

高齢の方の スマホトラブルにご注意

相談事例

携帯電話(ガラケー)を使用していたが、サービスが終了すると聞いて販売店でスマートフォンに機種変更した。店舗で説明を受けて理解したつもりだったが、家に帰ったら使い方が分からず困っていると80代の方から相談があった。

ガラケーからスマホへ機種変更するにあたって、特に高齢の方などで不安がある場合は、詳しい家族や知人に同行してもらい、契約内容や端末の使い方をよく確認するなどしましょう。携帯電話会社や販売店では、スマホ教室をしている場合があるので、機種変更をする前に参加して、自分に合っているか確認するのもよいでしょう。

ガラケーと操作性が大きく変わらないプッシュ式のダイヤルボタンがついたタイプの機種もあるので検討してみてください。

また、機種変更に合わせて、月額料金が安くなると言って、タブレットや光回線など他のサービスの契約を勧められることがあります。内容がよく分からないものや不要だと思うものはその場ではっきり断りましょう。

契約後も一定期間内であれば契約をキャンセルできる場合がありますので、不安なことや困ったことがあれば早めに消費生活センター(☎221-7146 FAX221-2796)へご相談ください。

家族のサポートで高齢の方もスマホを便利に

高齢の方にとっては、慣れないスマートフォンの購入・使用時ともに気を付けておくべきことが多くあります。家族が注意点を把握してサポートすることが何より心強い助けになります。

高齢の方のご家族へ

●基本機能を覚えてもらいましょう
高齢の方は電話で連絡を取るケースが多いため、はじめに「電話に出る・かける」などの基本操作から覚えてもらいましょう。

●実際に操作してもらいましょう
教える側が代わりに操作せず、本人に操作してもらいながら教えましょう。



●IT用語は使わないで説明しましょう

高齢の方にとってなじみがないIT用語はスマホを利用・理解するためのハードルとなります。分かりやすいことばで説明しましょう。

●生活に便利な機能を設定してあげましょう
文字を大きくしたり、家族とのコミュニケーションツールとして使えるようにしたり、天気や地図のアプリを設定したり、生活に役立つ機能を使うようにしてあげてください。

●新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、相談は中止・延期となる場合があります。

今月の相談 無料

祝休日は休み(無休以外)
☎ 電話相談可

消費生活相談 ☎	月～金 9:00～17:00 消費生活センター ☎221-7146 FAX221-2796
DV電話相談 ☎ 無休	月～金(祝休日除く) 9:00～17:30 配偶者暴力相談支援センター専用ダイヤル ☎228-3943 上記以外の時間 夜間・休日DV電話相談専用ダイヤル ☎280-2526
こころの電話相談 ☎	月～金 9:00～12:00 12:45～17:00 こころの健康センター ☎243-5500 FAX241-0005
40歳以上の方のひきこもり相談 ☎	月～金 10:00～12:00 こころの健康センター ☎241-0880 FAX241-0005
49歳以下のひきこもり・不登校・ニート・非行・就労サポート相談 ☎	月～金 9:00～17:30 コースサポートセンター ☎248-2518 FAX248-0723
発達障害相談	月～金・第2土(初回者) 9:00～17:30 発達障害者支援センター ☎275-8506 FAX275-8507
自死遺族の方の相談 (要予約)	月～金 9:00～17:30 こころの健康センター ☎245-9192 FAX241-0005
犯罪被害者等支援総合相談 ☎	月～金 9:00～17:30 市民協働課 ☎228-7405 FAX228-0371
人権相談(LGBTなど多様な性の相談を含む) ☎ (面接は要予約)	月～金 9:00～12:00 13:00～16:30 人権相談ダイヤル ☎228-7364 FAX228-8070
生活・人権 男女共同参画センター相談 ☎	火～日 9:00～17:15 男女共同参画センター相談専用ダイヤル ☎224-8888
カウンセラーによる女性悩み相談 (要予約)	火曜日 10:00～13:00 14:00～16:00(1・15日は18:00～20:00も) / 第1・2・3金 17:00～20:00 男女共同参画交流の広場 ☎236-8266
カウンセラーによる男性悩み相談 ☎ (要予約)	第1・3木 18:00～21:00 / 第4土 14:00～17:00 FAX236-8277
人権ふれあいセンターの相談 ☎	総合生活相談 火～日 9:00～17:30 人権相談 ☎245-2530 無料弁護士相談 8・26日・7月13日 FAX245-2535 (2週間前から要予約) 13:00～15:00
堺市社会福祉協議会の相談 ☎	ボランティア 高齢者・障害者の生活 月～金 9:00～17:30 堺市社会福祉協議会区事務所(☎FAX区1ページ)
	日常生活自立支援 月～金 9:00～17:30 自立支援係 ☎232-7771 福祉資金係 ☎222-7666
NPO相談	月～金 9:00～17:30/土 10:00～17:00 市民活動コーナー ☎228-8348 FAX228-8352
住宅専門家相談 (2～18日に要予約)	宅地建物取引士(活用)マンション管理士(管理) 23日 13:30～16:15 住宅まづくり課 ☎228-8215
	司法書士(相続)弁護士(法律) 24日 13:30～16:15 FAX228-8034

堺市 相談窓口

☎ 区役所の相談・法律相談などは区2ページ

教育・いじめの相談 子ども電話教育相談「こころホーン」 ☎ 無休	24時間 専用電話 ☎270-5561
子育て相談 ☎ 区役所の相談	月～金 10:00～15:00 認定こども園・保育所(園)
12歳以下の子育て・発達相談	月～金 10:00～17:00 さかいこころば ☎275-7601 FAX275-7609
助産師による不妊症・不育症相談 (21日までに要予約)	24日 13:00～14:00 (團扇)市役所保健センター(☎FAX区1ページ)
ひとり親家庭の父母や寡婦のための相談	弁護士法律相談 4・9・17日 14:00～16:30 (前日までに要予約) 母子家庭等就業・自立支援センター ☎224-7766 FAX224-7773 FP家計相談 6・10・14・20・25日 (相談時間は日によって異なる) (前日までに要予約)
里親相談 ☎	月～金 9:00～17:30 子ども相談所 ☎245-9197 FAX241-0088
外国人のための生活相談(日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、タガログ語、タイ語、インドネシア語、ネパール語)	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 (言語により異なる) 国際交流プラザ ☎228-7499 FAX340-1091
行政書士による帰化・入管相談 (15日12:00まで(通訳は2日までに要予約))	16日 14:00～17:00 国際交流プラザ ☎228-7499 FAX340-1091
中国帰国者の相談室	いずれも13:30～16:00 第2火 新金岡市民センター1階 第2木 南区役所総務課 第1・3金 泉ヶ丘市民センター1階 生活支援管理課 ☎228-7412 FAX228-7853
労働相談	解雇・賃金未払いトラブル ☎ 区役所の相談 月～金 10:30～17:00 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816 サンスクエア堺 雇用推進課へ要予約
サンスクエア堺での健康相談	中止 堺市医師会事務局 ☎221-2330 FAX223-9609
就労相談(求人情報の提供・就職活動のサポート・職業適性診断) 区役所の相談 オンライン相談可	月～金 9:00～17:15 ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771 火 13:00～16:00 サンスクエア堺 ☎222-3561 FAX222-8522(職業適性診断除く)
15～39歳の方と女性の就労相談 ①個別相談(予約優先) ②オンライン就職相談 (要予約) ③堺ハローワークコーナー(職業紹介)	火～土 10:00～19:00 さかいJOBステーション ☎0120-245108 FAX238-4605 月～金 9:00～17:00 JOBステーション南サテライト ☎0120-245108 FAX238-4605
生活・仕事相談 ☎ 区役所の相談	月～金 9:00～17:30 すてっぷ堺 ☎225-5659 FAX222-0202

生活・人権

外国人の方へ

労働