

Zoom研修への参加方法

－初めてZoomを利用する方へ－

一般社団法人日本産業カウンセラー協会四国支部

2026年9月 一部改訂

1 準備するもの

○パソコン

- ・インターネットに接続できるもの
※無線接続の場合は、無線機器とパソコンをできるだけ近づけてください。
- ・カメラとマイク内蔵のノートパソコンが便利です。
- ・スマホやタブレットでも参加可能ですが文字入力などに制約がある場合があります。

○Webカメラ

- ・一般的に、USB端子に接続するとパソコンが自動認識するので特に設定は不要です。
- ・カメラ内蔵のノートパソコンの場合は内蔵のものでOKです。

○ヘッドホンとマイク

- ・ハウリング防止のためイヤホン又はヘッドホンを使用ください。
- ・これらが一体になった「ヘッドセット」が便利です。(USB又はミニプラグ接続)
- ・電池切れの心配がない有線式のものが安心です。
- ・パソコンの接続端子の形に合うものを準備してください。

2 Zoomにサインアップする

「Zoomにサインアップする」とは、Zoomアプリ使用のためのアカウント作成(登録)手続きのことです。この手続きによって、Zoomアプリを使ってZoomミーティングに参加したり、自分でZoomミーティングを開催したりできるようになります。

(1) Zoom公式サイト(<https://www.zoom.com/ja>)で、「無料でサインアップ」をクリック



(2) 画面の案内に従って「誕生日」、「メールアドレス」を入力します。

Zoomを始めましょう

Zoomアカウントを作成するには、誕生日を入力してください。このデータは保存されません。

誕生日

続ける

サインアップ

メールアドレス

続ける

続行すると、Zoom のプライバシー ステートメントとサービス規約に同意したことになります。

(3) 登録したメールアドレスに届いた認証コード(6桁の数字)を入力します。

メールを開いてコードを確認してください

メールアドレス [] に届いた認証コードを入力してください

[] [] [] [] [] []

コードが届きませんか? [コードを再送信](#)

認証

(4) 画面の案内に従って「名」、「姓」、「パスワード」を入力します。

アカウントを作成する

フルネームとパスワードを入力してください。

名

姓

パスワード

☐ 教育関係者の場合:18歳未満の子供に教育サービスを提供する学校などの組織の代理として登録する場合は、こちらを確認してください

続ける

サインアップの際に登録したメールアドレスとパスワードが、Zoomアプリのサインインに必要となりますので、控えておいてください。

こんな画面が表示されたら登録完了です！



3 Zoomアプリをインストールする

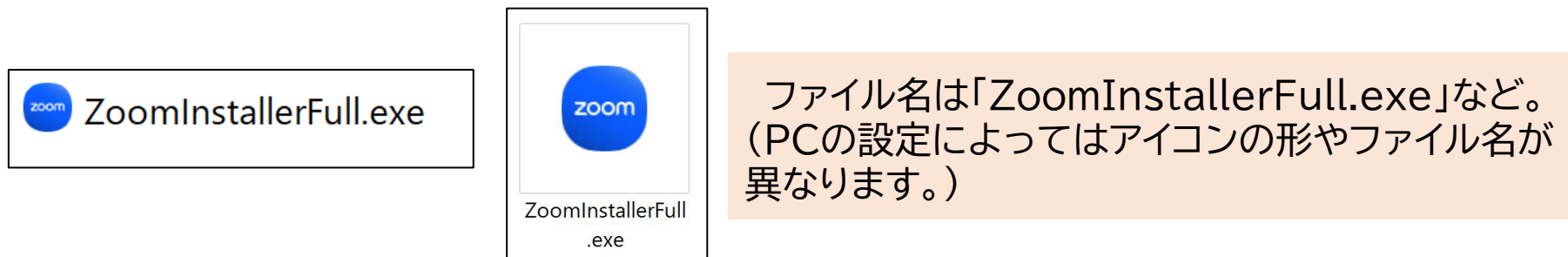
Zoomアプリを使ってZoomミーティングに参加したり、自分でZoomミーティングを開催したりできるようにするために、Zoomアプリをインストールします。

- (1) Zoomダウンロードセンター(<https://zoom.us/ja/download>)に接続します。
- (2) 「ダウンロード (64-bit)」をクリックしてアプリをダウンロードします。

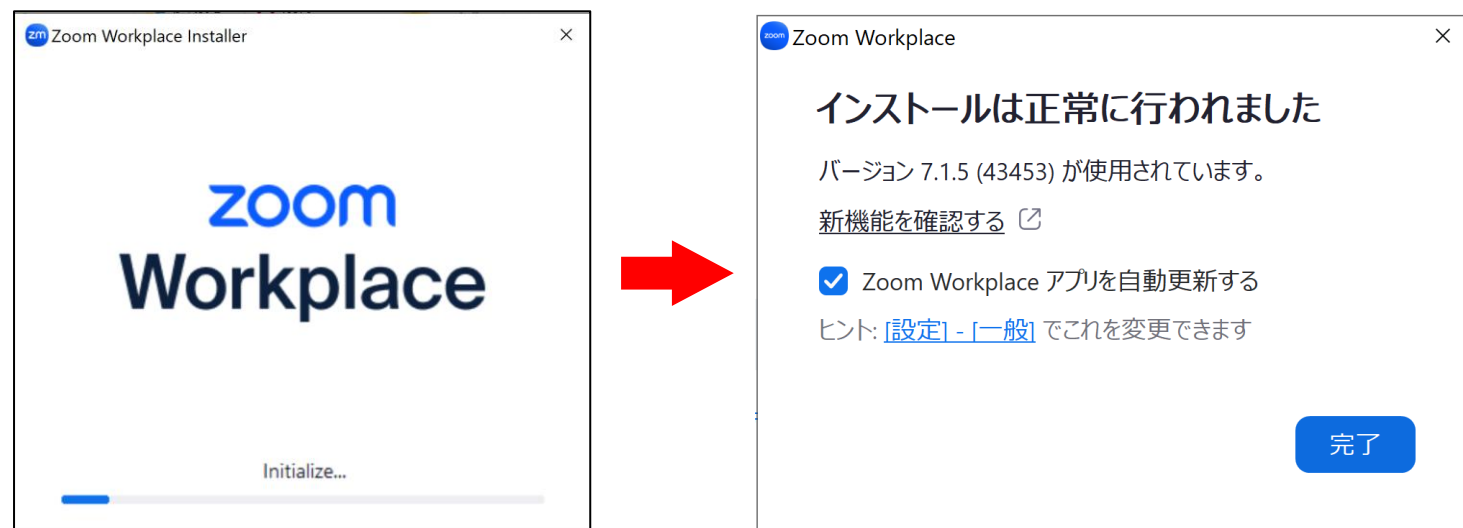


(3) ダウンロードしたファイルをダブルクリックしてインストールを開始します。

PCの「ダウンロード」フォルダに格納されています。



(4) インストール作業の進行に伴って画面が変わります。



インストール完了！

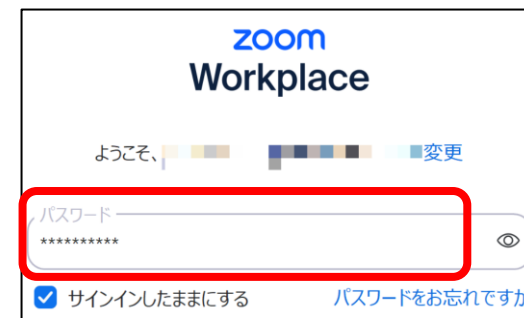
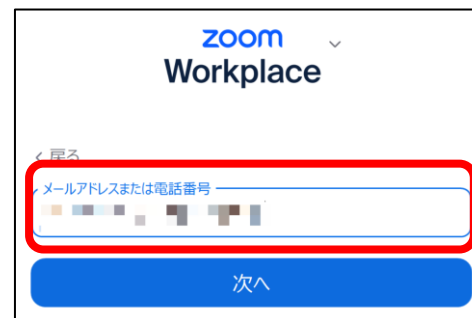
4 Zoomアプリを起動する

インストールしたZoomアプリを使ってZoomミーティングに参加します。

- (1) デスクトップにあるZoomアプリのショートカットをダブルクリックします。
※デスクトップになければ、画面下のタスクバーに同じようなアイコンがないか探してください。



- (2) 画面の案内に従って、メールアドレス、パスワードを入力してください。



↑ 自分専用のPCでない場合は、「サインインしたままにする」に☑しない。

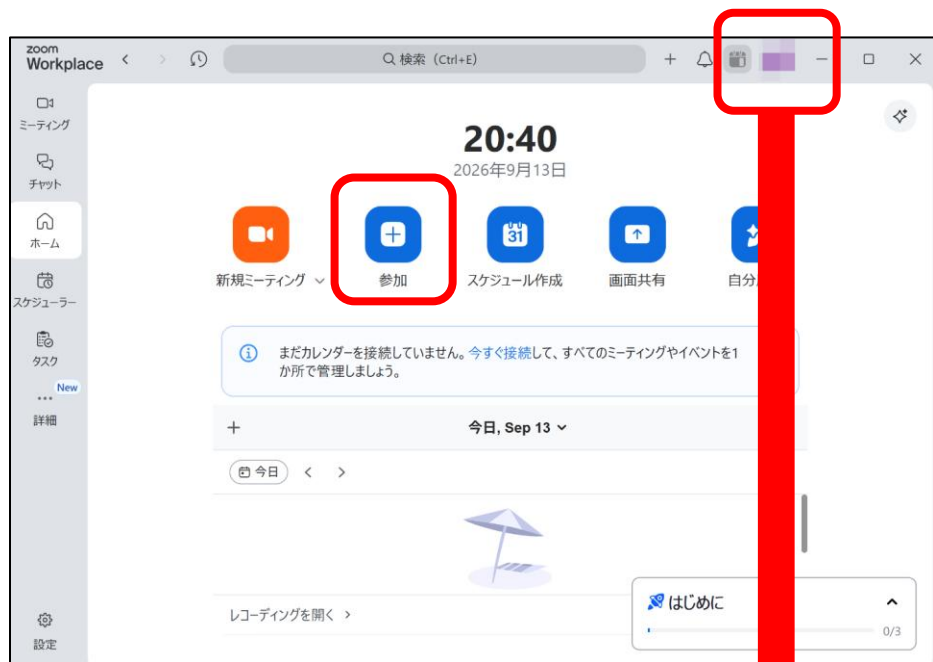
※共用のPCでここに☑していると、後から使う人があなたのアカウントでサインインできる可能性があります。



←途中でこんな画面が表示されたら、「今はスキップしてサインイン」をクリック

起動画面の使い方

前頁までの操作を経てこの画面が表示されたら起動完了です！



Zoom研修に参加する場合は、「参加」ボタンをクリック

ミーティングIDと名前を入力

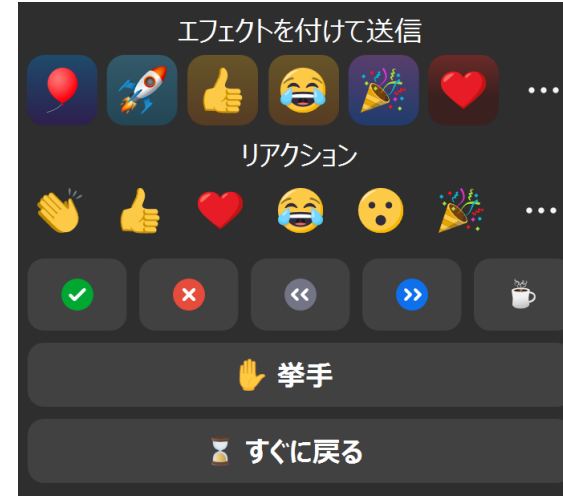
パスコードを入力

Zoomアプリを起動したときは、ユーザー名のアイコンをクリックし、表示されたメニューから「更新をチェック」をクリックしてください。

- ◆「最新の状態を保っています」と表示されたときは何もしなくて構いません。
- ◆更新可能な場合は、画面の案内に沿って最新版に更新してください。

5 研修中のZoom操作

研修中の操作は、ホストや共同ホストの指示に従ってください。
通常、研修講師や運営責任者、テクニカルサポーター等がホストや共同ホストを務めます。

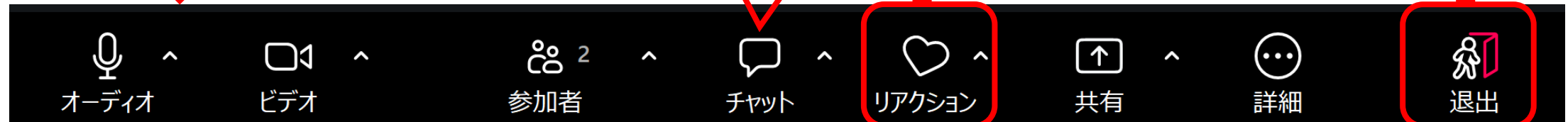


研修が終了してZoomミーティングを退出するときにクリックします。休憩などで中断するときは、マイクとカメラをOFFにしてください。

クリックするとマイクとカメラをON・OFFできます。

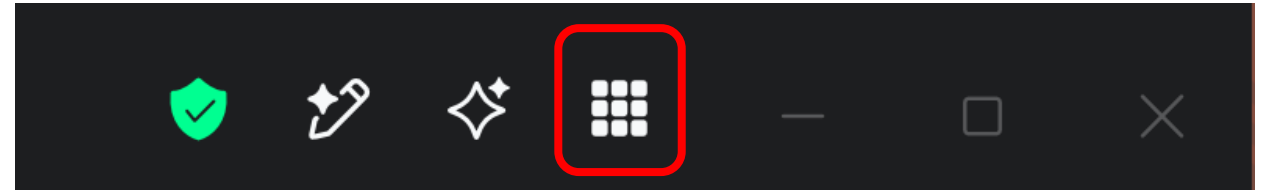
ホストや共同ホストと文字のメッセージをやりとりできます。

挙手などのリアクションをすることができます。

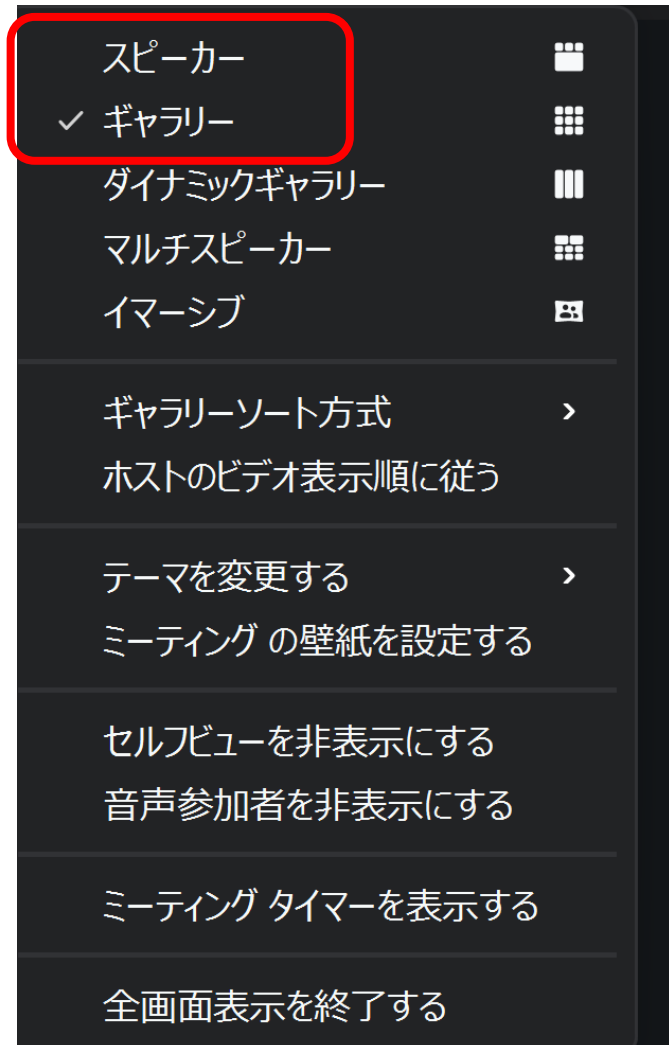


※通常、受講者同士のチャットは無効になっています。

スピーカービューとギャラリービュー



画面右上部の  をクリック



○スピーカービュー: 発言中のメンバーが大きく表示される。

○ギャラリービュー: 参加者全員が同じ大きさで表示される。

スピーカービューとギャラリービューの切り替えは、
ホストや共同ホストの指示に従ってください。

マイク、スピーカー等接続の確認

マイクを選択

システムと同じ (Microphone (High Definition Audio Device))

✓ Microphone (High Definition Audio Device)

スピーカーを選択

システムと同じ (スピーカー (High Definition Audio Device))

スピーカー (High Definition Audio Device)

✓ Headphones (High Definition Audio Device)

LEN E2323swA (インテル(R) ディスプレイ用オーディオ)

マイクモード

✓ ノイズ除去 (デフォルト)

パーソナライズされたオーディオ分離

ミュージシャン用のオリジナル サウンド

スピーカーとマイクをテストする

コンピュータオーディオを切断する

オーディオ設定

クリック！



クリック！



カメラを選択

✓ FJ Camera

BUFFALO BSWHD06M USB Camera

背景をぼかす



ビデオの自動フレーム化



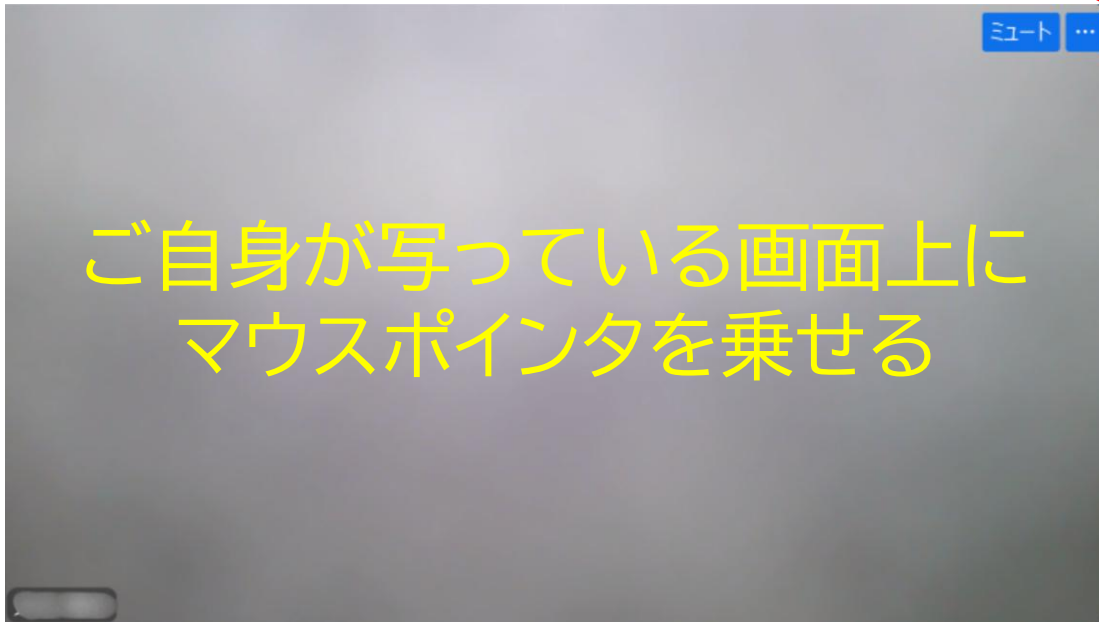
ビデオとエフェクトの設定

「背景をぼかす」の設定は、
運営責任者等の指示に従っ
てください。

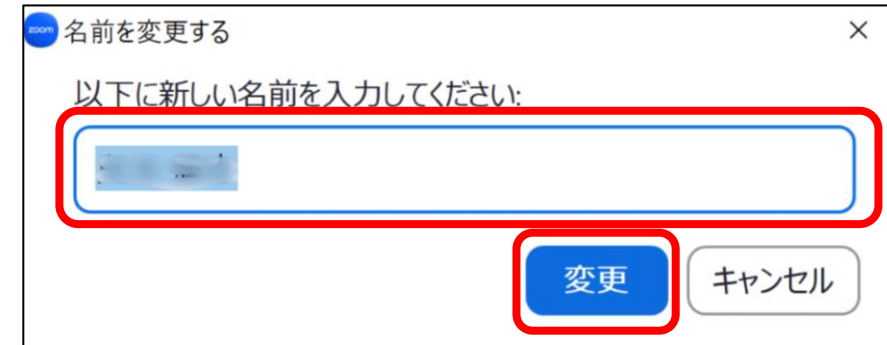
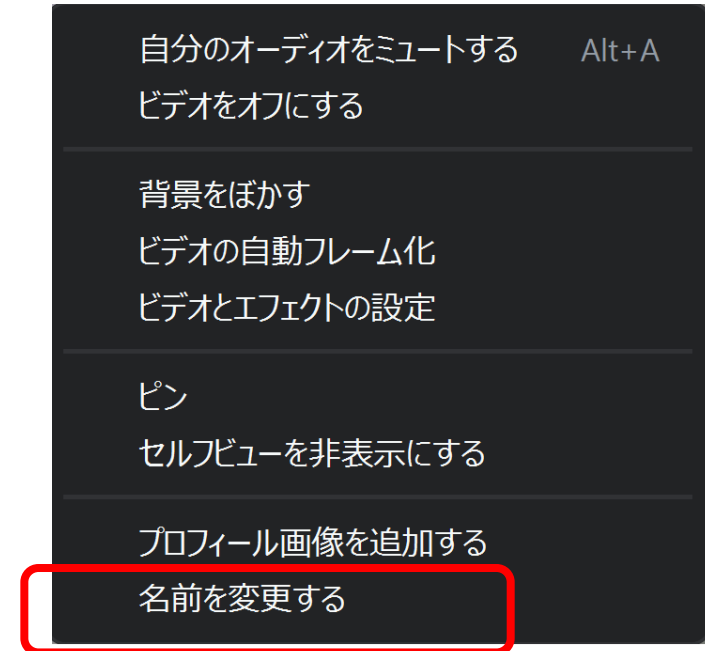
この例（黄線で囲んだ部分）のように複数のカメラ、マイク、スピーカーを接続している場合、これらを切り替えて使うことができます（不調時など）。

画面に表示される名前の変更

クリック！

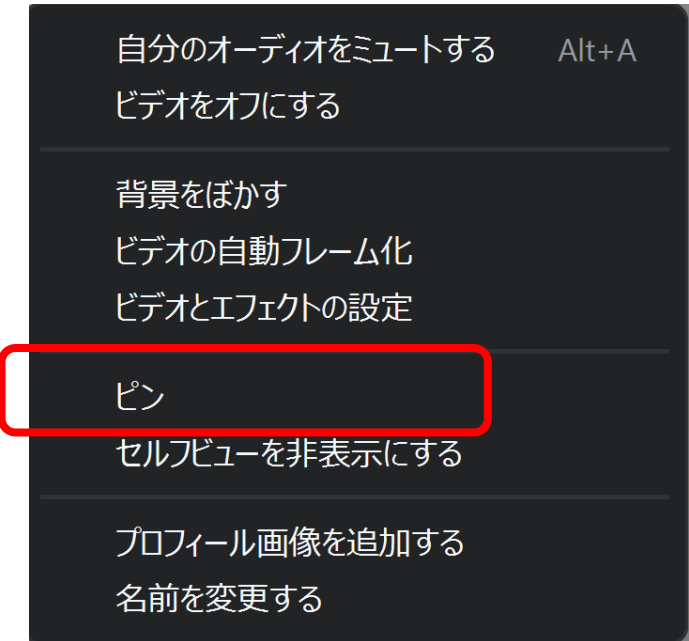


ご自身が写っている画面上に
マウスポインタを乗せる



メンバーを拡大して表示

クリック！



拡大表示したいメンバーが写っている画面上に
マウスポインタを乗せる

あなたの画面上でのみ、そのメンバーを
拡大表示することができます。
他のメンバーの画面には影響しません。

📌 ピンを削除

← 拡大を解除したいときは、画面左上の「ピンを削除」をクリック

6 トラブルへの対処

(1) 画面が固まったり音が途切れたりするとき

- ①Wifi(無線)で接続している場合は、Wifiルータの近くにパソコンを移動してください。
- ②可能であれば有線接続してください。
- ③同じWifiルータに接続している機器がある場合、可能ならその機器を停止してください。
- ④一旦退出し、招待メールのリンクをクリックするところから改めて入室してください。

(2) 接続が途切れたとき

- ①一旦退出し、(1)の③と同じく再入室してください。
- ②①の操作で回復しないときはパソコンを再起動し、①の操作を行ってください。

(3) 上記以外のトラブルが発生したとき

あらかじめお知らせした緊急連絡先に連絡し、指示に従ってください。