをインストールします

❺「入手」を押します

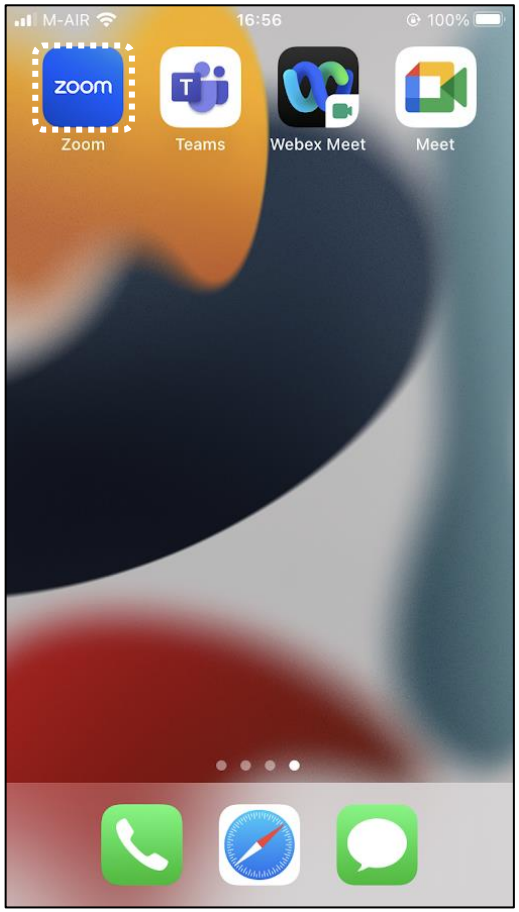


2-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

利用登録を行います

1. Zoom を押します



2. 画面下部の「サインアップ」を押します



2-B 利用登録のしかた

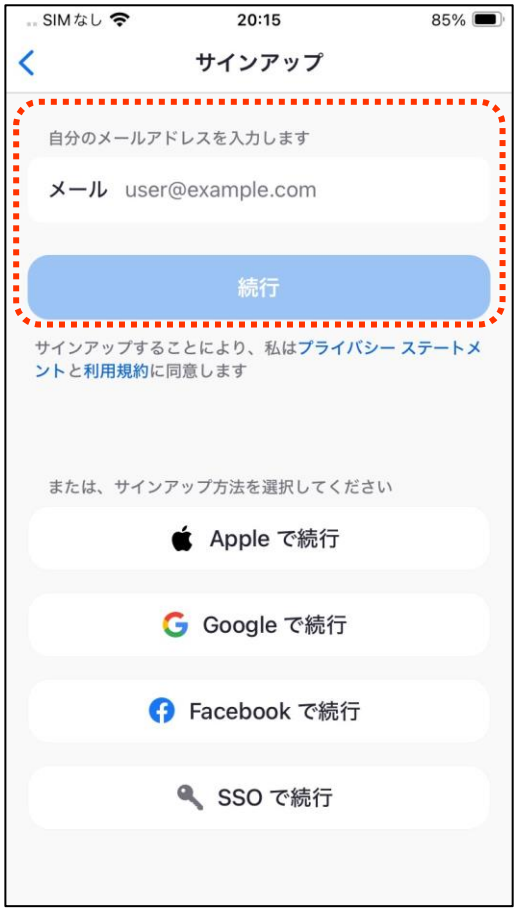
※掲載の画像は
iPhoneのものです

利用登録を行います

❸ 生まれ年を入力し「続行」を押します



❹ メールアドレスを入力し「続行」を押します

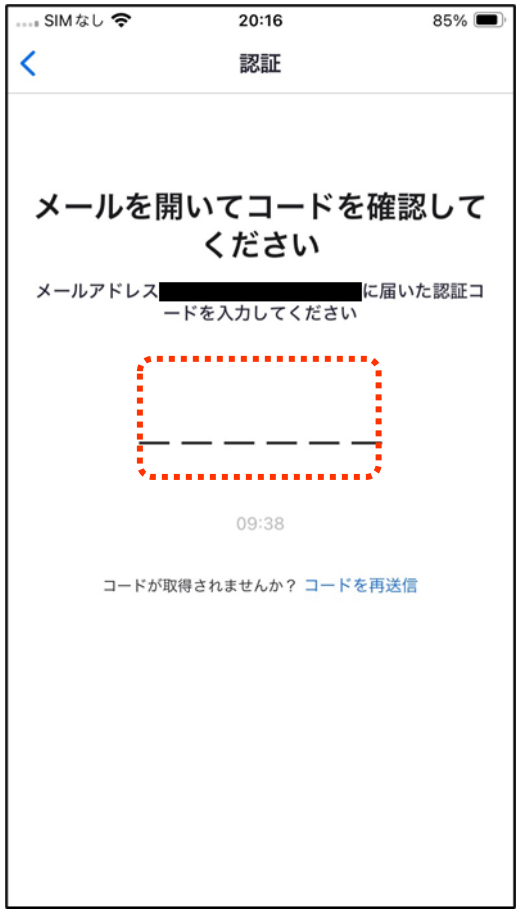


2-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

利用登録を行います

5 入力したアドレス宛に認証番号が届くので、時間内に入力します



6 登録する氏名とパスワードを設定し、「続行」を押します

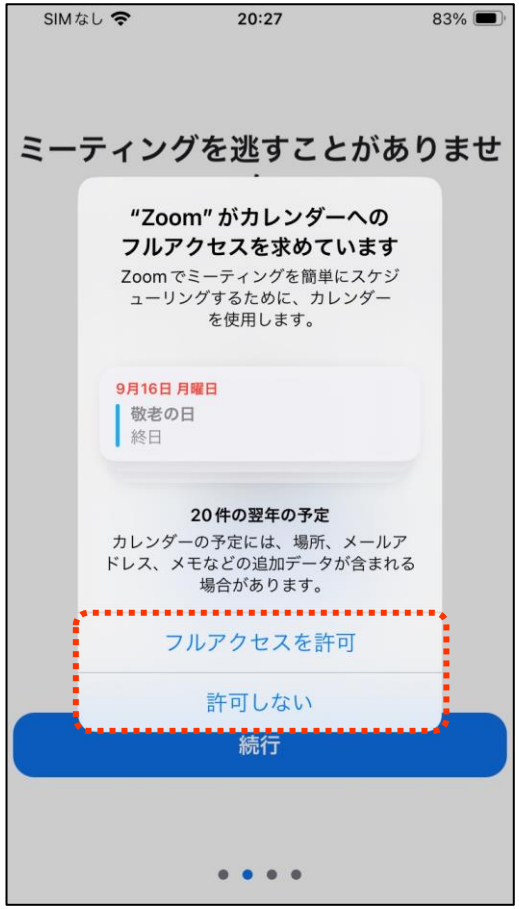


2-B 利用登録のしかた

利用登録を行います

※掲載の画像は
iPhoneのものです

❼ カレンダーへのアクセスは「フルアクセスを許可」か「許可しない」を選択して押します



2-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

サインインを行います

1 「サインイン」を押します



2 メールアドレスとパスワードを
入力し、「サインイン」を押します

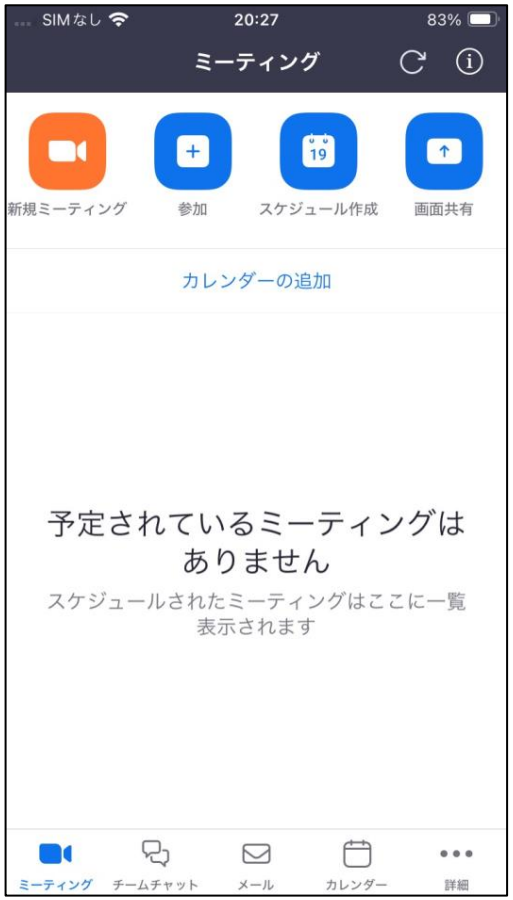


利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

サインインを行います

❸ サインインが完了します

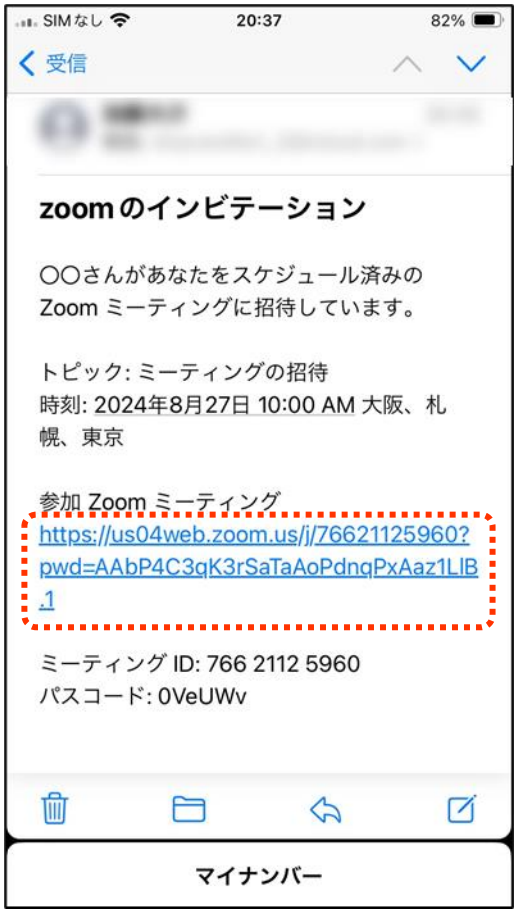


2-C 招待された会議への参加のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

ミーティングURLから直接参加する方法です

❶ メールを開き、
「ミーティングURL」を押します



❷ パスコードに記載された文字を
入力し、「続行」を押します

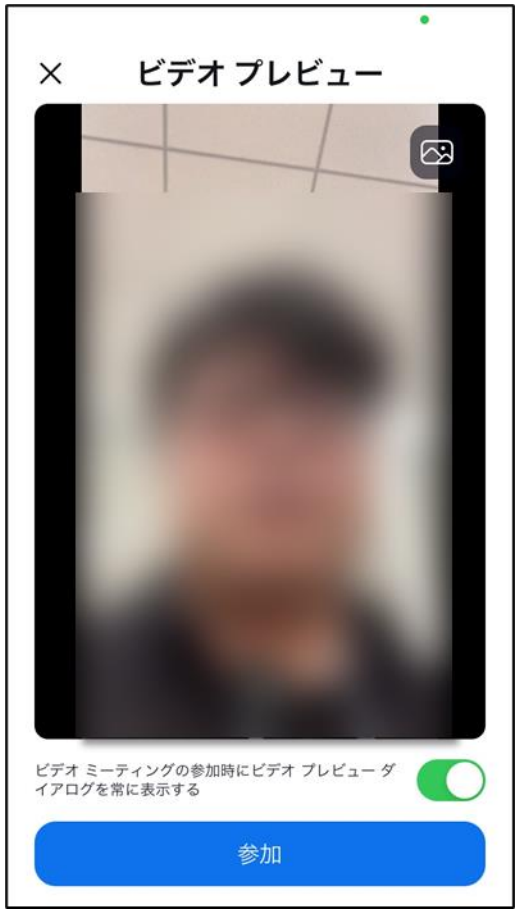


2-C 招待された会議への参加のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

ミーティングURLから直接参加する方法です

❸「参加」を押して参加します



※音声のみでも参加可能です

2-C 招待された会議への参加のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

ミーティングIDを直接入力する場合の参加方法です

❶ ミーティング画面で
「参加」を押します



❷ 「ミーティングID」を入力し、
「参加」を押します



2-C 招待された会議への参加のしかた

ミーティングIDを直接入力する場合の参加方法です

※掲載の画像は
iPhoneのものです

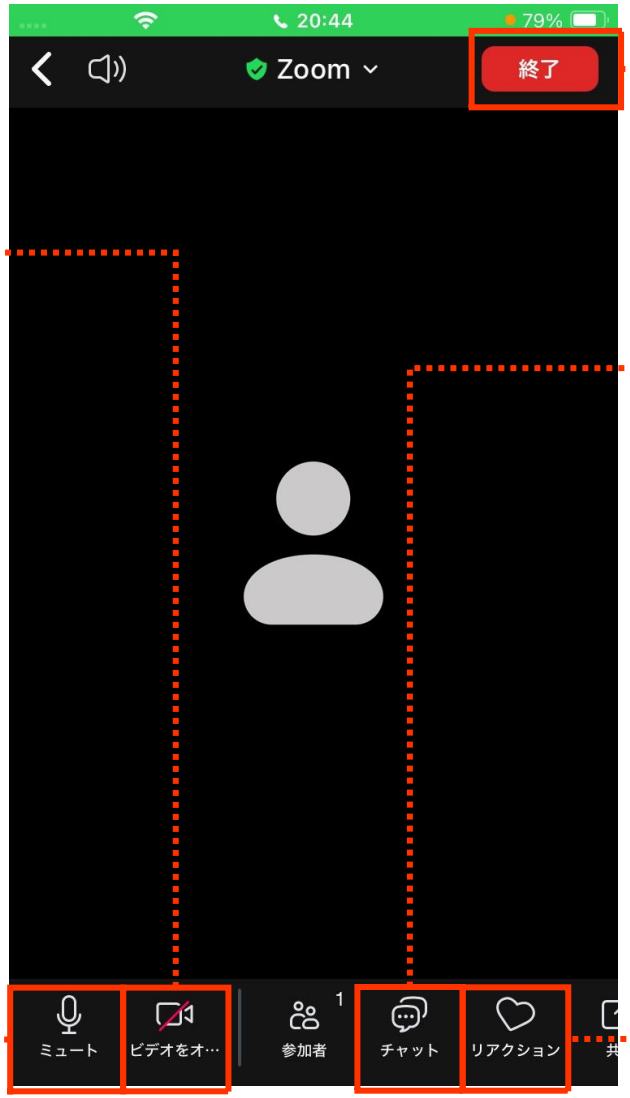
❸ 以降はp.18②以降と
同じ手順になります



2-C 招待された会議への参加のしかた

会議参加中に利用することのできる機能があります

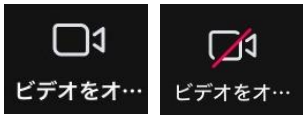
※掲載の画像は
iPhoneのものです



❶

カメラの切り替え

カメラON/OFFが
切り替えられます



ON / OFF

❷

音声の切り替え

音声のON/OFFが
切り替えられます



ON / OFF

❺

終了　会議から退出します

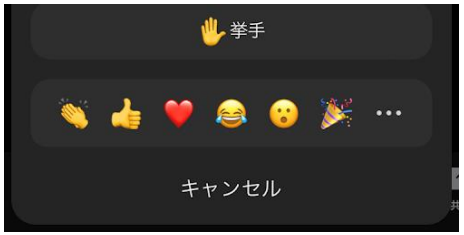
❸

チャット

文字でやり取りができます

❹

リアクション　挙手や
スタンプが使用できます



手を下げる場合は
「手をおろす」を押します

2-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

❶ ミーティング画面で
「新規ミーティング」を押します



❷ 「ミーティングの開始」を
押します

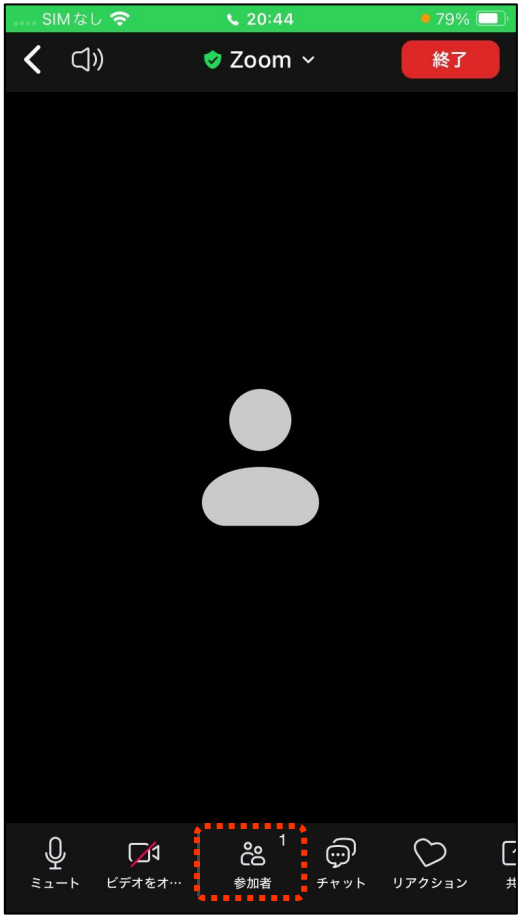


2-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

❸「参加者」を押します



❹「招待」を押します



2-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

⑤「メールの送信」を押します



⑥相手のアドレスを入力し、メールを送信します



2-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で会議をスケジュールする方法です

❶「スケジュール作成」を
押します



❷「ミーティング開始」を押し、
日時を選択します

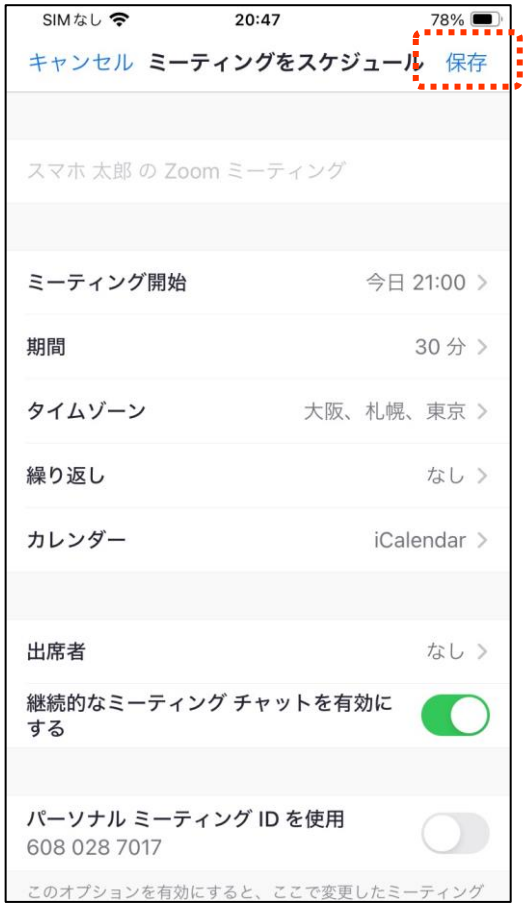


2-D 会議の開催のしかた

自分で会議をスケジュールする方法です

※掲載の画像は
iPhoneのものです

❸「保存」を押します



❹「追加」を押します



会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で会議をスケジュールする方法です

5 会議を始めるときは
該当するミーティングを押します



3 Microsoft Teams を使ってみましょう

※バージョン6.15.1

マイクロソフトの許諾を得て使用しています。
Microsoft Teamsは、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標または商標です。

3-A Microsoft Teamsアプリのインストール

Androidの場合

Microsoft Teamsアプリをインストールします

❶ Play ストア を押します



❷「アプリやゲームを検索」を押します



3-A Microsoft Teamsアプリのインストール

Microsoft Teamsアプリをインストールします

Androidの場合

❸「チームズ」と検索します



❹「インストール」を押します



3-A Microsoft Teamsアプリのインストール

Microsoft Teamsアプリをインストールします

iPhoneの場合

❶ App Store を押します

❷ 「検索」を押します





3-A Microsoft Teamsアプリのインストール

Microsoft Teamsアプリをインストールします

iPhoneの場合

❸「ゲーム、App 、ストーリーなど」を押します

❹「チームズ」と検索します



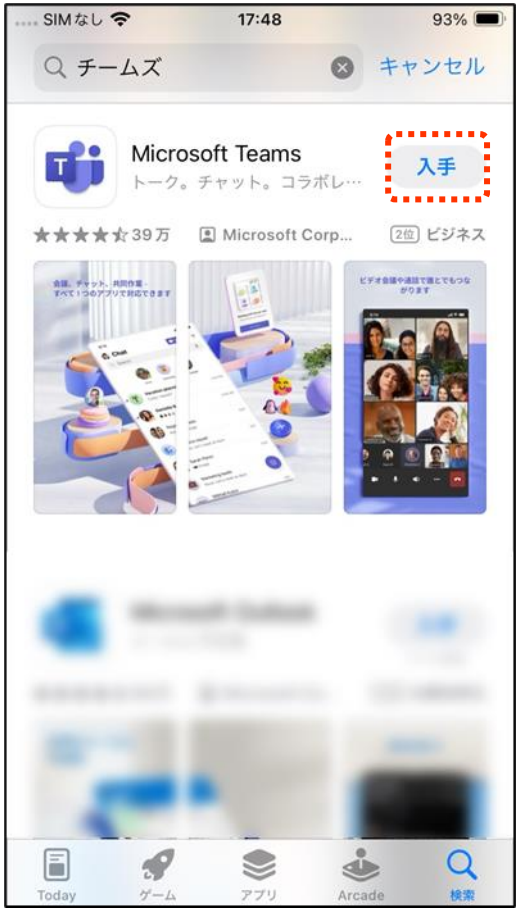


3-A Microsoft Teamsアプリのインストール

iPhoneの場合

Microsoft Teamsアプリをインストールします

❺「入手」を押します

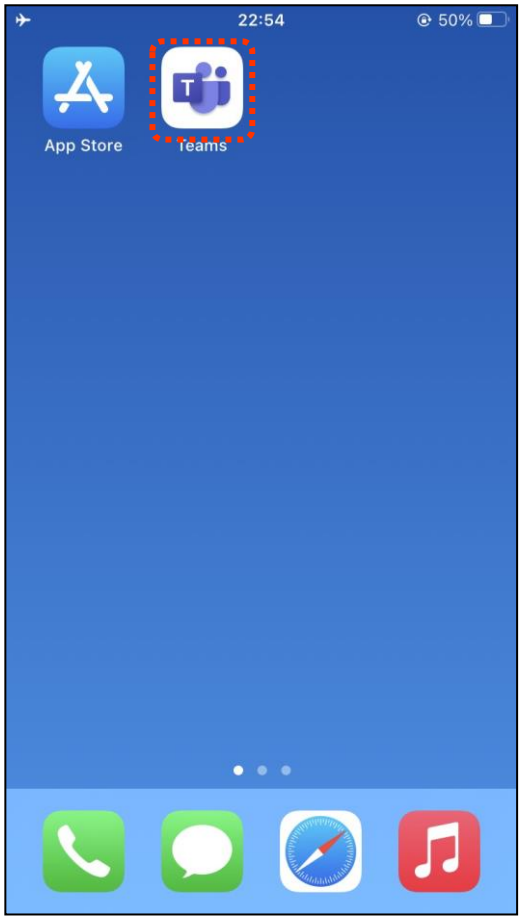


3-B 利用登録のしかた

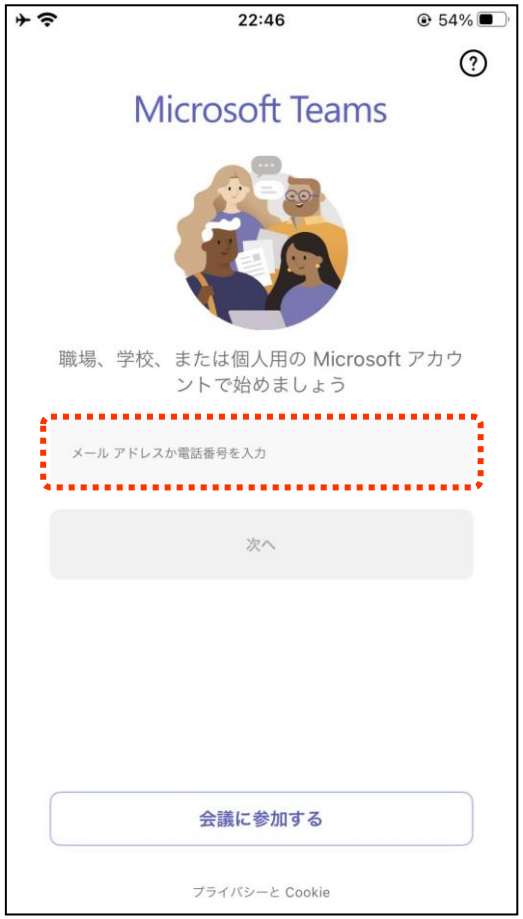
※掲載の画像は
iPhoneのものです

アカウント作成を行います

❶ ホーム画面からTeams を押します



❷「メールアドレス」を入力します



3-B 利用登録のしかた

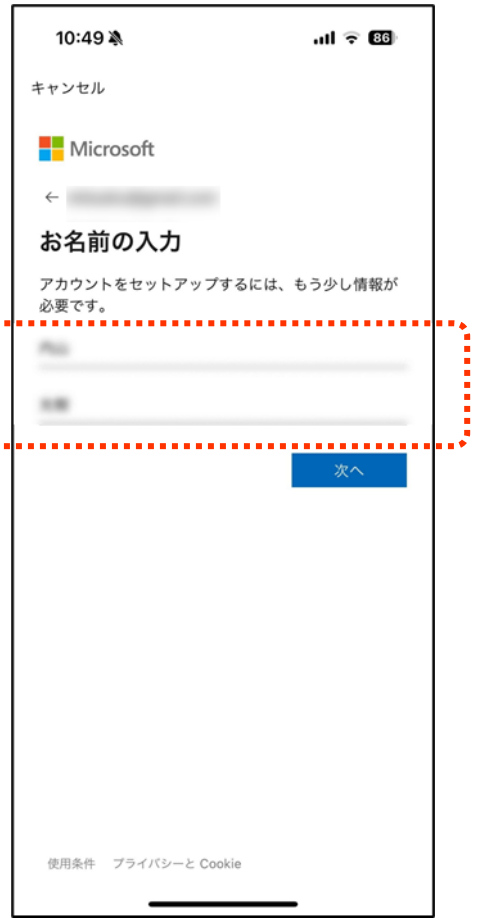
※掲載の画像は
iPhoneのものです

アカウント作成を行います

❸「新しいアカウントを作成」を押します



❹お名前を入力します

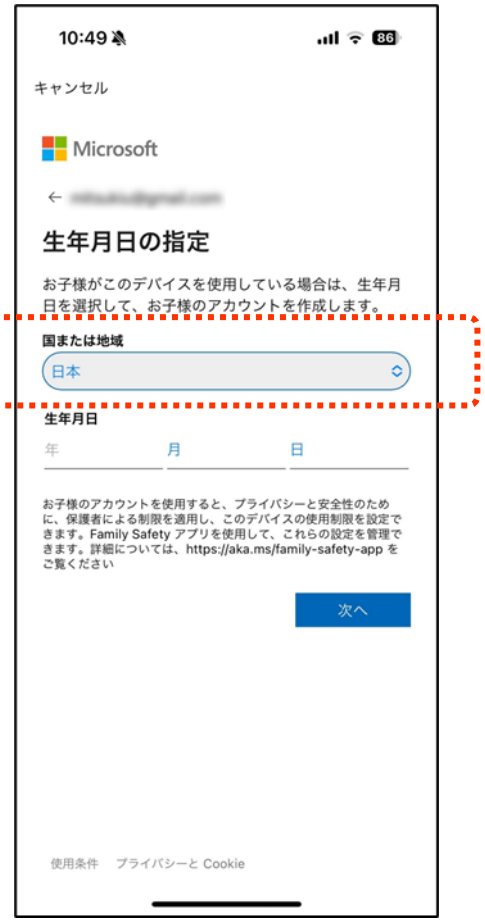


利用登録のしかた

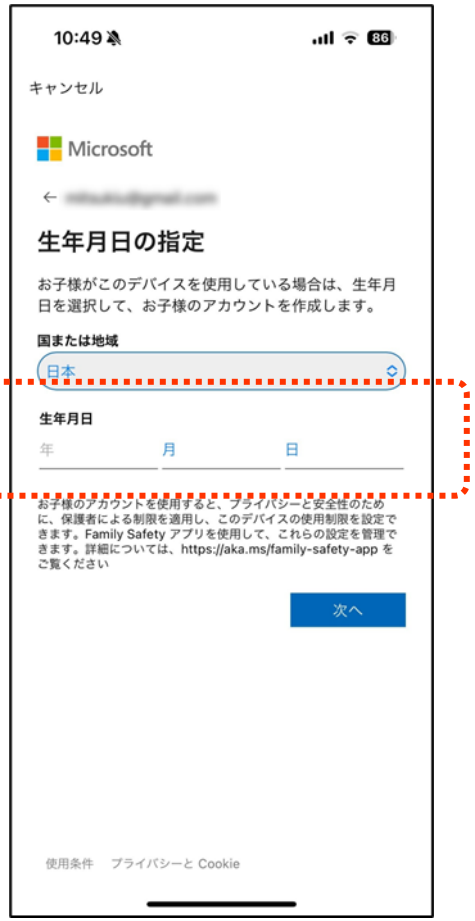
※掲載の画像は
iPhoneのものです

アカウント作成を行います

⑤ お住まいの国または地域を選択します



⑥ 生年月日を入力します

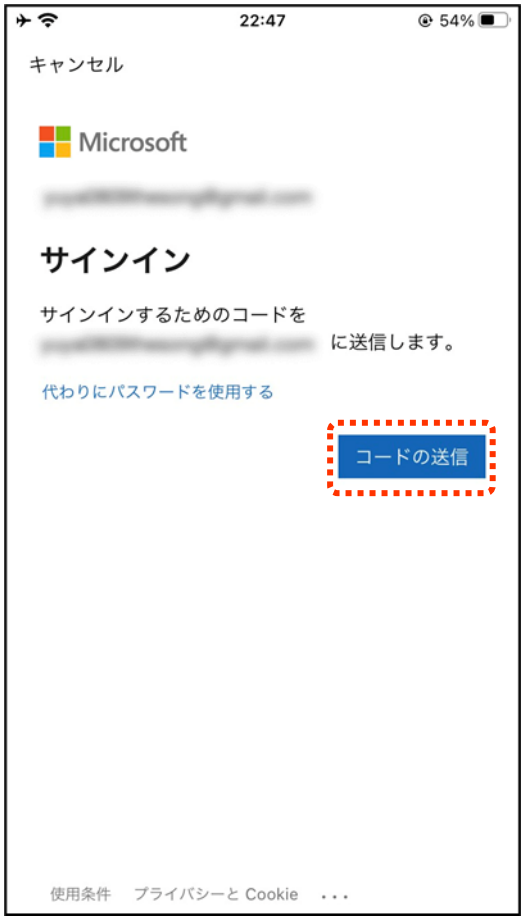


3-B 利用登録のしかた

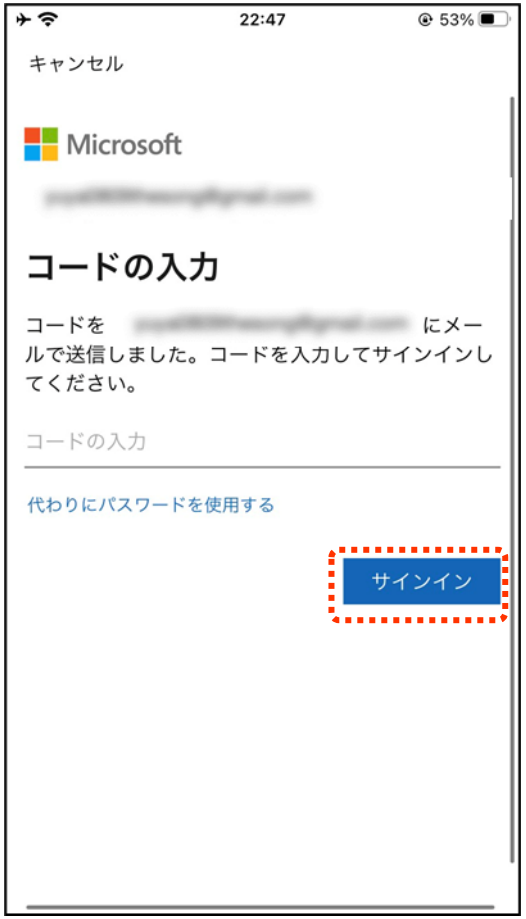
※掲載の画像は
iPhoneのものです

アカウント作成を行います

❼「コードの送信」を押します



❽ アドレスに届いたコードを入力し、「サインイン」を押します

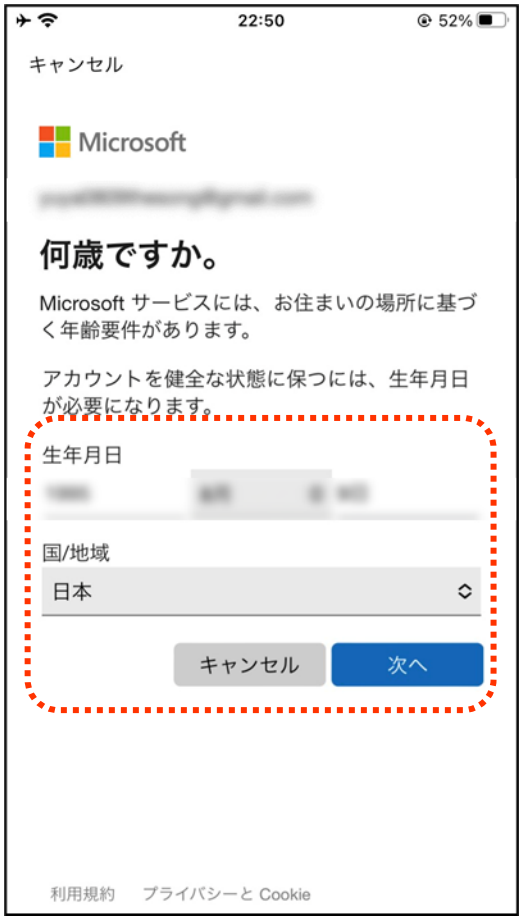


3-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

アカウント作成を行います

⑨ 生年月日と国籍を入力し、
「次へ」を押します



⑩ 「OK」を押します

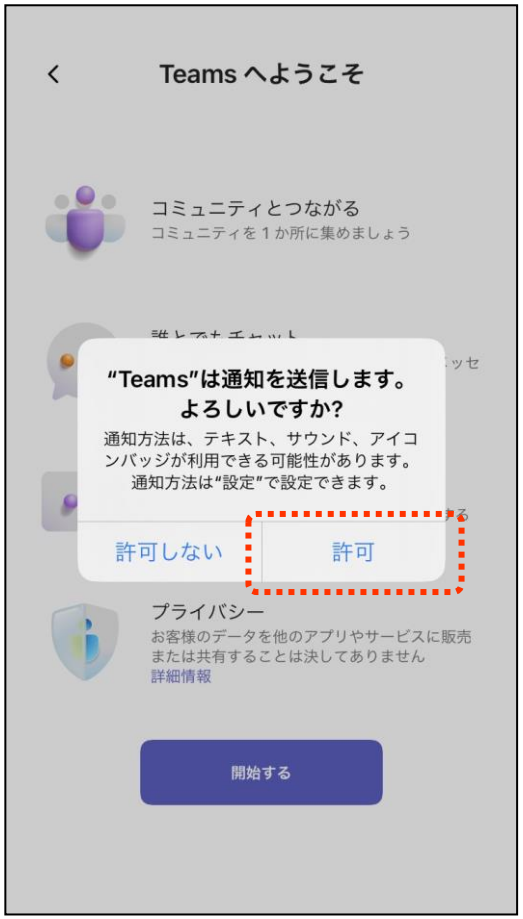


3-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

アカウント作成を行います

⑪「許可」を押します



⑫「開始する」を押します



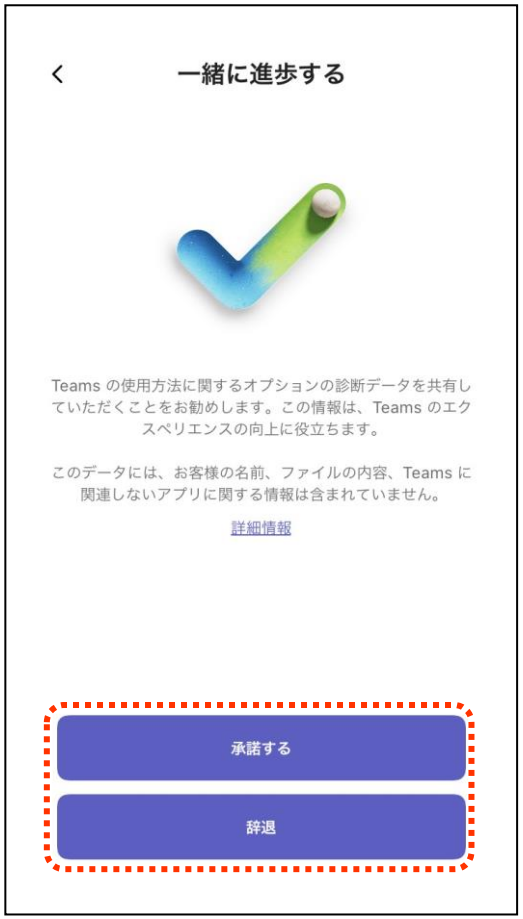
3-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

アカウント作成を行います

⑬ オプションの診断データに関して
「承諾する」または「辞退」を押します

⑭ 「続行」を押します





3-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

アカウント作成を行います

⑮ 連絡先を同期するか選択し
「続行」を押します



⑯ アカウント作成完了です

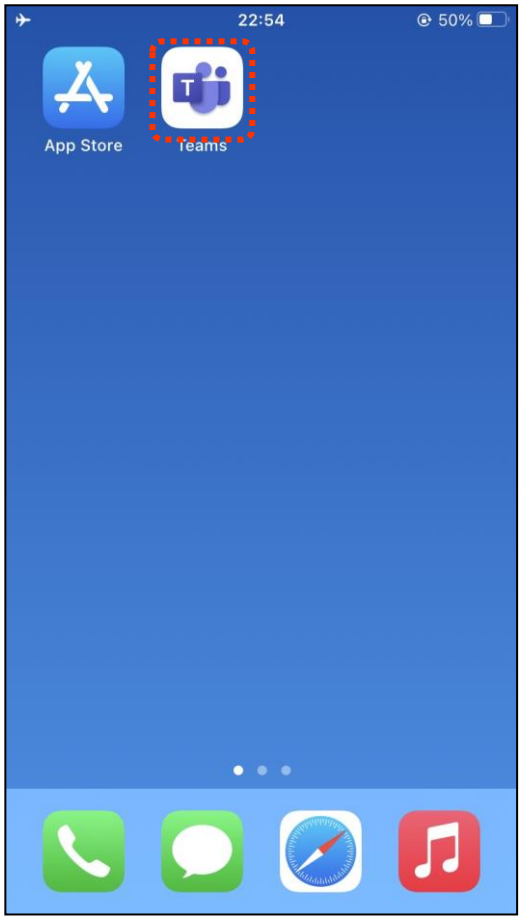


3-B 利用登録のしかた

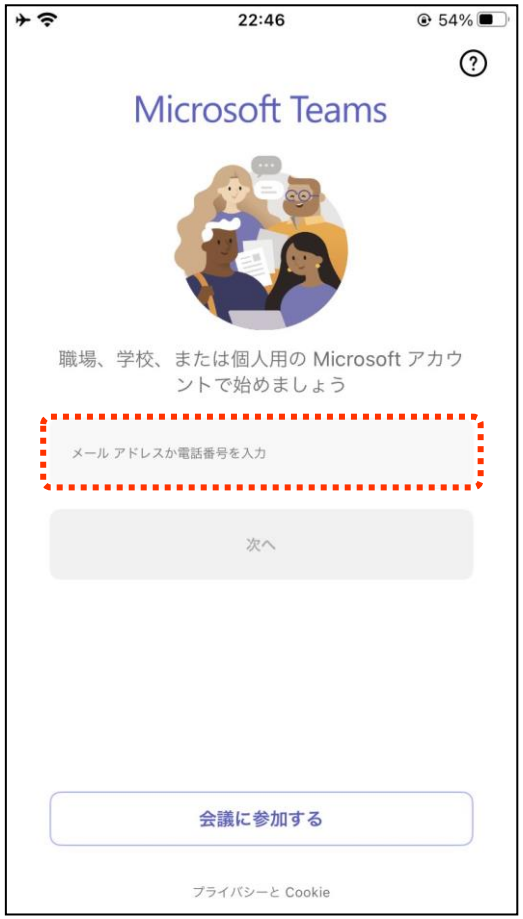
※掲載の画像は
iPhoneのものです

サインインを行います

❶ ホーム画面からTeams を押します



❷ 「メールアドレス」を入力します



3-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

サインインを行います

❸「次へ」を押します



❹ サインイン完了です



3-C 招待された会議への参加のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

ミーティングURLから直接参加する方法です

❶ メールを開き「ここをクリックして会議に参加してください」を押します

❷ 「今すぐ参加」を押します





3-C 招待された会議への参加のしかた

会議参加中に利用することのできる機能があります

※掲載の画像は
iPhoneのものです

❶
カメラの切り替え
カメラON/OFFが
切り替えられます

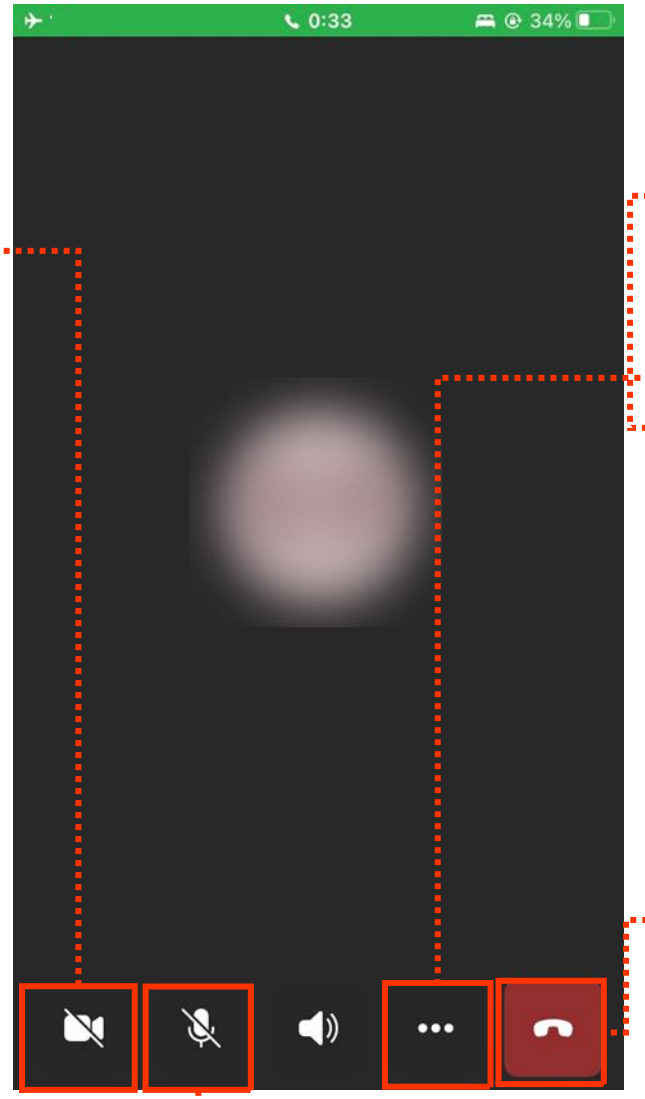


ON / OFF

❷
音声の切り替え
音声のON/OFFが
切り替えられます



ON / OFF



❸
チャット
文字でやり取りができます



❹
リアクション 挙手や
スタンプが使用できます

❺
終了（会議から退出します）

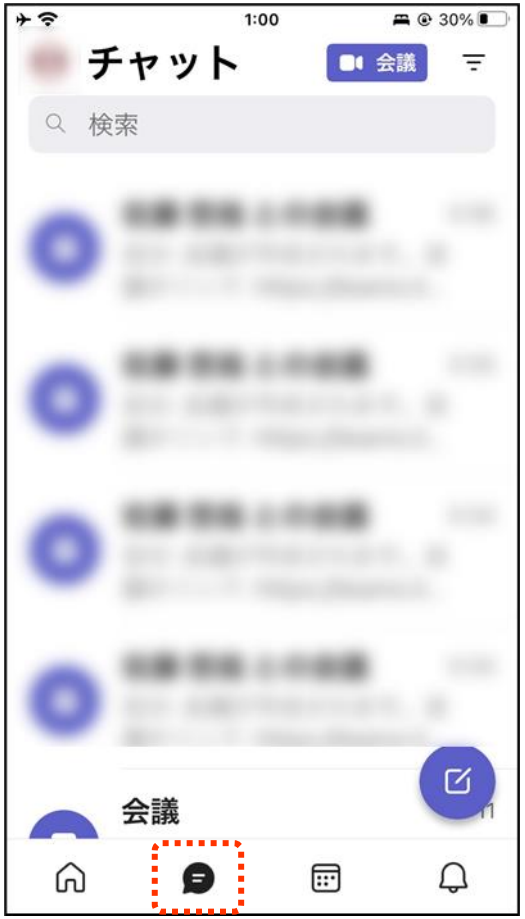
3-D 会議の開催のしかた

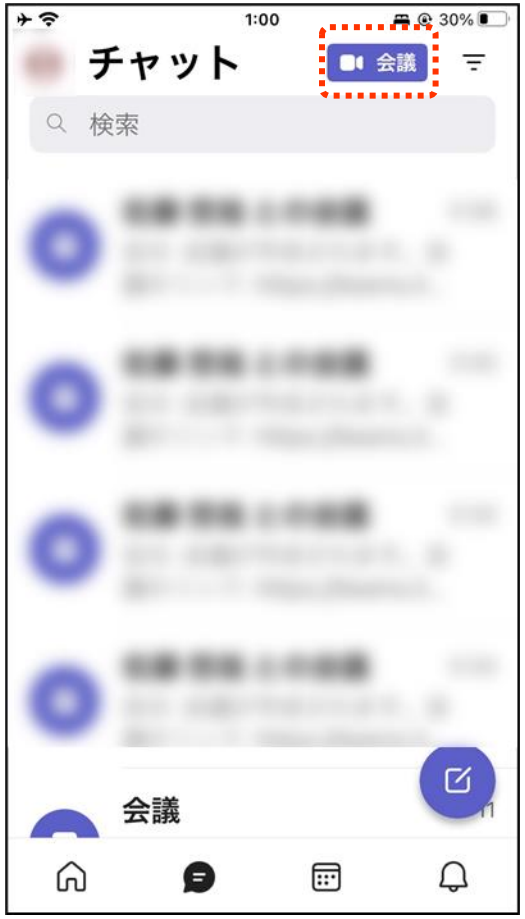
※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

❶ を押します

❷「会議」を押します





3-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

❸「今すぐ会議」を押します

❹「会議を開始」を押します



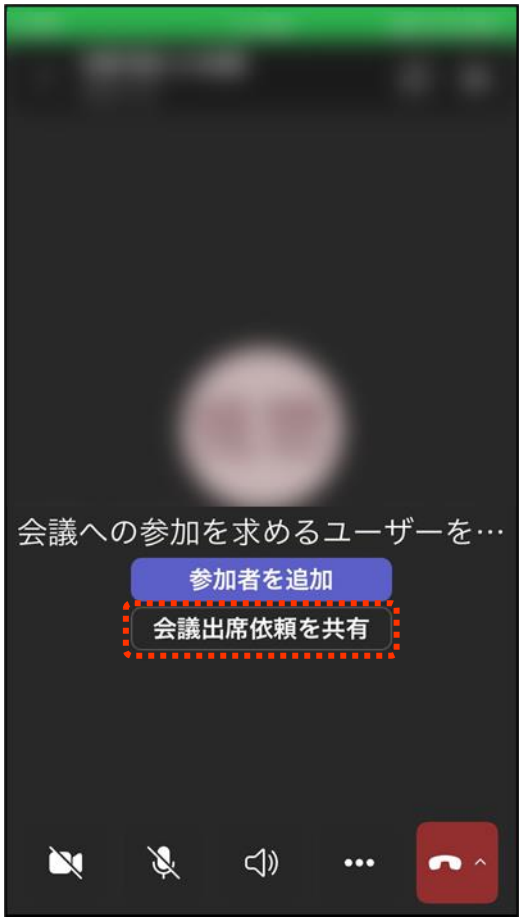


会議の開催のしかた

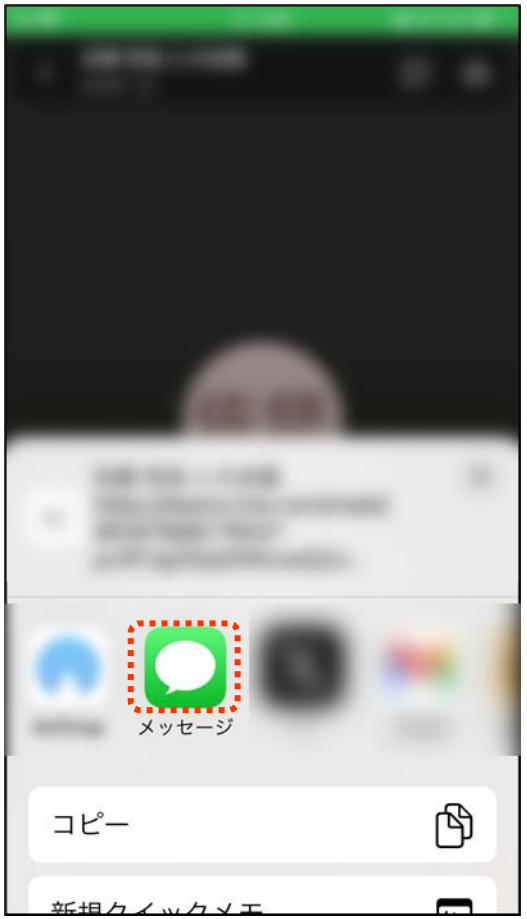
※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

5 「会議出席依頼を共有」を
押します



6 メッセージアプリ等、会議の情報
を送付するツールを選択します



4 Webexを使ってみましょう

※バージョン44.7.1

4-A Webexアプリのインストール

Androidの場合

Webexアプリをインストールします

1. Play ストア を押します



2. 「アプリやゲームを検索」を押します

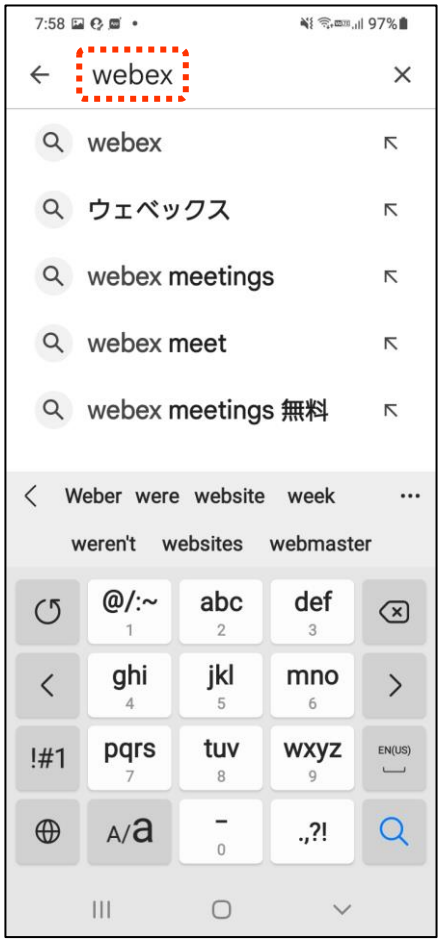


4-A Webexアプリのインストール

Webexアプリをインストールします

Androidの場合

❸「webex」と検索します



❹「インストール」を押します



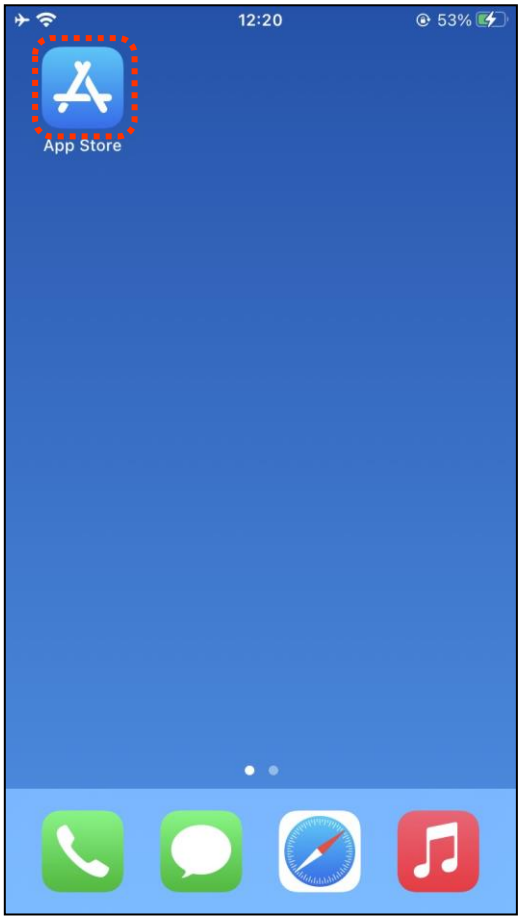
4-A Webexアプリのインストール

iPhoneの場合

Webexアプリをインストールします

❶ App Store を押します

❷ 「検索」を押します





4-A Webexアプリのインストール

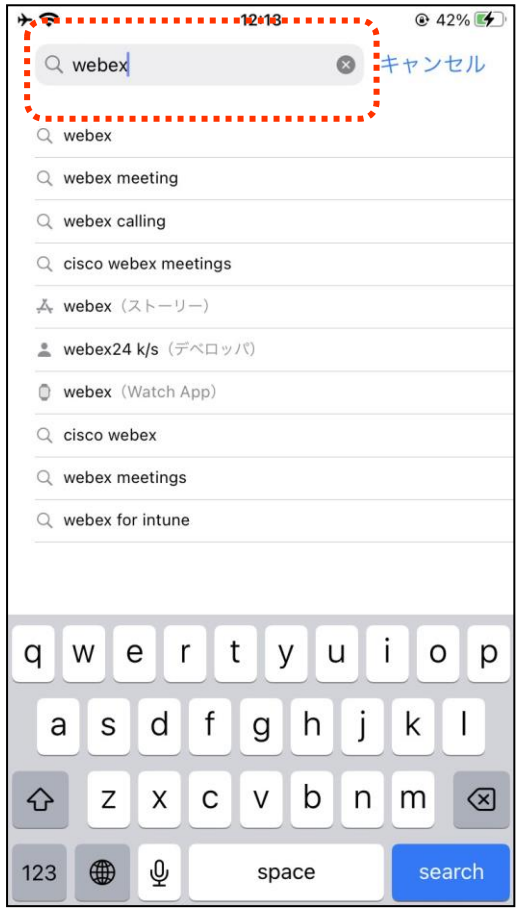
iPhoneの場合

Webexアプリをインストールします

❸「ゲーム、App 、ストーリーなど」と記載された検索窓を押します

❹「Webex」と検索します



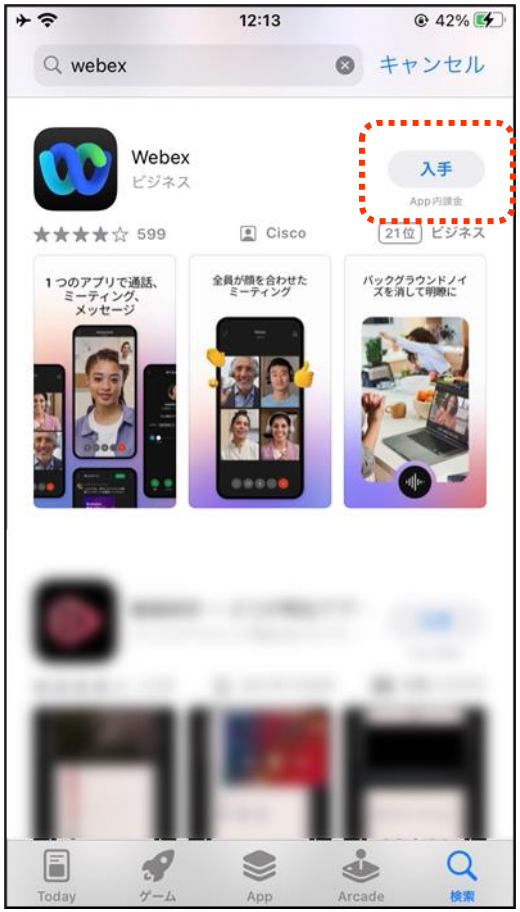


4-A Webexアプリのインストール

iPhoneの場合

Webexアプリをインストールします

❺「入手」を押します

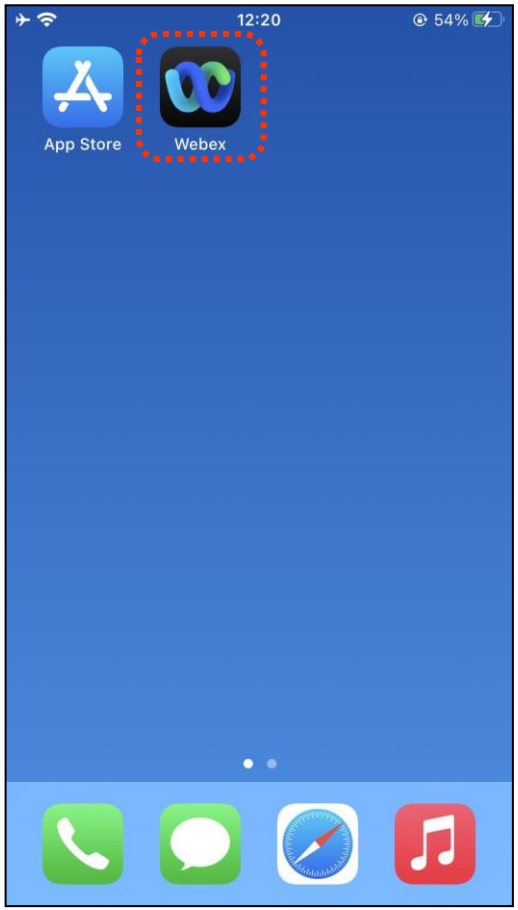


4-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

利用登録を行います

❶ Webex を押します



❷「新規アカウントを作成」を
押します

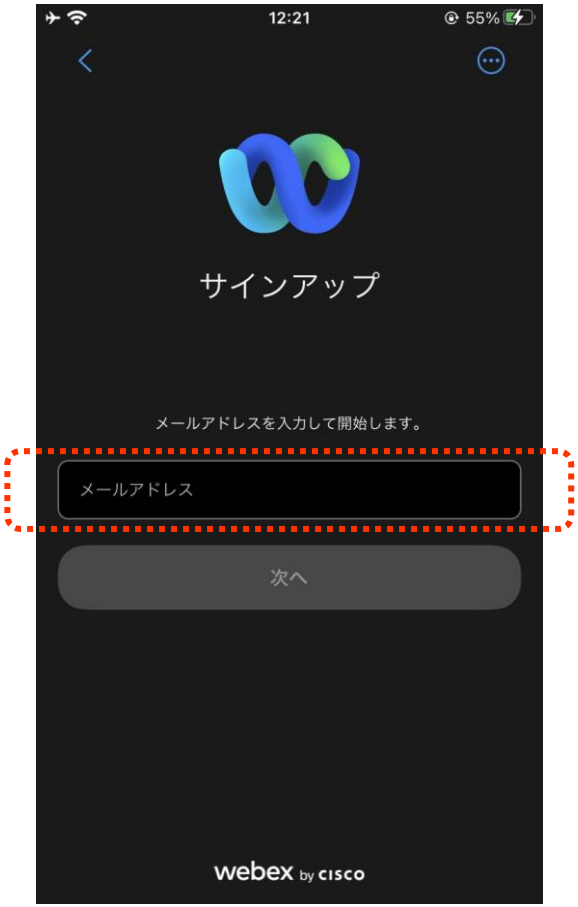


4-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

利用登録を行います

❸ メールアドレスを入力し、
「次へ」を押します



❹ 「サインアップ」を押します



4-B 利用登録のしかた

利用登録を行います

※掲載の画像は
iPhoneのものです

⑤ メールで受信した 6桁のコードを入力します



⑥ パスワードを入力し、「作成」を押します



4-B 利用登録のしかた

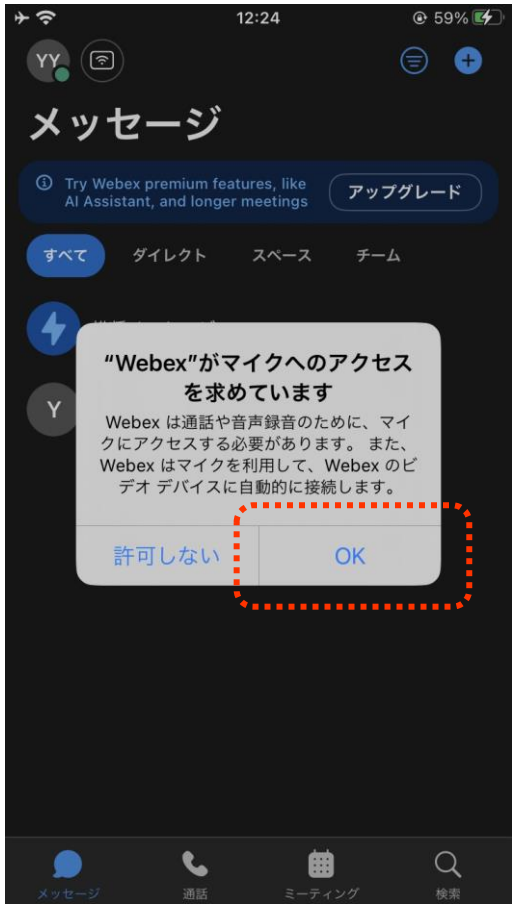
※掲載の画像は
iPhoneのものです

利用登録を行います

⑦ 名前を入力し、
「入力」を押します



⑧ マイクへのアクセスは
「OK」を押します



4-B 利用登録のしかた

利用登録を行います

※掲載の画像は
iPhoneのものです

⑨ 通知は「許可しない/許可」の
どちらかを押します

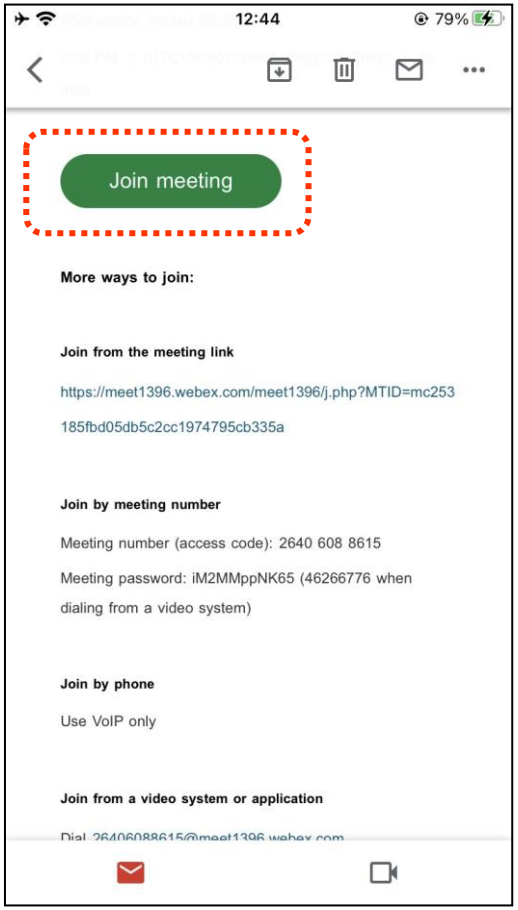


4-C 招待された会議への参加のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

招待されているメールから直接参加する方法です

❶ 招待メールを開き
「Join meeting」を押します



❷ 「ミーティングに参加」を
押します



4-C 招待された会議への参加のしかた

ミーティング番号を直接入力する場合の参加方法です

※掲載の画像はiPhoneのものです

❶ 右上の「＋」を押します



❷ 「ミーティングに参加」を押します

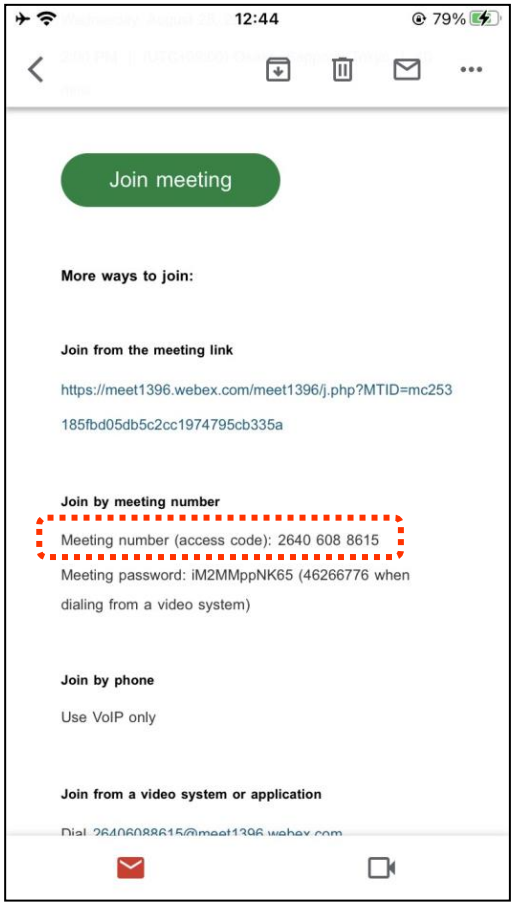


4-C 招待された会議への参加のしかた

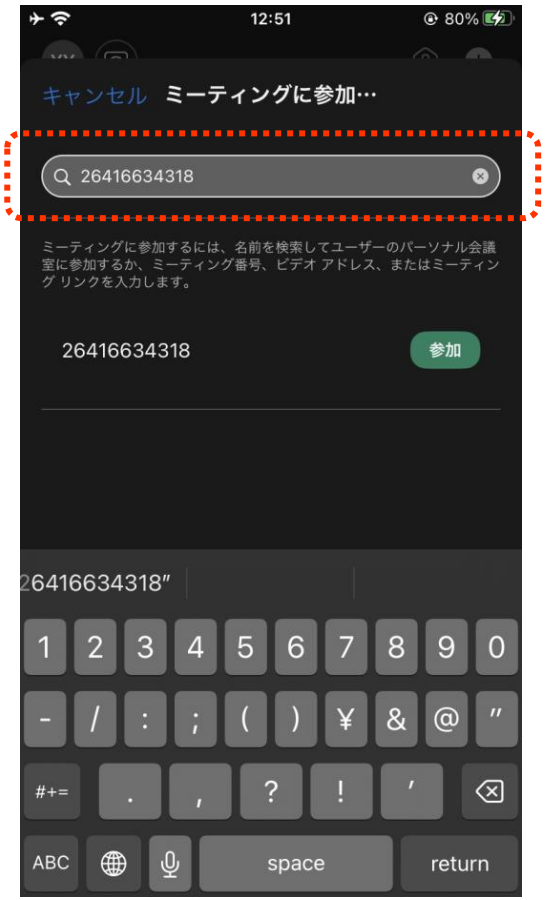
ミーティング番号を直接入力する場合の参加方法です

※掲載の画像は
iPhoneのものです

❸ 招待メールを開き「Meeting number」を確認します



❹ 「Meeting number」を入力します



4-C 招待された会議への参加のしかた

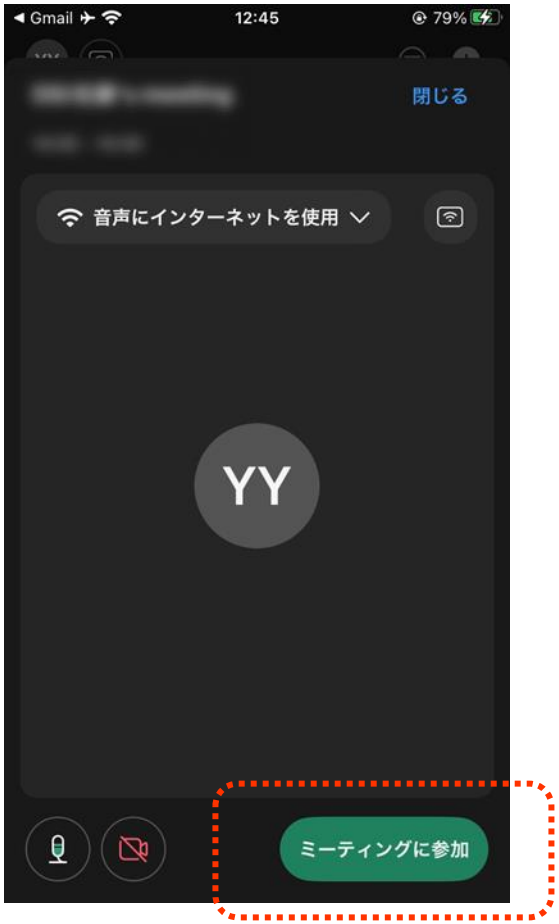
ミーティング番号を直接入力する場合の参加方法です

※掲載の画像は
iPhoneのものです

5 「参加」を押します

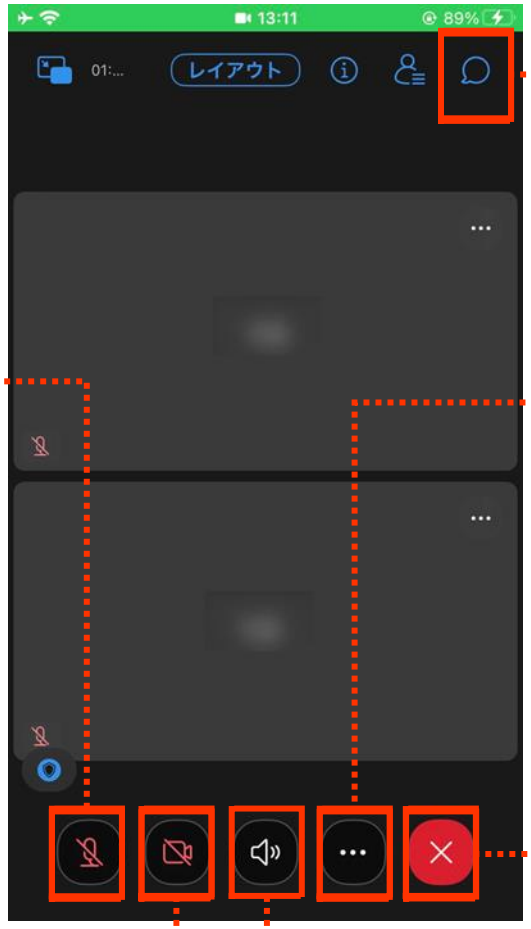


6 「ミーティングに参加」を押します



4-C 招待された会議への参加のしかた

会議参加中に利用することのできる機能があります



❶音声の切り替え

音声のON/OFFが切り替えられます



ON / OFF

❷カメラの切り替え

カメラON/OFFが切り替えられます



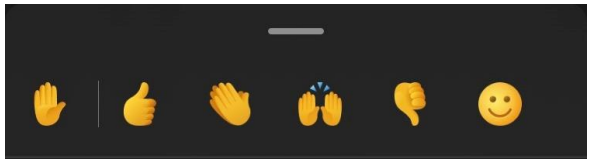
ON / OFF

❸スピーカー（音声の出力方法を切り替えられます。）

❹チャット

文字でやり取りができます

❺リアクション　挙手やスタンプが使用できます



❻終了

会議から退出します

4-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

❶ 右上の「＋」を押します

❷ 「ミーティングを開始」を押します



会議の開催のしかた

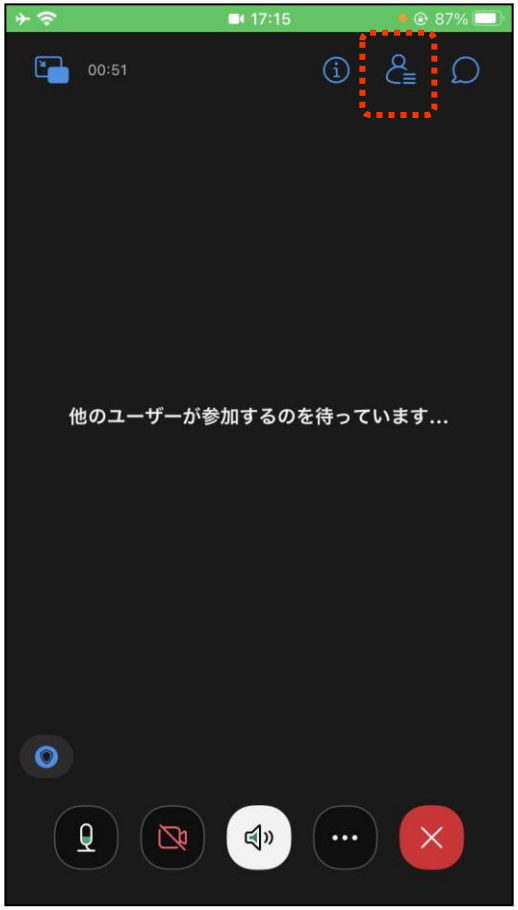
※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

❸「ミーティングに参加」を押します

❹  を押します





4-D 会議の開催のしかた

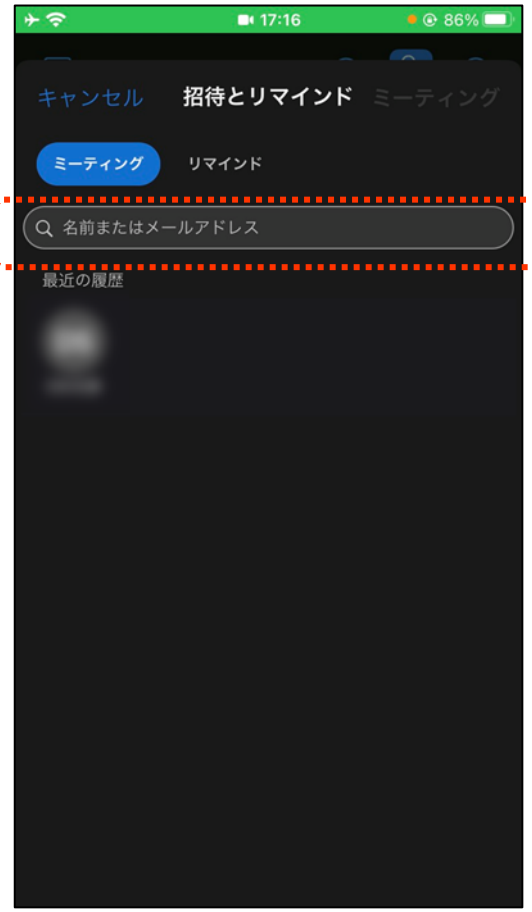
※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

5 を押します



6 「名前またはメールアドレス」を押します

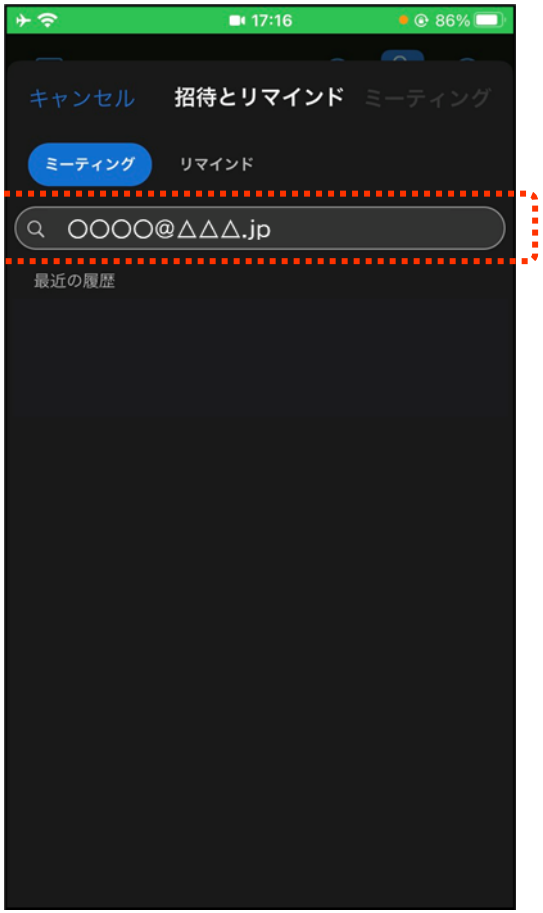


4-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で今すぐ会議を開催する方法です

❼ 招待したい人の
メールアドレスを入力します



❽ 「ミーティング」を押します



4-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で会議をスケジュールする方法です。

❶ 右上の「＋」を押します



❷ 「ミーティングをスケジュール」を押します



4-D 会議の開催のしかた

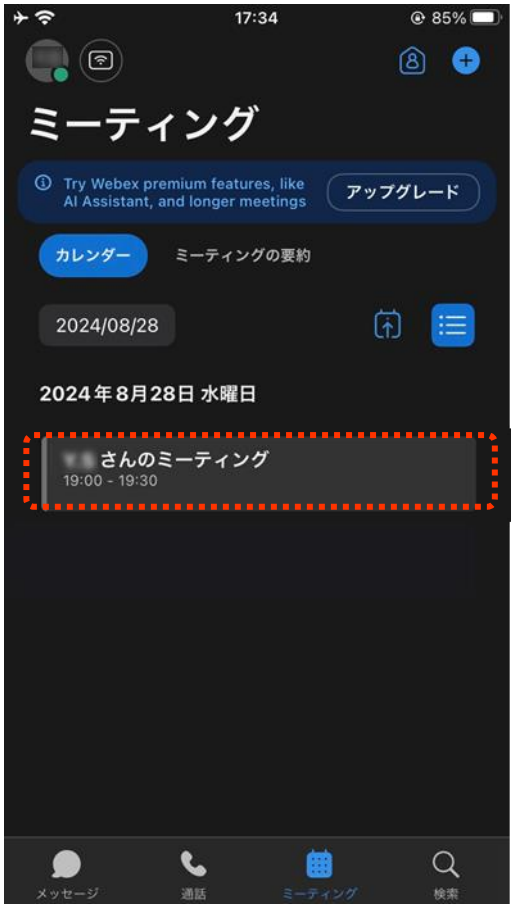
※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分で会議をスケジュールする方法です。

❸ 会議タイトル、日時、パスワードを
入力し「スケジュール」を押します



❹ ミーティング画面に
予定が表示されます



会議の開催のしかた

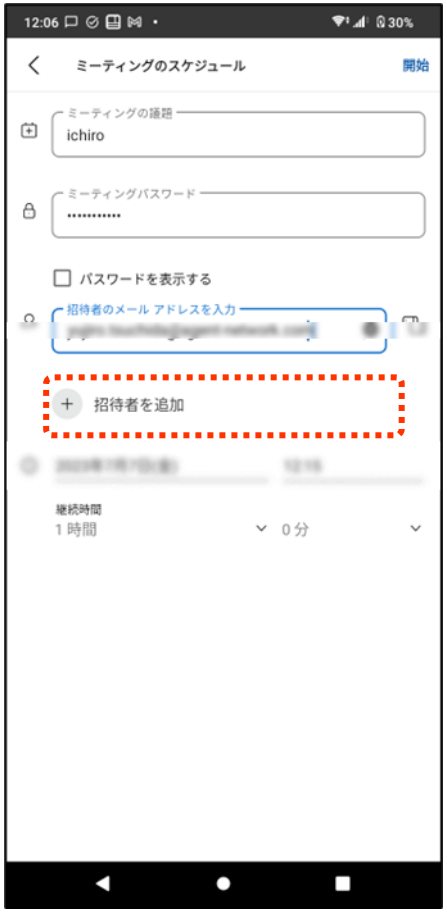
Androidの場合

参加者を招待します

❶ 招待者のメールアドレスを入力します



❷ 招待者を追加したい場合は、「招待者を追加」を押します



会議の開催のしかた

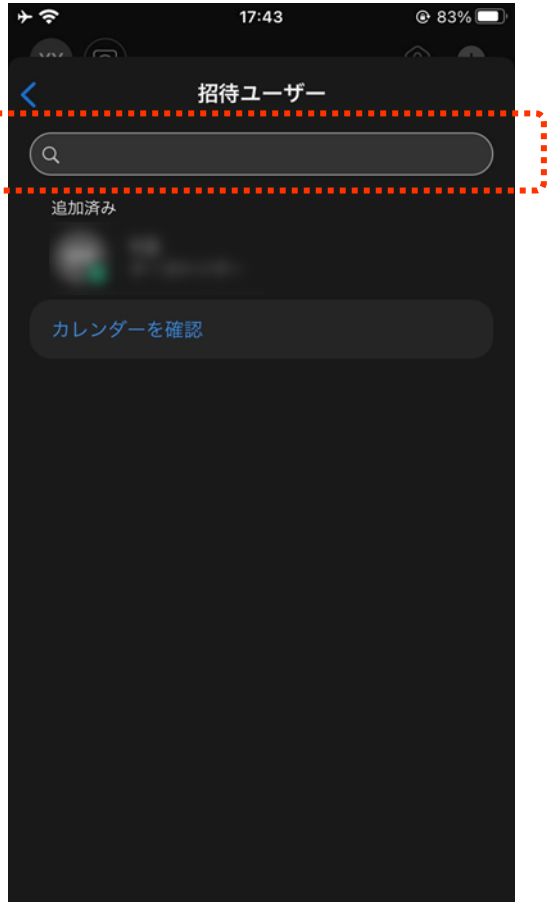
iPhoneの場合

参加者を招待します

❶ 招待者を追加したい場合は、「招待者ユーザー」を押します



❷ 画面上部の入力ボックスを押します

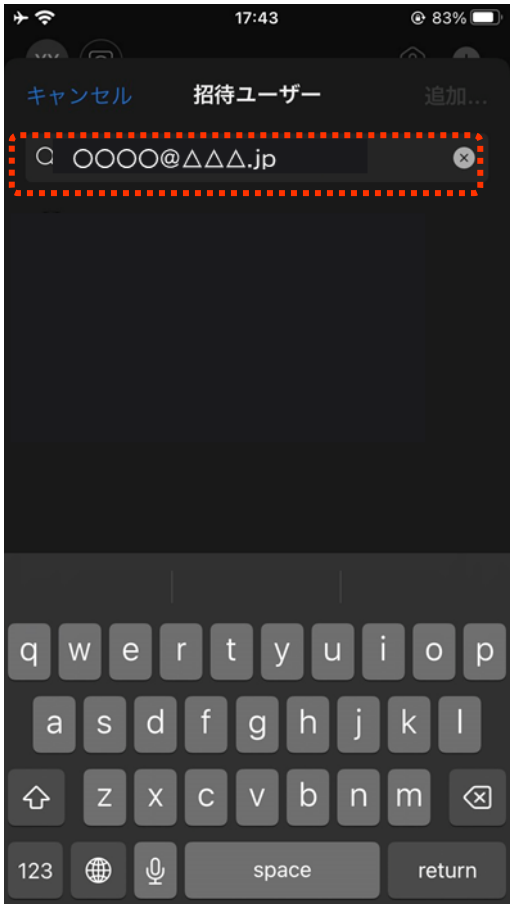


会議の開催のしかた

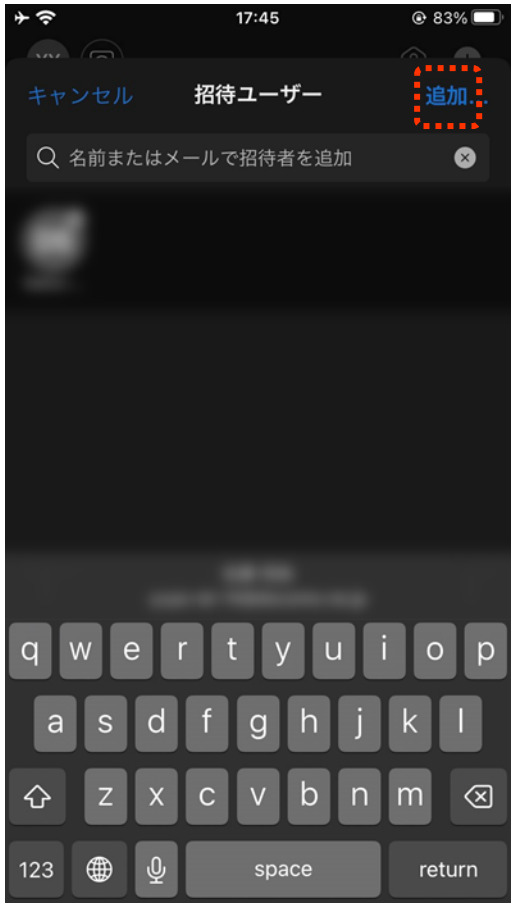
iPhoneの場合

参加者を招待します

❸ メールアドレスを入力します



❹ 「追加」を押します



会議の開催のしかた

参加者を招待します

iPhoneの場合

❺「スケジュール」を押します



5 Google Meetを使ってみましょう

バージョン260.0

5-A Google Meetアプリのインストール

Androidの場合

Google Meetアプリをインストールします

1. Play ストア を押します



2. 画面上部の検索ボックスを押します



5-A Google Meetアプリのインストール

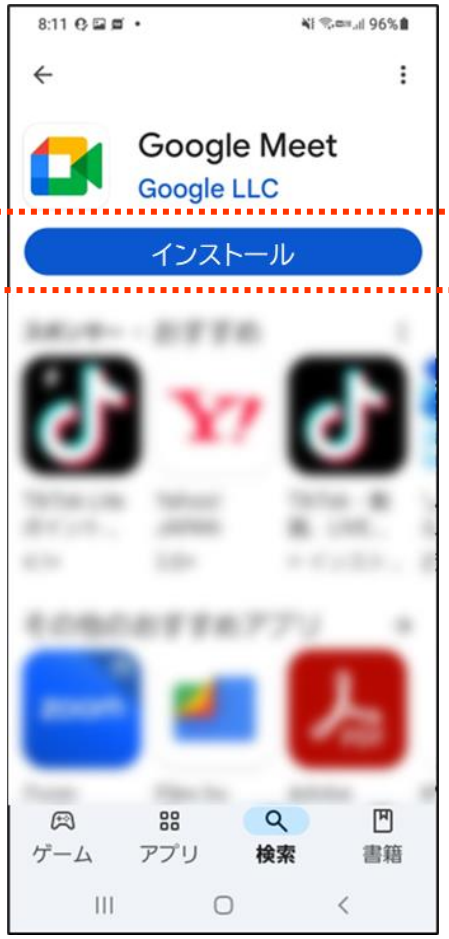
Google Meetアプリをインストールします

Androidの場合

❸「ぐーぐるみーと」と検索します



❹「インストール」を押します



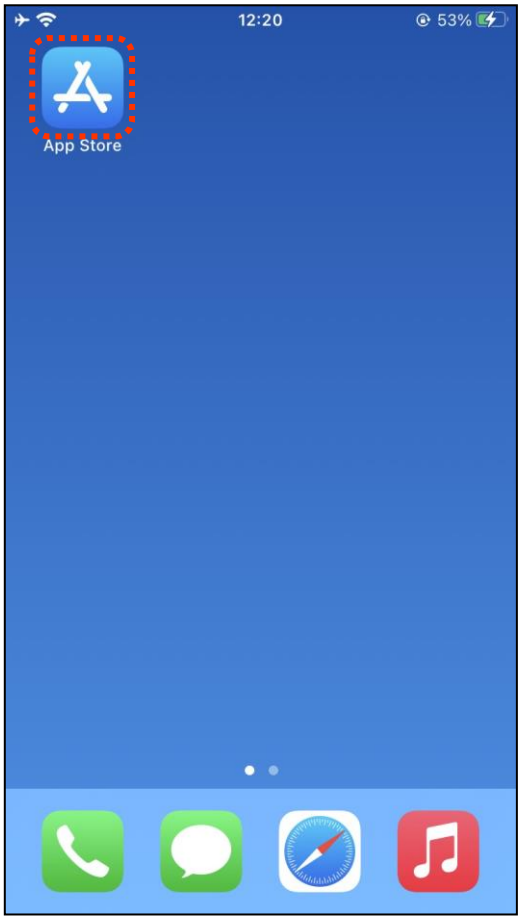
5-A Google Meetアプリのインストール

iPhoneの場合

Google Meetアプリをインストールします

❶ App Store を押します

❷ 「検索」を押します



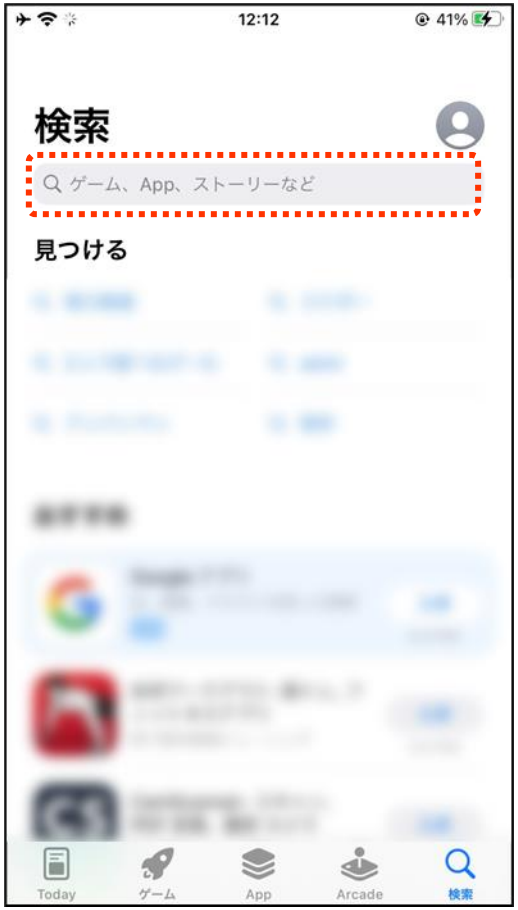


5-A Google Meetアプリのインストール

iPhoneの場合

Google Meetアプリをインストールします

3 画面上部の検索ボックスを押します



4 「ぐーぐるみーと」と検索します

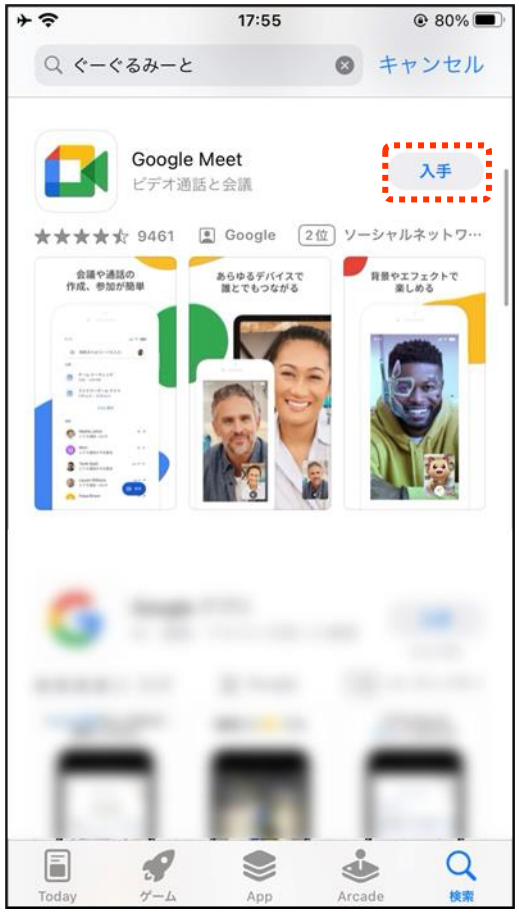


5-A Google Meetアプリのインストール

iPhoneの場合

Google Meetアプリをインストールします

❺「入手」を押します

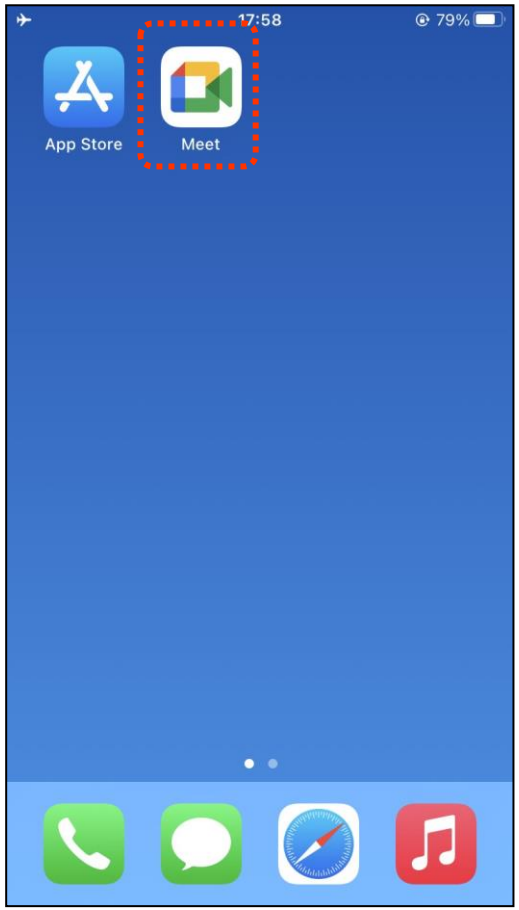


5-B 利用登録のしかた

利用登録を行います

※掲載の画像は
iPhoneのものです

❶ Google Meet を
押します



5-B 利用登録のしかた

利用登録を行います

※掲載の画像は
iPhoneのものです

❷ を押します



※他者が作成した会議に参加する場合には利用登録は不要です
共有されたURLをクリックするか、会議コードを入力するだけで会議に参加できます

但し、自ら会議を主催する場合には、利用登録が必要です

5-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

利用登録を行います

❸「ログイン」を押します



❹「続ける」を押します



5-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

Googleアカウントを取得します

❶「アカウントを作成」を押します

※❹～⓬は、Google
アカウントを新規で取得
する手順となります。

既にアカウントを取得
している場合は、p90
の手順からになります。



5-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

Googleアカウントを取得します

② 「個人で使用」を押します



③ 名前を入力し、
「次へ」を押します



利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

Googleアカウントを取得します

4 生年月日と性別を入力し、
「次へ」を押します



5 Gメールアドレスを選択するか
独自のアドレスを入力します



利用登録のしかた

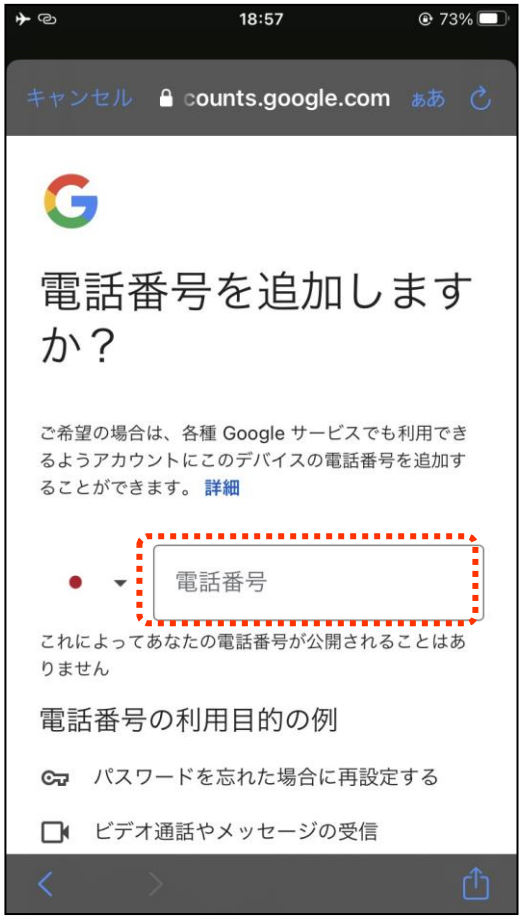
※掲載の画像は
iPhoneのものです

Googleアカウントを取得します

6 パスワードを入力し、
「次へ」を押します



7 電話番号の追加画面で
下へスクロールします

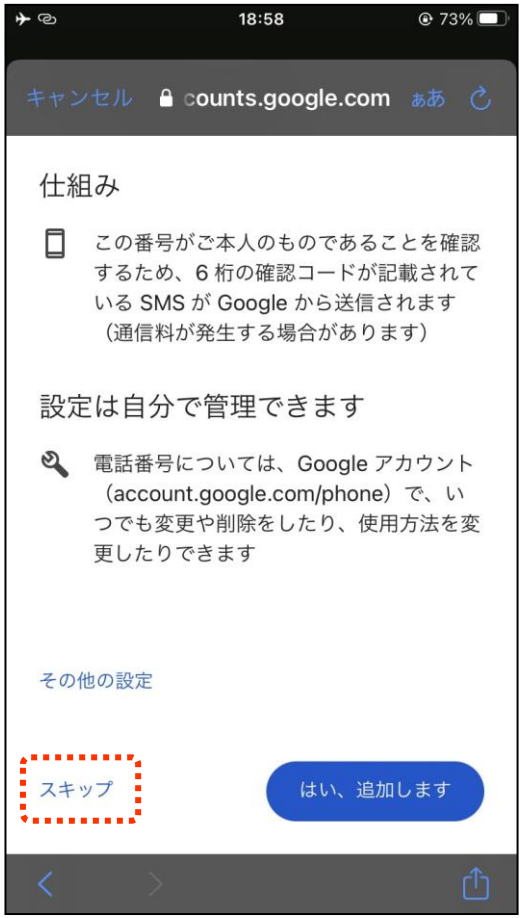


利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

Googleアカウントを取得します

⑧「スキップ」を押します



⑨「次へ」を押します



利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

Googleアカウントを取得します

⑩ 利用規約等を確認し、
「同意する」を押します



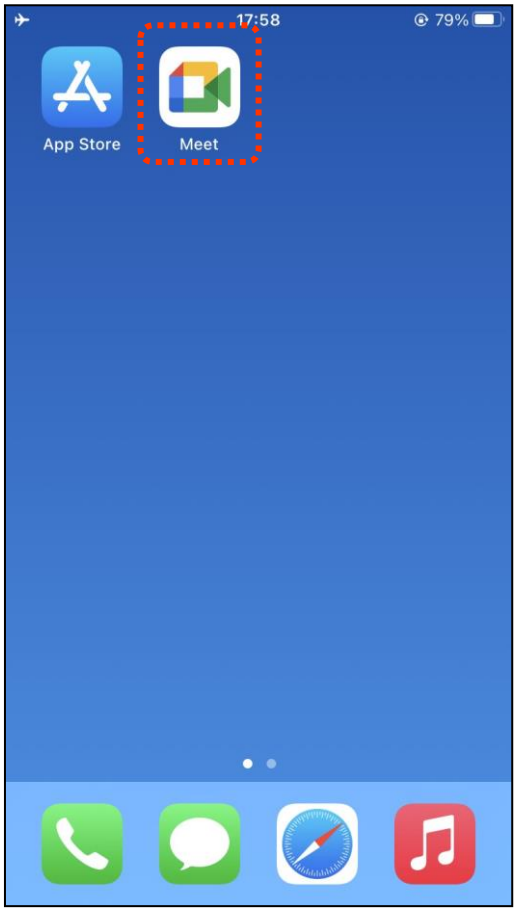
5-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

Google アカウントにログインします

❶ Google Meet を押します

❷ を押します





5-B 利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

Google アカウントにログインします

❸「ログイン」を押します



❹ メールアドレスを入力します



利用登録のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

Google アカウントにログインします

❺ パスワードを入力します



❻ 「次へ」を押します



5-C 招待された会議への参加のしかた

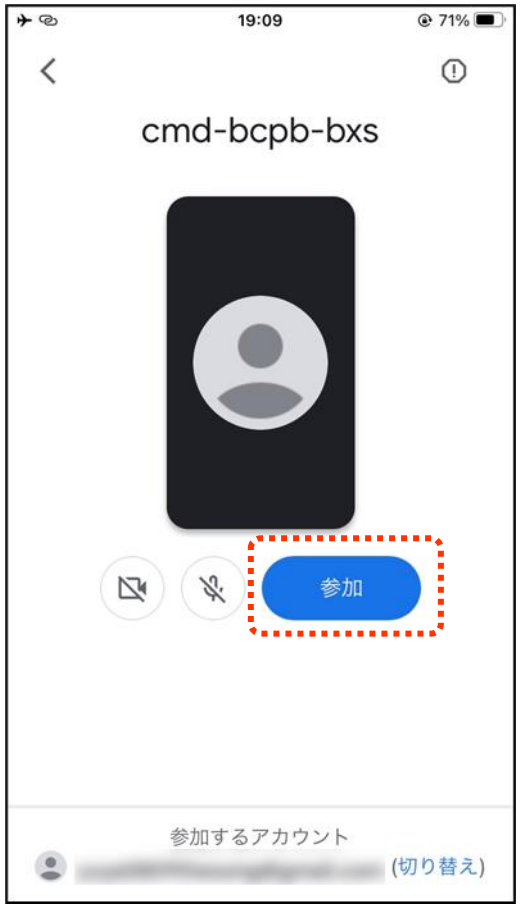
メールで会議に招待されている場合の参加方法です

※掲載の画像は
iPhoneのものです

❶ 招待されたメールを開き、
「会議に参加」のURLを押します

❷ 「参加」を押します





5-C 招待された会議への参加のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

コードを直接入力する場合の参加方法です

❶「会議コードを入力」を押します

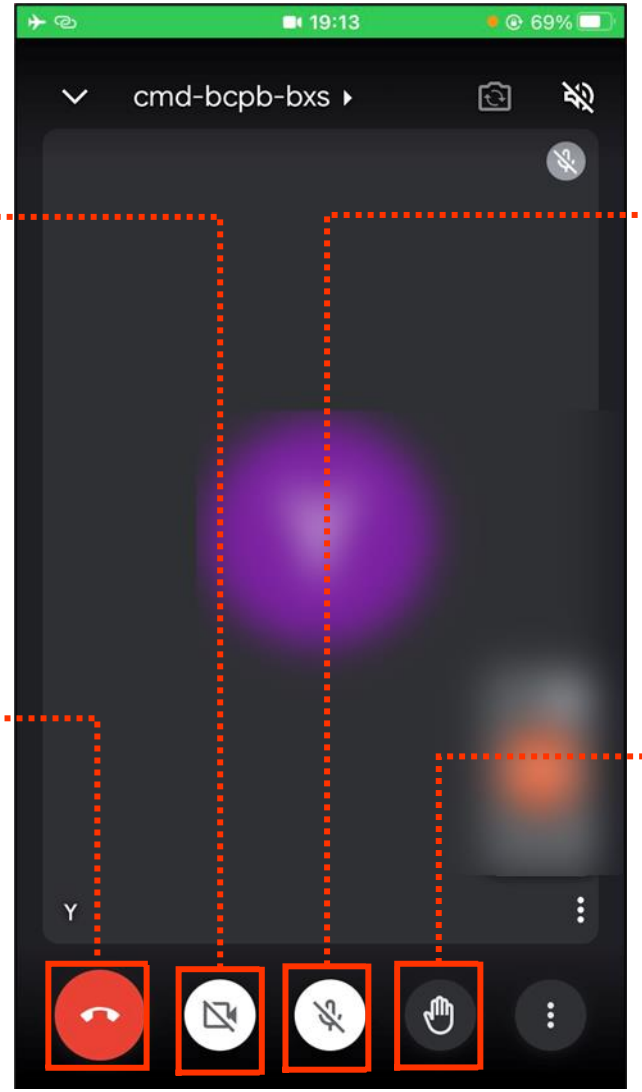
❷ 会議コードを入力します





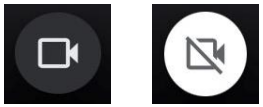
5-C 招待された会議への参加のしかた

会議参加中に利用することのできる機能があります



❶

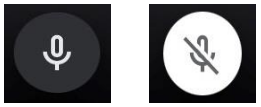
カメラの切り替え
カメラON/OFFが
切り替えられます



ON / OFF

❷

音声の切り替え
音声のON/OFFが
切り替えられます



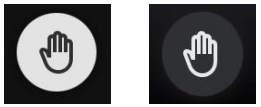
ON / OFF

❸

終了
会議から退出します

❹

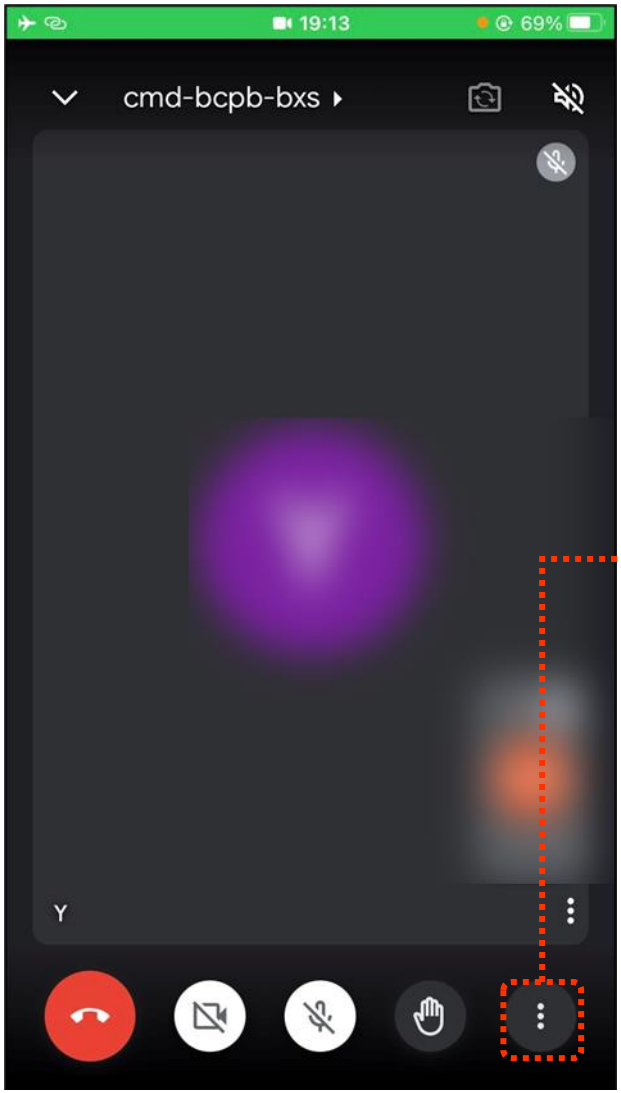
挙手
挙手のON/OFFが
切り替えられます



ON / OFF

5-C 招待された会議への参加のしかた

会議参加中に利用することのできる機能があります





❺画面上部を押すと
通話画面に戻ります

❻チャット
文字でやり取りができます



❼リアクション
スタンプが使用できます

5-D 会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分から会議を開催する方法です

❶「新規」を押します



❷「新しい会議を作成」を押します



5-D 会議の開催のしかた

自分から会議を開催する方法です

※掲載の画像は
iPhoneのものです

❸「会議に参加」を押します



❹ 招待者を追加したい場合は、
「共有」を押します



会議の開催のしかた

※掲載の画像は
iPhoneのものです

自分から会議を開催する方法です

❺ メッセージアプリ等、会議の情報を送付するツールを選択し、案内を送付します



総務省デジタル活用支援推進事業　教材一覧（基本講座）

- 電源の入れ方・ボタン操作の仕方を知ろう
- 電話・カメラを使おう
- 新しくアプリをインストールしてみよう
- インターネットを使ってみよう
- メールをしてみよう
- 地図アプリを使おう
- メッセージアプリを使おう
- スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう
- オンライン会議アプリを使ってみよう

総務省デジタル活用支援推進事業　教材一覧（応用講座）



●マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう
・公金受取口座の登録をしよう
●マイナンバーカードを申請しよう
●マイナンバーカードの機能を
スマートフォンに搭載しよう
●マイナポータルを
活用しよう
●スマートフォンで
確定申告（e-tax）を
しよう

●ハザードマップポータルサイトで
様々な災害のリスクを確認しよう

●浸水ナビを使って
水害シミュレーションを
見てみよう

●地理院地図を使って
身近な土地の
情報を知ろう

●オンライン診療を
使ってみよう

●全国版救急受診アプリ
（Q助）で病気やけがの
緊急度を 判定しよう

●生成AIを
使ってみよう

●文字表示電話サービス
（ヨメテル）を使ってみよう

●スマホで年金の情報を
確認しよう（ねんきんネット）

●デジタルリテラシーを身につけて
安心・安全にインターネットを楽しもう