個人の安全ユーザガイド

方策と解決策

目次

概要 3

個人の安全の概要 3

個人の安全に関する新機能 5

方策と解決策 6

安全確保ガイド 6

安全維持ガイド 11

個人情報安全性チェック 13

iOS 15以前を搭載したデバイス用のチェックリスト 28

デバイスとアカウントのアクセスを制限する 32

Apple Accountのアクセス 32

デバイスのアクセス 38

パスワード/パスキー/パスコード 50

位置情報を管理する 57

「メッセージ」で到着確認を使う 57

AirTagやその他の持ち物を管理する 60

「探す」と位置情報の共有 67

位置情報サービス設定を管理する 70

「マップ」で到着予定の自動共有を管理する 72

「写真」で位置情報メタデータを管理する 73

コンテンツを管理する 75

一般 75

特定のアプリと機能 91

追加情報 127

安全に関する注意事項 127

その他のサポートリソース 128

著作権および商標 129

概要

個人の安全の概要

このガイドは、自分のAppleデバイス、アカウント、個人情報へのアクセスを確認、制限、停止、防止したい場合に役立ちます。

注記: このリソースは主に、最新のオペレーティングシステム(iOS 18、iPadOS 18、macOS 15)を搭載したAppleデバイスを対象としていますが、Apple WatchとHomePodも対象としています。

必要なものが分からない場合

- 安全確保ガイドですぐに解決策を見つけられるかもしれません。
- 安全維持ガイドは事前に計画を立てる際に役立つかもしれません。

特定の解決策を探している場合

- 個人情報安全性チェックまたはチェックリスト(下記)を使って共有しているもの(と共有相手)を確認し、管理します。
- 検索フィールドまたは目次(すべてのガイドページの左上)を使ってこのガイドのすべてのコンテンツにアクセスするか、トピックベースの索引を使ってさらにガイダンスを検索してください。

個人情報安全性チェック

個人情報安全性チェックを使うと、すべてiOS 16以降を搭載したiPhone上で、アプリや個人と共有している情報を素早く簡単に確認および管理できます。iOSのバージョンを調べるには、「設定」>「一般」>「情報」と選択します。アップデートするには、このガイドで後述する「Appleソフトウェアをアップデートする」を参照してください。

個人情報安全性チェックにアクセスするには、iPhoneを使って「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「個人情報安全性チェック」と選択します。

個人情報安全性チェックについて詳しくは(必要条件、手順、FAQ)、このガイドで後述する個人情報安全性チェックを参照してください。

チェックリスト

個人情報安全性チェックは多くの人が簡単に使用できるようになっていますが、共有しているものを手動で確認および管理できるチェックリスト(Appleはこのガイドで後述)も提供しています:

- チェックリスト1: デバイスとアカウントのアクセスを制限する
- チェックリスト2: 位置情報を管理する
- チェックリスト3: コンテンツを管理する

オフラインヘルプ

のちほどこの情報をオフラインで参照したい場合は、以下の操作が可能です:

- **このガイドをダウンロード**リンク(すべてのガイドページの左下)から、ガイド全体をPDFとしてダウンロードします。
- ⌘-PまたはControlキーを押しながらクリック>「ページをプリント」で、個々のページをプリントします。ダウンロードしたガイドでリンクをクリックできるようにするには、プリンタウインドウのPDFメニューの左下にある「PDFとして保存」を選択します。

その他の考慮事項

- Appleサポート(https://support.apple.com/ja-jp): ユーザガイド、パスワードを忘れてしまった場合のヘルプなど、すべてのAppleの製品やサービスのソリューションにアクセスします。
- その他のサポートリソース(このガイドで後述): 身の危険を感じる場合は、これらの補足資料をお役立てください。

このガイドは定期的にアップデートされ、ユーザがApple製品の使用時に自分が安全で保護されていると感じるために必要な情報を提供します。このガイドで後述する新機能を参照してください。

個人の安全に関する新機能

Apple IDの名前の変更

Apple IDはApple Accountという名称になりました。すべてのAppleのサービスでの全体的なアップデートです。

個人の安全ユーザガイドのアップデート

このガイドには以下を含めた大幅な変更があります:

新規コンテンツ

- AirTagの共有を停止するおよび紛失したAirTagの位置情報の共有を停止するでは、AirTagの位置情報にアクセスできる人を管理することができます。
- iPhoneで通話を録音して文字に起こすでは、通話中に通話録音を使用したり停止したりする方法について説明しています。
- iPhoneミラーリングを管理するでは、どのMacコンピュータがiPhoneミラーリング用に設定されているか確認したり、アクセスを取り消したり、設定を調整したりできます。
- アプリをロックする/非表示にするでは、特定のアプリをほかの人に見られないようにしたい場合に、安心感を得られるようにします。
- 画面共有と画面操作を管理するは、あなたの画面を表示したり操作したりしているときにほかの人が実行できることを把握するのに役立ちます。

改善

- Apple Accountのセキュリティを維持するに、すべてのブラウザでiCloud.comからサインアウトしてWebアクセスをオフにする方法に関する新しいタスクを追加しました。
- iPhoneまたはApple Watchで緊急電話をかける/緊急テキストを送信するに、緊急通報サービスとビデオや写真を共有する方法に関する新しいタスクを追加しました。
- 個人情報安全性チェックに、iPhoneミラーリングに関する新しい箇条書きを追加しました。
- チェックリスト1: デバイスとアカウントのアクセスを制限するに、iPhoneミラーリングおよびパスコードとパスワードの変更に関する新しい手順を追加しました。

方策と解決策

安全確保ガイド

あなた自身、またはあなたの知り合いが、Apple関連製品においてテクノロジーに関連するストーカー行為やハラスメントを受けているかもしれないと懸念している場合、または誰かとデジタルでの結びつきを断ちたいと考えている場合、以下の方策が役立つでしょう。ハラスメント、ドメスティックバイオレンス、ストーカー行為、その他の懸念に対する支援を提供する擁護団体に連絡を取るには、「Here to Help」Webページ（https://learn.appleservices.apple/here-to-help）を参照してください。

テクノロジーに関連する今後の問題から身を守るための積極的な方法を探している場合は、このガイドで後述する「安全維持ガイド」を参照してください。

安全を確保するための方策

以下の手順を使用して、共有しているものを管理し、自分のデバイスとアカウントを保護できます。

手順1.まず安全を確保する

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全に対する潜在的な影響を考慮してください。

将来参照できるようにこの安全確保ガイドのコピーをダウンロードまたはプリントするには、Controlキーを押したままクリックし、「ページを別名で保存」または「ページをプリント」のいずれかを選択します。

手順2.Appleソフトウェアをアップデートする

デバイスを保護するために、お使いのすべてのAppleデバイスに最新のオペレーティングシステムと最新のセキュリティアップデートおよびプライバシーアップデートをインストールしておきましょう。方法については、Appleソフトウェアをアップデートするを参照してください。

注記: デバイスのアップデートを完了するには、時間がかかり、デバイスの電源が必要になる場合があります。急を要する状況や緊急の場合は、次の手順に進むことをおすすめします。

手順3.解決策ガイドを使用する

テクノロジーに関連する個人の安全に関する問題のほとんどは、共有とアクセスに関するものです。これらを解決するためのガイドについては、以下のいずれかを参照してください:

- **個人情報安全性チェック:** 共有をiPhone上で直接表示および管理するための、最も迅速で簡単な方法です。方法については、このガイドで後述する「個人情報安全性チェック」を参照してください。

  アクセスするには、iOS 16以降を搭載したiPhoneを使用します:「設定」>「プライバシーとセキュリティ」>「個人情報安全性チェック」と選択します。（下にスクロールする必要がある場合があります。）

- **チェックリスト:** iOS 15以前の場合、またはほかのAppleデバイスの場合は、このガイドで後述する以下を参照してください:
  - アクセスを制限する
  - 共有を停止する
  - 位置情報を管理する

手順4.さらに進める

解決策ガイドを使用しても、確認や変更ができないものもあります。以下に説明する重要な追加手順を確認してください。

このガイドには、デバイス、機能、および設定に関する個人の安全に関する多数の記事が含まれています。特定の機能や問題についてのヘルプが必要な場合は、以下を使用してください:

- 検索フィールド(左上)
- このガイドの目次(左上)
- 特定の状況に合わせたヘルプ(下)

緊急措置

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。

クイックヘルプ

- 緊急リセット(オプション1)を使用し、すべての共有を素早く停止する
- iPhoneまたはApple Watchで緊急電話をかける/緊急テキストを送信する
- 特定の人からの電話やメッセージをブロックする
- 不明なサインインの試行を拒否する
- センシティブな画像とビデオについての警告を受け取る
- ホーム対応アクセサリを安全に操作する
- Touch IDの指紋を管理する

証拠を集める

- 不審な利用を記録する
- 別のApple Accountに関連する証拠を入手する

デバイスを工場出荷時の設定に戻す

すべての情報と設定(知らないうちにインストールされたすべてのアプリを含む)を消去し、プライバシー設定もリセットして、位置情報が人やアプリと共有されないようにしたい場合は、デバイスを工場出荷時の設定に戻すを参照してください。

ロックダウンモード

金銭目当ての国家支援型スパイウェアを開発している民間企業などによる非常に高度なサイバー攻撃の標的になった可能性があると思われる場合は、ロックダウンモードでデバイスの防御を強化するを参照してください。

特定の状況に合わせたヘルプ

前述の手順1 ~ 4から始めることをおすすめしますが、以下のセクションを使用して、自分の状況に役立つ記事を素早く見つけることもできます。

いつも誰かが私のいる場所を知っている

これは、あなたのApple Account、ファミリー共有グループ、位置情報またはコンテンツの共有（共有カレンダー、ソーシャルメディアまたは共有カレンダーに投稿された写真など）を共有しているほかの人に関連している場合があります。

前述の手順1 ~ 4から始めてください。手順3でチェックリストを使用する場合は、「アクセスを制限する」と「位置情報を管理する」から始めてください。

自分のApple Accountにアクセスできない

Apple Accountへのアクセスを回復するには、以下のAppleのサポート記事を考慮に入れてください:

- Apple Accountの不正利用が疑われる場合
- Apple Accountがロックされた場合、無効になった場合、使用できなくなった場合
- Apple Accountのパスワードを忘れた場合
- Apple Accountのパスワードをリセットできない場合にアカウントの復旧機能を使う方法

アクセスが回復したら、以下の点を考慮します:

- Apple Accountの主要メールアドレスを変更する — Appleのサポート記事
- デバイス、アプリ、およびWebサイトのパスワードを保護する
- Apple Accountとデバイスのロックアウトを防ぐ
- 今後の問題から身を守るための積極的な方法: 安全維持ガイド

誰かが私を自分のデバイスにアクセスできないようにした、または自分のデバイスをロック解除できない

アクセスを回復するには、Appleのサポート記事「iPhoneのパスコードを忘れた場合、またはiPhoneを使用できない場合」を参照してください。

アクセスが回復したら、今後のデバイス保護に役立つ以下のリソースを考慮に入れます:

- チェックリスト1: デバイスとアカウントのアクセスを制限する
- 独自のデバイスパスコードまたはパスワードを設定する
- Touch IDを使用して、デバイスを保護したり、不明な指紋を削除したりする
- Face IDを搭載したデバイスを保護する（iPhoneまたはiPad）
- アカウント復旧用の連絡先の追加を検討する
- 安全維持ガイドを使用した予防措置を検討する

安全だと感じられない関係から逃れたい、または離れることを考えている

ハラスメント、ドメスティックバイオレンス、ストーカー行為、その他の懸念に対する支援を提供する被害者擁護団体に連絡を取るには、「Here to Help」Webページ（https://learn.appleservices.apple/here-to-help）を参照してください。

1. 解決策ガイド（前述）を使用して、アクセスと共有の設定を見直し、変更した方が安全である場合は変更します。
2. ブロック、証拠収集などについて、これらの緊急措置を確認します。
3. 迷惑な追跡の通知、Apple以外のアカウント、モバイル通信プランなど、追加の安全対策手順を確認します。

守るべきものがほかにもある

自分のデバイスにアクセスする

チェックリスト1: デバイスとアカウントのアクセスを制限するを確認します。

以下の点も考慮します:

- 独自のパスコードまたはパスワードを設定する
- アクセスできなくなるのを防ぐ
- ロックダウンモードを使用する

デバイスとアカウントの保護に関するほかの記事を見るには、目次(左上隅)から「アカウントまたはデバイスへのアクセスの制限」 - Appleのサポート記事を参照してください。

自分の位置情報

チェックリスト2: 位置情報を管理するを確認します。

以下の点も考慮します:

- Safariと「マップ」でブラウズ履歴のプライバシーを守る

自分のコンテンツ

チェックリスト3: コンテンツを管理するを確認します。

以下の点も考慮します:

- コンテンツの転送方法を安全に管理する — メール、テキストメッセージ、通話
- センシティブな画像とビデオについての警告
- 「写真」の共有設定を管理する
- 「写真」で位置情報メタデータを管理する

自分のアプリとブラウザ

- パスワードのセキュリティ
- 共有パスワードとパスキー
- アプリプライバシー機能
- アプリを確認する/削除する
- 他社製アプリの設定
- Safariのブラウズ履歴のプライバシー
- メッセージ
  - 安全性の設定
  - 特定の人からの電話やメッセージをブロックする
  - 到着確認を使う
- 写真
  - 「写真」の共有設定を管理する
  - 位置情報メタデータを管理する

自分の家族や自宅

- ファミリー共有
- ホームアクセサリ

お持ちのデバイスはどれですか?

iPhone、iPad、およびMac。

「個人の安全ユーザガイド」のほぼすべての内容がiPhone、iPad、およびMacに適用されます。

- 自分のデバイス、アカウント、個人情報へのほかの人のアクセスを確認、制限、または停止するには、このガイドで前述した安全を確保するための方策を参照してください。
- ほかの人がアクセスできないように事前に計画している場合は、「安全維持ガイド」を参照してください。
- このユーザガイドに掲載されている幅広いコンテンツに取り組むその他の方法については、「概要」を参照してください。

これらのデバイスに関するその他のトピックについては、「iPhoneユーザガイド」、「iPadユーザガイド」、または「Macユーザガイド」を参照してください。

Apple Watch

Apple Watchに関連する個人の安全に関する情報は、以下を参照してください:

- Apple Watchでアクティビティ共有を管理する
- 「探す」を使用して位置情報の共有を管理する
- 緊急テキストを送信する
- NameDropを保護する(事前対策)
- 「メッセージ」で到着確認を使う(事前対策)

その他のトピックについては、「Apple Watchユーザガイド」を参照してください。

ホームアクセサリ

「ホーム」に特有の個人の安全に関する情報については、ホーム対応アクセサリを安全に操作するを参照してください。

その他のトピックについては、「ホームユーザガイド」を参照してください。

AirTag

AirTagに特有の個人の安全に関する情報については、迷惑なトラッカーを検出するを参照してください。

その他のトピックについては、Appleのサポートで「AirTag」を検索してください。

安全維持ガイド

このページは、テクノロジーを悪用した虐待、ストーカー行為やハラスメントを事前に防ぎたい方のためのものです。現在、関連する問題に直面している場合は、この書類で前述した「安全確保ガイド」を参照してください。Appleの製品またはサービスに関するその他のタイプのヘルプについては、この書類で後述するその他のサポートリソースを参照してください。

安全を維持するための方策

Appleでは、個人の安全とプライバシーを保つための多くの機能を用意しています。その活用法をいくつか紹介します:

レベル1: 最小限の保護

防御の第一線として、誰もが自分のデバイスとApple Accountを保護するために、以下の手順を踏むべきです。

- すべてのAppleデバイスのAppleソフトウェアをアップデートし、最新のセキュリティアップデートとプライバシーアップデートを適用しておきます。「Appleソフトウェアをアップデートする」を参照してください。方法については、Appleソフトウェアをアップデートするを参照してください。
- 自分のデバイスへのアクセスを保護します:
  - 独自のパスコードまたはパスワードを設定します。
  - Face IDを搭載したiPhoneまたはiPadを保護します。
  - Touch IDの指紋を管理します。
  - 共有パスワードとパスキーを管理します。

Apple Accountを保護します:

- Apple Accountのセキュリティを維持します。
- 2ファクタ認証を使用します。
- アカウント復旧用の連絡先を設定します。

レベル2: さらなる保護

レベル1に加え、アプリ、関連パスワードの保護、アプリと共有するデータの管理についても考慮してください。

- デバイス、アプリ、およびWebサイトのパスワードを強化します。
- 特定の共有設定を見直します:
  - iOS 16以降を搭載したiPhoneで個人情報安全性チェックの「共有とアクセスを管理(オプション2)」オプションを使用します。
  - チェックリスト3: コンテンツを管理する(その他のデバイス、またはiOS 15以前を搭載したデバイスの場合):
  - AirDropを保護します。
  - NameDropを保護します。
  - Safariの共有タブグループを管理します。
  - 「あなたと共有」の設定を管理します。
- アプリプライバシーを管理します:
  - アプリプライバシー機能。
  - アプリを確認して削除します。
  - 他社製アプリの設定。
  - Safariと「マップ」: ブラウズ履歴のプライバシーを守ります。

レベル3: 最善の保護

レベル1と2に加え、Appleの個人の安全に関するツールについて学び、安全を守るための習慣を身につけて、最善の保護を実現しましょう。

- 以下の点を準備します
  - 追跡の通知を有効にします。
  - 情報提供を求める詐欺の被害に遭わないようにします。
  - 不明なサインインの試行を拒否します。
  - 特定の人をブロックする方法を知っておきます。
  - メッセージ、AirDrop、FaceTime:「センシティブな内容の警告」を設定します。
  - 「メッセージ」で到着確認を使用して、帰宅したときを自動的に友人に知らせることを検討します。
  - 緊急電話や緊急テキストの方法を知っておきます(iPhoneまたはApple Watch。国や地域によって異なります)。
- 安全を守る習慣を身につけます
  - Apple Account以外の自分のアカウント、他社製アプリ、パスワード、ソーシャルメディア、さらにホーム、Appleウォレット、ファミリー共有を保護するための追加手順を実行します。
  - iOS 16以降を搭載したiPhoneで個人情報安全性チェックを定期的に使用して、共有しているものを管理します。

以下は追加の検討事項です

- Touch IDの指紋を管理します。
- ロックダウンモードでデバイスの防御を強化します。
- 「メッセージ」の安全性設定を管理します。
- 別のApple Accountのアカウントに関連する証拠を入手します。

個人情報安全性チェック

iOS 16以降を搭載したiPhone用の個人情報安全性チェック

個人情報安全性チェックは、iOS 16以降を搭載したiPhoneの設定アプリから利用できる機能で、個人やアプリと共有している情報を素早く確認、アップデート、停止できます。個人情報安全性チェックには、次の2つのオプションがあります:

- 共有とアクセスのオプションを管理して、状況を確認したり個別に変更したりします。
- 緊急リセットを使用して、すべての情報の共有をすぐに停止します。

個人情報安全性チェックにアクセスするには、iPhoneを使って「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「個人情報安全性チェック」と選択します。

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。

必要条件

- iOS 16以降を搭載したiPhoneを使用していること。
  - iOSのバージョンを調べるには、「設定」 >「一般」>「情報」と選択します。
  - iOS 15.8.3以前からアップデートするには:「設定」 >「一般」>「ソフトウェア・アップデート」その他のオプションについては、Appleソフトウェアをアップデートするを参照してください。
- 2ファクタ認証を使用しているApple Accountをお持ちであること。
- iPhoneで「設定」>「[**自分の名前**]」と選択して、サインインしていること。

注記: お使いのiPhoneで「盗難デバイスの保護」がオンになっている場合、個人情報安全性チェックに違いが出ることがあります。詳しくは、Appleのサポート記事「iPhoneの『盗難デバイスの保護』について」を参照してください。

代替策: チェックリスト

別のデバイス(iPad、Mac)を使用している場合、または個人情報安全性チェックの使用に問題がある場合は、以下のチェックリストを使用して手動で共有とアクセスを調整できます:

- チェックリスト1: デバイスとアカウントのアクセスを制限する
- チェックリスト2: 位置情報を管理する
- チェックリスト3: コンテンツを管理する

概要

iPhoneの個人情報安全性チェックを使用すると、素早く自分の情報の共有を停止できます。また、人ごとおよびアプリごとに共有状況を確認したりアップデートしたりすることもできます。以下のことができます:

- 情報を共有している相手を確認する
- Apple Accountに紐づけられているデバイスを確認および変更する
- アプリのシステムプライバシー許可をリセットする
- iPhoneのパスコードを変更する
- Apple Accountのパスワードを変更する

- その他の変更を加える

始める前に確認すべき安全に関する注意事項

重要: あなたの安全のために計画を立ててください。

- 情報を変更または削除する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。
- 「今すぐ中止」を使用すると、プライバシーを素早く保護できます。「今すぐ中止」をタップすると、すぐに設定アプリが終了し、ホーム画面に戻ります(「個人情報安全性チェック」のすべての画面で右上隅にあります)。「今すぐ中止」を使用する前に加えた変更は保存されます。
- 個人情報安全性チェックの使用後にほかの人との共有を再開するには、情報の共有元のアプリまたはサービスを開いて、該当するコンテンツをもう一度共有します。アプリやサービスによっては、情報の共有を再開したことを通知するものもあります。

個人情報安全性チェックを使って、情報の共有相手を確認したり、「メッセージ」とFaceTimeを自分のiPhoneに限定したり、アプリのシステムプライバシー権限をリセットしたり、パスコードを変更したり、Apple Accountのパスワードを変更したりできます。

個人情報安全性チェックの使用後にほかの人との共有を再開したい場合は、情報の共有元のアプリまたはサービスを開いて、該当するコンテンツをもう一度共有します。

「盗難デバイスの保護」がオンになっている場合、個人情報安全性チェックの動作は少し異なる可能性があります。「盗難デバイスの保護」について詳しくは、Appleのサポート記事「iPhoneの盗難デバイスの保護について」(https://support.apple.com/120340)を参照してください。

注記: お使いのiPhoneでスクリーンタイムの制限がオンになっている場合、またはiPhoneにモバイルデバイス管理(MDM)プロファイルがインストールされている場合、個人情報安全性チェックは使用できますが、一部のオプションを利用できない可能性があります。

個人情報安全性チェックを使用するために必要なものは?

個人情報安全性チェックは、iOS 16以降を搭載したiPhoneでのみ使用可能です。個人情報安全性チェックを使用するには、2ファクタ認証を使用しているApple Accountが必要です。また、iPhoneで「設定」>「[**自分の名前**]」と選択して、サインインする必要もあります。(デバイスにインストールされているソフトウェアバージョンを確認するには、「設定」 > 「一般」と選択してから、「情報」をタップします。)

個人情報安全性チェックにアクセスするには、「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「個人情報安全性チェック」と選択します。(下にスクロールする必要がある場合があります。)

注記: 個人情報安全性チェックにアクセスできない場合やこの機能を使用するのが難しい場合は、共有設定や自分のデバイスおよびアカウントへのアクセスを手動で調整できます。このガイドで後述するチェックリスト3: コンテンツを管理するを参照してください。

手順1: 個人情報安全性チェックを開く

iPhoneで、「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「個人情報安全性チェック」と選択します。(下にスクロールする必要がある場合があります。)

手順2: オプションを選択する

個人情報安全性チェックでは、共有、アクセス、アカウントのセキュリティを管理する方法が2つあります:

- **緊急リセット:** すべての人とアプリの共有をすぐにユニバーサルにリセットします。
- **共有とアクセスを管理:** 個人やアプリの共有とアクセスを確認し、カスタマイズします。

個人情報安全性チェックで変更できる具体的な内容については、このガイドで後述する「個人情報安全性チェックに関するFAQ」を参照してください。

緊急リセット(オプション1)

緊急リセットを使用すると、次の操作ができます:

- すべての人やアプリとの共有を素早く停止します(詳しくは、「個人情報安全性チェックに関するFAQ」を参照してください)。
- 緊急連絡先を確認します。
- Apple Accountに紐づけられているデバイスを確認します。
- 本人確認を行うために使用される電話番号を確認します。
- Apple Accountのパスワードを変更したり、デバイスやアカウントのセキュリティを確認したりします。

- 「緊急リセット」をタップしてから、画面に表示される指示に従います。進むにつれて進行状況が保存されます。

  注記:「盗難デバイスの保護」がオンになっている場合、個人情報安全性チェックの動作は少し異なる可能性があります。「盗難デバイスの保護」について詳しくは、Appleのサポート記事「iPhoneの盗難デバイスの保護について」(https://support.apple.com/120340)を参照してください。

共有とアクセスを管理（オプション2）

「共有とアクセスを管理」オプションを使うと、ほかの人と共有している情報やアプリからアクセスできる情報を確認および管理したり、デバイスやApple Accountのセキュリティをアップデートしたりできます。以下の5つの手順に従います:

1. 「共有とアクセスを管理」をタップします。（進むにつれて変更内容が保存されます。）
2. ほかの人との情報の共有を確認および停止するには、以下のいずれかの操作を行います:
   - **人をタップする:** リストで人を選択し、人と共有されている情報を確認してから、選択した人との共有を停止したい情報を決めます。
   - **「情報」をタップする:** リストでアプリを選択し、人と共有されている情報を確認してから、選択した人との共有を停止したい情報を決めます。「フィットネス」や「メモ」など、特定のAppleのアプリを削除した場合は、共有した情報を確認するために再ダウンロードが必要な場合があります。
3. ほかのアプリとの情報の共有を確認および停止するには、以下のいずれかの操作を行います:
   - **「アプリ」をタップする:** リストでアプリを選択し、それらのアプリと共有されている情報を確認してから、選択したアプリとの共有を停止したい情報を決めます。
   - **「情報」をタップする:** 共有されている情報をリストで選択し、アプリと共有されている情報を確認してから、選択したアプリとの共有を停止したい情報を決めます。

4. 「続ける」をタップしてから、以下のいずれかの操作を行います:
   - Apple Accountに紐づけられているデバイスを確認および削除します。
   - 本人確認を行うために使用される電話番号を確認してアップデートします。
   - Apple Accountのパスワードをアップデートします。
   - 緊急連絡先を追加またはアップデートします。
   - デバイスのパスコードや、Face IDまたはTouch IDの情報をアップデートします。
   - コンピュータを同期している場合は、確認して削除することができます(iOS 17以降のみ)。
   - iPhoneミラーリングが設定されたコンピュータがある場合は、確認して削除することができます(iOS 18以降のみ)。
   - iCloud+に登録していてまだプライベートリレーをオンにしていない場合は、ここでオンにすることができます(iOS 17以降のみ)。
5. 「完了」をタップします。

6. 完了したら、次のタスクに進んで共有が停止されていることを確認します。

   重要: 個人情報安全性チェックを越える個人情報の保護のためのヒントについて詳しくは、このガイドで後述する追加の手順を確認してください。

手順3: 変更を確認する

個人情報安全性チェックの使用後に、以下の4つのステップを使用して共有オプションに加えた変更が反映されていることを確認できます。

1. 「戻る」ボタンをタップします(または、個人情報安全性チェックを終了して再度開きます)。
2. 人と共有している情報に関連して意図通りの変更が行われていることを確認します。

3. アプリと共有している情報に関連して意図通りの変更が行われていることを確認します。

4. 行ったすべてのアカウント変更を確認します:
   - Apple Accountに紐づけられているデバイス。
   - 本人確認を行うために使用される電話番号。

   - 追加または変更した緊急連絡先。

- 削除した同期されているコンピュータ。

個人情報安全性チェックの対象外となるもの

個人情報安全性チェックを使用しても、以下のような一部のタイプの共有情報は確認したり変更したりすることができません:

- Apple以外のアカウントとパスワード。
- ソーシャルメディアでの共有。
- 別のApple Accountにサインインしているデバイス。
- ほかのアプリの情報共有設定がオンになっているiPadまたはMac。

個人情報安全性チェックに関するFAQ

個人情報安全性チェックで確認および管理できるApple製のアプリと機能はどれですか?

個人情報安全性チェックを使用して、以下のApple製アプリからほかの人と共有している情報を確認したり、共有を停止したりすることができます:

アプリ	管理したい情報
	「探す」を使用した位置情報の共有
	「マップ」での到着予定の共有
	アクティビティ
	ヘルスケア
	ホーム
	共有カレンダー
	共有パスワード
	共有メモ
	共有写真(共有ライブラリおよび共有アルバムを含む)
	到着確認
	「探す」での持ち物の共有

個人情報安全性チェックで確認および管理できる他社製アプリのアクセスはどれですか?

個人情報安全性チェックを使用して、以下のタイプの情報に対する他社製アプリのアクセスをオフにすることができます。

	Bluetooth®
	カレンダー
	カメラ
	連絡先
	ファイルとフォルダ
	ヘルスケア
	ローカルネットワーク
	位置情報サービス
	メディアとApple Music
	マイク
	モーションとフィットネス
	写真
	リマインダー
	リサーチ
	音声認識

個人情報安全性チェックを使用して、Apple Accountにどのような変更を加えることができますか?

個人情報安全性チェックは、自分のApple Accountに関連付けられている情報の変更に使用できます。例:

- 自分のアカウントにサインインしているデバイスを確認する/削除します。
- 信頼できる電話番号を確認しアップデートします。
- Apple Accountのパスワードを変更します。
- 緊急連絡先をアップデートします。
- デバイスのパスコードや、Face IDまたはTouch IDの情報をアップデートします。

「盗難デバイスの保護」がオンになっている場合、個人情報安全性チェックの動作は少し異なる可能性があります。「盗難デバイスの保護」について詳しくは、Appleのサポート記事「iPhoneの盗難デバイスの保護について」(https://support.apple.com/120340)を参照してください。

「今すぐ中止」ボタンがあるのはなぜですか?

虐待を受けている人は、個人情報安全性チェックの使用を急いで隠さなければならないかもしれません。「今すぐ中止」ボタンではそれが可能となります。

追加の安全対策手順

個人の安全に関する問題のほとんどは、共有とアクセスに関するものです。これらを管理するためのガイドについては、以下のいずれかを参照してください:

- **個人情報安全性チェック:** iOS 16以降を搭載したiPhoneで、「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「個人情報安全性チェック」と選択します。または、「個人情報安全性チェック」を参照してください。
- **チェックリスト:** 以前のiOSデバイスの場合、またはほかのデバイスの場合は次のチェックリストを参照してください:「アクセスを制限する」、「共有を停止する」、または「位置情報を管理する」。

個人情報安全性チェックやチェックリストを使用しても、確認や変更ができないものもあります。共有をさらに制限するには、以下の追加の手順を取ることを検討してください。

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。

Apple製以外の場合の手順

Apple製以外のアプリ

デバイスにインストールされたアプリは、あなたのおおよその位置に関する情報を収集する可能性があります。安全やプライバシーへの潜在的な影響を考慮し、インストールされたアプリを確認して、使わないアプリや見覚えのないアプリを削除することをおすすめします。アプリを確認する/削除するおよび他社製アプリの設定を参照してください。

Apple以外のアカウントとパスワード

使用している銀行取引、ショッピング、メール、ソーシャルメディア、教育など、アカウントに含まれる機密個人情報を保護します:

- アカウントのパスワードを変更します。
- セキュリティとプライバシーの設定を見直します。
- コミュニケーション用のアカウント(メール、電話、メッセージ)で、自分の許可なく転送されているものがないことを見直します。

ソーシャルメディア、ショッピング、その他のアカウント

ソーシャルメディア、ショッピング、その他のWebサイトに写真やその他の個人情報を投稿すると、自分の場所や私生活に関する詳細情報が分かってしまう可能性があります。次の点を確認してください:

- ソーシャルメディア、ショッピング、その他のWebベースのアカウントのプライバシーとセキュリティの設定を確認します
- 関係者やフォロワーのリストを見直します
- 投稿する内容について慎重に検討して、必要なプライバシーのレベルを確保します
- 「写真」で位置情報メタデータを管理します

  このガイドで後述する「「写真」で位置情報メタデータを管理する」を参照してください。

所有または使用しているほかのデバイス

使用しているほかのデバイスの共有やアクセスの設定を確認して、自分の情報を保護しましょう。方法については、「デバイスとアカウントのアクセスを制限する」チェックリストを参照してください。子供や友達などほかの人と一緒にいる場合は、その人たちのデバイスでも情報を共有している場合があることに注意してください。

モバイル通信プラン

共有モバイル通信プランに参加している場合、プランのほかのメンバーは、あなたの位置情報、通話やメッセージのアクティビティ、または請求明細にアクセスできる可能性があります。ご利用の通信事業者にプランに関する詳しい情報を問い合わせて、変更前にアクセスPINやセキュリティコードを入力するなど、アカウントに対して講じることができる追加安全対策を確認してください。

共有プランを使用していなくても、ほかの人があなたのモバイル通信プランアカウントにアクセスできる場合は、それらの人はあなたの位置情報、通話やメッセージのアクティビティ、または請求明細にアクセスできる可能性があります。安全やプライバシーへの潜在的な影響を考慮し、モバイル通信プランに関連するパスワード、PIN、その他のセキュリティ機能のアップデートを検討することをおすすめします。

Apple製に関連する手順

迷惑な追跡

迷惑なトラッカー（AirTagやその他の「探す」ネットワーク対応アクセサリ）を検出するための通知を有効にすることを検討します。そのようなトラッカーを持ち歩いている場合に通知を受け取るには、以下をオンにします:

- Bluetooth
- 位置情報サービス
- トラッキング通知（「探す」アプリを開き、「自分」をタップして、「トラッキング通知をカスタマイズ」までスクロールしてから、「通知を許可」をオンにします）

  このガイドで後述する「迷惑なトラッカーを検出する」を参照してください。

ホームおよびHomeKit

Appleのホームのメンバーになっていて、自分をホームから削除することにした場合、ホームの管理者はあなたの個人の安全性を脅かす可能性があるカメラなどのHomeKitアクセサリを引き続き使用できるということを検討してください。

このガイドで後述する「ホーム対応アクセサリを安全に操作する」を参照してください。

Appleウォレット

Appleウォレットでほかの人と金融関係のカードやアクセスキーを共有すると、共有相手は、あなたの購入履歴やドアの開錠日時を見ることができる可能性があります。

金融取引の詳細情報は、共有銀行口座や共有クレジットカードを通じて（またはほかの人があなたの金融口座にオンラインでアクセスできる場合に）見られてしまう可能性もあります。最近の取引やログを確認するには、Appleウォレットを開きます。安全やプライバシーへの潜在的な影響を考慮し、銀行やクレジットカードに関連するパスワードのアップデートを検討することをおすすめします。

ファミリー共有

Appleのファミリー共有グループに参加している場合、ファミリー共有の管理者は、あなたが購入した項目を確認したり、お子様のデバイス設定を変更したりできる可能性があります。ファミリーグループから抜けるには、「設定」に移動し、「[自分の名前]」をタップして、ファミリー共有設定を開きます。お子様用アカウントをファミリー共有グループから削除することはできませんが、お子様用アカウントをほかのファミリー共有グループに移動したり、単にそのApple Accountを削除したりすることはできます。

このガイドで後述する「ファミリー共有グループから退出する/メンバーを削除する」を参照してください。

注記: 自分がファミリー共有グループに参加しているかどうかを確認するには、「設定」 ⚙ >「[**自分の名前**]」>「ファミリー共有」タブと選択します。ファミリーメンバーの名前が表示される場合は、ファミリー共有グループに参加しています。

iOS 15以前を搭載したデバイス用のチェックリスト

チェックリスト1: デバイスとアカウントのアクセスを制限する

あなたのデバイスとApple Accountへのアクセスを保護することは、テクノロジーに関連する個人の安全にとってきわめて重要です。このチェックリストでは、デバイスの共有を許可したい相手だけに制限するために見直してアップデートできる、関連のある経路を提供します。

重要: iOS 16以降を搭載したiPhoneがある場合は、個人情報安全性チェック機能を使用できます。

重要: iOS 16以降を搭載したiPhoneがある場合は、このガイドで前述した個人情報安全性チェック機能を使用できます。

デバイスへのアクセスを制限する

1. iPhoneおよびiPadのパスコードを変更したり、Macのログインパスワードを変更したりします。方法については、このガイドで後述する独自のデバイスパスコードまたはパスワードを設定するを参照してください。
2. 「設定」 >「[**自分の名前**]」>「デバイス」と選択して、自分のApple Accountにサインインしているデバイスを確認します。覚えのないデバイスを削除する場合は、そのデバイス名をタップして、「アカウントから削除」を選択します。詳しくは、このガイドで後述するApple Accountのセキュリティを維持するを参照してください。
3. お使いのデバイスに覚えのないFace IDの容姿やTouch IDの指紋がないか確認します。このガイドで後述するFace IDとTouch IDの情報を参照してください。
4. Apple AccountのWebサイトにサインインして、Apple Accountの個人情報とセキュリティ情報を見直します。詳しくは、このガイドで後述するApple Accountのセキュリティを維持するを参照してください。
5. 2ファクタ認証を使用している場合は、信頼できるデバイスの中に、覚えのないデバイスがないかを確認します。このガイドで後述する2ファクタ認証を参照してください。
6. 見覚えのないアプリやインストールした覚えのないアプリがないか、デバイスにインストールされているアプリを確認します。方法については、このガイドで後述するアプリを確認する/削除するを参照してください。
7. iPhoneミラーリングが設定されているか確認したり、必要に応じてアクセスを取り消したりします。方法については、このガイドで後述するiPhoneまたはMacでiPhoneミラーリングを管理するを参照してください。

8. 不明なモバイルデバイス管理（MDM）構成プロファイルがないか探します。MDMプロファイルは、主に雇用主や学校などの公的機関がインストールします。方法については、このガイドで後述する構成プロファイルを確認する/削除するを参照してください。

9. チェックリスト3: コンテンツを管理するを使って共有しているものを確認し、管理します。

チェックリスト2: 位置情報を管理する

iOS 15以前を搭載したiPhoneを使用している場合は、このチェックリストを使用して、自分の位置情報を確認できる人を制限するか、位置情報の共有を完全に停止してください。iOS 16以降を搭載したiPhoneを使用している場合は、「個人情報安全性チェック」を参照してください。

1. iOS、iPadOS、macOSの最新バージョンがなく、誰かが自分のデバイスに物理的にアクセスした懸念がある場合は、デバイスを工場出荷時の設定に戻すことができます。工場出荷時の設定に戻すと、デバイス上の情報と設定がすべて消去されます。これによって、知らないうちにインストールされたすべてのアプリが削除され、プライバシー設定もリセットされるため、位置情報が人やアプリと共有されることもなくなります。工場出荷時の設定に戻すと、最新バージョンのオペレーティングシステムのインストールも行われます。工場出荷時の設定に戻すには、デバイスを工場出荷時の設定に戻すを参照してください。

2. すべてのアプリとサービスで、たとえ短時間でも位置情報が共有されないようにするには、「設定」 >「プライバシー」>「位置情報サービス」と選択してから、位置情報共有をオフにします。これで、デバイス上にある「マップ」などのすべてのアプリで位置情報が使用されなくなります。位置情報サービスをオフにしても誰かに通知が送信されることはありませんが、位置情報にアクセスできないために一部の機能が正しく動作しない場合があります。

   注記: 誰かが自分のiCloudアカウントにアクセスできる懸念がある場合は、同じタブで「iPhoneを探す」を一時的にオフにすることもできます。位置情報サービスを使用しているアプリのリストで、「探す」をタップしてから、「許可しない」を選択します。

3. 特定のアプリとサービスで位置情報が共有されないようにするには、「設定」 >「プライバシー」>「位置情報サービス」と選択してから、共有を停止するアプリとサービスを選択します。アプリ名をタップしてから、「位置情報の利用を許可」の下の「しない」を選択します。

4. 特定の人に位置情報が共有されないようにするには、「探す」アプリ を開いて、「人を探す」をタップし、人を選択してから、画面下部の「自分の位置情報の共有を停止」をタップします。

   「探す」で位置情報の共有を開始して、あとで停止した場合、相手に通知は送信されず、相手の友達リストにあなたが表示されなくなります。共有を再び有効にすると、あなたが位置情報の共有を開始したという通知が相手に送信されます。

5. 「マップ」で到着予定時刻(ETA)が共有されないようにするには、「マップ」を開いて、「よく使う項目」を選択し、よく使う項目として指定したすべての場所が含まれるウインドウを開きます。ETAの自動共有設定を確認したいそれぞれの場所の横にある ⓘ をタップしてから、「到着予定を共有」セクションまで下にスクロールして、共有を停止したい相手を削除します。

6. 自分のApple Accountにアクセスできる人が「探す」で現在どのデバイスとアクセサリを使用できるか確認するには、「探す」に移動し、「デバイス」をタップして、一覧を確認します。覚えのないデバイスがあって削除したい場合は、そのデバイスをタップしてから「このデバイスを解除」をタップします。

   注記: ファミリー共有グループに参加している場合は、あなたにデバイスの位置情報の表示を許可している共有グループのメンバーの持ち物が、持ち主の名前で区切って一覧表示されます。

7. 位置情報メタデータを含む写真やビデオが共有されると、共有相手が位置情報メタデータにアクセスして、撮影された場所を知ることができる場合があります。写真やビデオに関連付けられた位置情報メタデータにほかの人がアクセスする懸念がある場合は、今あるメタデータを削除した上で、今後の収集を停止することができます。

チェックリスト3: コンテンツを管理する

iOS 15以前を搭載したiPhoneを使用している場合、以前に共有した相手との共有を停止する方法については、こちらのチェックリストを使用してください。iOS 16以降を搭載したiPhoneを使用している場合は、このガイドで前述した「iOS 16以降を搭載したiPhone用の個人情報安全性チェック」を参照してください。

1. 自分がファミリー共有グループに参加しているかどうかを確認するには、「設定」 >「[**自分の名前**]」と選択して、「ファミリー共有」タブを探します。ファミリー共有グループに参加している場合は、家族の名前が表示されます。

2. ファミリーに参加していて、情報の共有をやめたい場合は、自分を削除することができます(13歳以上の場合)。あなたがファミリーを設定した場合(自分の名前の下に「**管理者**」と表示されます)は、13歳以上の人をファミリーから削除できます。

3. 「探す」アプリ で、「人を探す」タブをタップして、自分が位置情報を共有している相手を確認します。誰かとの共有を停止したい場合は、その人を選択してから、「自分の位置情報の共有を停止」をタップします。全員との共有を停止するには、「自分」をタップしてから、「自分の位置情報を共有」をオフにします。
4. 写真アプリ で、「アルバム」をタップしてから、「共有アルバム」に移動します。共有アルバムを選択し、「ピープル」をタップして、共有アルバムのオーナーと共有されている人を確認します。
   - 自分がアルバムのオーナーであり、共有を停止したい場合は、共有を停止したい参加者の名前をタップしてから、停止オプションを選択します。
   - 自分が参加者である場合は、画面下部から「参加を取り消す」をタップできます。また、自分が共有した写真を削除することもできます。
5. カレンダーアプリ で、「カレンダー」をタップします。共有カレンダーを選択し、 をタップして、カレンダーが共有されている人を確認します。
   - 自分がカレンダーのオーナーであり、共有を停止したい場合は、共有を停止したい参加者の名前をタップしてから、停止オプションを選択します。
   - 自分が参加者である場合は、画面下部で「カレンダーを削除」をタップできます。
6. Apple Watchをお持ちで、ほかの人とアクティビティリングを共有した場合は、共有を停止することを選択できます。iPhoneで、アクティビティアプリ に移動してから、「共有」をタップします。共有相手をタップし、その人の名前をタップしてから、「友達を削除」または「自分のアクティビティを非表示」をタップします。
7. 他社製のアプリを使用してほかの人と情報を共有することを選択することもできます。デバイスにインストールしたアプリを確認して、情報を共有しているものがないか確かめてください。「「写真」の共有設定を管理する」を参照してください。

デバイスとアカウントのアクセスを制限する

Apple Accountのアクセス

Apple Accountのセキュリティを維持する

Apple Accountは、デバイスへのサインインやAppleのサービス（App Store、iCloud、「メッセージ」、FaceTime、「探す」など）へのアクセスに使用する個人用アカウントです。このアカウントには、連絡先、支払い情報、写真、デバイスのバックアップなど、ユーザがAppleに保管したりデバイス間で共有したりする個人情報も含まれます。ほかの人が自分のApple Accountにアクセスできる場合、その人はデバイス間で共有されている情報を見ることができます。これには「メッセージ」や位置情報などが含まれる場合があります。ここでは、iPhone、iPad、およびMacでApple Accountを保護する方法について説明します。

Apple Accountとプライバシーを保護するためにできる大切なことをいくつか以下に示します。

Apple Accountを保護する

1. Apple Accountは、家族、パートナーや親友も含め、誰とも共有しないでください。Apple Accountを共有すると、ほかの人に自分のすべての個人データやコンテンツへのアクセス権を与えることになります。ほかの人にApple Accountとパスワードを設定してもらったか、ほかの人が自分のパスワードにアクセスできる場合は、パスワードを変更してください。

2. Apple Accountの2ファクタ認証を使用しましょう。2ファクタ認証は、ほかの人にパスワードを知られていても、自分だけがアカウントにアクセスできるようにするためのものです。2ファクタ認証を使用すると、新しいデバイスに初めてサインインしたいときに、パスワードと、信頼できるデバイスに自動的に表示される6桁の確認コードの両方を入力する必要があります。

   2ファクタ認証を登録するには、1つ以上の信頼できる電話番号（テキストメッセージまたは自動電話で確認コードを受信できる番号）を確認する必要があります。

3. Apple Accountについての通知に注意してください。Appleは、新しいデバイスでの初めてのサインインがあったときや、パスワードが変更されたときなど、お使いのアカウントに変更が加えられた場合に、メール、メッセージ、またはプッシュ通知でお知らせします。従って、連絡先情報を最新の状態に保つことが重要です。

   このガイドで前述した「不明なサインインの試行を拒否する」を参照してください。

4. サインインが試行されたか、許可なくアカウントに変更が加えられたという通知が届いた場合は、ほかの人がお使いのアカウントにアクセスしたか、アクセスを試みた可能性があります。

Apple Accountのセキュリティ情報を確認する/アップデートする

Apple Accountに紐付けられている個人情報が自分のものであることを確認するには:

1. 以下のいずれかを実行します:
   - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「[**自分の名前**]」と選択します。
   - **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーの上部で自分の名前をクリックします。
   - **MacまたはWindowsデバイス上のWebブラウザの場合:** Apple AccountのWebサイト(https://account.apple.com)に移動します。
2. 「サインインとセキュリティ」セクションで、氏名や連絡のつく電話番号とメールアドレスなどに、正しくない情報や覚えのない情報があればアップデートします。

3. 以下のいずれかの操作を行います:
   - 2ファクタ認証をオンにしている場合は、信頼できるデバイスを確認します。アカウントから削除したいデバイスが表示される場合は、次のセクションの手順に従います。
   - まだ2ファクタ認証を設定していない場合は、このガイドで後述する「2ファクタ認証を使用する」を参照してください。

アカウントを保護する/不明なデバイスを削除する

お使いのApple Accountに紐付けられている、覚えのないデバイスやアカウントの使用を許可していないデバイスがある場合は、以下の手順を実行してアカウントを保護し、それらのデバイスを削除することができます。不明なデバイスを削除すると、そのデバイスで確認コードを表示できなくなり、ユーザ自身が2ファクタ認証で再度サインインするまでiCloud（およびデバイス上のその他のAppleサービス）へのアクセスがブロックされます。

また、アカウントを保護する前に、記録のためにそのデバイスのスクリーンショットを撮っておくこともおすすめします。

アカウント情報を確認し、アカウントを保護するには、以下の手順を実行します:

1. パスワードを変更したい場合:
   - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「[**自分の名前**]」>「サインインとセキュリティ」>「パスワードを変更」と選択します。強力なパスワード（8文字以上で、大文字、小文字、および1つ以上の数字を含む）を選びます。
   - **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーの上部で自分の名前をクリックします。「サインインとセキュリティ」をクリックしてから、「パスワードを変更」をクリックします。
2. 安全性を高めるために、Apple Accountに関連付けられたメールアドレスを変更したい場合は、Safari を開き、Apple AccountのWebサイト（https://account.apple.com）にサインインします。現在のApple Accountの下で「アカウント」を選択し、「Apple Accountを変更します」を選択してから、使用したい新しいメールアドレスを入力します。
3. アカウントに紐付けたくないデバイスを削除したい場合:
   - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」>「[**自分の名前**]」と選択し、デバイスの一覧までスクロールして、削除したいデバイスをタップしてから、「アカウントから削除」をタップします。
   - **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーの上部で自分の名前をクリックします。デバイスの一覧までスクロールし、削除したいデバイスをクリックしてから、「アカウントから削除」をクリックします。

iCloudデータへのWebアクセスを保護する

iCloudでは、写真、ファイル、バックアップといった最も大切な情報を安全かつ最新の状態に保って、すべてのデバイスで利用できるようにすることができます。iCloud.comでは、どのWebブラウザからでもiCloudデータにアクセスできます。

ほかの人がiCloud.comであなたのApple Accountにサインインしていない状態にしたい場合は、すべてのブラウザからすぐにサインアウトすることができます。以下を行います:

- icloud.com/settingsに移動し、「すべてのブラウザからサインアウト」をクリックしてから、「サインアウト」をクリックします。

さらにセキュリティを高め、個人データの管理を強化するために、iCloudデータへのWebアクセスをオフにして、信頼できるデバイスでのみデータを利用できるようにすることもできます。以下のいずれかの操作を行います:

- **iPhoneまたはiPadの場合:** 設定アプリを開き、自分の名前をタップして、「iCloud」をタップしてから、「WebでiCloudデータにアクセス」をオフにします。
- **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択し、自分の名前をクリックして、「iCloud」をクリックしてから、「WebでiCloudデータにアクセス」をオフにします。

詳しくは、Appleのサポート記事「iCloudデータへのWebアクセスを管理する」を参照してください。

2ファクタ認証を使用する

2ファクタ認証は、Apple Accountの認証を二重化することでセキュリティを強化し、たとえパスワードが他人に漏れても本人以外はアカウントにアクセスできないようにする認証方式です。iPhone、iPad、およびMacで2ファクタ認証を設定できます。

iPhoneまたはiPadで2ファクタ認証を設定する

1. 「設定」 >「[**自分の名前**]」>「サインインとセキュリティ」と選択します。
2. 「2ファクタ認証をオンにする」をタップしてから、「続ける」をタップします。
3. 2ファクタ認証の確認コードの受け取りに使用する信頼できる電話番号（iPhoneの電話番号など）を入力します。

   コードをテキストメッセージで受け取るか、電話での自動音声案内で受け取るか選択できます。
4. 「次へ」をタップします。
5. 信頼できる電話番号に送信された確認コードを入力します。

   確認コードを送信または再送信するには、「確認コードが届いていない場合」をタップします。

   以下のいずれかを行わない限り、iPhoneで再度確認コードを求められることはありません:

   - 完全にサインアウトする
   - iPhoneを消去する
   - Apple AccountのWebページからApple Accountにサインインする
   - セキュリティ上の理由でApple Accountのパスワードの変更が必要になった

2ファクタ認証をオンにしたあと、オフにできる期間が2週間あります。それが過ぎたあとは、2ファクタ認証をオフにできません。オフにするには、確認メールを開き、以前のセキュリティ設定に戻すリンクをクリックします。2ファクタ認証をオフにするとアカウントのセキュリティが弱まり、高いレベルのセキュリティを必要とする機能は使えなくなりますので注意してください。

Macで2ファクタ認証を設定する

1. アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーの上部で自分の名前をクリックしてから、「サインインとセキュリティ」をクリックします。
2. 「2ファクタ認証を設定」をクリックしてから、「続ける」をクリックします。
3. 確認の質問に答えてから、「確認」をクリックします。
4. 確認のために電話番号を入力し、確認方法を選択してから、「続ける」をクリックします。
5. 求められたら、信頼できる電話に送信した6桁の確認コードを使って本人確認を行います。Apple Accountから完全にサインアウトしたり、Macを消去したり、セキュリティ上の理由でパスワードを変更する必要がある場合を除いて、そのMacで確認コードの入力を再度求められることはありません。

Apple Accountのセキュリティキー

セキュリティキーとはUSBメモリやタグのような見た目の小型外部デバイスで、2ファクタ認証を使ってApple Accountにサインインする際の確認に使用できます。Apple Account用のセキュリティキーは、セキュリティ機能の高度な追加オプションで、フィッシングやソーシャルエンジニアリング詐欺などの標的型攻撃からの特別な保護が必要な人々のために設計されました。セキュリティキーでは、6桁のコードの代わりに物理キーを使用するので、2ファクタ認証プロセスが強化され、2番目の認証ファクタが攻撃者に傍受されたり要求されたりするのを防ぎます。

セキュリティキーについて詳しくは、Appleのサポート記事「Apple Accountのセキュリティキーについて」(https://support.apple.com/102637)を参照してください。

Apple Accountとデバイスのロックアウトを防ぐ

アカウント復旧用の連絡先は、パスワードまたはデバイスのパスコードを忘れた場合や、パスワードまたはパスコードが許可なく変更された場合にアカウントへのアクセスの回復を支援してもらえる、信頼できる人です。アカウント復旧用の連絡先はお使いのアカウントにアクセスできません。必要に応じてアカウント復旧コードを送信できるだけです。アカウントにアクセスできなくなったときにデータへのアクセスを回復できるように、iPhone、iPad、またはMacでアカウント復旧用の連絡先を設定します。

注記: 復旧用の連絡先に加えて、**故人アカウント管理連絡先**は、あなたの死後、信頼できる人が、あなたのApple Accountに保存されたデータにアクセスできるようにするための最も簡単で安全な方法です。Appleのサポート記事「Apple Accountの故人アカウント管理連絡先を追加する方法」(https://support.apple.com/102631)を参照してください。

アカウント復旧用の連絡先になる人は、13歳以上で、iOS 15、iPadOS 15、macOS 12以降を搭載したデバイスを所有し、自分のApple Accountの2ファクタ認証をオンにしていて、自分のデバイスにパスコードを設定している必要があります。

アカウント復旧用の連絡先を設定する

ほかの人がアカウントにアクセスしてパスワードを変更し、自分がアカウントにアクセスできなくなる可能性が懸念される場合は、アクセスの回復を支援してもらう、信頼できるアカウント復旧用の連絡先を設定できます。

1. 以下のいずれかを実行します:
   - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「[**自分の名前**]」と選択して、「サインインとセキュリティ」をタップします。
   - **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーの上部で自分の名前をクリックしてから、「サインインとセキュリティ」をクリックします。
2. 「アカウントの復旧」を選択し、復旧用の連絡先を追加してから、Face ID、Touch ID、パスコード、またはパスワードで認証します。
3. ファミリー共有グループに参加している場合は、グループのメンバーを選ぶことをおすすめします。連絡先に登録している人の中から選択することもできます。
4. 家族を選択した場合、その人が自動的に追加されます。連絡先の中から選んだ場合は、その人にリクエストを承認してもらう必要があります。
5. 相手がリクエストを承認してくれたら、アカウント復旧用の連絡先としてその人が追加されたことを知らせるメッセージが表示されます。

復旧用の連絡先を確認および削除する

復旧用の連絡先を確認または削除したい場合は、以下の手順に従ってください。

1. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「[**自分の名前**]」と選択して、「サインインとセキュリティ」をタップします。
   - **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーの上部で自分の名前をクリックしてから、「サインインとセキュリティ」をクリックします。
2. 「復旧アシスタント」に、復旧用の連絡先のリストが表示されています。
3. 削除したい復旧用の連絡先を選択して、その連絡先を削除します。

デバイスのアクセス

Touch IDの指紋を管理する

Touch IDを使うと、ホームボタンを指で押すだけで、安全かつ簡単にiPhone、iPad、またはMacのロックを解除したり、購入や支払いを承認したり、多くの他社製のアプリにサインインしたりできます。

Touch IDを使用するには、まずiPhone、iPad、またはMacにパスコードを設定する必要があります。

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。

Touch IDを搭載したデバイスを保護する

Touch IDを使用するには、まずiPhoneまたはiPadにパスコードを設定する必要があります。

iPhoneまたはiPadでTouch IDを設定する

1. 初めてiPhoneまたはiPadを設定するときに指紋認識をオンにしなかった場合は、「設定」 >「Touch IDとパスコード」と選択します。
2. 必要なオプションをオンにしてから、画面に表示される指示に従います。

注記: 指紋を追加できない場合、またはTouch IDを使用してiPhoneやiPadのロックを解除できない場合は、Appleのサポート記事「iPhoneやiPadでTouch IDが機能しない場合」(https://support.apple.com/101612)を参照してください。

MacまたはMagic KeyboardでTouch IDを設定する

Touch IDを使用するには、まずMacにパスワードを設定する必要があります。

1. アップルメニュー > 「システム設定」と選択してから、サイドバーで「Touch IDとパスワード」 をクリックします。
2. 「指紋を追加」をクリックし、パスワードを入力してから、画面に表示される指示に従います。

   お使いのMacまたはMagic KeyboardにTouch IDがある場合は、キーボードの右上にセンサーが付いています。最大3つの指紋をユーザアカウントに追加できます(最大で5つの指紋をMacに保存できます)。
3. チェックボックスをクリックして、Touch IDの使用方法を選択します。
   - **Macのロックを解除:** このMacをスリープ解除するときにTouch IDを使用してロック解除します。
   - **Apple Pay:** Touch IDを使用して、このMacでApple Payを使用して行う購入を完了します。
   - **iTunes Store、App Store、およびApple Books:** Touch IDを使用して、このMacでAppleオンラインストアから行う購入を完了します。
   - **パスワードの自動入力:** Safariおよびその他のアプリで要求されたときに、Touch IDを使ってユーザ名とパスワードを自動入力したり、クレジットカード情報を自動入力したりできます。
   - ファストユーザスイッチにTouch IDセンサを使用:Touch IDを使用してMacのユーザアカウントを切り替えます。

iPhoneまたはiPadから不明なTouch IDの指紋を削除する

iPhoneまたはiPadに複数のTouch IDの指紋が登録されている場合は、デバイスへのアクセスを保護するためにそれらを削除できます。

1. 「設定」 >「Touch IDとパスコード」と選択します。
2. 複数の指紋が使用可能で名前が付いていない場合は、指をホームボタンに置いて、自分の指の指紋を確認できます。あとで識別できるように、指紋に名前を付けることを検討してください。
3. 必要な場合は、指紋をタップしてから、「指紋を削除」をタップします。

   注記: 指紋を追加できない場合、またはTouch IDを使用してiPhoneやiPadのロックを解除できない場合は、Appleのサポート記事「iPhoneやiPadでTouch IDが機能しない場合」を参照してください。

MacまたはMagic Keyboardから不明なTouch IDの指紋を削除する

MacまたはMagic Keyboardに複数のTouch IDの指紋が登録されている場合は、デバイスへのアクセスを保護するためにそれらを削除できます。

1. アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーで「Touch IDとパスワード」 をクリックします。
2. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **指紋を削除する:** 指紋をクリックし、パスワードを入力して「OK」をクリックしてから、「削除」をクリックします。
   - **指紋を追加する:** 「指紋を追加」をクリックして新しい指紋を追加してから、Touch IDで使用したいオプションを選択します。

Face IDを搭載したiPhoneまたはiPadを保護する

Face IDは、自分のiPhoneまたはiPadのセキュリティを強化したいすべてのユーザが使用できます。デバイスに保存されている情報にほかのユーザがアクセスすることを確実に防止できます。Face IDを使用するには、まずiPhoneまたはiPadにパスコードを設定する必要があります。

対応しているデバイスの一覧を確認するには、Appleのサポート記事「Face IDに対応しているiPhoneとiPadのモデル」（https://support.apple.com/102854）を参照してください。

Face IDを搭載したiPhoneまたはiPadを保護する

- 初めてiPhoneまたはiPadを設定したときにFace IDを設定しなかった場合は、「設定」 >「Face IDとパスコード」>「Face IDをセットアップ」と選択してから、画面に表示される指示に従います。

体の動きに制約がある場合は、Face IDの設定中に「アクセシビリティオプション」をタップできます。こうすることで、頭を左右いっぱいに動かさなくても顔認識を設定できるようになります。Face IDの使用においても安全面に変わりはありませんが、通常よりはiPhoneまたはiPadを見るときの動作に一貫性が求められます。

Face IDには、視覚に障がいがある場合に利用できるアクセシビリティ機能もあります。iPhoneまたはiPadを見るときに目を開いていなくてもFace IDを使えるようにしたい場合は、「設定」>「アクセシビリティ」と選択してから、「Face IDを使用するには注視が必要」をオフにします。この機能は、初めてiPhoneまたはiPadを設定するときにVoiceOverをオンにすると、自動的にオフになります。

「iPhoneユーザガイド」の「iPhoneで『Face IDと注視』の設定を変更する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph646624222)または「iPadユーザガイド」の「iPadで『Face IDと注視』の設定を変更する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad058b4a31)を参照してください。

Face IDをリセットして別の容姿を削除する

保持したくない別のFace IDの容姿があるか、ほかの人が許可を得ずに自分のデバイスに別の容姿を追加した可能性がある場合は、Face IDをリセットしてから設定し直すことができます。

1. 「設定」 >「Face IDとパスコード」と選択して、「Face IDをリセット」をタップします。
2. 前のセクションの手順を参照して、再度Face IDを設定します。

不明なサインインの試行を拒否する

2ファクタ認証がオンになっているときに新しいデバイスでサインインが試行されると、ほかの信頼できるデバイスに通知が届きます。この通知には、新しいデバイスの位置情報を示すマップが併せて表示されます。この通知は、信頼されているすべてのiPhone、iPad、またはMacに表示されます。

サインインの試行の位置情報は、デバイスの実際の所在地ではなく、デバイスがその時点で使っているIPアドレスまたはネットワークに基づいて割り出したおおよその位置を示しています。

Apple Accountが認識していない新しいデバイスでのサインインに使われているという通知を受け取った場合は、「許可しない」を選択してサインイン試行を阻止します。

重要: 通知を閉じる前にスクリーンショットを撮っておくことをおすすめします。このガイドで後述する「不審な利用を記録する」を参照してください。

Apple Accountの不正利用が疑われる場合は、「Apple Accountを保護する」(このガイドで後述)を参照して不明なデバイスを削除してください。

Appleソフトウェアをアップデートする

デバイスを保護し、個人情報へのアクセスを管理するには、常に最新のオペレーティングシステムと最新のセキュリティアップデートおよびプライバシーアップデートをインストールしておきましょう。デバイスが最新の状態になったら、Apple Accountの管理方法を学びましょう。すべてのAppleデバイスでソフトウェアアップデートを利用できます。

オペレーティング・システム・ソフトウェアのアップデートは、デバイスとユーザの情報を保護するためにできるとても大切なことの1つです。Appleは、これらのアップデートを簡単にダウンロードしてインストールできるようにしています。

Appleデバイス用のセキュリティアップデートの一覧を確認するには、Appleのサポート記事「Appleセキュリティアップデート」(https://support.apple.com/100100)を参照してください。

iPhoneおよびiPadを自動的にアップデートする

お使いのデバイスを初めて設定したときに自動アップデートをオンにしなかった場合は、ここでオンにすることができます。

1. 「設定」 >「一般」>「ソフトウェアアップデート」>「自動アップデート」と選択します。
2. 次の3つのオプションすべてをオンにします:「自動インストール」の「[iOSまたはiPadOS]アップデート」と「セキュリティ対応とシステムファイル」、および「自動ダウンロード」の「[iOSまたはiPadOS]アップデート」。

アップデートが利用可能な場合、デバイスが充電中でWi-Fiに接続されていれば、夜間にアップデートがダウンロードされてインストールされます。アップデートがインストールされる前に通知が表示されます。

自動アップデートをオフにするには、「設定」>「一般」>「ソフトウェアアップデート」>「自動アップデート」と選択して、「自動インストール」の「[iOSまたはiPadOS]アップデート」と「セキュリティ対応とシステムファイル」をオフにします。

iPhoneまたはiPadを手動でアップデートする

ソフトウェアアップデートはいつでも手動で確認してインストールできます。

- 「設定」 >「一般」>「ソフトウェア・アップデート」と選択します。

現在インストールされているiOSのバージョンが画面に表示され、アップデートが利用可能な場合は通知されます。

コンピュータを使ってiPhoneまたはiPadをアップデートする

1. 以下のいずれかがあることを確認します:
   - USBポートとOS X 10.9以降を搭載したMac
   - USBポートとWindows 7以降を搭載したWindowsデバイス
2. 以下のいずれかを実行します:
   - 付属のLightning - USBケーブルを使ってデバイスをコンピュータに接続します。コンピュータにUSB-Cポートがある場合は、USB-C - USBアダプタまたはUSB-C - Lightningケーブル(どちらも別売)を使います。
   - デバイスにUSB-C - Lightningケーブルが付属していて、コンピュータにUSBポートがある場合は、Lightning - USBケーブル(別売)を使います。

- iPadにUSB-C充電ケーブルが付属していて、コンピュータにUSBポートがある場合は、USB-C - USBアダプタおよびUSB-Aケーブル（どちらも別売）を使います。
- iPadにThunderbolt 4/USB-4充電ケーブルが付属していて、コンピュータにUSBポートがある場合は、USB-C - USBアダプタおよびUSB-Aケーブル（どちらも別売）を使います。12.9インチiPad Pro（第5世代）および11インチiPad Pro（第3世代）のようなThunderboltデバイスでは、ThunderboltケーブルまたはUSBケーブルを使用できます。

3. デバイスをコンピュータに接続できたら、以下のいずれかの操作を行います:
   - **Mac上のFinderサイドバーで:** デバイスを選択してから、ウインドウ上部にある「一般」をクリックします。

     Finderを使ってデバイスをiOS 15またはiPadOS 15にアップデートするには、macOS 10.15以降が搭載されている必要があります。それ以前のmacOSの場合は、iTunesを使用してデバイスをアップデートします。「iTunesでiOSデバイスのソフトウェアをアップデートする」（https://support.apple.com/ja-jp/guide/itunes/itns3235/12.9/mac/10.14）を参照してください。
   - **Windowsデバイス上のiTunesアプリで:** iTunesウインドウの左上付近にあるiPhoneのボタンをクリックしてから、「概要」をクリックします。
4. 「アップデートを確認」をクリックします。
5. 利用可能なアップデートをインストールするには、「アップデート」をクリックします。

Macを自動的にアップデートする

1. アップルメニュー > 「システム設定」と選択し、サイドバーの「一般」 をクリックしてから、「ソフトウェアアップデート」をクリックします。
2. macOSアップデートを自動的にインストールするには、「Macを自動的に最新の状態に保つ」を選択します。
3. アップデートの詳細オプションを設定するには、「詳細」をクリックしてから、以下のいずれかの操作を行います:
   - **アップデートの確認を自動的に行うには:** 「アップデートを確認」を選択します。
   - **確認なしでアップデートを自動的にダウンロードするには:** 「新しいアップデートがある場合はダウンロード」を選択します。
   - **macOSのアップデートを自動的にインストールするには:** 「macOSアップデートをインストール」を選択します。
   - **App Storeからのアプリアップデートを自動的にインストールするには:** 「App Storeからのアプリアップデートをインストール」を選択します。
   - **システムファイルとセキュリティアップデートを自動的にインストールするには:** 「セキュリティ対応とシステムファイルをインストール」を選択します。
4. 「OK」をクリックします。

最新のアップデートを自動的に受信するために、「アップデートを確認」、「新しいアップデートがある場合はダウンロード」、および「システムデータファイルとセキュリティアップデートをインストール」を選択することをおすすめします。

注記: MacBook、MacBook Pro、およびMacBook Airでアップデートを自動的にダウンロードするには、電源アダプタが接続されている必要があります。

Macを手動でアップデートする

MacのオペレーティングシステムとApp Storeから入手したソフトウェアを手動でアップデートできます。

- アップルメニュー > 「システム設定」と選択し、「一般」 をクリックしてから、「ソフトウェアアップデート」をクリックします。
- App Storeからダウンロードしたソフトウェアをアップデートするには、アップルメニューをクリックします。利用可能なアップデートがある場合は、「App Store」の横にその数が表示されます。「App Store」を選択して、App Storeアプリ で続行します。

構成プロファイルを確認する/削除する

デバイス構成プロファイル、モバイルデバイス管理（MDM）ツール、カスタムアプリは、組織（学校や企業など）がデバイスを管理または監視するために使用でき、これらのツールでデバイス上のデータや位置情報へのアクセスを許可できます。

構成プロファイルで、さまざまなユーザアカウントの設定やその他のデバイスの機能を管理できます。構成プロファイルは、iPhone、iPad、Mac、Apple TV、およびApple Watchで機能します。

あるはずのない構成プロファイルがデバイスにインストールされていると確認した場合、削除できる可能性があります（誰がインストールしたかに依存します）。削除すると、その構成プロファイルに関連付けられているすべての設定、アプリ、データが削除されます。

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。

構成プロファイルを確認する

重要: 学校や企業が所有するデバイスの場合は、アプリやプロファイルを削除する前にシステム管理者に確認してください。

iPhoneまたはiPadから不明な構成プロファイルを削除する

プロファイルを削除すると、すべての設定と情報が削除されます。例えば、仮想プライベートネットワーク(VPN)が学校のネットワークにアクセスする権限をプロファイルで付与していた場合、VPNはそのネットワークに接続できなくなります。

1. 「設定」 >「一般」>「VPNとデバイス管理」と選択します。

   プロファイルが表示されない場合は、お使いのデバイスにデバイス管理プロファイルはインストールされていません。

2. プロファイルを選択し、「プロファイルを削除」をタップして、画面に表示される指示に従います。
3. デバイスを再起動します。

Macから不明な構成プロファイルを削除する

プロファイルを削除すると、すべての設定と情報が削除されます。例えば、プロファイルでメールアカウントを設定した場合は、そのプロファイルを削除すると、Macからメールアカウント情報が削除されます。

1. 以下のいずれかを実行します:
   - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーの「一般」 をクリックしてから、「デバイス管理」をクリックします。
   - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム環境設定」と選択してから、「プロファイル」 をクリックします。

   「プロファイル」環境設定パネルが表示されない場合は、お使いのデバイスにデバイス管理プロファイルはインストールされていません。

2. 「プロファイル」リストからプロファイルを選択して、— をクリックします。
3. Macを再起動します。

iPhoneまたはMacでiPhoneミラーリングを管理する

iPhoneミラーリングでは、Macから直接iPhoneにアクセスして操作することができ、iPhoneの通知は直接Macに送信されます。

iPhoneミラーリングは、iPhoneが近くにあってロックされているときにのみ動作します。iPhoneを直接使い始めると、iPhoneミラーリングは自動的に停止します。

iPhoneミラーリングへのアクセスはいずれのデバイスからも取り消すことができ、iPhoneミラーリングがライブになったという通知が届いたときにも可能です。アクセスを取り消すとiPhoneミラーリングはリセットされるため、使用したい場合はもう一度設定プロセスをやり直す必要があります。

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全に対する潜在的な影響を考慮してください。

通知が届いたときにiPhoneミラーリングへのアクセスを確認して取り消す

iPhoneミラーリングがライブになるか、最近ライブになっていた場合は、iPhoneに通知が届きます。通知をタップしてセッション履歴を確認し、特定のMacへのアクセスを取り消すことができます。

1. iPhoneで、通知をタップします。

   iPhoneミラーリング用に設定済みのMacコンピュータのリストが表示されます。セッションの開始時刻と継続時間など、最近のセッションに関する情報も表示されます。

2. 右上の「編集」をタップしてから、削除したいMacを選択します。

iPhoneでiPhoneミラーリングへのアクセスを確認して取り消す

ヒント: 個人情報安全性チェックを使用して情報を確認し、Macコンピュータを削除することもできます。iOS 16以降を搭載したiPhone用の個人情報安全性チェックを参照してください。

1. iPhoneで、「設定」 >「一般」と選択します。
2. 「AirPlayと連係」をタップしてから、「iPhoneミラーリング」をタップします。

   iPhoneミラーリング用に設定済みのMacコンピュータのリストが表示されます。セッションの開始時刻と継続時間など、最近のセッションに関する情報も表示されます。

3. 右上の「編集」をタップしてから、削除するMacを選択します。

MacでiPhoneミラーリングへのアクセスを取り消す

1. Macで、iPhoneミラーリングアプリに移動します。
2. 画面上部のメニューバーから「iPhoneミラーリング」>「設定」と選択します。
3. 「[**iPhoneの名前**]へのアクセスを無効にする」を選択します。

iPhoneミラーリングにTouch IDまたはパスコードを必要にする

iPhoneミラーリングの特定の設定によって、デバイスが自動的に接続されるようにできます。代わりに、Touch IDやデバイスのパスコードなどの認証が必要になるように選択することができます。

1. Macで、iPhoneミラーリングアプリに移動します。
2. 画面上部のメニューバーから「iPhoneミラーリング」>「設定」と選択します。
3. 「毎回確認」を選択します。

特定のアプリの通知が届かないようにする

iPhoneミラーリングがライブになっている間、iPhoneの通知は直接Macに届きます。特定のアプリについてこのオプションをオフにすることができます。

1. iPhoneで、「設定」 >「通知」と選択します。
2. アプリを選択してから、「Macに表示」をオフにします。

ロックダウンモードでデバイスの防御を強化する

ロックダウンモードは、iOS 16以降、iPadOS 16.1以降、macOS 13以降を搭載したiPhone、iPad、およびMacで非常時のオプションとして使用できる保護機能です。金銭目当ての国家支援型スパイウェアを開発している民間企業などによる非常に高度なサイバー攻撃の標的になっている可能性があると思われる場合にのみ使用してください。

注記: ほとんどの人は、このようなタイプの攻撃の標的にされることはありません。

ロックダウンモードになると、デバイスは通常通りに機能しなくなります。セキュリティのためにアプリ、Webサイト、および機能が厳密に制限され、一部の操作は利用できなくなります。ロックダウンモードには、以下の保護が含まれます:

- **メッセージ:** イメージ以外のほとんどの種類のメッセージの添付ファイルがブロックされます。リンクのプレビューなどの一部の機能が無効になります。
- **Webブラウズ:** 信頼できるサイトをユーザがロックダウンモードから除外しない限り、ジャストインタイム(JIT)JavaScriptコンパイルなどの一部の複雑なWeb技術が無効になります。
- **Appleのサービス:** FaceTime通話を含め、受信した参加依頼やサービスリクエストは、ユーザが発信元に通話またはリクエストを発信したことがない場合、ブロックされます。
- **テザリング接続:** デバイスがロックされているときは、コンピュータまたはアクセサリとの接続がブロックされます。
- **構成プロファイル:** ロックダウンモードがオンのときは、構成プロファイルをインストールできず、デバイスをモバイルデバイス管理(MDM)に登録できません。ただし、ロックダウンモードの前に有効になっていたMDMプロファイルはデバイス上に残ります。

ロックダウンモードのオン/オフを切り替える

ロックダウンモードは、iPhone、iPad、およびMacで個別にオンになっている必要があります。iPhoneでロックダウンモードをオンにすると、watchOS 10以降が搭載されているペアリング済みのApple Watchのロックダウンモードが自動的にオンになります。Apple Watchでロックダウンモードのオン/オフを直接切り替えることはできません。

- 以下のいずれかの操作を行います:
  - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「ロックダウンモード」と選択し、「ロックダウンモードをオンにする」をタップし、「オンにして再起動」をタップしてから、デバイスのパスコードを入力します。
  - **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーで「プライバシーとセキュリティ」 をクリックしてから、「ロックダウンモード」をクリックします。「オンにする」をクリックしてから、入力を求められた場合はパスワードを入力し、「オンにして再起動」をクリックします。

ホーム対応アクセサリを安全に操作する

現在ホームのメンバーであれば、iPhone、iPad、Macのホームアプリ、またはHomePodを使用して、ホーム対応アクセサリを簡単かつ安全に確認して操作することができます。

注記: ホーム対応アクセサリにはApple製と他社製があります。ホームアプリとAppleデバイスに対応する利用可能なホーム対応アクセサリのリストを確認するには、ホーム対応アクセサリ(https://www.apple.com/home-app/accessories/)を参照してください。

メンバーとのホームの共有を中止する

1. ホームアプリ を選択し、「ホーム設定」を選択します。複数のホームが表示されている場合は、参加をやめたいホームを選択してから「ホーム設定」を選択してください。
2. 「メンバー」で、ホームから登録解除したいメンバーを選択してから、「メンバーを削除」を選択します。

誘ってもらって共有しているホームへの参加をやめる

ホームへの参加をやめると、そのホームのアクセサリは表示できなくなります。

1. ホームアプリ で、「ホーム」アイコンを選択し、「ホーム設定」を選択します。複数のホームが表示されている場合は、参加をやめたいホームを選択してから「ホーム設定」を選択してください。
2. 下にスクロールして「ホームへの参加を中止」を選択します。「中止」を選択します。

ホームをリセットする

iOS 16、iPadOS 16.1、およびmacOS 13以降では、ホームアプリからホームを削除する場合、すべてのHomeKitデバイスを新しいホームに追加し直す必要があります。ホームを削除する前に、すべてのホームアクセサリのソフトウェアが最新バージョンにアップデートされていることを確認してください。

オペレーティングシステムをアップグレードしていない場合は、必ず下の手順4を完了してください。

1. ホームアプリ で、「ホーム」アイコンを選択し、「ホーム設定」を選択します。
2. ダイアログの下部で、「ホームを削除」を選択してから、「削除」を選択します。
3. ホームアプリを閉じます。
4. すべてのホーム対応アクセサリを見つけ、1つずつ工場出荷時の設定に戻します。
5. 再度ホームアプリを開き、新しいホームを作成します。
6. それぞれのアクセサリを新しいホームに追加します。

パスワード/パスキー/パスコード

デバイス、アプリ、およびWebサイトのパスワードを保護する

iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadでは、「設定」やSpotlight検索で、またはSiriを使って、パスワードを管理できます。「パスワード」の「セキュリティに関する勧告」機能を使って、安全性が低いパスワードや脆弱性の高いパスワードを特定することもできます。保存済みのパスワードが、保存先のWebサイトまたはプラットフォーム別に整理されてアルファベット順で表示されます。

iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadでは、パスワードアプリでパスワードを管理できます。このアプリでは、すべてのパスワード、パスキー、および確認コードを1か所で探すことができます。同じApple AccountでiCloudにサインインし、iCloud設定で「パスワードとキーチェーン」をオンにしている場合は、すべてのデバイスでパスワード、パスキー、確認コードを使用できます。また、自動入力を使用してアプリやWebサイトにサインインしている場合は、パスワードが自動的に「パスワード」に表示されます。

iOS 18またはiPadOS 18以降でパスワードを管理する

1. iPhoneでパスワードアプリ を開きます。
2. 「すべて」をタップしてから、管理するパスワードのアカウントをタップします。
3. 「編集」をタップします。
4. パスワードを変更または削除してから、タップして確定します。

iOS 17またはiPadOS 17以前でパスワードを管理する

「設定」やSpotlight検索で、またはSiriを使って、パスワードを管理できます。

1. 「設定」 >「パスワード」と選択して、以下のいずれかの操作を行います:
   - 手動で新しいパスワードを追加するには、右上隅の「追加」をタップします。
   - パスワードを編集または削除するには、右上隅の「編集」をタップし、「保存済みパスワードを選択」をタップしてから、「編集」または「削除」をタップします。

     重要: パスワードは、削除すると復元できなくなります。
2. 新しいパスワードを追加した場合は、試してみて、正しく入力されていることを確認してください。

iOS 17またはiPadOS 17以前でパスワードのセキュリティに関する勧告を使用する

Webサイトやアプリで使用する独自のパスワードを作成および保存している場合、「パスワード」の「セキュリティに関する勧告」機能を使用して、安全性が低いパスワードや脆弱性の高いパスワード(例えば、容易に推測できるパスワードや、何度も使用されているパスワード)を特定できます。この機能を使用して、パスワードを安全に監視したり、既知のデータ漏洩により危険に晒されているものがある場合に通知を受け取ったりすることもできます。

1. 「設定」 >「パスワード」>「セキュリティに関する勧告」と選択します。
2. 「漏洩の危険があるパスワードを検出」をオンにすると、iPhoneで安全にパスワードを監視でき、既知のデータ漏洩に晒されているパスワードがある場合は通知されます。
3. 自分で作成したパスワードについて、以下の勧告を確認してください:
   - 「**使い回し**」と記されているパスワードは、複数のドメインで使用されています。同じパスワードを複数のサービスに使用すると、アカウントがあなたの資格情報を検出した攻撃者に攻撃されやすくなります。
   - 「**安全性の低い**」と記されているパスワードは、攻撃者に推測されやすい可能性があります。
   - パスワード監視機能によって既知のデータ漏洩に晒されていると特定されたパスワードには、「**漏洩**」と記されています。
4. 使い回し、安全性の低い、または漏洩したことのあるパスワードをアップデートするには、項目をタップして、画面に表示される指示に従います。

1回限りの確認コードを自動削除する

iOS 17以降、iPadOS 17以降、macOS 14以降では、1回限りの確認コードは自動的に入力されるので、サインインするアプリやWebサイトを離れる必要はありません。自動入力した確認コードは、自動的に削除することも、保持することもできます。

- 以下のいずれかを行います:
  - iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:「設定」 >「一般」>「自動入力とパスワード」と選択します。「確認コード」の下で、「使用後に削除」をタップしてから、オンにします。
  - iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:「設定」 >「パスワード」>「パスワードオプション」とタップしてから、「自動的に削除」をオンにします。
  - macOS 15を搭載したMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーの「一般」 をクリックしてから、「自動入力とパスワード」をクリックします。「確認コード」の下で、「使用後に削除」をオンにします。
  - macOS 14またはmacOS 13を搭載したMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーで「パスワード」 をクリックしてから、「パスワードオプション」をクリックして、「自動的に削除」をオンにします。

独自のデバイスパスコードまたはパスワードを設定する

自分以外の人がデバイスを使用したり自分の情報にアクセスしたりできないようにするには、自分だけが知っている独自のパスコードまたはパスワードを設定してください。デバイスを共有しているか、ほかの人が自分のパスコードまたはパスワードを知っている場合、それらの人はデバイス上または関連付けられたApple Accountの情報を見たり、変更したりできます。ほかの人が自分のデバイスのパスコードまたはパスワードを知っていると思われ、自分だけが知っているパスコードまたはパスワードを設定したい場合は、デバイスに応じて「設定」または「システム環境設定」でリセットできます（下の手順を参照）。

iPhoneまたはiPadでパスコードを設定する

セキュリティを強化するため、iPhoneまたはiPadの電源を入れるかスリープを解除したとき、ロックを解除するために入力する必要があるパスコードを設定します。パスコードを設定すると、データ保護もオンになります。この場合、iPhoneまたはiPadのデータが暗号化されるため、パスコードを知っている人のみがデータにアクセスできるようになります。

注記: デバイスの**パスコード**は、iTunes Store、App Store、Apple Books、iCloudなどのAppleのサービスにアクセスするためのApple Accountの**パスワード**とは異なります。

- 「設定」を開き、以下のいずれかの操作を行います:
  - Face IDを搭載したiPhoneまたはiPadの場合:「Face IDとパスコード」をタップしてから、「パスコードをオンにする」または「パスコードを変更」をタップします。
  - **ホームボタンのあるiPhoneまたはiPadの場合:**「Touch IDとパスコード」をタップしてから、「パスコードをオンにする」または「パスコードを変更」をタップします。

  パスワード作成のオプションを表示するには、「パスコードオプション」をタップします。パスコードはデフォルトで6桁ですが、最も安全性の低いオプション（4桁）から最も安全性の高いオプション（英数字）までがあります。

iPhoneまたはiPadでパスコードを変更して、前のパスコードを無効にする

ほかの人があなたのパスコードにアクセスできる懸念があってiPhoneを保護したい場合は、パスコードを変更してプライバシーを保護し、前のパスコードを無効にすることができます。パスコードを変更するには、以下の手順に従います。

1. 「設定」を開き、以下のいずれかの操作を行います:
   - Face IDを搭載したiPhoneまたはiPadの場合:「Face IDとパスコード」をタップしてから、パスコードを入力します。
   - **ホームボタンのあるiPhoneまたはiPadの場合:**「Touch IDとパスコード」をタップしてから、パスコードを入力します。
2. 「パスコードを変更」をタップしてから、現在のパスコードを入力します。

3. セキュリティを強化したい場合は、「パスコードオプション」をタップして、これから作成するパスコードのフォーマットを選択します。

   使用可能なフォーマットは、4桁の数字コード、6桁の数字コード、カスタムの英数字コード、またはカスタムの数字コードです。

4. 新しいパスコードを2回入力します。

5. 「アクセスを確認」(使用可能な場合)をタップして、パスコードを変更しても引き続きデータにアクセスできるような設定がないか確認します。このガイドで前述したiOS 16以降を搭載したiPhone用の個人情報安全性チェックを参照してください。

   重要: iOS 17またはiPadOS 17でパスコードを変更したあと、72時間以内であれば、古いパスコードを使ってパスコードをリセットすることができます。これは、新しいパスコードを誤って忘れてしまった場合に備えたものです。古いパスコードの変更後にそのパスコードを完全に無効にしたい場合は、「設定」>「Face IDとパスコード」(または「Touch IDとパスコード」)と選択してから、「前のパスコードを無効にする」をタップします。

Macのログインパスワードを変更する

ほかの人があなたのパスワードにアクセスできる懸念があってMacを保護したい場合は、ユーザパスワードを変更してプライバシーを保護することができます。

注記: ログインパスワードは、Macの電源を入れるかスリープを解除したとき、ロックを解除するために入力するパスワードです。自分で作成したものであるため、iTunes Store、App Store、Apple Books、iCloudなどのAppleのサービスにアクセスするためのApple Accountのパスワードと同じである場合があります。

1. 以下のいずれかを実行します:
   - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択して、サイドバーで「ユーザとグループ」 をクリックしてから、 をクリックします。
   - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム環境設定」と選択してから、サイドバーで「ユーザとグループ」 をクリックします。
2. 「パスワードを変更」をクリックします。
3. 「古いパスワード」フィールドに現在のパスワードを入力します。
4. 「新しいパスワード」フィールドに新しいパスワードを入力してから、「確認」フィールドにもう一度入力します。

   安全なパスワードの選択方法については、「新しいパスワード」フィールドの横にある をクリックしてください。
5. パスワードを思い出すためのヒントを入力します。

   このヒントは、パスワードを3回連続で間違って入力したとき、またはログインウインドウのパスワードフィールド内にある疑問符をクリックしたときに表示されます。
6. 「パスワードを変更」をクリックします。

デバイスを自動的にロックする

個人のプライバシーをさらに強化するために、一定の条件で自動的にロックするようにデバイスを設定することができます。

- **iPhone、iPad:** 「設定」>「画面表示と明るさ」>「自動ロック」と選択して、時間の長さを設定します。
- **Mac:** アップルメニュー >「システム設定」と選択して、サイドバーで「ロック画面」 をクリックしてから、時間の長さを設定します。

  詳しくは、「Macユーザガイド」の「Macの「ロック画面」設定を変更する」を参照してください。(https://support.apple.com/guide/mac-help/mh11784)
- Apple Watch: 設定アプリを開き、「パスコード」をタップしてから、「手首検出」のオン/オフを切り替えます。

  詳しくは、「Apple Watchユーザガイド」の「自動でロックする」(https://support.apple.com/guide/watch/apd0e1e73b6f#apd6771615db)を参照してください。

共有パスワードとパスキーを管理する

iOS 17以降、iPadOS 17以降、macOS 14以降では、信頼できる連絡先のグループを作成またはグループに参加して、デバイスでパスワードとパスキーを共有することができます。共有パスワードグループには2つの異なるユーザの役割、グループオーナーとグループメンバーがあります。ユーザの役割によって、実行できるタスクの種類が異なります。

- **グループオーナー:** グループオーナーとは、グループを作成したグループメンバーのことです。オーナーのみが、ほかのメンバーを追加したり削除したりできます。
- **グループメンバー:** オーナーから参加依頼を受け取って承認した人はグループメンバーです。すべてのグループメンバーは、いつでもパスワードを追加、表示、編集、または削除できます。グループメンバーはいつでも好きなときにグループを退出できます。

注記: グループと共有したパスワードまたはパスキーを削除した場合、30日間は回復できます。ほかの人がグループと共有したパスワードまたはパスキーをあなたが削除した場合、30日以内に回復してくださいという通知がその人に届きます。「Mac用「パスワード」ユーザガイド」の「Macで最近削除したパスワードまたはパスキーを回復する」(https://support.apple.com/guide/passwords/mchlee73013a/mac)を参照してください。

共有パスワードグループでの自分の役割を確認する

- 以下のいずれかを行います:
  - **iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:** パスワードアプリを開き、グループの名前をタップしてから、自分がグループのオーナーとメンバーのどちらなのかを確認します。
  - **iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:** 「設定」 >「パスワード」と選択し、共有パスワードグループ を探して、グループを選択してから、自分がグループのオーナーとメンバーのどちらなのかを確認します。
  - macOS 15以降が搭載されたMacの場合: パスワードアプリに移動し、サイドバーで共有グループをクリックして、「管理」をクリックしてから、自分がグループの**オーナー**と**メンバー**のどちらなのかを確認します。
  - macOS 14以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーで「パスワード」 をクリックします。共有パスワードグループ を探し、グループを選択して、「管理」をクリックしてから、自分がグループの**オーナー**と**メンバー**のどちらなのかを確認します。

自分がオーナーである共有パスワードグループからほかの人を削除する

ほかの人を共有パスワードグループから削除しても、その人は引き続き、その人がグループにいたときに共有されたアカウントとパスワードにアクセスできる場合があります。ほかの人を削除したあとには、あなたが所有するアカウントのうち、その人がアクセスできないようにしたいアカウントのパスワードも変更してください。

- 以下のいずれかを行います:
  - **iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:** パスワードアプリを開き、グループの名前をタップしてから、メンバーを削除します。
  - **iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「パスワード」と選択し、共有パスワードグループ を探して、グループを選択してから、メンバーを削除します。
  - macOS 15以降が搭載されたMacの場合: パスワードアプリに移動し、サイドバーで共有グループをクリックして、「管理」をクリックしてから、メンバーを削除します。
  - macOS 14以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーで「パスワード」 をクリックします。共有パスワードグループ を探し、グループを選択して、「管理」をクリックしてから、メンバーを削除します。

メンバーとして参加している共有パスワードグループを退出する

自分を共有パスワードグループから削除しても、そのグループのメンバーは引き続き、あなたがグループにいたときに共有したアカウントとパスワードまたはパスキーにアクセスできる場合があります。グループから退出したあとには、あなたが所有するアカウントのうち、グループメンバーがアクセスできないようにしたいアカウントのパスワードまたはパスキーも変更してください。

- 以下のいずれかを行います:
  - **iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:** パスワードアプリを開き、グループの名前をタップしてから、自分を削除します。
  - **iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「パスワード」と選択し、共有パスワードグループ を探して、グループを選択してから、自分を削除します。
  - macOS 15以降が搭載されたMacの場合: パスワードアプリに移動し、サイドバーで共有グループをクリックして、「管理」をクリックしてから、自分を削除します。
  - macOS 14以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーで「パスワード」 をクリックします。共有パスワードグループ を探し、グループを選択して、「管理」をクリックしてから、自分を削除します。

共有パスワードグループからパスワードまたはパスキーを削除する

パスワードまたはパスキーを共有パスワードグループから削除しても、グループメンバーは引き続き、あなたがグループと共有したアカウントとパスワードまたはパスキーにアクセスできる場合があります。項目を削除したあとには、あなたが所有するアカウントのうち、グループメンバーがアクセスできないようにしたいアカウントのパスワードまたはパスキーも変更してください。

注記: グループと共有したパスワードまたはパスキーを削除した場合、30日間は回復できます。ほかの人がグループと共有したパスワードまたはパスキーをあなたが削除した場合、30日以内に回復してくださいという通知がその人に届きます。「Mac用「パスワード」ユーザガイド」の「Macで最近削除したパスワードまたはパスキーを回復する」(https://support.apple.com/guide/passwords/mchlee73013a/mac)を参照してください。

- 以下のいずれかの操作を行います:
  - **iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:** パスワードアプリを開き、グループの名前をタップしてから、削除したいパスワードまたはパスキーのあるアカウントをタップします。「編集」をタップし、「削除」をタップしてから、もう一度「パスワードを削除」または「パスキーを削除」をタップして、削除することを確定します。
  - **iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadの場合:** 「設定」 >「パスワード」と選択し、共有パスワードグループ を探して、グループを選択してから、「パスワードを削除」または「パスキーを削除」をタップします。
  - macOS 15以降が搭載されたMacの場合: パスワードアプリに移動し、サイドバーで共有グループをクリックして、削除したいパスワードまたはパスキーのあるアカウントをクリックします。「編集」をクリックし、「パスワードを削除」または「パスキーを削除」をクリックしてから、「パスワードを削除」または「パスキーを削除」を(もう一度)クリックします。
  - macOS 14以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーで「パスワード」 をクリックしてから、削除したいパスワードまたはパスキーがあるアカウントの横にある をクリックします。「パスワードを削除」または「パスキーを削除」をクリックしてから、「パスワードを削除」または「パスキーを削除」を(もう一度)クリックします。

位置情報を管理する

「メッセージ」で到着確認を使う

iPhoneの到着確認を使うと、iPhoneが目的地に到着したことを友達に自動通知できます。また、到着確認が予定通りに完了しなかった場合に友達に表示する詳細事項を選択できます。

同様に、自分に到着確認を送信した友達のiPhoneが予定通りに到着しなかった場合、友達の位置情報、バッテリー残量、通信信号などの詳細事項を確認できます。

注記: 到着確認には、送信者と受信者の両方にiOS 17以降が必要です。位置情報の共有は韓国では利用できません。また、ほかの地域でも現地の法律のために利用できない場合があります。

移動ベースの到着確認を開始すると、連絡先に以下の内容が通知されます:

- あなたの目的地とおおよその到着時刻
- あなたがプロンプトに応答しない場合、到着確認の使用時に緊急SOS電話をかけた場合、または電話が予定通りに目的地に到着しなかった場合に、連絡先が予期できること

タイマーベースの到着確認を開始すると、連絡先に以下の内容が通知されます:

- タイマーを開始した時刻
- タイマーが終了する時刻
- あなたがタイマーについてのプロンプトに応答しない場合、または到着確認の使用時に緊急SOS電話をかけた場合に、連絡先が予期できること

どの情報が、いつ共有されているか

到着確認を設定する際は、到着確認が予定通りに終了しない場合に連絡先と共有したい情報の量を選択できます。到着確認を設定したあと、「設定」>「メッセージ」>「到着確認」>「データ」で送信するデータの種類を変更できます。

以下に情報レベルの選択肢を示します:

- **「制限付き」データ:** 現在地と、iPhoneおよびApple Watchのバッテリーとネットワーク信号に関する詳細が含まれます。
- **「制限なし」データ:** 「制限付き」のすべてのデータと、移動した経路、および直前のiPhoneのロック解除とApple Watchの取り外しの位置情報が含まれます。

以下の状況で共有することを選択した情報を表示するためのリンクが、連絡先に自動的に送信されます:

- 電話が目的地に到着しない。
- 移動中にかなり遅れていて、時間を延長するプロンプトに応答しない。
- 緊急SOS電話をかけ、フォローアップの到着確認プロンプトに応答しない。
- タイマーベースの到着確認の終了時にプロンプトに応答しない。

重要: 到着確認の実行中に電話を紛失した場合、連絡先はあなたが応答していないかのように通知を受け取ります。

到着確認の実行中

移動ベースの到着確認の実行中は、ロック画面に次のメッセージが表示されます:「到着確認: ロック解除で詳細を表示」。このメッセージをタップしてデバイスのロックを解除すると、設定した目的地、交通状況と運転状況に基づいて自動的にアップデートされる最新の到着予定時刻、および到着確認が正常に完了しなかった場合に連絡先と共有されるデータの種類(「制限付き」と「制限なし」)が表示されます。到着確認をキャンセルすることもできます。

タイマーベースの到着確認を開始する

現在地が安全と感じられず、到着確認を使用して信頼できる連絡先に支援してほしい場合は、タイマーベースの到着確認を開始できます。タイマーベースの到着確認では、タイマーの終了時にプロンプトに応答しない場合に、信頼できる連絡先に通知が届きます。

タイマーベースの到着確認の実行中は、ロック画面に次のメッセージが表示されます:「到着確認: ロック解除で詳細を表示」。このメッセージをタップしてデバイスのロックを解除した場合は、以下の内容を確認できます:

- 到着確認時の残り時間
- 到着確認を受け取ることを選択した連絡先
- 連絡先と共有されるデータの種類:
  - 「制限付き」または「制限なし」

タイマーベースの到着確認を開始するには:

1. 「メッセージ」 を開き、通知したい相手を選択します。
2. 画面上部にある「新規メッセージ」をタップして、受信者を追加するか、既存のチャットを選択します。
3. ＋ をタップし、「到着確認」をタップしてから、「編集」をタップします。

   「到着確認」を見つけるには、「さらに表示」をタップする必要がある場合があります。
4. 「タイマー終了後」を選択します。
5. タイマーをかけたい時間の量を選択します。

タイマーベースの到着確認が終了すると、「到着確認を終了」または「時間を追加」をタップするように求められます。到着確認を終了すると、正常に終了したことが連絡先に通知されます。「時間の追加」を選択することもできます。これにより、到着確認にあと15分、30分、または60分を追加できます。連絡先にアップデートされた終了時間が送信されます。

移動ベースの到着確認を開始する

車、交通機関、または徒歩で移動している場合は、到着確認を開始して、目的の場所に到着したあとで自動的に友達に通知するようにすることができます。

移動ベースの到着確認の実行中は、ロック画面に次のメッセージが表示されます:「到着確認: ロック解除で詳細を表示」。このメッセージをタップしてデバイスのロックを解除すると、設定した目的地、交通状況と運転状況に基づいて自動的にアップデートされる最新の到着予定時刻、および到着確認が正常に完了しなかった場合に連絡先と共有されるデータの種類が表示されます。到着確認をキャンセルすることもできます。

1. 「メッセージ」 を開き、通知したい相手を選択します。
2. 画面上部にある「新規メッセージ」をタップして、受信者を追加するか、既存のチャットを選択します。
3. ＋ をタップし、「到着確認」をタップしてから、「編集」をタップします。

   「到着確認」を見つけるには、「さらに表示」をタップする必要がある場合があります。
4. 「到着時」を選択します。
5. 「変更」をタップしてから、検索フィールドに意図している位置情報を入力します。
6. 位置情報の到着半径を設定するには、画面下部にある「小」、「中」、または「大」をタップします。その半径を入力すると、友達に到着の通知が届きます。
7. 「完了」をタップします。
8. 「運転」、「交通機関」、または「徒歩」をタップしてから、必要に応じて「時間を追加」をタップします。

   デバイスが目的の場所に向かって進んでいない場合は、応答するまで15分待つように求められます。応答がない場合は、大切な人に自動的に通知されます。

iPhoneが移動ベースの到着確認に設定した目的地に到着すると、到着確認は終了し、連絡先はあなたが到着したことを示す通知を受け取ります。

AirTagやその他の持ち物を管理する

迷惑なトラッカーを検出する

AirTagと「探す」ネットワークは、ユーザの持ち物の管理に役立つと同時に、迷惑な追跡を阻止するように設計されています。ユーザが知らないうちにデバイスによって追跡されないように保護を強化するために、AppleとGoogleは業界規格を策定しました。この規格により、ユーザ（iPhone、iPad、およびAndroid）は追跡されている場合に通知を受けることができます。

身の危険を感じる場合は、現地の法執行機関（警察）にご相談ください。持ち物がApple製品である場合は、法執行機関（警察）がAppleと協力して、持ち物に関連した情報の提供を要請することができます。米国内（https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf）および米国外（https://www.apple.com/jp/privacy/docs/legal-process-guidelines-apac-jp.pdf）の「法的手続きのガイドライン」を参照してください。届け出の際には、AirTag、AirPods、または「探す」ネットワーク対応アクセサリの本体、およびデバイスのシリアル番号の提示を求められる場合があります。

迷惑な追跡の通知

迷惑な追跡の通知ソフトウェアの提供状況:

- iOS 14.5以降またはiPadOS 14.5以降を搭載したiPhoneまたはiPadでは、AirTagsなどの「探す」アクセサリ向けに、迷惑な追跡の通知が提供されています。
- Detecting Unwanted Location Trackers（不要な位置情報トラッカーの検出）業界規格に対応する、不明なBluetoothトラッキングデバイスの迷惑な追跡の通知は、iOS 17.5以降を搭載したiPhoneで利用できます。
- Googleは、Android 6.0以降を搭載したデバイスで迷惑な追跡の検出を提供しています。それ以前のオペレーティングシステムをお使いの方は、アップデートするか、トラッカー検出アプリを使用することができます。

迷惑な追跡の通知をオンにする

iOS 14.5またはiPadOS 14.5以降を搭載したiPhoneまたはiPadで迷惑な追跡の通知を受信するには、以下を行います:

- 「設定」>「プライバシーとセキュリティ」>「位置情報サービス」と選択して、「位置情報サービス」をオンにします。
- 「設定」>「プライバシーとセキュリティ」>「位置情報サービス」>「システムサービス」と選択して、「iPhoneを探す」をオンにします。
- 「設定」>「Bluetooth」と選択してから、「Bluetooth」をオンにします。
- 「設定」>「通知」と選択し、「トラッキング通知」まで下にスクロールしてから、「通知を許可」をオンにします。
- 機内モードをオフにします。デバイスが機内モードの場合、トラッキング通知を受信しません。

迷惑な追跡の通知を受け取った場合

以下の手順に従って対象の持ち物を見つけます:

1. 通知をタップします。
2. 「続ける」をタップしてから「サウンドを再生」をタップします。また、利用可能な場合は「近くを探す」をタップして「正確な場所を見つける」を使うと、不明な持ち物を見つけるために役立ちます。

サウンドを再生するオプションを利用できない場合、または「正確な場所を見つける」で持ち物を見つけることができない場合は、その持ち物はすでに近くにはない可能性があります。持ち物がまだそばにあると思う場合は、あなたの所有物をくまなく調べてその持ち物を探してみてください。身の回りを点検し、このデバイスを入れることができる所有物があればその中を探します。上着のポケットやバッグの外ポケット、車など、普段あまり確認しない持ち物の中に入っていることも考えられます。デバイスが見つからず、身の危険を感じる場合は、安全な公共の場所に移動して、法執行機関(警察)にご相談ください。

前に迷惑な追跡の通知を受け取っていて、その情報を再確認したい場合は、以下のいずれかの操作を行います:

- **iPhoneまたはiPadの場合:** 「探す」アプリ を開き、「持ち物を探す」をタップしてから、「あなたが所持中の見つかった持ち物」をタップします。
- **Macの場合:** 「探す」アプリ を開き、「持ち物を探す」をクリックしてから、「あなたが所持中の見つかった持ち物」をクリックします。

AirTag、「探す」対応アクセサリ、または対応するBluetoothトラッキングデバイスが見つかった場合

以下の手順に従ってその持ち物に関する情報を取得します:

1. 通知が表示されるまで、iPhoneの上部をその持ち物に近づけます。
2. 通知をタップします。これにより、持ち物に関する以下のような情報を表示するWebサイトが開きます:
   - シリアル番号またはデバイスID
   - 持ち物を登録した人の電話番号の下4桁、または伏せ字の入ったメールアドレス持ち主のことを知っていれば、この情報が持ち主の特定に役立ちます。
3. 持ち主がその持ち物を紛失物として指定していた場合は、持ち主への連絡方法に関する情報を含むメッセージが表示されることがあります。

持ち物を使ってあなたが追跡されている懸念がある場合

重要: 変更する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。身の危険を感じる場合は、現地の法執行機関(警察)にご相談ください。持ち物がApple製品である場合は、法執行機関(警察)がAppleと協力して、持ち物に関連した情報の提供を要請することができます(https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf)。届け出の際には、AirTag、AirPods、または「探す」ネットワーク対応アクセサリの本体、およびデバイスのシリアル番号の提示を求められる場合があります。

1. 記録のために持ち物と持ち主の情報のスクリーンショットを撮影します。
2. 「持ち物を無効にする手順」をタップし、画面に表示される案内に従って、デバイスを無効にして位置情報の共有を停止します。

3. 身の危険を感じる場合は、現地の法執行機関（警察）にご相談ください。持ち物がApple製品である場合は、法執行機関（警察）がAppleと協力して、持ち物に関連した情報の提供を要請することができます。届け出の際には、AirTag、AirPods、または「探す」ネットワーク対応アクセサリの本体、およびデバイスのシリアル番号の提示を求められる場合があります。

   米国内（https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf）および米国外（https://www.apple.com/jp/privacy/docs/legal-process-guidelines-apac-jp.pdf）の「法的手続きのガイドライン」を参照してください。

持ち物が無効になると、持ち主は現在の位置情報に関するアップデートを取得できなくなります。あなたもこの持ち物に関する迷惑な追跡の通知を受け取らなくなります。

AirTagまたは「探す」対応アクセサリをAndroidデバイスで調べる

Androidデバイスで迷惑な追跡について調べる方法について詳しくは、「不明なトラッカーを検出するサポートページ」を参照してください。(https://support.google.com/android/answer/13658562?visit_id=638525910154486952-839086324&)

AirTagで音が鳴るのが聞こえた場合

AirTagは所有者の手元から離れてしばらく経つと、近くにいる人に知らせるため、動いた時点で音が鳴ります。その音が聞こえてAirTagが見つかった場合は、iPhoneやAndroidスマートフォンなどの近距離無線通信（NFC）対応デバイスを使って、持ち主が紛失物として指定しているかを確認して、手元に届けてあげることができます。

重要: 身の危険を感じるときは、現地の法執行機関（警察）にご相談ください。法執行機関はAppleと協力する（英語）（https://www.apple.com/legal/transparency/government-information.html）ことができます。届け出の際には、AirTag本体またはシリアル番号の提示を求められる場合があります。

Apple Accountに紐づけられている別のデバイス

AirPods、AirTag、および別の「探す」ネットワークアクセサリを設定しようとして、別のApple Accountとペアリングされているというメッセージが表示された場合、最初にそのApple Accountから対象のデバイスまたは持ち物を削除する必要があります。持ち物またはデバイスの削除とペアリング解除について、または別のApple Accountの設定について詳しくは、Appleのサポート記事「持ち物やデバイスが別のApple Accountに関連付けられている場合」（https://support.apple.com/102620）を参照してください。

AirTagの共有を停止する

AirTag（または「探す」に対応している他社製品）の所有者は、それを同時に最大5人と共有することができます。所有者がAirTagを共有すると、**共有グループ**と呼ばれるグループが作成されます。共有グループのメンバーは以下のことが可能です:

- AirTagの位置情報を自分のデバイスの「探す」アプリで表示する
- 「正確な場所を見つける」を使ってAirTagを探す
- サウンドを再生して紛失したAirTagを探す
- 共有グループに新しい人が参加したときに通知を受ける
- 共有グループの各メンバーのApple Accountを表示する（相手のメンバーが連絡先に保存されている場合には連絡先情報を表示する）

注記: 共有グループのどのメンバーがAirTagを持っているかは、所有者のみが確認できます。

共有グループのすべてのメンバーはAirTagの場所を表示できるため、共有グループのすべてのメンバーへのそのAirTagに関する迷惑な追跡の通知は表示されません。誰かが共有グループから抜けた場合、または所有者がグループから誰かを削除した場合、その人はAirTagの場所を表示できなくなり、迷惑な追跡の通知が再開されます。

詳しくは、「iPhoneユーザガイド」の「「探す」でAirTagやその他の持ち物を共有する」を参照してください。（https://support.apple.com/guide/iphone/iph419cc5f28/ios）

iPhoneまたはiPadの「探す」を使ってAirTagの共有を停止する

1. iPhoneまたはiPadで「探す」アプリ を開きます。
2. 「持ち物を探す」をタップしてから、持ち物の名前をタップします。
3. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **自分自身を削除する:** 「削除」をタップしてから、もう一度「削除」をタップして確定します。

     自分自身を削除したあとは、AirTagの場所を表示できなくなり、迷惑な追跡の通知が再開されます。共有グループから自分自身を削除する前に、AirTagが近くにあるかどうかを確認することをおすすめします。
   - **ほかの人を削除する（自分が所有者の場合）:** その人の名前をタップして、「削除」をタップしてから、「共有を停止」をタップします。

Macの「探す」を使ってAirTagの共有を停止する

1. Macで「探す」アプリ を開きます。
2. 「持ち物を探す」をクリックし、共有を停止したい持ち物を選択してから、地図上の ⓘ をクリックします。
3. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **自分自身を削除する:** 「削除」をクリックしてから、もう一度「削除」をクリックして確定します。

     自分自身を削除したあとは、AirTagの場所を表示できなくなり、迷惑な追跡の通知が再開されます。共有グループから自分自身を削除する前に、AirTagが近くにあるかどうかを確認することをおすすめします。
   - **ほかの人を削除する（自分が所有者の場合）:** その人の名前をクリックして、「削除」をクリックしてから、「共有を停止」をクリックします。

iPhoneの個人情報安全性チェックを使ってAirTagの共有を停止する

個人情報安全性チェックを使って共有グループから自分自身を削除することができます。所有者であれば、ほかの人を削除することもできます。

1. 「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「個人情報安全性チェック」と選択します。
2. 「共有とアクセスを管理」をタップしてから、「続ける」をタップします。
3. 「情報」をタップして、「持ち物」をタップしてから、「共有を停止」をタップします。

注記: 持ち物の検索と持ち物の位置情報の共有は、一部の国や地域では利用できません。

紛失したAirTagの位置情報の共有を停止する

「探す」で、紛失したAirTag（または「探す」に対応している他社製品）の所有者は、その位置情報を一時的なWebページ経由で共有することができます。例えば、航空会社とWebページを共有して、取り扱いを誤った手荷物を追跡できます。

リンクを開いた人は、Apple Accountまたはパートナーメールアドレス（航空会社など、このサービスを顧客に提供するためにAppleと提携している企業の場合）での認証を求められます。Webページには以下が含まれます:

- 地図に表示されるAirTagの位置情報（利用可能な場合）
- 登録されている所有者の電話番号
- AirTagのシリアル番号

詳しくは、「iPhoneユーザガイド」の「「探す」で紛失した持ち物の位置情報を共有する」を参照してください。（https://support.apple.com/guide/iphone/iph3bedf2cc5/ios）

iPhoneまたはiPadで位置情報のアップデートの共有を停止する

共有は、AirTagが見つかったとき、7日後、または「探す」アプリで手動で共有を終了したときのうち、最も早いタイミングで停止します。

「探す」アプリで手動で終了するには:

1. iPhoneまたはiPadで「探す」アプリ を開きます。
2. 「持ち物を探す」をタップし、共有されているWebページのある持ち物をタップしてから、「持ち物の位置情報を共有」をタップします。
3. 「持ち物の位置情報の共有を停止」をタップします。

Macで位置情報のアップデートの共有を停止する

共有は、AirTagが見つかったとき、7日後、または「探す」アプリで手動で共有を終了したときのうち、最も早いタイミングで停止します。

「探す」アプリで手動で終了するには:

1. Macで「探す」アプリ を開きます。
2. 「持ち物を探す」をクリックし、Webページを共有した持ち物を選択してから、地図上の ⓘ をクリックします。
3. 「[**持ち物**]の紛失」の下で、「持ち物の位置情報を共有」をクリックします。
4. 「持ち物の位置情報の共有を停止」をクリックします。

注記: 持ち物の検索と持ち物の位置情報の共有は、一部の国や地域では利用できません。

「探す」と位置情報の共有

iPhone、iPad、Mac、およびApple Watchの「探す」アプリでは、デバイスを管理することができ、あなたとほかの人がお互いにあなたの位置情報を共有することができます。

ファミリー共有を設定して位置情報の共有を使用すると、家族が自動的に「人を探す」タブに表示されますが、家族も自分の位置情報をあなたと共有する必要があります。このガイドで後述する「ファミリー共有グループから退出する/メンバーを削除する」を参照してください。

位置情報の共有の詳細と表示可能な場所

「探す」でほかの人とあなたの位置情報を共有している場合、ほかの人はあなたの位置情報を下の表に一覧表示されているアプリで表示できます。

あなたとあなたの位置情報を共有している人が両方ともiOS 15以降を搭載したiPhoneを持っている場合は、下に一覧表示されているすべてのアプリで自分の現在地を共有することもできます。移動中の場合は、進んでいる方向と速度が分かります。

アプリ	説明
「探す」アプリ	探すアプリでは、ほかの人が「人を探す」タブに移動し、あなたの名前をタップして位置情報を表示することができます。
「探す」アプリ	あなたとほかの人が両方ともお互いに位置情報を共有していて、両方ともiPhone 15を持っていて、お互いに近くにいる場合は、「正確な場所を見つける」を使ってお互いの正確な位置情報を見つけることができます。あなたが相手の近くにいる場合は、あなたの現在地の数フィート以内に近づくまで、相手は「正確な場所を見つける」であなたを見つけることができます。ほかの人が「正確な場所を見つける」であなたを見つけようとしている場合は、ほかの人があなたを見つけようとしているという通知が届きます。 詳しくは、「iPhoneユーザガイド」の「iPhoneの「正確な場所を見つける」を使って友達と落ち合う」を参照してください。(https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph3effd0ed6/ios)
「探す」アプリ	ファミリー共有を設定して位置情報の共有を使用すると、家族が自動的に「人を探す」タブに表示されますが、お互いに自分の位置情報を共有するまで、位置情報の共有は開始されません。このガイドで後述するファミリー共有グループから退出する/メンバーを削除するを参照してください。
メッセージアプリ	「メッセージ」では、位置情報を共有しているほかの人があなたの連絡先アイコンをタップすると、「探す」で共有されているあなたの現在地を示す詳細表示が表示されます。
メッセージアプリ	位置情報を共有しているほかの人は、iOS 17以降とiPadOS 17以降の「メッセージ」で、「メッセージ」のスレッドの一番上であなたのおおよその位置情報を確認することもできます。
マップアプリ	「マップ」では、位置情報を共有しているほかの人があなたの名前を検索すると、「探す」で共有されているあなたの現在地がその人のマップに表示されます。

位置情報の変更通知

「探す」アプリを使うと、自分の位置情報が変更されたときに友達に通知することができます(https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph9bfec93b1)。位置情報の共有相手も、あなたの位置情報が変更されたときに通知を受け取るように設定することができます。

自分に関する位置情報の変更通知をオフにすることができます。これには、自分が設定した通知と友達が作成した通知が含まれます。

1. 自分に関するすべての通知を表示するには、以下のいずれかの操作を実行します:
   - **iPhoneまたはiPadの場合:** 「探す」アプリ を開き、「自分」をタップします。
   - **Macの場合:** 「探す」アプリ を開き、「自分」をクリックしてから、 をクリックします。
2. 「自分に関する通知」セクションを探します。
   - 「自分に関する通知」セクションが表示されて**いる**場合は、名前を選択すると詳細が表示されます。
   - 「自分に関する通知」セクションが表示され**ない**場合は、自分の位置情報が変更されたときに友達に通知されません。
3. 削除したい通知が表示される場合は、名前を選択してから、通知を選択します。
4. 通知を削除して、削除することを確認します。

iPhoneまたはiPadの「探す」での位置情報の共有を停止する

下に一覧表示されている方法のいずれかで共有を停止すると、ほかの人のデバイスの「探す」、「マップ」、「連絡先」、「メッセージ」の各アプリからあなたの位置情報が消えます。

重要: 位置情報の共有を停止すると、以前に共有した人は共有が停止されたことに気付く可能性があります。以前のオペレーティングシステムでは、共有が停止されたことが「メッセージ」で通知される場合があります。

1. 探すアプリ を開きます。
2. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **1人の人との共有を停止するには:** 「人を探す」タブを選択し、共有を停止したい相手を見つけてその人の名前をタップしてから、下にスクロールして「自分の位置情報の共有を停止」をタップします。
   - **全員との共有を停止するには:** 「自分」タブを選択してから、「自分の位置情報を共有」をオフにします。

   注記: 「探す」アプリがデバイスから削除されている場合は、位置情報サービスをオフにして(「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「位置情報サービス」と選択します)あなたの位置情報が共有されないようにすることができます。そのあと、もう一度App Storeから探すアプリをダウンロードします。

iPhoneまたはiPadの「メッセージ」での位置情報の共有を停止する

下に一覧表示されている方法のいずれかで共有を停止すると、ほかの人のデバイスのメッセージアプリからあなたの位置情報が消えます。

1. メッセージアプリ を開きます。
2. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **チャット内のメッセージの共有を停止するには:** 共有を停止したい相手とのチャットを選択し、チャットの一番上で相手の名前をタップしてから、「共有を停止」をタップします。
   - **チャットを削除することで共有を停止するには:** 「メッセージ」のチャットリストで、チャットを左にスワイプし、 をタップしてから、「はい」をタップして、このチャットの参加者との自分の位置情報の共有を停止することを確定します。

iPhoneまたはiPadの「連絡先」での位置情報の共有を停止する

下に一覧表示されている方法のいずれかで共有を停止すると、ほかの人のデバイスの連絡先アプリからあなたの位置情報が消えます。

1. 連絡先アプリ を開きます。
2. 相手の名前をタップします。
3. 「自分の位置情報の共有を停止」をタップします。

紛失したデバイスや盗難に遭ったデバイスで「iPhoneを探す」を無効にするべき場合

「iPhoneを探す」(「設定」 >「探す」)は、紛失したり盗まれたりした電話を探す際に役立ちます。

「iPhoneを探す」がオンになっている場合は、電源がオフになってから、またはインターネット接続が切れてから24時間以内なら、「探す」ネットワークでデバイスを探すことができます。デバイスの位置情報はほかのデバイスの「デバイス」タブの「探す」から確認でき、あなたが自分の位置情報を共有しているファミリー共有のメンバーも確認できます。

安全な場所に行ってデバイスの電源を切りたいけれども、この機能で自分の位置情報が誰かに知られてしまうことが懸念される場合は、デバイスの電源を切ると一時的に「探す」ネットワークがオフになるようにできます。そのためには、「スライドで電源オフ」の下にある「電源オフのあともiPhoneの所在地は確認可能」をタップして、画面に表示される指示に従います。この機能をオフにしたい場合は、以下のタスクを使用してください。

注意: 「[**デバイス**]を探す」と「探す」ネットワークをオフにすると、デバイスの紛失時や盗難時にデバイスを探す、ロックする、消去することができなくなります。

- **iPhoneまたはiPadの場合:** 「設定」 >「[**自分の名前**]」>「探す」>「iPhoneを探す」>「"探す"ネットワーク」と選択します。

  この機能を無効にすると、デバイスの紛失時や盗難時、電源オフ時にこの機能を使用できなくなります。
- **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーの上部で自分の名前をクリックしてから、「iCloud」をクリックします。「その他のアプリを表示」をクリックしてから、「Macを探す」をクリックします。

位置情報サービス設定を管理する

位置情報サービスでは、位置情報を共有したいアプリ(マップ、カメラ、天気など)やWebサイトを選択できます。位置情報サービスをオンにすると、さまざまなネットワークからの情報を基に測位し、大まかな現在位置や正確な現在位置を割り出せるようになります。位置情報サービスは、iPhone、iPad、Mac、およびApple Watchにあります。

アプリが位置情報サービスを使用しているときは、iPhoneおよびiPad(画面上部にあるステータスバー)や、Mac(メニューバー)に位置情報サービスアイコン が表示されます。

位置情報サービスを無効にしていても、他社製アプリまたはWebサイトがほかの方法で現在地を特定する場合があります。安全上の目的のため、位置情報サービスをオンにしているかどうかにかかわらず、救助に役立つように緊急電話でお使いのデバイスの位置情報が使用される場合があります。

位置情報サービスのオン/オフを切り替える

デバイスの設定時には、位置情報サービスをオンにするかどうかを聞かれます。設定完了後に、位置情報サービスはいつでもオン/オフを切り替えることができます。

- **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「位置情報サービス」と選択して位置情報の共有のオン/オフを切り替えます。
- macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーで「プライバシーとセキュリティ」 をクリックしてから、「位置情報サービス」をクリックします。「位置情報サービス」のオン/オフを切り替えて、求められた場合はパスワードを入力してから、「ロックを解除」をクリックします。
- macOS 12以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム環境設定」と選択し、サイドバーで「セキュリティとプライバシー」 をクリックして、「プライバシー」をクリックしてから、「位置情報サービス」をクリックします。左下の鍵がロックされている 場合は、クリックして環境設定パネルのロックを解除します。「位置情報サービス」のオン/オフを切り替えます。
- **Apple Watchの場合:**「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「位置情報サービス」と選択します。

iPhoneまたはiPadで、アプリごとに位置情報サービスの使用可否を指定する

一部のアプリは位置情報サービスをオンにしないと動作しない場合があります。あるアプリで初めて位置情報サービスの情報へのアクセスが必要になったときは、許可を求める通知が届きます。以下のいずれかのオプションを選択します:

- 1度だけ許可
- アプリの使用中は許可
- 許可しない

また、位置情報へのアクセスを確認または変更したり、どのくらいの頻度で位置情報を使用してよいかを指定したりできます。ここでは、iPhoneまたはiPadの場合について説明します。

1. 「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「位置情報サービス」と選択してから、アプリのアクセス設定を確認または変更します。

   位置情報を要求する理由を確認するには、アプリをタップします。

2. アプリにどのくらい正確な位置情報の使用を許可するかを指定します。

   - アプリが明確な位置情報を使用することを許可するには、「正確な位置情報」をオンにしておきます。
   - おおよその位置情報だけを共有するには、「正確な位置情報」をオフにします。アプリで正確な位置情報が特に必要なければ、おおよその位置情報で十分です。

   注記: アプリのアクセスを「次回または共有時に確認」に設定した場合は、アプリで位置情報サービスを次回使用しようとしたときに、位置情報サービスを再度オンにすることを求められます。

Macで、アプリごとに位置情報サービスの使用可否を指定する

1. 以下のいずれかの操作を行います:

   - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーで「プライバシーとセキュリティ」 をクリックしてから、「位置情報サービス」をクリックします。「位置情報サービス」をオフにして、パスワードを入力してから、「ロックを解除」をクリックします。
   - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム環境設定」と選択し、サイドバーで「セキュリティとプライバシー」 をクリックし、「位置情報サービス」をクリックしてから、「位置情報サービスを有効にする」の選択を解除します。変更のためには、最初にシステム環境設定をロック解除する必要がある場合があります。そのためには、左下隅の をクリックしてから、パスワードを入力します。

2. アプリの横のチェックボックスを選択すると、位置情報サービスの使用が許可されます。チェックボックスの選択を解除すると、そのアプリの位置情報サービスがオフになります。

   アプリの位置情報サービスをオフにした場合は、そのアプリで位置情報データを次回使用しようとしたときに、再度オンにすることを求められます。

3. アプリのリストの下部までスクロールして「システムサービス」を表示してから、「詳細」ボタンをクリックして、自分の現在地を使用するシステムサービスを確認します。

   Siriからの提案とSafariの検索候補でのMacの位置情報の使用を許可するには、「位置情報に基づく検索候補」を選択します。

   Macにユーザにとって重要な場所の情報を特定すること、およびマップ、カレンダー、リマインダーなどで便利な関連情報を提供することを許可するには、「利用頻度の高い場所」を選択します。利用頻度の高い場所は暗号化されるため、Appleが読むことはできません。「詳細」をクリックし、特定されている場所のリストを表示します。リストから場所を削除するには、その場所を選択して — をクリックします。すべての場所を削除するには、 をクリックしてから、「履歴を消去」をクリックします。

「マップ」で到着予定の自動共有を管理する

iPhoneおよびiPad（Wi-Fi + Cellularモデル）の「マップ」で、「よく使う項目」の場所への到着予定時刻（ETA）を、「連絡先」に登録されている人に自動的に共有することができます。これを設定すると、「よく使う項目」の場所に移動するたびに、到着予定が連絡先に共有されます。移動を開始すると、画面の下部に到着予定をほかの人に共有していることが示されます。

iPhoneまたはiPadで到着予定の共有を管理する

1. iPhoneまたはiPad（Wi-Fi + Cellularモデル）のマップアプリ で、検索フィールドの右側にあるプロフィールアイコンをタップします。
2. 「よく使う項目」を選択して、よく使う項目として指定したすべての場所が含まれるウインドウを開きます。
3. 「よく使う項目」の見どころの横にある ⓘ をタップします。
4. 「到着予定を共有」セクションまで下にスクロールして、自動的に到着予定を共有している人の名前を確認します。
5. 共有相手を削除するには、削除したい人の名前の横にある「到着予定の共有を停止」をタップします。
6. 共有相手を追加するには、「人を追加」をタップしてから、連絡先アプリでこの見どころへの到着予定を自動的に共有したい人を選択します。
7. 「よく使う項目」のほかの見どころについても、手順3 ~ 6を繰り返します。

移動を開始したあとで到着予定の自動共有を停止する

「よく使う項目」の場所への移動を開始したあとでも、到着予定の自動共有を停止できます。この方法であなたの到着予定の共有を停止した場合、相手はすでに自分のデバイスであなたが選択した「よく使う項目」の場所に移動していることを伝える通知を受信していますが、あなたの到着予定や経路の情報にはアクセスできなくなっています。

重要: この方法では、その相手との自動共有が恒久的に削除されるわけではありません。次回、今回と同じ「よく使う項目」の場所に移動したときに、再び到着予定の自動共有が開始されます。開始されないようにするには、「よく使う項目」の場所の「到着予定を共有」から連絡先を削除する必要があります。

1. iPhoneまたはiPad（Wi-Fi + Cellularモデル）のマップアプリ で、画面の下部にある「共有中の相手: [**連絡先の名前**]」をタップします。
2. リストで、今後は到着予定を共有したくない相手を特定します。
3. その相手の名前の下にある「タップして停止」を選択します。

「写真」で位置情報メタデータを管理する

カメラアプリで位置情報サービスをオンにすると、写真やビデオが撮影された位置情報座標を特定するために、モバイルデータ通信、Wi-Fi、GPSネットワーク、およびBluetoothから収集されたメタデータと呼ばれる情報が使用されます。これらの座標はそれぞれの写真やビデオに埋め込まれ、あとから写真アプリで撮影された場所に基づいて検索したり、「撮影地」アルバムで位置情報に基づいたコレクションを表示したりできます。

位置情報メタデータを含む写真やビデオが共有されると、共有相手が位置情報メタデータにアクセスして、撮影された場所を知ることができる場合があります。写真やビデオに関連付けられた位置情報メタデータにほかの人がアクセスする懸念がある場合は、今あるメタデータを削除した上で、今後の収集を停止することができます。

iPhoneまたはiPadで位置情報メタデータを含む写真を確認する

「写真」の「撮影地」アルバムを使って、位置情報メタデータが埋め込まれたライブラリの写真を簡単に確認することができます。

1. 写真アプリ を開いて、「アルバム」をタップします。

2. 「撮影地」アルバムをタップして、以下のいずれかを行います:
   - 特定の期間に撮影された写真を確認したい場合は、「グリッド」をタップして時系列順に表示します。
   - 撮影された場所ごとに確認したい場合は、「地図」をタップして場所ごとに表示します。

Macで位置情報メタデータを含む写真を確認する

「写真」の「撮影地」アルバムを使って、位置情報メタデータが埋め込まれたライブラリの写真を簡単に確認することができます。

1. Macの写真アプリ で、確認したい写真を選択します。
2. をクリックして、位置情報を確認します。

iPhoneまたはiPadの「写真」で位置情報メタデータを削除する

特定の写真に関連付けられた位置情報メタデータを削除するには:

1. 写真アプリ を開いて、「アルバム」をタップします。
2. 「撮影地」アルバムをタップして、以下のいずれかを行います:
   - 特定の期間に撮影された写真を確認したい場合は、「グリッド」をタップして時系列順に表示します。
   - 撮影された場所ごとに確認したい場合は、「地図」をタップして場所ごとに表示します。
3. 位置情報メタデータを削除したい写真を開いて、 をタップするか、上にスワイプします。

   写真が撮影された場所を示す画像がマップアプリに表示されます。
4. 位置情報メタデータを削除するには、「調整」をタップしてから、「位置情報を削除」をタップします。

Macの「写真」で位置情報メタデータを削除する

写真に関連付けられた位置情報メタデータを削除するには:

1. Macの写真アプリ で、変更したい写真を選択します。
2. 「画像」>「位置情報」と選択してから、「位置情報を非表示」または「元の位置情報に戻す」を選択します。

iPhoneまたはiPadの「カメラ」での位置情報メタデータ収集を停止する

写真やビデオの位置情報メタデータは、カメラアプリが位置情報サービスにアクセスできる場合にのみ収集できます。

- 「設定」 に移動し、「プライバシーとセキュリティ」>「位置情報サービス」>「カメラ」とタップしてから、「しない」をタップします。

  位置情報メタデータの収集を完全には停止したくない場合は、「しない」を選択する代わりに、「正確な位置情報」をオフにすることができます。これによってカメラアプリは、明確な位置情報のデータの代わりにおおよその位置情報のデータを収集するようになります。

iPhoneまたはiPadの「写真」で写真を共有するときに位置情報メタデータを共有しない

写真をほかの人と共有するときに、写真が撮影された場所は共有しないようにできます。

1. 以下のいずれかの操作を行います:
   - カメラアプリ を開き、カメラロールを選択してから、共有したい写真を1枚以上選択します。
   - 写真アプリ を開いてから、共有したい写真を1枚以上選択します。
2. をタップしてから、「オプション」をタップします。
3. 「位置情報」をオフにしてから、「完了」をタップします。
4. 共有シートに表示されているいずれかの方法を使って写真を共有します。

コンテンツを管理する

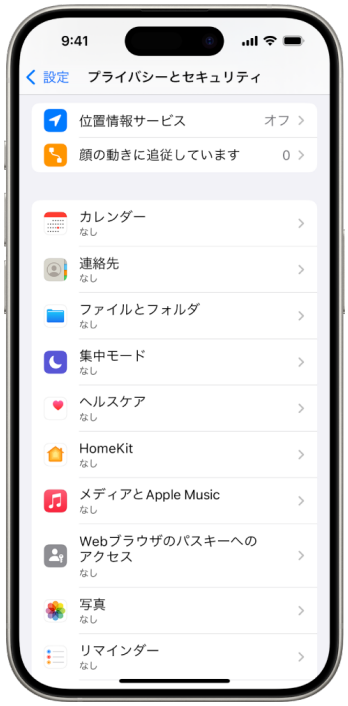
一般

Apple製品のアプリプライバシー機能

Appleでは、あなたがアプリと共有するデータを確認して管理するための設定、機能、コントロールを提供しています。

Appleデバイスのアプリプライバシー設定を確認およびアップデートする

お使いのデバイスのプライバシー設定は、ユーザが自分のデータを制御できるように慎重に設計されています。例えば、ソーシャルネットワーキングアプリにカメラの使用を許可して、写真を撮ってそのアプリにアップロードできるようにすることができます。これらの設定を確認すべき理由の1つに、ほかの人にデバイスを設定してもらったか、ほかの人がお使いのデバイスにアクセスしたことがあってパスコードを知っている場合があります。その人が設定を変更していないことを確認してください。



1. 以下のいずれかを行います:
   - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」 と選択します。
   - **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーで「プライバシーとセキュリティ」 をクリックします。
2. データタイプのリストを確認します(カレンダー、連絡先、写真、リマインダーなど)。
3. リストからデータタイプを選択して、デバイスのどのアプリがそのデータタイプにアクセスできるかを確認します。

   まだ許可を求めていないアプリはこの一覧に表示されません。アクセスを要求したことがあるアプリには、許可を与えたり取り消したりできます。写真では、アプリに与えられたアクセスを変更することもできます。ユーザがアプリに許可した場合にのみ、この設定にある種類のデータをアプリで使用できます。

   注記: Appleデバイスでプライバシー設定を変更した場合、それらのアプリによるデータへのアクセス方法のみが変更されます。他社製のアプリ(Apple以外の企業によって作成されたアプリ)の「プライバシーとセキュリティ」設定を変更したい場合は、アプリまたはブラウザから他社のアカウントにサインインして、そこから設定をアップデートする必要があります。

App Tracking Transparencyを使用する

App Tracking Transparencyでは、アプリが他社のアプリやWebサイトを横断してあなたのアクティビティをトラッキングできるようにするかを決めることができます。アクティビティをトラッキングする許可はいつでも取り消すことができます。「アプリからのトラッキング要求を許可」をオフにすると、アクティビティをトラッキングしたいアプリから確認を求められることがなくなります。この設定がオフのときにトラッキングの許可を求めたアプリは、「アプリにトラッキングしないように要求」を選択したものとして扱われます。

- 以下のいずれかの操作を行います:
  - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」>「トラッキング」と選択してから、「アプリからのトラッキング要求を許可」をオフにします。
  - Apple TVの場合:「設定」>「一般」>「プライバシーとセキュリティ」>「トラッキング」と選択してから、「アプリからのトラッキング要求を許可」をオフにします。

アプリプライバシーレポートでアプリによるデータへのアクセス状況を確認する

お使いのiPhoneまたはiPadに身近な人が許可なくアプリをインストールしたか、インストール済みのアプリの設定を変更したことが懸念される場合は、アプリプライバシーレポートをオンにすることができます。

位置情報、カメラ、マイクなどのデータに各アプリがアクセスする頻度について、詳細を確認できます。

1. 「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」と選択します。
2. 下にスクロールして、「アプリプライバシーレポート」をタップします。
3. 「アプリプライバシーレポート」をオンにします。

   アプリプライバシーレポートは、「設定」>「プライバシーとセキュリティ」>「アプリプライバシーレポート」と選択して、いつでもオフにすることができます。オフにすると、レポートのデータもデバイスから消去されます。

   注記: アプリプライバシーレポートでの情報の収集はレポートをオンにしたあとに開始されるため、詳細が表示されるまでに時間がかかる場合があります。デバイスでアプリを使い続けると、さらに詳しい情報が表示されるようになります。アプリプライバシーレポートのデータは暗号化され、デバイス上にのみ保存されます。このレポートには、過去7日間にアプリがプライバシーに関わるデータやデバイスのセンサーにアクセスした回数と日時が表示されます。各アプリやデータの種類をタップすると、詳細を確認できます。

アプリを確認する/削除する

デバイスに許可なくアプリがインストールされた懸念がある場合は、アプリのリストを確認して、望まないものがないことを確認できます(手順は次のセクションから始まります)。

アプリの目的が分からない場合は、App Storeで調べることができます。

それぞれのアプリがアクセスできるデータの種類(位置情報、写真など)を確認したり変更したりできます。これは、iOS 16以降の個人情報安全性チェック機能を通じて行います。

アプリ内からのみ利用でき、Appleを通して管理できない他社製アプリの設定を確認することもおすすめします。

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。

iPhoneまたはiPadのアプリライブラリからアプリを削除するには

1. ホーム画面に移動して、ホーム画面のページをすべて左にスワイプしてアプリライブラリを表示します。
2. 検索フィールドの中をタップします。デバイスのすべてのアプリがアルファベット順になったリストが表示されます。
3. 削除したいアプリがある場合は、そのアプリのアイコンをタッチして、メニューが表示されるまで押さえたままにします。
4. 「アプリを削除」をタップして削除します。

   詳しくは、「iPhoneユーザガイド」の「アプリをiPhoneから削除する」を参照してください。

   (https://support.apple.com/guide/iphone/iph248b543ca)

ホーム画面からアプリを削除するには:

1. ホーム画面でアプリをタッチして押さえたままにします。
2. 「アプリを削除」をタップしてから、「アプリを削除」をタップして削除します。

   詳しくは、「iPhoneユーザガイド」の「アプリをiPhoneから削除する」を参照してください。

   (https://support.apple.com/guide/iphone/iph248b543ca)

Macからアプリを削除する:

インターネットまたはUSBデバイスなどの外部デバイスからダウンロードしてインストールしたアプリを削除できます。

1. DockのFinderアイコン をクリックし、Finderのサイドバーで「アプリ」をクリックします。

2. 以下のいずれかを行います:

- **アプリがフォルダ内にある場合:** アプリのフォルダを開いて、アンインストーラがあるかどうかを確認します。「[**アプリ**]をアンインストール」または「[**アプリ**]のアンインストーラ」が表示される場合は、それをダブルクリックして、画面に表示される指示に従います。
- **アプリがフォルダ内にないか、アンインストーラがない場合:** アプリがフォルダ内にないか、アンインストーラがない場合: アプリを「アプリ」フォルダから「ゴミ箱」(Dockの端にあります)にドラッグします。

  警告: そのアプリは、次に手動で「ゴミ箱」を空にしたとき、またはFinderによって「ゴミ箱」が空にされたときに、Macから恒久的に削除されます。そのアプリで作成したファイルがある場合は、それらを開くことができなくなることがあります。アプリを残すことにした場合は、「ゴミ箱」を空にする前に戻してください。「ゴミ箱」でアプリを選択し、「ファイル」>「戻す」と選択します。

App Storeからダウンロードしたアプリをアンインストールするには、Launchpadを使用します。

iPhoneでアプリをロックする/非表示にする

お使いのiPhone上で何かを人に見せたいが、特定のアプリをその人に見られないようにして安心したい場合は、アプリをロックしたり非表示にしたりできます。

- **アプリをロックする:** アプリを開こうとするときにFace ID、Touch ID、またはパスコードが必要になります。ロックしたアプリ内の情報が、通知のプレビュー、検索、Siriからの提案、通話履歴など、iPhone上の場所に表示されることはありません。
- **アプリを非表示にする:** 上記のようにアプリがロックされます。アプリはホーム画面から消え、アプリライブラリの下部にある「非表示」フォルダに移動します。iPhoneのその他の場所では、アプリは引き続き表示されます。

重要: あるデバイスでロックまたは非表示にしたアプリは、そのデバイスでのみロックされるか非表示になります。アプリのロックされた状況や非表示の状況はiCloudで同期されません。

注記: ファミリー共有グループの13歳未満のお子様は、アプリをロックしたり非表示にしたりすることができません。ファミリー共有グループの13歳以上17歳未満のユーザは、誰でもアプリをロックまたは非表示にできますが、ファミリーグループの親または保護者は、ダウンロードされたアプリやそのアプリの使用時間を確認したり、スクリーンタイムを使ってアプリへのアクセスを制限したりできます。(これらの年齢は国や地域によって異なります。)

アプリをロックする

注記: ただし、「計算機」、「カメラ」、「時計」、「連絡先」、「探す」、「マップ」、「ショートカット」、「設定」など、iPhoneに付属している一部のアプリはロックできません。

1. iPhoneのホーム画面に移動して、ロックしたいアプリを見つけます。
2. アプリアイコンをタッチして押さえたままにして、クイックアクションメニューを開きます。
3. 「Face IDを必要にする」、「Touch IDを必要にする」、または「パスコードを必要にする」をタップします。
4. 「Face IDを必要にする」、「Touch IDを必要にする」、または「パスコードを必要にする」をもう一度タップしてから、Face ID、Touch ID、またはパスコードで認証します。

アプリを非表示にする

注記: iOS 18以降に付属してインストールされているアプリは非表示にできません。非表示にできるのは個別にダウンロードしたアプリのみです。

1. iPhoneのホーム画面に移動して、非表示にしたいアプリを見つけます。
2. アプリアイコンをタッチして押さえたままにして、クイックアクションメニューを開きます。
3. 「Face IDを必要にする」、「Touch IDを必要にする」、または「パスコードを必要にする」をタップします。
4. 「非表示にしてFace IDを必要にする」、「非表示にしてTouch IDを必要にする」、または「非表示にしてパスコードを必要にする」をもう一度タップしてから、Face ID、Touch ID、またはパスコードで認証して、「アプリを非表示」をタップします。

非表示のアプリが表示される場所

非表示のアプリを使用するには、ホーム画面に移動し、ホーム画面のページをすべて左にスワイプしてアプリライブラリを表示し、「非表示」フォルダをタップしてから、Face ID、Touch ID、またはパスコードで認証します。

ほかにもいくつか、非表示のアプリの名前を確認できることがある場所があります:

- 「設定」 >「アプリ」>「非表示のアプリ」(Face ID、Touch ID、またはパスコードで認証する必要があります)
- 「設定」 >「スクリーンタイム」
- 「設定」 >「バッテリー」>「バッテリーの状態と充電」
- App Storeの購入履歴。Appleのサポート記事「App Storeで購入したアプリを非表示にする」(https://support.apple.com/108091)を参照してください。

アプリの非表示を解除する

アプリの非表示を解除すると、再度ホーム画面に表示されるようになります。

1. iPhoneでホーム画面に移動します。
2. ホーム画面のページをすべて左にスワイプして、アプリライブラリに移動します。
3. アプリライブラリの下部にある「非表示」フォルダをタップし、Face ID、Touch ID、またはパスコードで認証します。
4. 「非表示」フォルダからアプリを移動するには、アプリをタッチして押さえたままにして、「Face IDを必要にしない」、「Touch IDを必要にしない」、または「パスコードを必要にしない」をタップしてから、Face ID、Touch ID、またはパスコードで認証します。

   アプリがホーム画面のアプリライブラリの上部近くに表示されます。

他社製アプリの設定

他社製アプリの手順

Appleのエコシステムでは、次の2種類のアプリを利用できます:

- **ファーストパーティのアプリ:** メッセージ、カレンダー、Safari、FaceTimeなど、Appleが開発したものです。
- **他社製アプリ:** Instagram、YouTube、Threads、Googleなど、Apple以外の会社や組織が開発したものです。

他社製アプリは、App Storeまたは代替アプリストアで提供されます。アカウントの設定やコントロールは、Appleが開発したアプリとは異なる場合があります。また、一部のコントロールは、アプリ内または他社製アプリのデベロッパのWebサイトからのみアクセスできる場合もあります。通常、他社製アプリでは共有やプライバシー設定の管理に追加の手順が必要になるので、この違いは重要です。

他社製アプリのためのAppleの設定

他社製アプリの一部の設定は、設定アプリで管理できる場合があります。これには、アプリがアクセスして使用するAppleデバイスの機能などが含まれます。位置情報、連絡先、写真へのアクセスや、通知の送信などがこれに当たります。

これらの設定を管理するには、「設定」 に移動し、下にスクロールしてから、管理したいアプリをタップします。

アプリ内でのみ利用できる他社製アプリの設定

一部の他社製アプリの設定は、Appleを通して管理できず、アプリ内で直接管理することしかできません。他社製アプリがほかの人と情報を共有する方法を管理するには、アプリを開いてアカウント設定に移動します。この設定は、「環境設定」などの別の名前で表示される場合もあります。また、一部の設定は、アカウント設定の別のセクションに表示される場合もあります。確認すべき重要な領域は、安全性、セキュリティ、プライバシー、データ共有、および検出に関する設定です。一部のアプリでは、サポート記事やFAQの検索を行わないと、管理に利用できる設定を確認できません。

注記: また、アカウントの削除やデータのコピーの要求などの特定の設定は、他社製アプリのデベロッパのWebサイトでのみ管理できる場合もあります。アカウント設定を変更するには、他社製アプリのWebサイトにサインインして、そこから設定をアップデートする必要があります。

ブロック/ミュート/友達から削除

Appleエコシステム内で関係を管理しても、他社製アプリの個人や通信には影響しません。例えば、メッセージ、電話、またはFaceTimeでブロックした相手が、Instagramでもブロックされることはありません。こういった関係は、他社製アプリの中で管理する必要があります。ユーザを一時的または恒常的にブロック、ミュート、または友達から削除する方法について詳しくは、他社製アプリのサポートサイトを確認してください。

転送設定を確認する

コンテンツの転送方法や転送相手を確認して管理できます。

重要: 情報を変更または削除する前に、自分の安全やプライバシーに対する潜在的な影響を考慮してください。

iCloudメールの転送を管理する

iCloudメールのメッセージがほかのメールアドレスに自動転送されているかどうかを確認したり、簡単に転送を無効にしたりすることができます。

1. Apple Accountのユーザ名とパスワードでiCloud(https://www.icloud.com)にサインインします。必要に応じて、2ファクタ認証コードを入力します。
2. 「メール」をクリックし、メールボックスリストの上部にある をクリックしてから、「環境設定」を選択します。
3. 「一般」タブで、「メールの転送先」が選択されているかどうか、およびメールが転送されているアドレスを確認します。必要に応じて、転送先アドレスを削除し、メールメッセージの転送を停止します。
4. 「ルール」タブで「以下の操作を実行」オプションが「メールアドレスへ転送」または「メールアドレスへ転送して開封済みにする」に設定されているルールを確認し、必要に応じてルールを変更します。
5. iCloudからサインアウトします。

iPhoneでテキストメッセージの転送を管理する

iPhone以外の電話を使っている相手へのメッセージは、テキストメッセージとして送信されます。iPhoneでテキストメッセージを送受信するとき、メッセージがApple Accountにサインインしているほかのデバイスにも表示されるように設定できます。対象のデバイスでは、新しいテキストメッセージを送信することもできます。メッセージがほかのデバイスに転送されていることが心配な場合は、デバイスのリストを確認して、テキストメッセージの転送を無効にすることができます。

1. iPhoneで、「設定」 >「アプリ」>「メッセージ」と選択します。
2. 「SMS/MMS転送」をタップして、自分のデバイスからテキストメッセージを送受信できるデバイスを確認します。
3. テキストメッセージの受信または送信を行いたくないデバイスをオフにします。

iPhoneで通話の転送やほかのデバイスでの通話を管理する

通信事業者によっては、iPhoneに着信した電話を別の電話番号に転送できる場合があります。着信が別の電話番号に転送されているかどうかを確認したり、この機能をオフにしたりすることができます。

1. iPhoneで、「設定」 >「アプリ」>「電話」>「自動電話転送」と選択します。

   スライダバーが緑色の場合は、自動電話転送はオンであり、着信が転送されている電話番号を確認できます。

   注記: このオプションが表示されない場合は、お使いのiPhoneで自動電話転送を利用できません。詳しくは、ご利用の通信事業者にお問い合わせください。

2. 必要に応じて、自動電話転送をオフにします。

   自動電話転送をオフにしても、転送される着信を受けていた電話番号には通知されません。

Appleデバイスで写真やビデオを非表示にする

iPhone、iPad、またはMacの「写真」で、表示したくない写真を非表示にすることができます。写真を非表示にしてもライブラリには残っているため、のちほど表示したくなったときに表示できます。

iPhoneまたはiPadで一時的に写真を非表示にする

1. iPhoneまたはiPadで写真アプリ を開きます。
2. 非表示にしたい写真をタッチして押さえたままにします。
3. 「非表示」をタップし、写真を非表示にすることを確認します。

   選択した写真は表示されなくなりますが、削除はされません。

Macで一時的に写真を非表示にする

1. Macで写真アプリ を開きます。
2. サイドバーの「ライブラリ」をクリックしてから、非表示にしたい写真を選択します。
3. 「画像」>「[**数字**]枚の写真を非表示」と選択してから、「非表示」をクリックします。

   選択した写真は表示されなくなりますが、削除はされません。

iPhoneまたはiPadで非表示にした写真を表示する

1. iPhoneまたはiPadで写真アプリ を開きます。
2. 下にスクロールして、「非表示」(「ユーティリティ」の下)をタップします。

   ヒント: iPadでは、先に左上隅にあるサイドバーのアイコンをタップして、アルバムを表示する必要があることがあります。

3. 「アルバムを表示」をタップしてから、Face IDまたはTouch IDで「非表示」アルバムのロックを解除します。
4. 非表示を解除したい写真またはビデオをタッチして押さえたままにしてから、「非表示を解除」をタップします。

Macで非表示にした写真を表示する

1. Macで写真アプリ を開きます。
2. サイドバーで「ライブラリ」をクリックしてから、「表示」>「非表示アルバムを表示」と選択します。

   サイドバーの「ユーティリティ」に「非表示」アルバムが表示されます。「非表示」アルバムがロックされている場合は、Touch IDを使うかパスワードを入力してロックを解除します。「非表示」アルバムを非表示にするには、「表示」>「非表示アルバムを非表示」と選択します。

3. 表示したい写真を選択してから、「画像」>「[**数字**]枚の写真の非表示を解除」と選択します。

iPhoneまたはiPadで「非表示」コレクションの表示/非表示を切り替える

デフォルトでは、「非表示」アルバムは「ユーティリティ」コレクションに表示されています。いつでも非表示にすることができます。

1. iPhoneまたはiPadで、「設定」>「アプリ」>「写真」と選択します。
2. 下にスクロールしてから、以下のいずれかの操作を行います:
   - **「ユーティリティ」の「非表示」アルバムを表示する:** 「非表示アルバムを表示」をオンにします。
   - **「非表示」アルバムを非表示にする:** 「非表示アルバムを表示」をオフにします。

「非表示」アルバムのロック解除には、Face ID、Touch ID、またはパスコードが必要です。この設定を変更するには、「写真」の設定を参照してください。

Macで「非表示」コレクションの表示/非表示を切り替える

デフォルトでは、「非表示」アルバムはロックされており、表示されません。これはいつでも「ユーティリティ」コレクションに表示したり、非表示にしたりできます。

1. Macで写真アプリ を開きます。
2. サイドバーの「ライブラリ」をクリックしてから、以下のいずれかの操作を行います:
   - **「ユーティリティ」の「非表示」アルバムを表示する:** 「表示」>「非表示アルバムを表示」と選択します。
   - **「非表示」アルバムを非表示にする:** 「表示」>「非表示アルバムを非表示」と選択します。

「非表示」アルバムのロックを解除するには、パスワードかTouch IDが必要です。この設定を変更するには、「写真」の設定を参照してください。

センシティブな画像とビデオについての警告

「センシティブな内容の警告」では、成人のユーザが望まないヌード画像やビデオを見ることを避けることができます。「メッセージ」、AirDrop、FaceTimeビデオメッセージでそのようなコンテンツを受け取ったときや、電話アプリで連絡先ポスターを受け取ったときに使用できます。どの場合にも、コミュニケーションの安全性の中核で同一のプライバシー保護技術が使用されます。この機能はオプションであり、「プライバシーとセキュリティ」設定でユーザがオンにすることができます。

iPhone、iPad、またはMacで「センシティブな内容の警告」を設定する

1. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **iPhoneまたはiPadの場合:** 「設定」 >「プライバシーとセキュリティ」 と選択してから、「センシティブな内容の警告」をタップします。
   - **Macの場合:** アップルメニュー >「システム設定」と選択し、サイドバーで「プライバシーとセキュリティ」 をクリックしてから、「センシティブな内容の警告」をクリックします。

2. 「センシティブな内容の警告」をオンにします。

   「センシティブな内容の警告」によって、裸が含まれると思われる写真やビデオを受信したと判断された場合、画像がぼかされ、センシティブな内容であると思われるという警告が表示されて、ヘルプを得る方法が提供されます。

別のApple Accountに関連する証拠を入手する

Appleはユーザのセキュリティとプライバシーを保護するべく努めてまいります。テクノロジーを悪用した虐待、ストーカー行為、またはハラスメントを受けていて、別の人のアカウントに関連する証拠を要求したい場合は、現地の法執行機関(警察)または裁判所の協力を得て要求を提出する必要があります。法執行機関が今後も継続的にデジタル証拠を必要とすることを認識し、Appleは法務部の中に専任の専門家を集めたチームを用意し、各地の法執行機関から受け取ったすべての法的な要求に対応しています。

Appleのカスタマーに関するそれ以外の情報の要求(情報開示に関するカスタマーの質問など)は、すべて https://www.apple.com/jp/privacy/contact/ までお送りください。

法執行機関の要求に関するAppleのガイドライン

法執行機関の要求(米国内および米国外)については、以下のガイドラインを参照してください:

- **米国内:** The Legal Process Guidelines(PDF)

  (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf)
- **米国外:** The Legal Process Guidelines(PDF)

  (https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-outside-us.pdf)

不審な利用を記録する

ハラスメントを受けている場合や、アカウントやデバイスが不審に利用されている不安がある場合は、関連するコンテンツのスクリーンショットまたは画面収録を残すことができます。スクリーンショットは、デバイスの画面の表示されている内容の写真です。画面収録は、デバイスの画面に表示されている内容のビデオで、収録時にデバイスで再生されているオーディオも含まれます。これらは、iPhone、iPad、またはMacに画像ファイルまたはビデオファイルとして保存できます。

ストーカー行為やハラスメント事件に関連して、他者のアカウントに関する情報をAppleに要求したい場合は、このガイドで後述する別のApple Accountに関連する証拠を入手するを参照してください。

iPhoneまたはiPadでスクリーンショットを撮影する、または画面を収録する

1. 以下のいずれかを行います:
   - Face IDを搭載したiPhoneまたはiPadの場合: サイドボタンと音量を上げるボタンを同時に押してから放します。
   - **ホームボタンのあるiPhoneまたはiPadの場合:** ホームボタンとサイドボタンまたはスリープ/スリープ解除ボタン(モデルによる)を同時に押してから放します。
2. 左下隅にあるスクリーンショットをタップしてから、「完了」をタップします。

3. 「“写真”に保存」、「“ファイル”に保存」、または「スクリーンショットを削除」を選択します。

   「設定」>「写真」で「iCloud写真」がオンになっている場合、「“写真”に保存」を選択すると、そのスクリーンショットを写真アプリの「スクリーンショット」アルバムまたは「すべての写真」アルバムで見ることができます。

Macでスクリーンショットを撮影する/画面を収録する

1. Shift＋Command＋5キーを押して(またはLaunchpadを使用して)スクリーンショットアプリを開き、ツールを表示します。

2. 使用するツールをクリックして、撮影または収録したいものを選択します。

   画面の一部の場合は、フレームをドラッグして移動するか、フレームの端をドラッグして撮影または収録する領域のサイズを調整します。

操作	ツール
画面全体を撮影する	
ウインドウを撮影する	
画面の一部を撮影する	
画面全体を収録する	
画面の一部を収録する	

3. 必要なオプションを選択します。

   スクリーンショットを撮影するか、画面収録するかによって、利用できるオプションが異なります。例えば、遅延を設定したり、マウスポインタやクリックを表示したり、ファイルの保存場所を指定したりできます。

   「フローティングサムネールを表示」オプションを使用すると、完了したスクリーンショットまたは画面収録の作業がしやすくなります。サムネールは画面の右下隅に数秒間浮いているので、その間にサムネールを書類にドラッグしたり、マークアップしたり、指定した場所に保存する前に共有したりできます。

4. スクリーンショットまたは画面収録を開始する:

   - **画面全体または画面の一部の場合:**「取り込む」をクリックします。
   - **ウインドウの場合:** ポインタをウインドウに移動してから、ウインドウをクリックします。
   - **収録する場合:**「収録」をクリックします。画面収録を停止するには、メニューバーの ◉ をクリックします。

   「フローティングサムネールを表示」オプションが設定されている場合、サムネールが画面右下隅に一時的に表示されている間に以下のいずれかの操作を行うことができます:

   - 右にスワイプするとファイルがすぐに保存され、表示されなくなります。
   - サムネールを書類、メール、メモ、またはFinderウインドウにドラッグします。
   - サムネールをクリックしてウインドウを開き、スクリーンショットにマークアップしたり、画面収録をトリミングしたり、その結果を共有したりできます。

   スクリーンショットまたは画面収録を保存する場所によっては、アプリが開くことがあります。

デバイスを工場出荷時の設定に戻す

自分のデバイスに誰かが物理的にアクセスして、デバイスの組み込みセキュリティを不正に変更したり、ストーカーウェアなどの悪意のあるソフトウェアをインストールしたりした懸念がある場合は、デバイスを工場出荷時の設定に戻すことができます。これにより、自分のデバイスにアクセスできるのは自分だけになります。

重要:

- 工場出荷時の設定に戻すと、すべてのコンテンツと設定が消去されます。デバイスを工場出荷時の設定に戻す前に、個人情報安全性チェックの共有とアクセスの管理（オプション2）を実行してください。懸念している問題は、存在していることを認識していなかった共有設定やアプリのアクセスに関連している場合があります。
- デバイスの不正な変更や悪意のあるソフトウェアのインストールへの懸念が理由ですべてのコンテンツと設定を消去する場合は、バックアップからの復元は行わないでください。バックアップから復元すると、削除しようとした悪意のあるソフトウェアが再インストールされる可能性があります。

工場出荷時の設定に戻す:

- Face IDやTouch IDのデータ、パスコードやパスワード、メッセージ、メール、写真、ファイル、メディアなどを含め、デバイスのすべてのデータを消去
- 認識せずにインストールされていたものを含め、すべてのアプリを削除
- すべての人やアプリに位置情報が共有されないように、プライバシー設定をリセット
- （以前にインストールされていたバージョンとは関係なく）最新バージョンのオペレーティングシステムソフトウェアをインストール

必要条件:

- インターネットアクセス
- デバイスのパスコードまたはパスワード
- Apple Accountのパスワード
- 時間

Macで「すべてのコンテンツと設定を消去」を使用するには、macOS 12.0.1以降が搭載されている必要があります。その代わりに、Macを消去することもできます。Appleのサポート記事「ディスクユーティリティを使ってAppleシリコン搭載のMacを消去する」(https://support.apple.com/102506)および「ディスクユーティリティを使ってIntel搭載のMacを消去する」(https://support.apple.com/102639)を参照してください。

iPhoneおよびiPadの場合

- 「コンピュータを使って、iPhoneまたはiPadを初期化する（工場出荷時の設定に戻す）」（https://support.apple.com/108931） — Appleのサポート記事

Macですべてのコンテンツと設定を消去する

- Mac（macOS 12.0.1以降）を消去する — macOSを再インストールして工場出荷時の設定に戻すことなく、コンテンツ、設定、およびインストールしたすべてのアプリを削除します。
  - （売却、譲渡、下取りに出す前などに）Macを消去して、コンテンツ（アプリ、データ）と設定を消去します（https://support.apple.com/guide/mac-help/mchl7676b710）。
  - AppleシリコンMacまたはIntelベースのMacについて「macOSを消去して再インストール」します。（https://support.apple.com/guide/mac-help/mh27903）
- 「ディスクユーティリティを使ってAppleシリコン搭載のMacを消去する」 — Appleのサポート記事（https://support.apple.com/102506）
- ディスクユーティリティを使ってIntel搭載のMacを消去する — Appleのサポート記事（https://support.apple.com/102639）

特定のアプリと機能

iPhoneまたはApple Watchで緊急電話をかける/緊急テキストを送信する

緊急時には、iPhoneまたはApple Watchを使って、素早く助けを求める電話をかけたりテキストを送信したりできます。

メディカルIDの共有を選択した場合は、911に電話をかけるか、テキストメッセージを送信するか、緊急SOSを使用したときに、iPhoneから緊急通報サービスに医療情報を自動的に送信できます(米国のみ)。メディカルIDについて詳しくは、「iPhoneユーザガイド」の「メディカルIDを設定して確認する」を参照してください(https://support.apple.com/guide/iphone/iph08022b192/)。

注記: 一部の地域では、緊急時に助けを求めるために911にテキストメッセージを送信することもできます。これを利用できない場所では、テキストが配信されなかったことを示す「バウンスバック」メッセージが届く場合があります。Appleのサポート記事「iPhoneやApple Watchで911にテキストで通報する」(https://support.apple.com/101996)を参照してください。

緊急SOSを使用すれば、素早く簡単に助けを求める電話をかけたり、緊急連絡先に通知したりすることができます。そのため、緊急連絡先に指定している人が信頼できる人であることが重要です。

iPhoneの緊急SOSの設定を変更する

1. 「設定」 >「緊急SOS」と選択します。
2. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **「長押ししてから放して通報」のオン/オフを切り替える:** サイドボタンと音量ボタンを押さえたままにすると、緊急通報サービスに電話が発信されるカウントダウンが開始されます。
   - **「ボタンを5回押して通報」のオン/オフを切り替える:** サイドボタンを素早く5回押すと、緊急通報サービスに電話が発信されるカウントダウンが開始されます。
   - **緊急連絡先を管理する:** 「ヘルスケア」で、「緊急連絡先を設定」または「緊急連絡先を編集」をタップします。「iPhoneユーザガイド」の「メディカルIDを設定して確認する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph08022b192)を参照してください。

iPhoneの緊急連絡先を設定する/変更する

緊急連絡先を設定できます。この場合、緊急電話番号に電話をかけたときに、助けを求めたことがiPhoneからそれらの連絡先に通知され、自分の現在地がそれらの連絡先と共有され、現在地が変わったときにも通知されます。以前に誰かを緊急連絡先として追加していて、その人を削除したい場合は、連絡先を削除できます。

緊急連絡先を追加または削除するには:

1. ヘルスケアアプリ を開いて、自分のプロフィール写真をタップします。
2. 「メディカルID」をタップします。
3. 「緊急連絡先」までスクロールして、「編集」をタップします。
4. 連絡先を追加または削除します。
   - **連絡先を追加する:** をタップして、緊急連絡先を追加します(緊急通報サービスは緊急連絡先として設定できません)。
   - **連絡先を削除する:** 削除したい連絡先の横にある をタップしてから、「削除」をタップします。
5. 「完了」をタップして変更を保存します。

iPhoneがロックされているときに緊急電話をかける

1. パスコード画面で、「緊急」をタップします。
2. 緊急電話番号(日本の場合は119など)をダイヤルして、 をタップします。

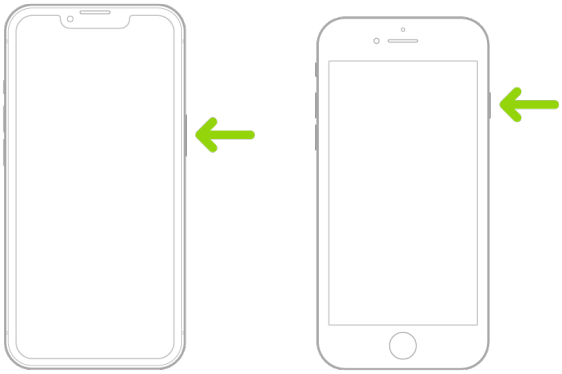
iPhoneで緊急SOSを使う(インドを除くすべての国や地域)

緊急時には、iPhoneを使って素早く簡単に助けを求めて、緊急連絡先に通知できます(携帯電話サービスが使用可能な場合)。緊急電話が切れたあと、ユーザがキャンセルしない限り、テキストメッセージで緊急連絡先に通知されます。iPhoneから現在地(利用可能な場合)が送信され、SOSモードになってからしばらくの間は、現在地が変わったときに緊急連絡先にアップデートが届きます。

注記: iPhone 14以降(すべてのモデル)をお使いの場合は、モバイル通信サービスを利用できなくても、衛星通信経由で緊急通報サービスに連絡できる場合があります。このガイドで後述する「iPhoneで衛星経由の緊急SOSを使用する」を参照してください。

- サイドボタンといずれかの音量ボタンを同時に長押しし、スライダが表示されて「緊急SOS」のカウントダウンが終了したら、ボタンを放します。

  また、サイドボタンを素早く5回押して緊急SOSを開始するように設定することもできます。「設定」 >「緊急SOS」と選択して、「ボタンを5回押して通報」をオンにします。



iPhoneで緊急SOSを使う(インド)

- サイドボタンを素早く3回押し、スライダが表示されて「緊急SOS」のカウントダウンが終了するまで待ちます。
- 「アクセシビリティのショートカット」をオンにしている場合は、サイドボタンといずれかの音量ボタンを同時に長押しし、スライダが表示されて「緊急SOS」のカウントダウンが終了したら、ボタンを放します。

デフォルトでは、iPhoneで警告音が再生され、カウントダウンが開始されたあと、緊急通報サービスに電話が発信されます。

緊急電話が切れたあと、ユーザがキャンセルしない限り、テキストメッセージで緊急連絡先に通知されます。iPhoneから現在地(利用可能な場合)が送信され、SOSモードになってからしばらくの間は、現在地が変わったときに緊急連絡先にアップデートが届きます。

Apple Watchで緊急通報サービスに連絡する

以下のいずれかを行います:

- サイドボタンを長押しして、スライダが表示されたら、「緊急電話」スライダを右にドラッグします。

  Apple Watchが地域の緊急通報サービス(911など)に発信します。(一部の地域では、発信を完了するためにテンキーで番号を押す必要があります。)

- Apple Watchが警告音を発してカウントダウンを始めるまでサイドボタンを押し続けます。カウントダウンが終わると、緊急通報サービスに電話がかかります。警告音は消音モードのときでも鳴ります。このため、音をたてずに緊急電話をかけたい場合は、「緊急電話」スライダを使ってカウントダウンなしで緊急通報サービスに電話をかけてください。

  サイドボタンを押し続けてもApple Watchが自動的に緊急カウントダウンを始めないようにするには、「自動ダイヤル」をオフにします。Apple Watchで設定アプリを開き、「SOS」をタップし、「サイドボタンを長押し」をタップしてから、「サイドボタンを長押し」をオフにします。(または、iPhoneでApple Watchアプリを開き、「マイウォッチ」をタップしてから、「緊急SOS」をタップして「サイドボタンを長押ししてダイヤル」をオフにします。)このように設定しても、「緊急電話」スライダを使えば緊急電話をかけることができます。

- 「Hey Siri、911に通報」と言います。

iPhoneから緊急通報サービスにテキストを送信する(一部の国や地域ではご利用いただけません)

1. メッセージアプリ を開き、「宛先」フィールドに「911」または地域の緊急通報サービスの電話番号を入力します。
2. 「テキストメッセージ」フィールドに、どのような緊急事態かを入力します。
3. をタップします。

   重要: 911にテキストを送信すると、iPhoneは30分間緊急モードになります。緊急モードを抜けるには、iPhoneを再起動します。

Apple Watchから緊急通報サービスにテキストを送信する(一部の国や地域ではご利用いただけません)

1. メッセージアプリ を開いてから、「新規メッセージ」をタップします。
2. 「連絡先を追加」をタップします。
3. をタップしてから、「911」と入力し、「OK」をタップします。
4. 「メッセージを作成」をタップしてから、「SMS」をタップします。
5. 指でメッセージを書くか、 をタップしてメッセージを音声入力するか、キーボードでメッセージを入力します。
6. 「完了」をタップしてから、「送信」をタップします。

   重要: 911にテキストを送信すると、Apple Watchは30分間緊急モードになります。緊急モードを抜けるには、Apple Watchを再起動します。

iPhoneで衛星経由の緊急SOSを使用する

iOS 16.1以降を搭載したiPhone 14およびそれ以降のすべてのモデルでは、モバイルデータ通信の圏外やWi-Fiの通信範囲外にいるときに、衛星経由の緊急SOSを使って緊急通報サービスにテキストを送信できます。詳しくは、Appleのサポート記事「iPhoneで衛星経由の緊急SOSを使う」(https://support.apple.com/101573)を参照してください。

また、「探す」アプリを使って自分の位置情報を衛星経由でほかの人と共有することもできます。詳しくは、「iPhoneユーザガイド」の「iPhoneの『探す』を使用して衛星通信経由で位置情報を送信する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph2aac8ae20)を参照してください。

詳しくは、「iPhoneユーザガイド」の「iPhoneの緊急電話に関する重要な情報」を参照してください。

緊急通報サービスにライブビデオまたは既存の写真を共有する(一部の国や地域ではご利用いただけません)

緊急通報サービスから要請があった場合、緊急SOSライブビデオを使ってライブビデオをストリーミングしたり、既存の写真やビデオをアップロードしたりすることができます。

注記: 緊急通報サービスによって、ストリーミングしたライブビデオのコピーを保持したり、ビデオや写真の共有を維持したりできます。

緊急通報サービスとの通話中にビデオや写真を共有するよう要請された場合は、以下のいずれかの操作を行います:

- **ライブビデオを共有する:** ライブビデオを緊急通報サービスにストリーミングし始めるようメッセージが表示されたら、「共有」をタップします。「カメラ」ボタンをタップすればいつでも共有を一時停止したり再開したりできます。 をタップすると、いつでも共有を停止できます。そのあと、「カメラの共有を停止」または「通話を終了」をタップします。

  注記: ライブビデオはデバイスには保存されませんが、緊急通報サービスによって保存できます。

- **既存の写真やビデオを共有する:** メッセージが表示されたら「選択」をタップし、緊急通報サービスに送信したい写真やビデオを選択します。

- **拒否する:** 緊急通報サービスとビデオや写真を共有したくない場合は、メッセージが表示されたら「今はしない」をタップします。

注記: 緊急SOSライブビデオは、iPhone 14以降で利用可能ですが、デバイスの制限を受けることがあり、状況によっては利用できない場合があります。

FaceTimeで画面共有と画面操作を管理する

1対1のFaceTimeビデオまたはオーディオ通話中に、自分の画面をほかの人と共有したり、ほかの人から画面共有リクエストを受け取ったりできます。画面を共有したあとは、画面のリモート操作をほかの人が要求したり、ほかの人に許可したりできます。

画面共有または画面操作がオンになっているか見分ける方法

- **画面共有:** iPhoneまたはiPadでは、画面上部に が表示されます。また、画面をタップしてFaceTimeコントロールを表示してから、人の名前や連絡先情報の下に「自分の画面を表示中」と表示されているか確認することもできます。

  Macでは、メニューバーに が表示されます。

- **画面操作:** iPhoneまたはiPadでは、画面下部に「リモート制御が有効になっています」と表示されます。

  Macでは、メニューバーに が表示されます。

画面共有中に相手ができること

画面の共有相手は、以下のことができます:

- 画面上のほとんどのコンテンツを見る。
- 画面をタップしたり、スケッチを描いたり、文字を書いたりする(描いた丸印やスケッチ、文字などは数秒後に消えます)。
- デバイスのリモート操作をリクエストする(承認または拒否が可能です)。

画面の共有相手が**できない**ことは以下の通りです:

- あなたに届いた通知を見る。
- パスコード入力時にキーパッドを見る。(デフォルトでは、パスコードとパスワードはドットとして表示されます。)
- 視聴にサブスクリプション、無料トライアル、購入、レンタルが必要なコンテンツを見る。

画面操作中に相手ができること

画面をリモート操作している相手は、以下のことができます:

- アプリ、ウインドウ、ファイルを開く/閉じる。
- 設定を変更する。
- 項目を削除する。
- メッセージを送信する。
- デバイスをシステム終了する、またはMacを再起動する(FaceTime通話と画面操作が終了します)。

画面をリモート操作している相手が**できない**ことは以下の通りです:

- Apple AccountまたはFace IDの設定を変更する。
- Apple Payを使用する。(他社製アプリでは支払いを行えることがあります。他社製アプリの手順を参照してください。)
- デバイスを消去する。

リモート操作セッション中、あなたのFace IDは無効になります。自分の画面がリモート操作されている間も、引き続き自分でデバイスを操作することができます。ご自身による操作はリモート操作よりも優先されます。

画面共有を停止する

- **iPhoneまたはiPad:** をタップします。
- **Mac:** メニューバーの をクリックしてから、「共有を停止」をクリックします。

FaceTime通話が終了すると画面共有も終了します。

リモート操作リクエストを拒否する

受け取ったリモート操作リクエストを拒否したい場合は、「許可しない」をタップまたはクリックします。画面共有は継続します。相手には拒否されたという通知は届きません。

リモート操作を停止する

- **iPhoneまたはiPad:** 画面共有ウインドウの下部にある「停止」をタップします。
- **Mac:** メニューバーの をクリックしてから、「制御を許可」をクリックします。（ボタンは淡色表示されます。）

FaceTime通話が終了するとリモート操作も終了します。

Apple Watchでアクティビティ共有を管理する

Apple Watchをお持ちで、以前にほかの人とアクティビティリングを共有したことがある場合、その人はあなたのアクティビティレベルとワークアウトに関する情報を確認できます。あなたの位置情報がその人に知らされることはありません。

Apple Watchを使用して共有を停止する

アクティビティアプリの「共有」タブでは、達成度を非表示にしたり、特定の人とのアクティビティの共有を完全に停止したりできます。

Apple Watchを使ってアクティビティリングの共有を停止するには。

1. Apple Watchのアクティビティアプリ を開きます。
2. 左にスワイプしてから、Digital Crownを回して画面の一番下までスクロールします。
3. 共有相手を削除するには、その人の名前をタップしてから、「削除」をタップします。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「Apple Watchユーザガイド」の「Apple Watchからアクティビティを共有する」
  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/watch/apd68a69f5c7)

iPhoneを使用して共有を停止する

iPhoneを使ってアクティビティリングの共有を停止できます。

1. iPhoneでフィットネスアプリ を開き、「共有」をタップします。
2. 共有相手をタップします。
3. 画面の右上隅にある「共有」ボタンをタップします。
4. 「友達を削除」または「自分のアクティビティを非表示」をタップします。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「Apple Watchユーザガイド」の「Apple Watchからアクティビティを共有する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/watch/apd68a69f5c7)

AirDropを保護する

AirDropとは

AirDrop では、近くにあるAppleデバイス同士で、画像や書類などのファイルを簡単に共有できます。近くにいるすべての人と共有することも、共有を連絡先のみに制限することも、誰とも共有しないこともできます。

注記:「連絡先のみ」オプションは、iOS 10、iPadOS 13.1、およびmacOS 10.12以降を搭載したデバイスで利用できます。それより前のソフトウェアバージョンを搭載したデバイスで、自分にAirDropでファイルを送信できる相手を制限したい場合は、必要なときにオンにして、使用しないときはオフにできます。

iPhoneまたはiPad

- iPhoneまたはiPadで、「設定」 >「一般」と選択し、「AirDrop」をタップしてから、使用したいオプションを選択します。

  詳しくは、以下を参照してください:

  - 「iPhoneユーザガイド」の「iPhoneでAirDropを使って近くにあるデバイスに項目を送信する」

    (https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iphcd8b9f0af)

  - 「iPadユーザガイド」の「iPadでAirDropを使って近くにあるAppleデバイスに項目を送信する」

    (https://support.apple.com/guide/ipad/ipad46a13d74)

MacでFinderを使用する場合

誰があなたに項目を送れるかをコントロールします。

1. DockのFinderアイコン をクリックしてFinderウインドウを開きます。
2. Finderのサイドバーで、「AirDrop」をクリックします。
3. 「AirDrop」ウインドウで、「このMacを検出可能な相手」ポップアップメニューをクリックしてから、使用したいオプションを選択します。

   詳しくは、以下を参照してください:

   - 「Macユーザガイド」の「MacでAirDropを使って近くにあるAppleデバイスに項目を送信する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/mac-help/mh35868)

Macでコントロールセンターを使用する場合

1. Macで、メニューバーの をクリックしてから、 をクリックします。青色の場合はオンになっています。
2. 「AirDrop」の横にある > をクリックしてから、使用したいオプションを選択します。

   詳しくは、以下を参照してください:

   - 「Macユーザガイド」の「MacでAirDropを使って近くにあるAppleデバイスに項目を送信する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/mac-help/mh35868)

Appleデバイスの「カレンダー」の共有設定を管理する

以前に誰かを招待してカレンダーを共有している場合は、その人がカレンダーを編集できるかを管理したり、その人とカレンダーの共有を停止したりできます。

重要: カレンダーを削除または共有を停止すると、変更がほかの参加者に通知される場合があります。

iPhoneまたはiPadでカレンダー共有設定を管理する

1. iPhoneまたはiPadで「カレンダー」 をタップしてから、編集する共有カレンダーの横にある ⓘ をタップします。
2. 人をタップしてから、以下のいずれかの操作を行います:
   - 「編集を許可」のオン/オフを切り替えます。
   - 「共有を停止」をタップします。

Macでカレンダーを削除する

一部のカレンダーは削除できません。

- 委任されたカレンダーは削除できませんが、「カレンダー」のメインウインドウに表示しないようにすることはできます。Macでカレンダーを公開中止するを参照してください。
- 特定のカレンダーアカウントのカレンダーを削除できない場合は、アカウント提供元のWebサイトでカレンダーを削除してみてください。例えば、Googleのカレンダーを削除するには、google.comに移動します。
- カレンダーアカウントにカレンダーが1つしかない場合（共有しているほかの人のカレンダーは数えません）、最後のカレンダーを削除することはできません。

1. Macでカレンダーアプリ を開いてから、カレンダーリストでカレンダーの名前をクリックします。

   左側にカレンダーリストが表示されない場合は、「表示」>「カレンダーリストを表示」と選択します。
2. 「編集」>「削除」と選択します。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「カレンダーユーザガイド」の「Macでカレンダーを追加する/削除する」

  (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1005)

Macでカレンダーの照会を解除する

ほかの人のカレンダーの照会を停止したい場合は、照会を解除できます。

- Macでカレンダーアプリ を開き、カレンダーリストでControlキーを押しながらカレンダーをクリックしてから、「照会を解除」を選択します。

  左側にカレンダーリストが表示されない場合は、「表示」>「カレンダーリストを表示」と選択します。

  注記: カレンダーの照会を解除するときに、スパムとして報告することもできます。スパムを報告すると、「カレンダー」によるスパムの識別精度が向上します。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「カレンダーユーザガイド」の「Macでカレンダーを照会する」

  (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1022)

Macでカレンダーを公開中止する

カレンダーリストに「このMac内」セクションがある場合は、アクセス権があるWebDAVサーバに、そのセクションのカレンダーを公開できます。ほかの人は公開したカレンダーを照会したり、Webブラウザで参照したりできます。カレンダーの公開はいつでも停止できます。Macから削除する必要はありません。

注記: カレンダーを公開中止しても、Macからは削除されません。

1. Macでカレンダーアプリ を開いてから、カレンダーリストでカレンダーまたはカレンダーグループの名前をクリックします。

   左側にカレンダーリストが表示されない場合は、「表示」>「カレンダーリストを表示」と選択します。公開したカレンダーの名前の横には、 が表示されます。

2. 「編集」>「公開を中止」と選択します。

   カレンダーを公開中止すると、新しいユーザはそのカレンダーを照会できなくなります。すでに照会しているユーザには、削除しない限り、最後に公開されたコピーが表示されます。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「カレンダーユーザガイド」の「Macでカレンダーを公開する/公開中止する」

  (https://support.apple.com/guide/calendar/icl1017)

MacでiCloudカレンダーの共有を中止する

MacでiCloudを設定している場合は、「カレンダー」を使って共有iCloudカレンダーを管理できます。iCloudカレンダーを共有またはほかの人の共有iCloudカレンダーに参加している場合は、共有カレンダーがアップデートされるたびにメールを受け取る場合があります。iCloud.comで「カレンダー」設定を変更すると、このメールを受け取らないようにすることができます。

iCloud共有カレンダーへの招待を受け取った場合は、同じApple Accountにサインインしているiphone、iPad、またはMac、またはiCloudカレンダーかiCloud.comで招待を受け入れることができます。

1. Macでカレンダーアプリ を開きます。

   左側にカレンダーリストが表示されない場合は、「表示」>「カレンダーリストを表示」と選択します。

2. 以下のいずれかの操作を行います:

- **特定の人に対するカレンダーの共有を停止する:** カレンダーリストでポインタをカレンダーの名前の上に置いてから、 をクリックします。人の名前をクリックしてから、「削除」を押します。
- **すべての人とカレンダーの共有を停止する:** カレンダーリストでControlキーを押しながらカレンダーをクリックしてから、「共有を停止」を選択します。
- **ほかの人のカレンダーの照会を停止する:** カレンダーリストでControlキーを押しながらカレンダーをクリックしてから、「照会を解除」を選択します。

  カレンダーの照会を解除するときに、スパムとして報告することもできます。スパムを報告すると、「カレンダー」によるスパムの識別精度が向上します。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「カレンダーユーザガイド」の「カレンダーの更新情報をiCloud.comで受け取る」

  (https://support.apple.com/guide/icloud/mm8074582205)

ファミリー共有グループから退出する/メンバーを削除する

ファミリー共有では、サブスクリプション、購入したもの、写真、写真アルバム、カレンダーなどを最大で5人の家族と共有でき、お互いのApple Accountを共有する必要はありません。iCloudストレージプランを共有している場合、各メンバーのファイルや書類のプライバシーは守られますが、各メンバーが使用中のストレージ容量はすべてのメンバーに表示されます。

自分がファミリー共有グループに参加しているかどうかを確認するには、「設定」 >「[**自分の名前**]」>「ファミリー」と選択します。「ファミリー共有を設定」が表示されている場合は、そのApple Accountではファミリー共有を使用していません。ファミリー共有のアイコンが表示されている場合は、アイコンをタップして家族とその役割を確認できます。

ファミリー共有グループから離れることができる人

ファミリー共有グループを変更できるかどうか、またはそこから離れることができるかどうかは、状況によって異なります。

- 管理者は、「ファミリー共有」をオフにすることで、ファミリー共有グループを離れることができます。ファミリー共有がオフになると、メンバー全員がファミリーグループから一斉に登録解除されます。ファミリーグループ内に13歳未満の子供がいる場合、管理者はお子様を別のファミリー共有グループに移す必要があります。ファミリーのメンバーは、ファミリー共有経由で有効になっているサブスクリプション、購入したもの、その他のサービスへの共有アクセスができなくなります。
- 13歳以上の家族は、いつでも自分をファミリーグループから削除できます。自分の名前を選択して、「ファミリーから抜ける」を選択するだけです。また、Apple AccountのWebサイトにサインインして、「ファミリー共有」セクションの「アカウントを削除」を選択することもできます。
- セキュリティ上の理由で、子供（13歳未満）のアカウントはファミリーから削除できません。また、スクリーンタイムのパスコードを使わずに、スクリーンタイムなどの詳細の共有を中止することはできません。管理者は、あなたのデバイスにある共有写真アルバムや共有カレンダーなどの共有ファミリーコンテンツにアクセスでき、スクリーンタイムのアクティビティを確認できます。

ファミリー共有のメンバーの種類

ファミリー共有グループのメンバーには、年齢に応じてさまざまな役割を割り当てることができます。

注記: ある年齢の人が成人と子供のどちらに見なされるかは、国または地域によって異なります。

ファミリー共有の状況を変更する場合は、ファミリー共有グループのさまざまな役割がどのように機能するかを把握することをおすすめします。

- **管理者:** ファミリー共有グループを設定する成人。管理者は家族を招待したり、家族を登録解除したり、グループを解散したりできます。
- **成人:** ファミリー共有グループの18歳以上のメンバー。

- **保護者:** ファミリー共有グループの成人のメンバーのうち、グループ内の子供のペアレンタルコントロールを管理できる人。グループに子供または13歳〜18歳のメンバーがいる場合、管理者がファミリー共有グループに追加した成人は、親/保護者として指定できます。
- **子供:** ファミリー共有グループの18歳未満のメンバー。管理者、親、または保護者は、自分でApple Accountを作成する年齢に達していないお子様用のApple Accountを作成できます。

世帯内の1人の成人(**ファミリー管理者**)が、ファミリーで共有する機能を選択して、最大で5人のメンバーを招待します。招待が承認されたら、共有カレンダーや共有写真アルバムを含め、ファミリー共有が全員のデバイスで自動的に設定されます。ファミリー管理者は、Apple Accountを持っている人をファミリーに追加でき、13歳以上の人をファミリーグループから登録解除できます。

ファミリー共有グループを離れた場合の動作

メンバーが登録解除される、あるいはファミリー共有グループから離れると、購入したものの支払いに共有クレジットカードを使用し続けることはできますが、以下のように家族が共有するその他のものにはすぐにアクセスできなくなります:

- iCloud.com、またはMac、iPhone、iPadの「探す」アプリで、以前の家族のデバイス位置情報が表示されなくなります。
- 以前の家族の項目が、iTunes Store、App Store、およびApple Booksの「購入済み」セクションに表示されなくなります。
- ダウンロード済みのミュージック、映画、テレビ番組、ブック、およびアプリのうち、もともとほかの家族が購入したものは使用できなくなります。以前の家族も、あなたのコレクションからダウンロードしたこれらのコンテンツを使用できなくなります。
- アプリ内課金アイテムのうち、もともとほかの家族が購入したアプリを使用して購入したアイテムは使用できなくなります。そのアプリ内課金アイテムは、該当するアプリを購入することで再度使えるようになります。

iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadでファミリー共有グループから離れる

13歳以上のファミリー共有グループのメンバーの場合:

1. 「設定」 >「ファミリー」(自分の名前の下)と選択します。
2. 自分の名前をタップしてから、「ファミリー共有の使用を中止」をタップします。

iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadの場合でファミリー共有グループから離れる

13歳以上のファミリー共有グループのメンバーの場合:

1. 「設定」 >「[**自分の名前**]」>「ファミリー共有」と選択します。
2. 自分の名前をタップしてから、「ファミリー共有の使用を中止」をタップします。

Macでファミリー共有グループから離れる

13歳以上のファミリー共有グループのメンバーの場合:

1. 以下のいずれかの操作を行います:
   - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーで「ファミリー」(自分の名前の下)をクリックします。
   - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム環境設定」と選択して、「ファミリー共有」 をクリックしてから、「ファミリー共有」をクリックします。
2. ファミリーリストで、自分の名前またはその横にある「詳細」をクリックし、「ファミリー共有の使用を中止」をクリックして、画面に表示される指示に従って操作します。
3. 「完了」をクリックします。

iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadでファミリー共有をオフにする

ファミリー管理者の場合:

1. 「設定」 >「ファミリー」(自分の名前の下)と選択します。
2. 自分の名前をタップしてから、「ファミリー共有の使用を中止」をタップします。

iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadの場合でファミリー共有をオフにする

ファミリー管理者の場合:

1. 「設定」 >「[**自分の名前**]」>「ファミリー共有」と選択します。
2. 自分の名前をタップしてから、「ファミリー共有の使用を中止」をタップします。

Macでファミリー共有をオフにする

ファミリー管理者の場合:

1. 以下のいずれかの操作を行います:
   - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択してから、サイドバーで「ファミリー」(自分の名前の下)をクリックします。
   - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム環境設定」と選択して、「ファミリー共有」 をクリックしてから、「ファミリー共有」をクリックします。
2. 自分の名前の横にある > をクリックしてから、「ファミリー共有を中止」をクリックします。

iOS 18またはiPadOS 18以降を搭載したiPhoneまたはiPadでファミリー共有グループからメンバーを登録解除する

ファミリー管理者の場合:

1. 「設定」 >「ファミリー」(自分の名前の下)と選択します。
2. 「[**メンバーの名前**]」をタップして、「[**メンバーの名前**]をファミリーから削除」をタップしてから、もう一度「[**メンバーの名前**]を削除」をタップします。

注記: ファミリー管理者は、ファミリー共有グループから自分を登録解除することはできません。

iOS 17またはiPadOS 17以前を搭載したiPhoneまたはiPadでファミリー共有グループからメンバーを登録解除する

ファミリー管理者の場合:

1. 「設定」 >「[**自分の名前**]」>「ファミリー共有」と選択します。
2. 「[**メンバーの名前**]」をタップしてから、「[**メンバーの名前**]をファミリーから削除」をタップします。

注記: ファミリー管理者は、ファミリー共有グループから自分を登録解除することはできません。

Macでファミリー共有グループからメンバーを登録解除する

ファミリー管理者の場合:

1. ファミリー共有グループに移動する:
   - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー > 「システム設定」と選択してから、サイドバーで「ファミリー」(自分の名前の下)をクリックします。
   - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー > 「システム環境設定」と選択して、「ファミリー共有」 をクリックしてから、「ファミリー共有」をクリックします。
2. メンバーを選択して削除する:
   - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: リストからメンバーを選択して、「[**メンバーの名前**]を共有グループから削除」をクリックしてから、もう一度「[**メンバーの名前**]を削除」をクリックします。
   - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: リストのメンバーを選択して、— をクリックしてから、登録解除したいメンバーをクリックして確認します。

iCloudにデータを安全に保存する

iCloudでは、写真、ビデオ、書類、ミュージック、アプリ、デバイスのバックアップなどを安全に保存し、すべてのデバイスで最新の状態に保つことができます。またiCloudでは、写真、カレンダー、位置情報などを友達や家族と共有することもできます。iCloudには、デバイスでまたはWeb経由でApple Accountを使ってサインインできます。

iCloudに保存されるものについて詳しくは、iCloudユーザガイド(https://support.apple.com/ja-jp/guide/icloud/)を参照してください。

iCloudセキュリティオプション

Appleは、iCloudに保存されるデータを暗号化して保護するための2つのオプションをユーザに提供しています。

- **標準のデータ保護（デフォルト設定）:** iCloudデータは暗号化され、暗号鍵はAppleのデータセンターで保護され、Appleではデータとアカウントの復旧を支援できます。特定のiCloudデータ（iCloudキーチェーンのヘルスデータとパスワードを含む14のデータカテゴリ）のみがエンドツーエンドで暗号化されます。
- **iCloudの高度なデータ保護:** Appleのクラウドデータの最高レベルのセキュリティを提供するオプションの設定。ユーザが高度なデータ保護をオンにすると、ユーザの信頼できるデバイスでは大部分のiCloudデータの暗号鍵への唯一のアクセスが保持され、エンドツーエンドの暗号化を使用してデータが保護されます。高度なデータ保護では、エンドツーエンドの暗号化を使用するデータカテゴリの数が23に増え、iCloudバックアップ、「写真」、「メモ」などが含められます。

詳しくは、Appleのサポート記事「iCloudの高度なデータ保護を有効にする方法」（https://support.apple.com/108756）および「iCloudのデータセキュリティの概要」の「データカテゴリと暗号化」（https://support.apple.com/102651）にある表を参照してください。

iCloudの設定を確認する/変更する

どのアプリ（Appleおよび他社製）でiCloudを使用するかや、iCloudバックアップといったiCloud設定は、それぞれのデバイスで確認や変更ができます:

- **iPhoneまたはiPadの場合:** 「設定」 ＞「[**自分の名前**]」＞「iCloud」と選択します。

  この機能を無効にすると、デバイスの紛失時や盗難時、電源オフ時にこの機能を使用できなくなります。
- **Macの場合:** アップルメニュー ＞「システム設定」と選択し、サイドバーの上部で自分の名前をクリックしてから、「iCloud」をクリックします。

iCloudからサインアウトする

また、デバイスでiCloudから完全にサインアウトすることもできます。iCloudからサインアウトすると、そのデバイス上の情報はバックアップされなくなります。

- **iPhoneまたはiPadの場合:** 「設定」 ＞「[**自分の名前**]」と選択して、下にスクロールしてから、「サインアウト」をタップします。
- **Macの場合:** アップルメニュー ＞「システム設定」と選択し、サイドバーの上部で自分の名前をクリックして、下にスクロールしてから、「サインアウト」をクリックします。

「メッセージ」の安全性設定を管理する

メッセージアプリ では、2通りの方法でテキストメッセージを送信できます;

- Wi-FiまたはモバイルMacでiMessageを使って、iPhone、iPad、またはMacでiMessageを利用しているほかのユーザにテキストを送信できます。iMessageテキストは青い吹き出しに表示されます。
- SMS/MMSメッセージをiPhoneからほかのデバイスに転送してテキストを送信できます。SMS/MMSメッセージは緑色の吹き出しに表示されます。

iMessageを使って、Wi-FiまたはモバイルMacにメッセージ、写真、ビデオを送信できます。これらのメッセージは常に暗号化され、iPhone、iPad、およびMac上では青い吹き出しテキストに表示されます。

「メッセージ」を1つのデバイスに制限する

「メッセージ」を1台のデバイスに制限したい場合は、メッセージを受け取りたくないデバイスの「メッセージ」でアカウントからサインアウトしてから、「iCloudにメッセージを保管」をオフにする必要があります。

以下のいずれかを行います:

- **iPhoneまたはiPadの場合:** 「設定」 >「メッセージ」と選択してから、「iMessage」のオン/オフを切り替えます。
- **Macの場合:** 「メッセージ」 を開き、「メッセージ」>「設定」と選択し、「iMessage」をクリックしてから、「サインアウト」をクリックします。サインアウトすることを確認してから、もう一度「サインアウト」をクリックします。

iPhoneまたはiPadから「iCloudにメッセージを保管」をオフにする

「iCloudにメッセージを保管」を使用すると、送信、受信、削除したすべてのメッセージがすべてのAppleデバイスで自動的にアップデートされます。

1. 「設定」 >「[**自分の名前**]」と選択して、「iCloud」をタップします。
2. 「iCloudを使用しているアプリ」の下で「すべてを表示」をタップします。
3. 「メッセージ」をタップしてから、「この[**デバイス**]を同期」をオフにします。
4. このタスクを各デバイスで繰り返して、iCloudからメッセージを削除します。

Macから「iCloudにメッセージを保管」をオフにする

「iCloudにメッセージを保管」を使用すると、送信、受信、削除したすべてのメッセージがすべてのAppleデバイスで自動的にアップデートされます。

1. Macで「メッセージ」 を開いて、「メッセージ」>「設定」と選択してから、「iMessage」をクリックします。
2. 「設定」をクリックしてから、「"iCloudにメッセージを保管"を有効にする」を選択解除します。
3. 以下のいずれかを選択します:
   - **すべてで無効にする:** すべてのデバイスで「iCloudにメッセージを保管」をオフにします。メッセージはiCloudに保管されなくなり、その代わりに各デバイスに保管されるようになります。
   - **このデバイスで無効にする:** Macでのみ「iCloudにメッセージを保管」をオフにします。Macのメッセージは iCloudに保管されなくなります。「iCloudにメッセージを保管」がオンになっているほかのデバイスでは、メッセージは引き続きiCloudに保管されます。

iMessageのオン/オフを切り替える

iMessageでは、エンドツーエンドの暗号化が使用されてすべてのデバイスでメッセージが保護されるため、パスコードを入力しなければAppleを含め、誰もアクセスできません。iMessageのチャットはWi-FiまたはモバイルAppleネットワーク経由で行われるため、メッセージの送信相手に関連する情報は電話の請求書に表示されません。iMessageはバックアップできるので、デバイスの紛失時や盗難時にも、重要なメッセージスレッドを再現できます。

重要: 「メッセージ」をiCloudに保存するには、バックアップを有効にしておく必要があります。そうしないと、メッセージは復元されません。「iCloudユーザガイド」の「すべてのデバイスで『メッセージ』にiCloudを設定する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/icloud/mm0de0d4528d)を参照してください。

iMessageがオンになっている場合

モバイル通信サービスにアクセスできないときに、Wi-Fi接続を使用してiMessageを送信できます。「最近削除した項目」機能により、削除したメッセージは最長30日間保存されるので、誰かがあなたのデバイスからメッセージを削除した懸念がある場合も、削除済みメッセージがこのタブ内に残っている可能性があります。

iMessageがオフになっている場合

iMessageがオフになっている場合、メッセージの編集、メッセージの送信取り消し、開封証明などの機能は利用できません。メッセージはSMS/MMSを使用して送信されます。

重要: SMS/MMSを使用すると、これらのメッセージの記録は電話の請求書に表示される場合があり、これらのメッセージ記録は通信事業者を通じてその電話番号のアカウント所有者に公開される場合があります。

- **iPhoneまたはiPadの場合:** 「設定」 >「メッセージ」と選択してから、「iMessage」のオン/オフを切り替えます。
- **Macの場合:** 「メッセージ」 を開き、「メッセージ」>「設定」と選択し、「iMessage」をクリックしてから、「サインアウト」をクリックします。サインアウトすることを確認してから、もう一度「サインアウト」をクリックします。

開封証明のオン/オフを切り替える

iMessageの開封証明を使うと、iMessageの利用者は自分のメッセージが開封されたことを確認できます。開封証明がオンになっている場合は、メッセージが開封されると、iMessageの送信者にはそのメッセージの下に「開封済み」インジケータが表示されます。開封証明がオフになっている場合は、そのメッセージが配信済みであることだけが表示されます。

開封証明は、すべてのチャットについて送信するように設定することも、個別のチャットについてのみ送信するように設定することもできます。すべてのチャットの開封証明をオンにしている場合でも個別のチャットの開封証明をオフにでき、またその逆もできます。

注記: 開封証明は、SMSメッセージやグループメッセージには対応していません。

- **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「メッセージ」と選択してから、「開封証明を送信」のオン/オフを切り替えます。
- macOS 13以降が搭載されたMacの場合:「メッセージ」 を開き、「メッセージ」>「設定」と選択して、「iMessage」タブをクリックしてから、「開封証明を送信」を選択または選択解除します。
- macOS 12以前が搭載されたMacの場合:「メッセージ」 を開き、「メッセージ」>「環境設定」と選択して、「iMessage」タブをクリックしてから、「開封証明を送信」を選択または選択解除します。

送信したメッセージを編集する

iOS 16以降、iPadOS 16.1以降、およびmacOS 13以降では、メッセージの送信後15分以内であれば、最大5回まで、メッセージを編集できます。これにより、入力ミスを修正することもできます。受信者は、メッセージが編集済みであることが表示され、編集履歴を見ることができます。

注記: SMSメッセージは編集できません。

受信者が古いバージョンのiOS、iPadOS、またはmacOSを搭載したAppleデバイスを使っている場合、「に編集しました」というフォローアップのメッセージが送信され、新規メッセージは引用符に囲まれて表示されます

- **iPhoneまたはiPadの場合:**「メッセージ」 をタップし、吹き出しメッセージをタッチして押さえたままにして「編集」をタップしてから、メッセージを編集してもう一度送信します。
- **Macの場合:**「メッセージ」 を開き、Controlキーを押しながら吹き出しメッセージをクリックし、「編集」を選択してから、メッセージを編集してもう一度送信します。

メッセージの送信を取り消す

iOS 16以降、iPadOS 16.1以降、macOS 13以降では、メッセージの送信後2分以内であれば送信を取り消すことができます。これにより、誤ってほかの人に送信したメッセージを取り消すこともできます。受信者には、メッセージの送信が取り消されたことが表示されます。

注記: SMSメッセージの送信を取り消すことはできません。

- **iPhoneまたはiPadの場合:**「メッセージ」 をタップし、吹き出しメッセージをタッチして押さえたままにしてから、「送信を取り消す」をタップします。

  あなたがメッセージの送信を取り消したことを確認するメモが、あなたの画面と受信者の画面の両方に表示されます。
- **Macの場合:**「メッセージ」 を開き、Controlキーを押しながら吹き出しメッセージをクリックしてから、「送信を取り消す」をタップします。

  あなたがメッセージの送信を取り消したことを確認するメモが、あなたの画面と受信者の画面の両方に表示されます。

情報提供を求める詐欺の被害に遭わないようにする

プレゼントを受け取る、文書をダウンロードする、ソフトウェアをインストールする、不審なリンクをたどるなどを促す迷惑なメッセージを受け取った場合は、注意が必要です。あなたの個人情報にアクセスしようとする人は、偽のメールやメッセージ、誤導するポップアップ広告、偽装されたダウンロード、カレンダースパム、さらには偽の電話まで、いろいろな手口で情報を騙し取ろうとしてきます。例えば、Apple Accountやパスワードを求めたり、2ファクタ認証の確認コードを提供させようとします。

騙されてアカウントや個人情報を危険にさらさないようにするためには、Appleのサポート記事「フィッシングメッセージ、偽のサポート電話、その他の詐欺を含むソーシャルエンジニアリングスキームを認識し、対処する」(https://support.apple.com/102568)を参照してください。

注記: フィッシングとは、個人情報を不正に入手しようとする詐欺行為のことです。

特定の人からの電話やメッセージをブロックする

連絡を受けたくない人から電話やFaceTime通話がかってきたりメッセージやメールが届いたりしている場合は、今後のその人からの連絡をブロックできます。1台のデバイスで誰かをブロックすると、同じApple Accountでサインインしているすべてのappleデバイスでその人がブロックされます。

重要: ブロックした相手にはブロックされたという通知は届かず、こちらからはブロックを解除しなくてもその連絡先に電話をかけたりメッセージやメールを送信したりできます。ただし、ブロックした相手と位置情報を共有している場合は、ブロックしたあとに、位置情報の共有が停止されたという通知が相手に送信されます。

電話、FaceTime、メッセージ、またはメールでいずれかの連絡先をブロックすると、その連絡先は4つのアプリすべてでブロックされます。

特定の人からの電話、FaceTime通話、メッセージ、メールをブロックする

- **iPhoneの電話アプリ:** 電話アプリで、「よく使う項目」、「履歴」、または「留守番電話」をタップし、拒否したい連絡先の名前、電話番号、メールアドレスの横にある ⓘ をタップし、下にスクロールして「この連絡先を着信拒否」をタップしてから、「連絡先を着信拒否」をタップします。
- **iPhoneまたはiPadのFaceTimeアプリ:** FaceTimeの通話履歴で、拒否したい連絡先の名前、電話番号、またはメールアドレスの横にある ⓘ をタップし、下にスクロールして「この発信者を着信拒否」をタップしてから、「連絡先を着信拒否」をタップします。
- **MacのFaceTimeアプリ:** FaceTimeの通話履歴で、拒否したい連絡先の名前、電話番号、またはメールアドレスをControlキーを押したままクリックし、「この発信者を着信拒否」を選択します。
- **iPhoneまたはiPadのメッセージアプリ:** メッセージアプリでチャットをタップし、チャットの上部にある名前または番号をタップし、ⓘ をタップして下にスクロールしてから、「この発信者を着信拒否」を選択します。
- **Macのメッセージアプリ:** 「メッセージ」の履歴で、拒否したい相手の名前、電話番号、またはメールアドレスを選択します。「チャット」メニューから「メンバーをブロック」を選択して、「ブロック」をクリックします。
- **iPhoneまたはiPadのメールアプリ:** メールアプリで、その送信者からのメールメッセージを選択し、メールの上部で相手の名前をタップして「この連絡先を受信拒否」を選択してから、「この連絡先を受信拒否」をタップします。
- **Macのメールアプリ:** メールアプリで、その送信者からのメールメッセージを選択し、メールの上部で相手の名前の横にある矢印をクリックして、ポップアップメニューから「この連絡先を受信拒否」を選択します。

  「受信拒否」アイコン 🚫 がメッセージリストの送信者名の横に表示され、その人のメッセージには受信拒否中であることを示すバナーが追加されます。このバナーは「メール」設定の「受信拒否設定」パネルにもリンクされており、受信拒否された送信者を管理することができます。

注記: 以前に「メール」でその送信者をVIPにした場合は、拒否する前に「VIPから削除」をタップする必要があります。

ブロックした連絡先を管理する

ブロックした連絡先は、ブロック機能を備えた電話、FaceTime、メッセージ、メールの4つのアプリのどれでも管理できます。1つのアプリでブロックを解除すると、4つのアプリすべてで解除されます。以下のいずれかの操作を行って、ブロックした番号の一覧を表します:

- **iPhoneの電話アプリ:**「設定」 ⚙ >「電話」と選択してから、「着信拒否した連絡先」をタップします。
- **iPhoneまたはiPadのFaceTime:** 「設定」 ⚙ >「FaceTime」と選択してから、「通話」の下にある「着信拒否した連絡先」をタップします。
- **MacのFaceTimeアプリ:**FaceTimeを開き、メニューバーで「FaceTime」>「設定」(または「FaceTime」>「環境設定」)と選択して、「ブロック」をクリックします。
- **iPhoneまたはiPadのメッセージアプリ:** 「設定」 ⚙ >「メッセージ」と選択して、「SMS/MMS」の下にある「着信拒否した連絡先」をタップします。
- **Macのメッセージアプリ:** 「メッセージ」を開き、「メッセージ」>「設定」(または「メッセージ」>「環境設定」)と選択して「iMessage」をクリックしてから、「ブロック」をクリックします。
- **iPhoneまたはiPadのメールアプリ:** 「設定」 >「メール」と選択して、「スレッド」の下にある「受信拒否設定」をタップします。
- **Macのメールアプリ:** 「メール」を開き、「メール」>「設定」 ⚙ (または「メール」>「環境設定」)と選択して「迷惑メール」をクリックしてから、「受信拒否」をクリックします。

iPhoneで通話を録音して文字に起こす

一部の国や地域では、オーディオのみの通話を録音できます。どちらかが通話の録音を始めると、通話が録音されていることが、オーディオ通知で両方の通話者に知らされます。通話中、オーディオ通知は定期的に繰り返します。ほかの人が通話録音をオンにするのを止めることはできませんが、通話を終えることで停止できます。

通話録音は一部の地域と言語でしか利用できません。ただし、この機能を利用可能である必要があるのは、通話を開始する人のみです。

重要: ほかの人が通話を録音できるようにする他社製アプリ（Apple以外の会社が開発したアプリ）がある場合がありますが、それらのアプリでは通知が表示されないことがあります。

通話を録音する

始める前に、通話相手は録音しても問題なく、明確に同意していることを確認してください。

1. iPhoneで電話アプリ を開きます。
2. 電話をかけます。
3. 通話中に、 をタップします。

   通話が録音されることが、オーディオ通知で両方の通話者に知らされます。
4. 録音を停止するには、 をタップするか、電話を切ります。

   通話の録音はメモアプリの「通話録音」フォルダに自動的に保存されます。

通話の録音や文字起こしにアクセスする

開始した通話の録音は、メモアプリの「通話録音」フォルダに自動的に保存されます。一部の地域や言語では、録音した通話の文字起こしを表示することもできます。文字起こしはすぐに利用できない場合があります。文字起こしが進行中であるというメッセージが表示される場合があります。

注記: 文字起こしを利用する前に、精度を確認してください。会話を完全に再現できていない可能性があります。

1. iPhoneでメモアプリ を開きます。
2. 「通話録音」フォルダのメモを選択してから、以下のいずれかの操作を行います:
   - **録音を再生する:** をタップします。
   - **文字起こしを表示する:**「文字起こし」をタップします。
   - **オーディオ録音と文字起こしを保存する/削除する:** をタップしてから、オプションを選択します。

通話録音を停止する

通話を録音したくない場合は、以下のいずれかの操作を行います:

- 録音を開始した人は、 をタップして停止できます。通話録音が終わったことを示すメッセージが再生されます。
- どちらの通話者も、 ボタンをタップして通話を終了できます。

注記: 録音されたすべての内容は、録音を開始した人のメモアプリに自動的に保存されます。

iPhoneで通話の録音をオフにする

通話の録音はデフォルトで利用可能ですが、オプションから削除することができます。これによって自分は通話を録音できなくなりますが、ほかの人があなたとの通話を録音するのを止めることはできません。

1. 「設定」 >「アプリ」>「電話」と選択します。
2. 「通話録音」をタップしてから、「通話録音」をオフにします。

発行日: 2025年03月31日

NameDropを保護する

NameDropとは

NameDrop（AirDropの一部）を使うと、iPhoneおよびApple Watchのユーザがデバイス同士を近づけるだけで、簡単に連絡先情報を共有できます。また、共有したい特定の連絡先の詳細情報や、共有したくない情報を選択することができます。

NameDropは自動的に動作します。NameDropをオフにする必要がある場合は、このガイドで後述するNameDropをオフにするを参照してください。

注記: NameDropでは両方のデバイスにiOS 17.1以降またはwatchOS 10.1以降が必要です。NameDropはApple Watch SE第2世代、Apple Watch Series 7以降、およびApple Watch Ultraモデルで対応しています。

連絡先カードを確認する/アップデートする

NameDropで共有する情報は、例えば名やイニシャルのみを共有したい場合は、連絡先カードをアップデートすることでアップデートできます。

注記: NameDropで共有するのは、自分の名前、選択した電話番号やメールアドレス、および連絡先カードに関連付けられている「連絡先」のポスターの情報のみです。自宅の住所や誕生日など、連絡先カードのその他の情報は共有しません。「連絡先」またはNameDropで連絡先情報を共有するときは、デフォルトでは代名詞は共有されません。ほかの連絡先の情報を共有する場合、その連絡先の代名詞が共有されることはありません。

1. 連絡先アプリ を開きます。
2. 「マイカード」>「編集」とタップします。
3. NameDropで共有したくない名前、電話番号、およびメールアドレスを確認し、アップデートします。

   詳しくは、以下を参照してください:

   - 「iPhoneユーザガイド」の「iPhoneで連絡先情報や写真を追加する/編集する」

     (https://support.apple.com/guide/iphone/iph18b749db1)
   - 「iPadユーザガイド」の「iPadで連絡先情報や写真を追加する/編集する」

     (https://support.apple.com/guide/ipad/ipadfcfa2d42)

連絡先情報を共有する

連絡先情報をほかの人と共有することができます。

1. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **iPhoneまたはiPadから共有する:** iPhoneを相手のiPhoneまたはApple Watchの数センチ上まで近づけます。
   - Apple WatchからApple Watchに共有する: Apple Watchの連絡先アプリ を開き、右上隅にある自分の写真をタップして、「共有」をタップしてから、自分のApple Watchを相手のApple Watchに近づけます。
   - 両方のデバイスが明るくなり、Apple Watchが振動して、接続を確立中であることが示されます。
2. 両方のデバイスにNameDropが表示されるまで、お互いのデバイスを近づけたままにしてください。
3. 自分の連絡先カード(または特定の電話番号かメールアドレス)を共有して相手の連絡先カードも受信するか、相手の連絡先カードのみを受信するかを選択します。

   自分の連絡先カードを共有している場合は、 をタップして、含めるフィールドを選択してから、「保存」をタップします。同じフィールドが、次回NameDropを使うときにデフォルトで選択されます。

   キャンセルするには、NameDropの転送が完了する前に、2つのデバイスをお互い遠くに離すか、iPhoneをロックします。

   詳しくは、以下を参照してください:
   - 「Apple Watchユーザガイド」の「iPhoneでNameDropを使って連絡先情報を共有する」

     (https://support.apple.com/guide/iphone/iph1b6c664b7)
   - 「Apple Watchユーザガイド」の「Apple WatchでNameDropを使って連絡先情報を共有する」

     (https://support.apple.com/guide/watch/apd46c6e11cf)

NameDropをオフにする

1. 設定アプリ を開きます。
2. 「一般」>「AirDrop」とタップします。
3. 「デバイスを近づける」をオフにします。

Appleデバイスの「写真」の共有設定を管理する

「写真」の「共有アルバム」で、共有したい写真やビデオ、および共有相手を選択します。共有設定はいつでも変更できます。ほかの人との写真やアルバムの共有を停止すると、その人は共有アルバムとそのコンテンツにアクセスできなくなります。

自分が共有アルバムの参加者であれば、自分が共有した写真は削除することができます。また、「参加を取り消す」を選択して、共有アルバムへの参加を取り消すこともできます。

Macからコンテンツを共有する相手を管理するには、このガイドで後述するAppleデバイスで「あなたと共有」の設定を管理するを参照してください。

iPhoneまたはiPadの「写真」の共有アルバムの共有設定を管理する

1. iPhoneまたはiPadで共有アルバムを選択してから、「参加依頼」ボタンをタップします。
2. 以下のいずれかの操作を行います:
   - **新しい参加者を招待するには:** 「参加依頼」をタップしてから、追加したい参加者の名前を入力します。

     参加者は、アルバムに写真やビデオを追加できます。「参加者の投稿も許可」ボタンをオフにすると、自分だけが写真やビデオを追加できます。
   - **参加者を削除するには:** 参加者の名前をタップしてから、「参加者を削除」をタップします。
   - **共有アルバムから自分自身を削除するには:** 以下のいずれかの操作を行います:
     - 画面の右上隅にある省略記号をタップしてから、「参加を取り消す」をタップします。
     - 画面の右上隅にあるiCloudアカウントアイコンをタップしてから、「参加を取り消す」をタップします。
   - **通知をオフにするには:** 「通知」をスライドしてオフにします。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「iPhoneユーザガイド」の「iPhoneで写真やビデオを共有する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iphf28f17237)
- 「iPadユーザガイド」の「iPadで写真やビデオを共有する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad4f44c78f)

iPhoneまたはiPadでiCloud共有写真ライブラリ設定を管理する

iCloud共有写真ライブラリでは、最大5人と写真やビデオをシームレスに共有することができます。iCloud共有写真ライブラリに写真やビデオを追加すると、個人用ライブラリから共有ライブラリに移動します。共有ライブラリでは、共有する項目を選択することも、カメラから直接コンテンツを自動的に共有することもできます。すべての参加者には、共有ライブラリにコンテンツを追加、および共有ライブラリのコンテンツを編集/削除するアクセス権が同等に与えられますが、共有ライブラリを設定した人(ライブラリ作成者)は、すべてのコンテンツ用のiCloudストレージを提供します。

参加者はいつでも共有ライブラリから退出することができます。

ライブラリ作成者は、いつでも共有ライブラリから参加者を削除したり、共有ライブラリを削除したりできます。共有ライブラリから参加者を削除すると、参加者は通知を受け取り、共有ライブラリのすべての項目を個人用ライブラリにコピーできます。参加者がほかの参加者を削除することはできません。

注記: 「写真」の共有ライブラリには、iOS 16以降またはiPadOS 16.1以降が必要です。デバイスにインストールされているソフトウェアバージョンを確認するには、「設定」>「一般」と選択してから、「情報」をタップします。

- 「設定」 >「写真」>「共有ライブラリ」と選択して、以下のいずれかの操作を行います:
  - **共有ライブラリから参加者を削除するには:** 「参加者を削除」をタップします。
  - **共有ライブラリから退出するには:** 「共有ライブラリから退出」をタップします。

    共有ライブラリから退出する場合、すべての項目または自分が追加したコンテンツのみを共有ライブラリから自身のライブラリにコピーできます。
  - **共有ライブラリを削除するには(管理者である必要があります):** 「共有ライブラリを削除」をタップします。

    すべての参加者に、共有ライブラリが削除されたことが通知されます。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「iPhoneユーザガイド」の「『写真』でiCloud共有写真ライブラリを設定する/iCloud共有写真ライブラリに参加する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph28ac9ea81)
- 「iPadユーザガイド」の「『写真』でiCloud共有写真ライブラリを設定する/iCloud共有写真ライブラリに参加する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad94c5ed43)

Macの「写真」の共有アルバムの共有設定を管理する

1. Macで写真アプリ を開き、サイドバーの「共有アルバム」で共有アルバムをクリックします。
2. ツールバーの をクリックします。
3. 「参加依頼」フィールドで、以下のいずれかの操作を行います:
   - **新しい参加者を招待する:** メールアドレスを入力します。

     相手がiCloudを使用していない場合は、「公開Webサイト」チェックボックスを選択して、共有アルバム用のURLを作成できます。このURLを知っている人は誰でも共有アルバムのコンテンツを表示およびダウンロードできます。
   - **参加者を削除する:** 参加者のメールアドレスを選択して、Deleteキーを押します。
   - **参加者を再度招待する:** 参加者名の横にある下矢印をクリックして、「参加依頼を再送信」を選択します。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「写真ユーザガイド」の「Macの『写真』の共有アルバムについて」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/photos/pht7a4c765b)
- 「写真ユーザガイド」の「共有アルバムに人を追加する/共有アルバムから人を削除する」

  (https://support.apple.com/guide/photos/phtdfcac5c5/)

MacでiCloud共有写真ライブラリから参加者を削除する

注記: Macの「写真」の共有ライブラリには、macOS 13以降が必要です。デバイスにインストールされているソフトウェアバージョンを確認するには、画面左上隅のアップルメニュー から、「このMacについて」を選択します。

共有ライブラリに参加してから7日が経過していない参加者は、自分が追加した項目のみを回収できます。

1. Macの写真アプリ で、「写真」>「設定」と選択してから、「共有ライブラリ」をクリックします。
2. 削除したい人の横にある をクリックしてから、「削除」を選択します。
3. 「共有ライブラリから削除」をクリックします。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「写真ユーザガイド」の「Macの『写真』のiCloud共有写真ライブラリとは?」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/photos/pht153ab3a01)

Macの「写真」でiCloud共有写真ライブラリから退出する/iCloud共有写真ライブラリを削除する

参加者はいつでも共有ライブラリから退出することができます。共有ライブラリの管理者である場合は、削除することができます。共有ライブラリを削除すると、すべての参加者は通知を受け取り、共有ライブラリのすべての項目を個人用ライブラリに残すことを選択できます。

共有ライブラリに参加してから7日が経過しないうちに退出した場合は、自分が追加した項目のみを残すことができます。

注記: Macの「写真」の共有ライブラリには、macOS 13以降が必要です。デバイスにインストールされているソフトウェアバージョンを確認するには、画面左上隅のアップルメニュー から、「このMacについて」を選択します。

1. Macの写真アプリ で、「写真」>「設定」と選択してから、「共有ライブラリ」をクリックします。
2. 「共有ライブラリから退出」(参加者の場合)または「共有ライブラリを削除」(管理者の場合)をクリックします。
3. 以下のいずれかのオプションを選択します:
   - **すべて残す:** 共有ライブラリにあるすべての写真を個人用ライブラリに追加します。
   - **自分が追加したもののみ残す:** 自分が共有ライブラリに追加した写真のみを個人用ライブラリに追加します。
4. 「共有ライブラリを削除」をクリックしてから、削除の確認のために、もう一度「共有ライブラリを削除」をクリックします。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「写真ユーザガイド」の「Macの「写真」のiCloud共有写真ライブラリとは?」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/photos/pht153ab3a01)
- 「写真ユーザガイド」の「共有ライブラリから退出する/共有ライブラリを削除する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/photos/pht4dd77b3aa#pht82b300b22)

Safariの共有タブグループを管理する

iCloudを使っている人とタブグループを共有したり共同作業したりできます。共有タブグループには最大で100人の参加者を含めることができます。参加者はタブグループにタブを追加したり削除したりでき、アップデートが全員にリアルタイムで表示されます。

共同作業する相手は全員、自分のApple Accountにサインインし、iCloud設定でSafariをオンにし(https://support.apple.com/guide/iphone/iphde0f868fd)、2ファクタ認証をオンにしている必要があります。

iPhoneまたはiPadのSafariの共有タブグループを管理する

共同作業ボタンが表示されない場合は、タブグループを共有していません。

1. Safari をタップしてから、右上隅にある をタップします。
2. 「共有タブグループを管理」をタップしてから、次のいずれかを行います:
   - **人を削除する:** 名前をタップしてから、「アクセス権を削除」をタップします。
   - **全員との共有を停止する:** 「共有を停止」をタップします。
   - **人を追加する:** 「さらにほかの人と共有」をタップしてから、参加を依頼します。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「iPhoneユーザガイド」の「共有タブグループに人を追加する/削除する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659)
- 「iPadユーザガイド」の「共有タブグループに人を追加する/削除する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad76b9549e#iPad252604e8)

MacのSafariの共有タブグループを管理する

共同作業ボタンが表示されない場合は、タブグループを共有していません。

1. MacのSafariアプリ で、ツールバーの をクリックします。
2. 「共有タブグループを管理」をクリックしてから、次のいずれかを行います:
   - **人を削除する:** 名前をクリックし、「アクセス権を削除」をクリックしてから、「続ける」をクリックします。
   - **全員との共有を停止する:** 「共有を停止」をクリックしてから、「続ける」をクリックします。
   - **人を追加する:** 「さらにほかの人と共有」をクリックしてから、「メッセージ」をクリックして参加を依頼します。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「Safariユーザガイド」の「共有タブグループに人を追加する/削除する」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659)

Safariと「マップ」でブラウズ履歴のプライバシーを守る

誰かが自分のデバイスにアクセスできる懸念がある場合は、ブラウザやほかのアプリの検索履歴とキャッシュを確認および消去するようにすることをおすすめします。多くのアプリで、今後もう一度簡単に見つけられるように、あなたが検索した項目や表示した項目に関する情報が保存されます。例えば、マップアプリを使用する場合、検索した場所や移動先の履歴を保持すると、最近訪れた場所に戻りやすくなります。

個人的に危険な状況にあり、安全を守る方法をオンラインで調べる必要があるが自分が表示したものの記録がSafariに保存されないようにしたい場合は、iPhone、iPad、およびMacでプライベートブラウズウインドウを開くことができます。プライベートブラウズを使うと、ブラウズの詳細が保存されず、デバイス間での共有も行われません。さらに、デバイスをiOS 17以降、iPadOS 17以降、またはmacOS 14以降にアップデートした場合は、一定時間操作が行われないとプライベートブラウズタブがロックされ、パスワード、パスコード、Face IDまたはTouch IDでしか開けなくなるため、デバイスから離れている間のプライバシーが保護されます。iPhone、iPad、およびMacで、ブラウズ履歴を消去したり、プライベートブラウズウインドウを開いたりできます。

iPhone、iPad、またはMacでプライバシーウインドウを開く方法については、このガイドで後述します。

Safariでブラウズ履歴を消去する:

安全を守る方法についての情報を調べていて、ほかの人に自分のブラウズ履歴を見られる可能性が懸念される場合は、Safariに保存されている表示した場所のすべての記録を削除できます。

- **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 >「Safari」>「履歴とWebサイトデータを消去」と選択します。
- **Macの場合:** Safariアプリ を開いて「履歴」>「履歴を消去」と選択し、ポップアップメニューをクリックして、消去するブラウズの履歴の期間を選択します。

履歴を消去すると、ブラウズの結果としてSafariに保存されている次のデータが削除されます:

- 表示したWebページの履歴
- 開いているWebページの「戻る」リストおよび「進む」リスト
- よく表示するサイトのリスト
- 検索履歴
- Webページのアイコン
- 開いているWebページのスナップショット
- ダウンロードした項目のリスト(ダウンロードしたファイルは削除されません)
- クイックWebサイト検索に追加されたWebサイト
- 位置情報の使用を要求したWebサイト
- 通知の送信を要求したWebサイト

iPhoneまたはiPadの「マップ」で最近表示した経路やよく使う項目を消去する

1. マップアプリ を開き、検索フィールドで「履歴」まで下にスクロールします。
2. 以下のいずれかの操作を行います:
   - 最近使った経路を左にスワイプします。
   - リストのすぐ上にある「さらに表示」をタップして、最近使った経路を左にスワイプします。経路のグループを削除するには、グループの上にある「消去」をタップします。
3. 「よく使う項目」の場所を削除したい場合は、「よく使う項目」までスクロールして、「さらに表示」をタップします。削除したい「よく使う項目」の場所を右から左にスワイプします。「よく使う項目」の複数の場所を削除するには、「編集」をタップして、 をタップします。

Macの「マップ」で最近表示した経路やよく使う項目を消去する

1. マップアプリ を開いて、サイドバーで「履歴」までスクロールします。
2. 「履歴」の下で、「履歴を消去」をクリックします。
3. 「よく使う項目」の場所を削除したい場合は、Controlキーを押しながら(サイドバーの「よく使う項目」の下にある)場所をクリックして、「よく使う項目から削除」を選択します。

iPhoneでプライベートブラウズウインドウを開く

1. Safariアプリ を開いて、 をタップします。
2. 画面下部のタブバーの下部中央にある ∨ をタップしてから、「プライベート」をタップします。

   このタブは「プライベート」というタブグループに自動的に追加されます。グループ内で複数のプライベートタブを開くことができます。

「プライベートブラウズモード」であることは、検索フィールドバーが灰色になっているか、「プライベート」という単語が表示されていることで簡単に確認できます。

サイトを非表示にして「プライベートブラウズモード」を閉じるには、 をタップしてから、∨ をタップして、画面下部にあるメニューで別のタブグループを開きます。プライベートのサイトは次に「プライベートブラウズモード」を使うときに再び表示されます。

プライベートタブを閉じるには、 をタップしてから、閉じたいタブをそれぞれ左にスワイプします。

iPadでプライベートブラウズウインドウを開く

- Safariアプリで、 をタップしてから、「プライベート」をタップします。

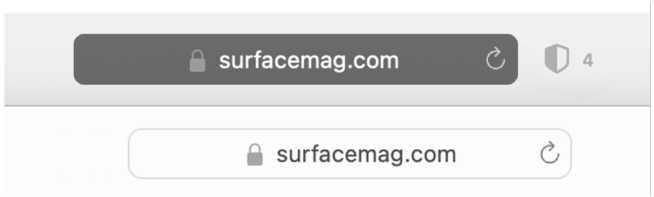
  「プライベートブラウズモード」がオンのときは、検索フィールドの背景が白から黒に変わり、閲覧するサイトが、iPadの「履歴」や、ほかのデバイスのタブのリストに表示されなくなります。プライベートタブグループ内で複数のプライベートタブを開くことができます。

  サイトを非表示にしてプライベートブラウズモードを終了するには、 をタップしてから、別のタブグループに切り替えます。タブは次に「プライベートブラウズモード」を使うときに再び表示されます。

Macでプライベートブラウズウインドウを開く

1. Safariアプリ で、「ファイル」>「新規プライベートウインドウ」と選択するか、すでにプライベートブラウズを使用しているウインドウに切り替えます。

   プライベートブラウズを使用しているウインドウでは、暗色のスマート検索フィールドに白のテキストが表示されます。



2. 通常通りにブラウズします。

   注記: デバイスがロックされている場合やスリープ状態の場合、または現在Safariを使っていない場合、Safariのプライベートウインドウはロックされます。デバイスのロックまたはスリープを解除するとき、またはSafariの利用を再開するときは、Face ID、Touch ID、またはデバイスのパスコードやパスワードでプライベートウインドウのロックを解除します。

Macで常にプライベートブラウズをオンにしてウインドウを開きたい場合

1. Safariアプリ で、「Safari」>「環境設定」と選択してから、「一般」をクリックします。
2. 「Safariの起動時」ポップアップメニューをクリックして、「新規プライベートウインドウ」を選択します。

   このオプションが表示されない場合は、以下のいずれかの操作を行います:

   - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム設定」と選択して、サイドバーで「デスクトップとDock」 をクリックし、「アプリを終了するときにウインドウを閉じる」が選択されていることを確認します。
   - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: アップルメニュー >「システム環境設定」と選択して、「一般」 をクリックし、「アプリを終了するときにウインドウを閉じる」が選択されていることを確認します。

Safariのプライバシーをさらに強化するには

- 「ダウンロード」フォルダで、プライベートブラウズウインドウの使用中にダウンロードされた項目があれば、削除します。
- まだ開いているほかのプライベートブラウズウインドウを閉じて、閲覧したページを戻るボタンと進むボタンでほかの人に見られることを防止します。

Appleデバイスで「あなたと共有」の設定を管理する

ミュージック、TV、News、写真、ポッドキャスト、Safariのアプリから、ほかの人があなたとコンテンツを共有すると、「あなたと共有」セクションに自動的に振り分けて表示され、簡単にアクセスできるようになります。メッセージアプリで共有されたコンテンツは、ミュージック、Apple TV、News、写真、Podcast、Safariのアプリにある「あなたと共有」セクションに自動的に振り分けて表示されます。

iPhoneまたはiPadで人ごとに管理する

「メッセージ」で共有されたコンテンツの中に、関連するアプリで表示させたくないものがあれば、この機能を人ごとにオフにすることができます。

1. iPhoneまたはiPadで「メッセージ」 をタップし、アプリ間で共有したくないコンテンツを含むチャットをタップします。
2. スレッドが開いたら、上部に表示されている人の名前をタップします。
3. 「"あなたと共有"に表示」をオフにしてから、「完了」をタップします。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「iPhoneユーザガイド」の「「メッセージ」でコンテンツを共有する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iphb66cfeaad)
- 「iPadユーザガイド」の「「メッセージ」でコンテンツを共有する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad5bf3d77b)

Macで人ごとに管理する

「メッセージ」で共有されたコンテンツの中に、関連するアプリで表示させたくないものがあれば、この機能を人ごとにオフにすることができます。

1. Macでメッセージアプリ を開き、チャットを選択します。
2. チャットの右上隅にある ⓘ をクリックしてから、「"あなたと共有"に表示」の選択を解除して、共有されたコンテンツを「あなたと共有」セクションから削除します。

   「あなたと共有」がオフになっている場合でも、共有コンテンツをピンで固定して、対応アプリに表示できます。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「Macユーザガイド」の「Macの『メッセージ』で共有されたコンテンツを管理する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/messages/ichtdc9ebc32)

iPhoneまたはiPadでアプリごとに管理する

ミュージック、TV、News、写真、ポッドキャスト、Safariのアプリで「あなたと共有」のオン/オフを切り替えたい場合は、設定を調整することができます。

- iPhoneまたはiPadで、「設定」 >「メッセージ」>「あなたと共有」と選択してから、「自動共有」をオフにするか、特定のアプリの「あなたと共有」をオフにします。

Macでアプリごとに管理する

ミュージック、TV、News、写真、ポッドキャスト、Safariのアプリで「あなたと共有」のオン/オフを切り替えたい場合は、設定を調整することができます。

1. Macでメッセージアプリ を開きます。
2. 「メッセージ」>「**設定**」または「**環境設定**」と選択します。
3. 「あなたと共有」をクリックして、以下のいずれかの操作を行います:
   - **すべてのアプリをオフにするには:** 「オフにする」をクリックします。
   - **一部のアプリをオフにするには:** アプリの選択を解除します。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「Macユーザガイド」の「Macの『メッセージ』で共有されたコンテンツを管理する」

  (https://support.apple.com/ja-jp/guide/messages/ichtdc9ebc32)

追加情報

安全に関する注意事項

情報を変更または削除する前に、以下の点に留意してください:

- 不審な活動を記録しておくとよいでしょう。別のApple Accountのアカウントに関連する証拠を入手するも参照してください。
- 共有やアクセス権に関する変更は、ほかの人に気付かれる場合があります。このガイドでは、行動をとる前に注意すべき安全に関する情報に、次のアイコンを使用しています: .
- 共有関係を変更すると、重要なツールや情報にアクセスできなくなる場合があります。
- 他社が開発したアプリ(YoutubeやInstagramなど)には、Appleが制御できない独自の個人設定があります。変更時にアプリで通知が送信されるかを調査、管理、確認したい場合は、個々のアプリの指示を参照してください。詳しくは、他社製アプリの設定を参照してください。

テクノロジーの安全に関するその他のリソース

テクノロジー関連の安全について情報やサポートがさらに必要な場合は、以下のWebサイトを参照してください。

米国

- The Safety Net Project(National Network to End Domestic Violence)
- National Center for Victims of Crime

英国

- Refuge UK

オーストラリア

- WESNET Safety Net Australia

その他のサポートリソース

Appleに関連するその他の懸念事項については、以下のリソースを参照してください。

Appleサポート

セルフヘルプリソースまたはエキスパートへの連絡によるApple関連の一般的なサポート。Appleサポートが明示的な許可なくアクセスできる情報は非常に限られており、データやパスワードには一切アクセスできません。

- Appleサポート(https://support.apple.com/ja-jp)
- 米国 – 1-800-275-2273、カナダ – 1-800-263-3394

Appleプラットフォームのセキュリティ

Appleプラットフォームのセキュリティでは、ハードウェアやシステムセキュリティ、暗号化とデータ保護、およびApple Account、iCloud、Appleでサインイン、Apple Pay、「メッセージ」、FaceTime、「探す」などのサービスのセキュリティについての情報を検索できます。

Appleプライバシー

AppleプライバシーのWebページでは、データや設定を守って自分で管理できるようにする機能について調べたり、アプリの栄養表示や政府の要請による透明性レポートを確認したり、Appleのプライバシーポリシーについて理解を深めたりできます。

データとプライバシー

Apple Accountでデータとプライバシー Webポータルにサインインし、Appleが収集、取得、転送するデータのコピーや、データを修正、無効化、削除する方法を参照してください。

Apple Support Community

Apple Support Communityで答えを検索したり、(世界の)ほかのAppleのお客様に質問したりします。

著作権および商標

Copyright © 2025 Apple Inc. All rights reserved.

Apple Inc.からの書面による事前の承諾なく、商用目的で「キーボード」のAppleロゴ（Option＋Shift＋K）を使用した場合、米国の連邦法および州法の商標侵害と、不正競争防止法違反となる場合があります。

Apple、Appleロゴ、AirDrop、AirPods、AirTag、Apple Books、Apple Music、Apple Pay、Apple TV、Apple Wallet、Apple Watch、Apple Watch SE、Apple Watch Series、Apple Watch Ultra、Digital Crown、Face ID、FaceTime、FileVault、Finder、Find My、HomeKit、HomePod、HomePod mini、iMessage、iPad、iPadOS、iPad Pro、iTunes、Launchpad、Lightning、Mac、MacBook、MacBook Air、MacBook Pro、macOS、Magic Keyboard、Magic Mouse、Magic Trackpad、NameDrop、OS X、Safari、Siri、およびTouch IDは、米国その他の国や地域で登録されたApple Inc.の商標です。商標「iPhone」は、アイホン株式会社の許諾を受けて使用しています。

App Store、iCloud、iCloud+、iCloud Keychain、およびiTunes Storeは、米国その他の国や地域で登録されたApple Inc.のサービスマークです。

Apple
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014
apple.com
Apple Japan, Inc.
〒106-6140 東京都港区六本木6丁目10番1号 六本木ヒルズ
apple.com/jp

IOSは、米国その他の国におけるCiscoの商標または登録商標であり、ライセンスを得て使用しています。

Bluetooth®のワードマークとロゴはBluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標です。また、Apple Inc.のワードマークやロゴの使用は実施権に基づいています。

本書に記載のその他の社名、商品名、およびロゴは、各社の商標または登録商標である場合があります。

本書には正確な情報を記載するように努めました。ただし、誤植や制作上の誤記がないことを保証するものではありません。

地域によっては、一部のアプリを利用できません。アプリの利用可否は、予告なく変更されることがあります。

J028-00805