

オンライン研修 受講者マニュアル

社会福祉法人岐阜県福祉事業団
障害者地域支援・研修センター
(ひまわりの丘地域生活支援センター内)
連絡先：0575-29-7732 (研修センター直通)
080-4218-0920 (研修携帯)



オンライン研修受講者マニュアル

目次

1. 研修会場へ入るには
 2. カメラ・マイクの動作確認
 3. 名前（表示名）を変える
 4. チャットでコミュニケーション
 5. 手を挙げるには（発言をしたい）
 6. 画面表示
 7. 振り返りテスト回答方法
 8. 研修会場を出る
 9. 受講時のマナー
 10. 回線通信速度・バージョン確認
- ※ 最後に



オンライン研修受講者マニュアル


1.研修会場へ入るには

Zoomミーティングに参加する

https://us02web.zoom.us/j/***** ← ここをクリックしてサイトに入ります。

ミーティングID: *** ** * ← ID入力を求められたら入力してください。

パスコード: ***** ← パスコード入力を求められたら入力してください。



カメラ・マイク
の準備はできて
いますか？

事務局が入室を「許可」するのをお待ち下さい。

事務局が入室を「許可」しました。

オンライン研修受講者マニュアル

事務局が入室を「許可」しました。

2-1. カメラ・マイクの動作確認

ここをクリックしてテストしてください

システムと同じ (マイク (GENERAL))

スピーカー

✓ スピーカー (Realtek(R) Audio)

システムと同じ (スピーカー (Realtek(R) Audio))

スピーカーとマイクをテストする...

電話のオーディオに切り替える...

コンピュータ オーディオを切断する

オーディオ設定...



オンライン研修受講者マニュアル

2-2.カメラ・マイクの動作確認

ここをクリックするとビデオ
が停止します



ビデオ

参加者

チャット

リアクション

共有

ホストツール

AI Companion

アプリ

レコーディング

ブレイクアウトルーム

詳細

終了

オンライン研修受講者マニュアル

3. 名前（表示名）を変える

事務局18

①自分の画像上で
“右クリック”する

プロフィールを表示する
自分のオーディオをミュート解除する Alt+A
ビデオをオフにする
背景をぼかす
背景とエフェクトを調整する
ビデオフィルタを選択する
アバターを選択する
✓ アバターを表示する
ピン
全体に対してスポットライトする
セルフビューを非表示にする
プロフィール画像を追加する
名前を変更する

②「名前の変更」をク
リックして変更する

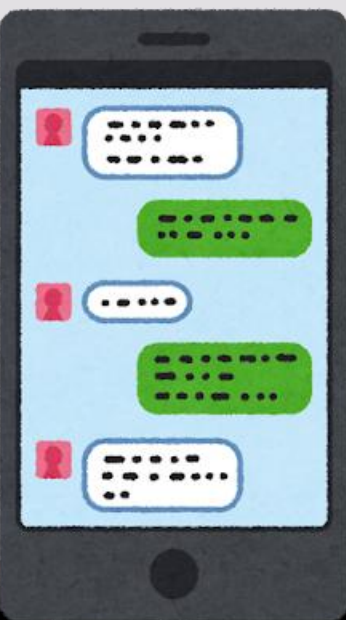


事務局 5


SK7000ひまわりはなこ

オンライン研修受講者マニュアル

4-1.チャットで コミュニケーション



①ここをクリックすると右にチャット画面が開きます

③ここに入力して右下の  をクリックすると、チャットが送信されます

②ここで送信先を選択します。




オンライン研修受講者マニュアル

4-2.事務局にチャット
してみてください



宛先は「事務局
管理PC」を選択
してください

③ここに入力し
て  をク
リックすると、
チャットが送信
されます

研修事務局のZoomミ...

今日

12:14 - ミーティングが開始されました

「ミーティンググループチャット」宛でのメッセージは、
チームチャットのミーティンググループチャットにも表示
されます

メッセージは誰に表示されますか？

宛先: ミーティンググループチャット

研修事務局のZoomミーティング3.17にメッセ
ージを送信

🗑️ 😊 📎 🔄

終了

オーディオ

ビデオ

参加者

チャット

リアクション

共有

ホストツール

AI Companion

アプリ

レコーディング

ブレイクアウトルーム

詳細

オンライン研修受講者マニュアル

4-3.チャットで データ送信

*これからデータ送信しますので、ダウンロードしてください

*ダウンロードできたらデスクトップなどに名前をつけて保存してください



事務局からチャットでファイルやURLを送付することがあります



研修事務局のZoomミ... ×

今日

□1 12:14 - ミーティングが開始されました

「ミーティンググループチャット」宛のメッセージは、チームチャットのミーティンググループチャットにも表示されます

メッセージは誰に表示されますか？

宛先: ミーティンググループチャット

研修事務局のZoomミーティング3.17にメッセージを送信

オーディオ

ビデオ

参加者

チャット

リアクション

共有

ホストツール

AI Companion

アプリ

レコーディング

ブレイクアウトルーム

詳細

終了

オンライン研修受講者マニュアル

5.手を挙げるには(発言をしたい)



「リアクション」をクリックして「挙手」を選択してください
「挙手」以外は時間が経つと消えます

研修事務局

オーディオ

ビデオ

参加者

チャット

リアクション

共有

ホストツール

AI Companion

アプリ

レコーディング

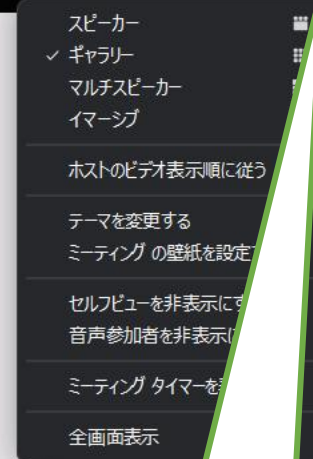
ブレイクアウトルーム

詳細

終了

オンライン研修受講者マニュアル

6-1. 画面表示



ここをクリック

「ギャラリー」だと画面で顔を映すことができる人数が増えます。（複数のページになることがあります）



研修事務局

オーディオ

ビデオ

参加者

チャット

リアクション

共有

ホストツール

AI Companion

アプリ

レコーディング

ブレイクアウトルーム

詳細

終了

オンライン研修受講者マニュアル

6-2. 画面表示

Zoom ミーティング

「特性確認シート」を使って本人の特性を整理します

ワークシート④

特性確認シート

項目	確認事項	結果
1. 本人の特性	(1) 本人の特性を確認する	
2. 本人の特性	(2) 本人の特性を確認する	
3. 本人の特性	(3) 本人の特性を確認する	
4. 本人の特性	(4) 本人の特性を確認する	
5. 本人の特性	(5) 本人の特性を確認する	
6. 本人の特性	(6) 本人の特性を確認する	
7. 本人の特性	(7) 本人の特性を確認する	
8. 本人の特性	(8) 本人の特性を確認する	
9. 本人の特性	(9) 本人の特性を確認する	
10. 本人の特性	(10) 本人の特性を確認する	
11. 本人の特性	(11) 本人の特性を確認する	
12. 本人の特性	(12) 本人の特性を確認する	
13. 本人の特性	(13) 本人の特性を確認する	
14. 本人の特性	(14) 本人の特性を確認する	
15. 本人の特性	(15) 本人の特性を確認する	
16. 本人の特性	(16) 本人の特性を確認する	
17. 本人の特性	(17) 本人の特性を確認する	
18. 本人の特性	(18) 本人の特性を確認する	
19. 本人の特性	(19) 本人の特性を確認する	
20. 本人の特性	(20) 本人の特性を確認する	

ワークシート②

氷山モデルシート

課題となっている行動
作業中に自傷をする

本人の特性

必要なサポート

支援のアイデア

本人の強み → 活かせるような場面や状況



- スピーカー
- ✓ ギャラリー
- マルチスピーカー
- イメージ
- ホストのビデオ表示順に従う
- テーマを変更する
- ミーティングの壁紙を設定する
- セルフビューを非表示にする
- 音声参加者を非表示にする
- ミーティングタイマーを表示する
- 全画面表示

ここをクリック

「スピーカー」だと話し手の顔が見えます。



オンライン研修受講者マニュアル

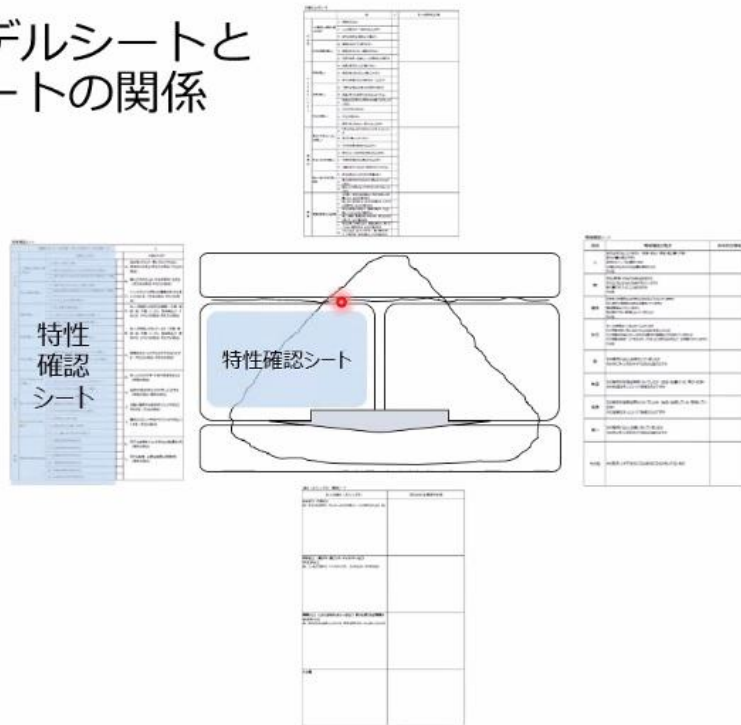
6-3. 画面表示

Zoom ミーティング

講師@にしつるその 画面を表示しています

オプションを表示

冰山モデルシートと
補足シートの関係



この「スライダー」で共有画面の大きさを変更できます。受講生の方は共有画面を最大にしてください

「画面共有」で話し手を「スポットライト」しています。



オンライン研修受講者マニュアル

7-1. 振り返りテスト回答方法

<https://f7689a70.form.kintoneapp.com/public/c97cde0cfbccc8fff0dec68034a2c7c448c1291fd815bac6c512f5ff49f96c9e>



オンライン研修受講者マニュアル

7-2. 振り返りテスト回答方法

- ・テスト回答が事務局に届いているかどうかの問い合わせには対応できません。
- ・メールアドレスを間違いのないように登録してください。
- ・未達の方には事務局から連絡します。
- ・当日、QRコードでも回答できますので、ご利用ください。



オンライン研修受講者マニュアル

8. 研修会場を出る



研修事務局

事務局 5

「退出」をクリックする

事務局 5



オンライン研修受講者マニュアル

9. 受講時のマナー

- 基本は「①マイク＝ミュート」「②映像＝オン」で受講してください。
- バーチャル背景・ぼかしは使わないでください。（回線に負荷がかかります）
- 講師、事務局に伝えたいことがあれば、「チャット」を利用してください。
「事務局管理PC」宛に送ってください。
- ジェスチャー・リアクションは大きめにお願いします。



オンライン研修受講者マニュアル

10-1. (参考) 回線通信速度・バージョン

- ・研修では動画を視聴するため、20Mbps以上が推奨です。
- ・次のサイトでテストしてみてください。

[FAST.com](https://www.fast.com/)

サイトにアクセスすると自動的に測定が開始されます。そのまま表示されるのは「下り」のみですが、「詳細を表示」を押すと「上り」も表示されます。

※ Googleの検索窓からも測定できる
Googleの検索窓に「スピードテスト」と入れて検索すると、通信速度を測定することができます。「上り」「下り」の両方の結果が表示されます。



オンライン研修受講者マニュアル

10-2. (参考) 回線通信速度・バージョン



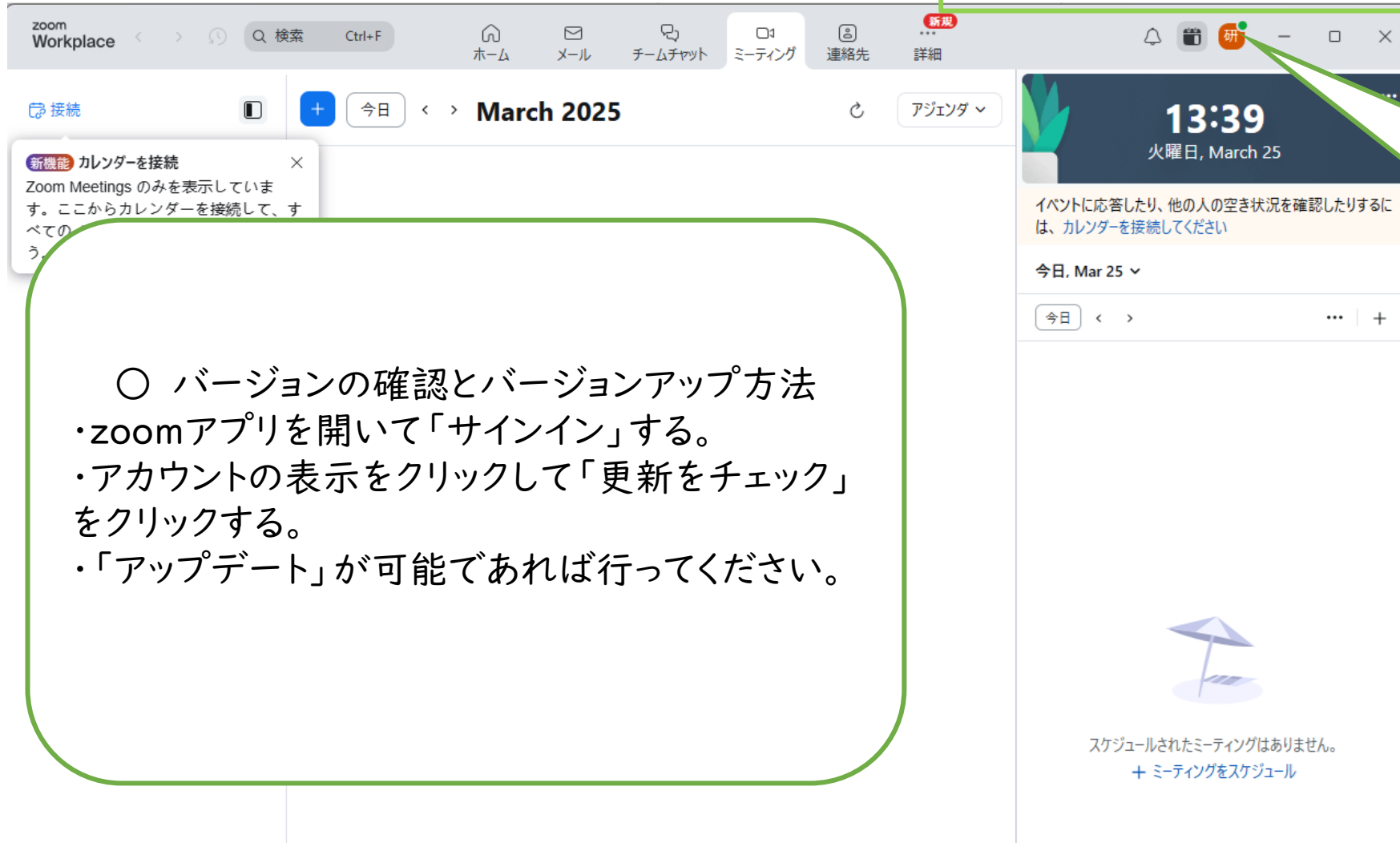
- バージョンの確認とバージョンアップ方法
・zoomアプリを開いて「サインイン」する。



オンライン研修受講者マニュアル

10-3. (参考) 回線通信速度・バージョン

・Zoomの最新バージョン：6.3.6
(2月30日現在)



The screenshot shows the Zoom Workplace web interface. At the top, there's a navigation bar with icons for Home, Mail, Team Chat, Meetings, and Contacts. Below this, a calendar view for March 2025 is visible. A notification bubble on the left says '新機能 カレンダーを接続' (New feature: Connect calendar) and 'Zoom Meetings のみを表示しています。ここからカレンダーを接続して、すべての...' (Only Zoom Meetings are displayed. Connect the calendar from here to display all...). On the right, a calendar card shows the time 13:39 on Wednesday, March 25, and a message about connecting the calendar to see event responses and others' availability. Below the calendar, there's a message about no scheduled meetings and a link to '+ ミーティングをスケジュール' (Schedule meeting).

右上のアカウントをクリック



スケジュールされたミーティングはありません。
+ ミーティングをスケジュール

オンライン研修受講者マニュアル

最後に

- 研修中、何人かが機器の不具合などにより「落ち」ます。 **(必ず)**
- 私は「**絶対大丈夫**」と思わないでください。そのために、
スマホをお持ちの方はzoomのアプリをインストールしてすぐ再入室できるように準備してください。
スマホでつながるときは、事業所や自宅でのWifiではなく、4Gか5Gで接続してください。(ギガ使ってしまいますが)
*その間にパソコンを再起動し再入室してください。(又は代替機)
ルーターが受講場所の近くにあれば、LANケーブルで接続してください。Wifiと比べて安定しています。
LANケーブルは「CAT6」以上を推奨します。



オンライン研修受講者マニュアル

もう一度マニュアルを確認したい

- 「岐阜県福祉事業団研修サイト」ホームページ→研修センターお知らせ→「一覧を見る」→「オンライン研修受講者マニュアル」

<https://training.gifu-fukushi.jp/course/>



www.gifu-fukushi.jp

社会福祉法人 岐阜県福祉事業団

研修サイト

研修会・講座を探す



お問い合わせ



研修会・講座を探す



研修について



センター案内



新着情報

研修会・講座情報

COURSE

バージョンが少し古い
かもしれません

[ホーム](#) > 研修会・講座情報

ここにキーワードを入力

検索

以上で「おためしオンライン」は終了です。
お疲れさまでした。

このあと、音声・画像を流します。(2分程度)
確認できましたら退出してください。
研修当日お待ちしております。



オンライン研修中のトラブルは
080-4218-0920へ

体操、いっしょにやりましょうね