



個人の安全ユーザガイド



自身の安全とデータのプライバシーを守りましょう

目次

解決策ガイド	4
iPhone (iOS 16以降) の個人情報安全性チェック	4
チェックリスト	18
個人の安全の概要	22
安全性に関するその他のリソース	23
確認する/アクションを実行する	24
AirDropおよびNameDropを保護する	24
iPhone、iPad、およびApple Watchからコンテンツを共有する相手を安全に管理する	26
Macからコンテンツを共有する相手を安全に管理する	31
位置情報を管理する	36
コンテンツの転送方法を安全に管理する	51
不明なサインインの試行を拒否する	53
不審な利用を記録する	54
iCloudにデータを安全に保存する	56
デバイスから不審なコンテンツを削除する	58
ファミリー共有設定を管理する	61
情報提供を求める詐欺の被害に遭わないようにする	65
ホーム対応アクセサリを安全に操作する	65
すべてのコンテンツと設定を消去する方法	66
バックアップしたデータを復元する	68

安全とプライバシーに関するツール	71
Appleソフトウェアをアップデートする	71
Appleデバイスに独自のパスコードまたはパスワードを設定する	74
Face IDを搭載したiPhoneまたはiPadを保護する	76
Touch IDを搭載したデバイスを保護する	78
iPhoneまたはiPadから不明な指紋を削除する	80
Macで指紋を追加する/削除する	81
Apple IDを保護する	82
2ファクタ認証を使用する	85
Appleデバイスにアクセスできなくなるのを防ぐ	87
iPhoneとiPadでデバイス、アプリ、およびWebサイトのパスワードを保護する	89
共有パスワードとパスキーを管理する	91
Apple製品のアプリプライバシー機能	93
ロックダウンモードで金銭目当てのスパイウェアに対するデバイスの防御を強化する	95
「メッセージ」の安全性設定を管理する	96
「メッセージ」で到着確認を使う	99
特定の人からの電話やメッセージをブロックする	102
iPhone、iPad、およびMacで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	104
Safariと「マップ」でブラウズ履歴のプライバシーを守る	106
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	109
別の人のアカウントに関連する証拠を入手する方法について	113
著作権	114

解決策ガイド

iPhone (iOS 16以降)の個人情報安全性チェック

iPhoneの個人情報安全性チェックを使用して共有を停止し、アカウントを保護する

個人の安全が危険に晒されている場合は、iPhoneの個人情報安全性チェックを使用すると、素早く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の共有状況を確認およびアップデートすることもできます。個人情報安全性チェックにはiOS 16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。)

個人情報安全性チェックを使用して共有を停止する方法は2つあります：

- **個人情報安全性チェックによるユーザの安全保護の仕組み**に示されている共有の種類共有をすぐに停止するには、**緊急リセット**を使用します。緊急リセットでは、自分のApple IDに関連付けられている設定の確認およびリセットもできます。
- 特定の人やアプリとの情報の共有を停止するには、「**共有とアクセスを管理**」を使用します。誰と何を共有しているかを確認したい場合は、このオプションを使用します。



「緊急リセット」と「共有とアクセスを管理」を使用する場合は、次のことに留意してください:

- あなたが情報の共有を停止すると相手に分かってしまう可能性があります。
- 共有関係を終わらせると、共有写真や共有メモなどのデータにアクセスできなくなる可能性があります。

個人情報安全性チェックについて詳しくは、この書類で後述する「[iPhoneの個人情報安全性チェックによるユーザーの安全保護の仕組み](#)」を参照してください。

個人情報安全性チェックをすぐに終了する

すぐに個人情報安全性チェックを終了する必要がある場合は、「今すぐ中止」ボタンを使用できます。「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画面で「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緊急リセットを使用する方法

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. 「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。



3. 完了したら、以下の共有が停止されていることを確認するに移動します。

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サポートの記事「[iPhoneの盗難デバイスの保護について](#)」(<https://support.apple.com/HT212510>)を参照してください。

個人情報安全性チェックの「共有とアクセスを管理」を使用する方法

共有についてさらに詳しく調べたい場合は、「共有とアクセスを管理」を使うと、ほかの人と共有している情報を確認およびリセットしたり、アプリからアクセスできる情報を確認およびリセットしたり、デバイスやApple IDのセキュリティをアップデートしたりできます。進むにつれて進行状況が保存されます。

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」をタップします。
- 3.ほかの人との情報の共有を停止するには、以下のいずれかの操作を行います：
 - 「人」をタップし、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」をタップし、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。
- 4.ほかのアプリとの情報の共有を停止するには、以下のいずれかの操作を行います：
 - 「アプリ」をタップし、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」をタップし、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。

5. 「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:

注記: 確認を要求されるのは、変更が可能なコンテンツのみです。

- Apple ID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 ID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。
- 同期されているコンピュータを確認および削除します。(iOS 17以降のみ)
- iCloud+に登録し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)

6. 「完了」をタップします。



7. 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、この書類で後述する [個人情報安全性チェックを使用する場合の追加注意事項](#)を確認してください。

共有が停止されていることを確認する

個人情報安全性チェックの使用後に、変更が反映されていることを確認できます。共有や情報へのアクセスが停止されていることを確認できます。以下の3つの手順があります：

- 手順1: すべての人との情報共有が停止されていること、および人と共有された情報が停止されていることを確認します。



- 手順2: アプリとの共有が停止されていることを確認します。



- 手順3: 行ったすべてのアカウント変更を確認します:
 - Apple ID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。



iPhoneの個人情報安全性チェックによるユーザの安全保護の仕組み

個人の安全が危険に晒されている場合は、iPhoneの個人情報安全性チェックを使用すると、素早く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の共有状況を確認およびアップデートすることもできます。

すぐに情報の共有を停止する必要がある場合は、この書類で前述した「[個人情報安全性チェックの緊急リセットを使用する方法](#)」を参照してください。

特定の人またはアプリとの情報の共有を確認または停止する必要がある場合は、この書類で前述した「[個人情報安全性チェックの『共有とアクセスを管理』を使用する方法](#)」を参照してください。



個人情報安全性チェックで行われる処理

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 ID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するだけです。

「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サポートの記事「[iPhoneの盗難デバイスの保護について](#)」(<https://support.apple.com/HT212510>)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せんが、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 ID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。



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。この書類で後述するiPhoneまたはiPadのコンテンツの共有を停止する方法を参照してください。

個人情報安全性チェックでほかの人との情報の共有が停止されるApple製アプリ

個人情報安全性チェックでは、Appleの以下のアプリからほかの人への情報の共有をオフにできます:

アプリ	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アプリとの共有が停止される情報

個人情報安全性チェックでは、iPhone上のすべてのアプリから、以下のアプリ、ネットワーク、および機能によって収集されたすべてのデータが削除されます:

	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で可能なApple ID関連の変更

個人情報安全性チェックは、自分のApple IDに関連付けられている情報の変更に使えます。個人情報安全性チェックを使って、以下のことができます:

- 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/削除する
- 信頼できる電話番号を確認する/アップデートする
- Apple IDのパスワードを変更する
- 緊急連絡先をアップデートする
- 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する

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サポートの記事「[iPhoneの盗難デバイスの保護について](#)」(<https://support.apple.com/HT212510>)を参照してください。

緊急リセットとは

個人情報安全性チェックには、緊急リセットというオプションがあります。上記の項目の共有(すべての種類の共有を含む)をすぐに停止するには、このオプションを使用します。緊急リセットでは、自分のApple IDに関連付けられている設定の確認およびリセットもできます。

誰と何を共有しているか分からない場合は、この書類で前述した「[共有とアクセスを管理](#)」を使用する方法を参照してください。

個人情報安全性チェックを使用する場合の追加注意事項

iPhone (iOS 16以降を搭載)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やアクセスを停止できます。また、人ごとおよびアプリごとに共有状況を簡単に確認したりアップデートしたりすることもできます。

場合によっては、個人情報安全性チェックでは確認や変更ができない情報(アカウントとパスワード、ソーシャルメディアの共有、自分が共有した情報も入っている可能性があるiPadやMacなど)を共有していることもあります。以下の項目を慎重に確認して、共有している情報の量を減らすために実施した方がよいと思われる追加手順を決める参考にしてください。

IPアドレスとアプリ

IPアドレスとは、インターネットサービスプロバイダがインターネットに接続されたデバイスに割り当てる一意識別子のことで、これによってインターネットを使うことができます。IPアドレスで正確な位置情報は伝わりませんが、おおよその場所は知ることができ、データ収集企業が一定期間あなたを認識することができます。デバイスにインストールされたアプリは、あなたのIPアドレスを使用して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。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します。

インストールされたアプリを確認および削除する方法については詳しくは、この書類で後述する「[デバイスから不審なコンテンツを削除する](#)」を参照してください。

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、教育などの保護したい機密個人情報が含まれている可能性のあるアカウントについて見直してみてください。ほかの誰もアクセスできないように、これらのアカウントのパスワードを変更しましょう。各アカウントのセキュリティとプライバシーの設定を確認して、情報が保護されていることを確かめましょう。通信(メール、電話、メッセージなど)に使用するアカウントについて、自分の許可なく転送されているものがないことを確認しましょう。

ソーシャルメディア

ソーシャルメディア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ることを常に認識してください。プライバシー設定を確認し、関係者やフォロワーのリストを見直し、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維持してください。

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、自分の情報が安全であることを確かめましょう。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を常に認識してください。

迷惑な追跡

誰かがAirTagやその他の「探す」対応の小さなアクセサリを不正に使用して本人が知らないうちにほかの人を追跡することを阻止するために、迷惑な追跡の通知が作成されました。あなたが不明なAirTagやその他の「探す」ネットワーク対応アクセサリを持ち歩いている場合に通知を受け取るには、Bluetooth®、位置情報サービス、およびトラッキング通知がオンになっていることを確認します。トラッキング通知をオンにするには、「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。

Appleサポートの記事「[AirTag、『探す』ネットワーク対応アクセサリ、またはAirPodsを所持しているという通知が表示された場合の対処法](#)」(<https://support.apple.com/119874>)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常に認識してください。

この書類で後述する「[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

「ウォレット」でほかの人とカードやキーを共有すると、共有相手は、あなたの取引履歴やドアの施錠履歴を見ることができるようになります。最近の取引を確認するには、ウォレットアプリを開きます。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ることを常に認識してください。忘れずにパスワードをアップデートするようにしてください。

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、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。忘れずにパスワードをアップデートするようにしてください。

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、ほかのファミリー共有グループに移動したり、アカウントのApple IDを削除したりすることはできません。

ファミリー共有から抜ける方法について詳しくは、この書類で後述する「[iPhoneまたはiPadの位置情報の共有を停止する方法](#)」チェックリストの手順1と2を参照してください。

ファミリー共有について詳しくは、この書類で後述する「[ファミリー共有設定を管理する](#)」を参照してください。

チェックリスト

自分のiPhoneまたはiPadへのアクセスを制限する

iOS 15以前を使用している場合、自分のデバイスやApple IDにアクセスできる人を確認するには、こちらのチェックリストを使用してください。iOS 16以降を使用している場合は、この書類で前述した「[iPhoneの個人情報安全性チェックによるユーザの安全保護の仕組み](#)」を参照してください。









1. 自分のApple IDにサインインしているデバイスを確認するには、「設定」 > 「**[自分の名前]**」と選択します。覚えのないデバイスがある場合は、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。
2. 覚えのない別のFace IDの容姿や追加のTouch IDの指紋がデバイスに設定されていないか確認するには、以下の手順に従います: [Face IDを設定する](#)および[iPhoneまたはiPadでTouch IDを設定する](#)。
3. [Apple IDのWebサイト](https://appleid.apple.com/ja_JP) (https://appleid.apple.com/ja_JP)にサインインして、アカウント上のすべての個人情報とセキュリティ情報を確認し、ほかの人が追加した情報がないかを確認します。
4. 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の中に、覚えのないデバイスがないかを確認します。オンにしている場合は、以下の手順に従うことでオンにできます: [iPhoneまたはiPadで2ファクタ認証を設定する](#)。
5. デバイスにインストールされているアプリを確認して、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を探してください。見つかったアプリは、その使用目的をApp Storeで調べることができます。
6. モバイルデバイス管理 (MDM) 構成プロファイル (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) は、追加の権限を許可してユーザのデバイスにアクセスするためのものです。デバイス上の不明なMDM構成プロファイルを探す方法については、[iPhoneまたはiPadから不明な構成プロファイルを削除する](#)を参照してください。
7. 自分の共有権限に変更や追加があったかどうかを確認するには、[iPhoneまたはiPadの位置情報の共有を停止する方法](#)のチェックリストを参照してください。

iPhoneまたはiPadのコンテンツの共有を停止する方法

iOS 15以前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以降を使用している場合は、この書類で前述した「[iPhoneの個人情報安全性チェックによるユーザの安全保護の仕組み](#)」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、「情報」ボタン 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、画面下部から「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。iPhone、iPad、およびApple Watchからコンテンツを共有する相手を安全に管理するを参照してください。

iPhoneまたはiPadの位置情報の共有を停止する方法




1. iPhone (iOS 16以降)の個人情報安全性チェックを使って、自分の位置情報にアクセスできる人とアプリを管理できます。
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「情報」ボタン  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 ID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」>「デバイス」と選択して、一覧を確認します。覚えのないデバイスがあって見直したい場合は、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下に一覧表示されます。

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。

個人の安全の概要



Appleは、親しい人と簡単につながる手段を提供しつつ、誰と何を共有しているかをユーザが常に認識できるようにしています。このガイドでは、ほかの人に自分の個人情報へのアクセスを許可してそれをやめたくなくなったときや、自分のデバイスやアカウントにアクセスできる人が自分の許可なく変更を行ったことが懸念されるときに、制御を取り戻すための方策や解決策を紹介しています。

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 17、iPadOS 17、macOS Sonoma 14)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。



iOS 16以降では、iPhoneの個人情報安全性チェックを使用すると、共有しているものと共有相手を素早く確認できます。そのあとで、この情報の共有を停止するかどうかを決めることができます。iOS 16にアップグレードしていない場合でも、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の被害を受けている場合に役立つAppleのチェックリストや詳細な機能タスクを確認することができます。これらの手順には、以前にほかのユーザに付与した、「探す」アプリの位置情報やカレンダーで共有した会議などの個人情報へのアクセス権を削除する方法についての詳細な説明が記載されています。また、無事に帰宅したことを友達に自動的に知らせる方法や、素早く緊急SOSする方法など、自分の安全を強化するために使用できる機能についても説明しています。

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。

 ヒント: 適宜、ほかの製品に関する追加の詳細情報またはそれらの情報へのリンクが提供されます。これには各種 Apple デバイスのユーザガイドへのリンクが含まれます。このガイドの PDF をダウンロードしてプリントしておくとう便利です。すべての機能、手順、および設定は、製品のモデルやソフトウェアバージョンによって異なる場合があります。特定の機能に関してヘルプが必要な場合は、<https://support.apple.com/ja-jp> の Apple サポートで検索してください。

安全性に関するその他のリソース


身の危険を感じる場合は、以下の補足資料をお役立てください:

- **米国:** [The Safety Net Project](https://www.techsafety.org/resources-survivors)
(<https://www.techsafety.org/resources-survivors>)
- **米国:** [National Center for Victims of Crime](https://victimsofcrime.org/getting-help/)
(<https://victimsofcrime.org/getting-help/>)
- **英国:** [Refuge UK](https://refuge.org.uk/i-need-help-now/how-we-can-help-you/national-domestic-abuse-helpline/)
(<https://refuge.org.uk/i-need-help-now/how-we-can-help-you/national-domestic-abuse-helpline/>)
- **オーストラリア:** [WESNET Safety Net Australia](https://techsafety.org.au/resources/resources-women/)
(<https://techsafety.org.au/resources/resources-women/>)

確認する/アクションを実行する

AirDropおよびNameDrop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。近くの人なら誰とも共有する、連絡先とのみ共有する、誰とも共有しない、のいずれかに設定できます。

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。

NameDropとは


NameDrop (AirDropの一部)を使うと、iPhoneを渡さなくても簡単に、相手と自分の連絡先情報を共有したり、相手の連絡先情報を受け取ったりできます。NameDropでは、iPhoneデバイスを近づけるだけで、またはiPhoneとApple Watch (Apple Watch Ultra、Apple Watch Series 7以降、およびApple Watch SE (第2世代)) を近づけることで、ユーザが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、共有したくない重要な情報を選択することもできます。NameDropを使用するには、両方のデバイスにiOS 17.1以降またはwatchOS 10.1以降が搭載されている必要があります。この書類で後述する[連絡先カードを確認する/アップデートする](#)を参照してください。

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、この書類で後述する[NameDropをオフにする](#)を参照してください。

注記: 「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。

AirDropを管理する

- 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)」
(<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デバイスに項目を送信する](https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad46a13d74/ipados)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad46a13d74/ipados>)

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。

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。

NameDropで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。

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。

iPhone、iPad、およびApple Watchからコンテンツを共有する相手を安全に管理する

Appleデバイスでほかの人とコンテンツを安全に共有する方法はいくつかあります。どの方法でも、画面に共有相手が表示されます。iPhone、iPad、およびApple Watchでは、その相手を共有コンテンツから削除することもできます。




Macからコンテンツを共有する相手を管理するには、この書類で後述する[Macからコンテンツを共有する相手を安全に管理する](#)を参照してください。

「写真」の共有アルバム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。ほかの人の写真やアルバムの共有を停止すると、その人に通知は送信されず、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。

1. iPhoneまたはiPadで共有アルバムを選択してから、「参加者を追加」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:** 「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:** 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。
 - **通知をオフにする:** 「通知」ボタンをタップします。通知をオンにするには、もう一度タップします。

詳しくは、以下を参照してください:

- 「iPhoneユーザガイド」の「[iPhoneで写真やビデオを共有する](https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iphf28f17237)」
(<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)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad4f44c78f>)

「写真」の共有ライブラリから参加者を削除する

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。すべての参加者は、共有ライブラリにコンテンツを追加したり、共有ライブラリのコンテンツを編集または削除したりできます。また、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。

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。



1. 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、「設定」>「写真」>「共有ライブラリ」と選択してから、「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、「設定」>「写真」>「共有ライブラリ」と選択してから、「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。「設定」>「写真」>「共有ライブラリ」と選択してから、「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>)

カレンダー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。

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、参加者の名前をタップしてオプションを表示します。自分が参加者である場合は、「カレンダーを削除」を選択して共有カレンダーを削除します。

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情報ボタン  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。



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iCloudカレンダーを共有する](https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph7613c4fb)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph7613c4fb>)
- 「iPadユーザガイド」の「[iPadでiCloudカレンダーを共有する](https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipadc2a14a22)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipadc2a14a22>)

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 IDでサインインし、iCloud設定でSafariをオンにし (<https://support.apple.com/ja-jp/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。

1. Safari  をタップしてから、右上隅にある共同作業ボタン  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)」
(<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)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad76b9549e#iPad252604e8>)

人ごとに「あなたと共有」の設定を管理する

ミュージック、Apple TV、News、写真、Podcast、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。「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』を使ってコンテンツを受信する/友達と共有する」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iphb66cfeaad>)
- 「iPadユーザガイド」の「『メッセージ』を使ってコンテンツを受信する/友達と共有する」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad5bf3d77b>)

アプリごとに「あなたと共有」の設定を管理する

ミュージック、Apple TV、News、写真、Podcast、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。

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。



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。アクティビティの共有を停止しても、その相手に通知は送信されません。

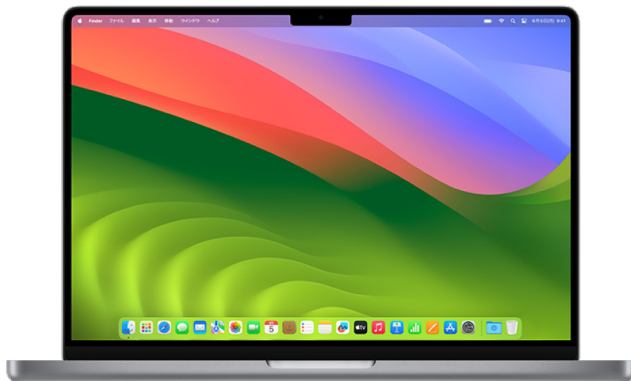
1. Apple Watchのアクティビティアプリを開きます。
2. 左にスワイプしてから、Digital Crownを回して画面の一番下までスクロールします。
3. 共有相手を削除するには、その人の名前をタップしてから、「削除」をタップします。

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>)

Macからコンテンツを共有する相手を安全に管理する

Appleデバイスでほかの人とコンテンツを安全に共有する方法はいくつかあります。どの方法でも、Macで、共有相手を確認したり、その相手を共有コンテンツから削除したりできます。

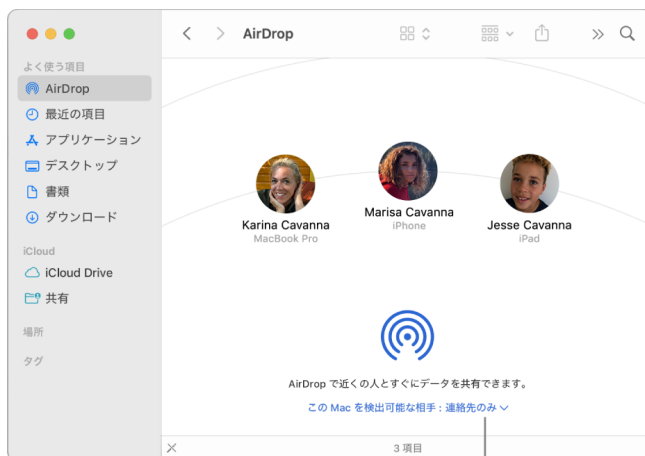


iPhone、iPad、およびApple Watchからコンテンツを共有する相手を管理するには、この書類で前述した「[iPhone、iPad、およびApple Watchからコンテンツを共有する相手を安全に管理する](#)」を参照してください。

MacのAirDropのファイル共有設定を管理する方法


AirDropでは、近くにあるAppleデバイス同士で、イメージや書類などのファイルを簡単に共有できます。近くの人なら誰でも共有する、連絡先とのみ共有する、誰とも共有しない、のいずれかに設定できます。

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、必要ときにAirDropをオンにして、必要ないときはオフにできます。



誰があなたに項目を送れるかをコントロールします。

Finderを使ってAirDropを管理する

1. Macで、DockのFinderアイコン  をクリックしてFinderウィンドウを開きます。
2. Finderのサイドバーで、「AirDrop」をクリックします。
3. 「AirDrop」ウィンドウで、「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。

コントロールセンターを使ってMacのAirDropを管理する

Macのコントロールセンターを使うと、AirDropのオン/オフを切り替えたり、AirDropを使って自分に送信できる相手を選んだりする操作を素早く行えます。



1. Macで、メニューバーのコントロールセンター  をクリックします。
2. 以下のいずれかの操作を行います:
 - **AirDropのオン/オフを切り替える:** AirDropアイコン  をクリックします。
 - **自分に送信できる相手を選択する:** 「AirDrop」の横にある矢印ボタン  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:

- 「macOSユーザガイド」の「[MacでAirDropを使って近くにあるデバイスにファイルを送信する](https://support.apple.com/ja-jp/guide/mac-help/mh35868)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/mac-help/mh35868>)

Macの「写真」の共有アルバムの共有設定を管理する

Macの「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、その人に通知は送信されず、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。

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「メンバー」ボタン  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)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/photos/pht7a4c765b>)
- 「写真ユーザガイド」の「[Macの『写真』で共有アルバムに参加する](https://support.apple.com/ja-jp/guide/photos/pht884a8908)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/photos/pht884a8908>)

Macの「写真」の共有ライブラリから参加者を削除する

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。

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。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。

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. 削除したい人の横にある「その他」ボタン  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」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

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>)


Macのカレンダー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。

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、参加者の名前をタップしてオプションを表示します。自分が参加者である場合は、「カレンダーを削除」を選択して共有カレンダーを削除できます。

1. Macでカレンダーアプリ  を開きます。
2. 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: 「カレンダー」>「設定」と選択します。
 - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: 「カレンダー」>「環境設定」と選択します。
3. 「アカウント」をクリックし、カレンダーアカウントを選択してから、「委任」をクリックします。

CalDAVアカウントは「アクセス可能なアカウント」リストに表示されます。

注記: Microsoft Exchangeアカウントの場合は、「追加」ボタン  をクリックして、アクセス権を付与してくれたユーザのユーザ名を入力します。



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でカレンダーアカウントを共有する](https://support.apple.com/ja-jp/guide/calendar/icl27527)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/calendar/icl27527>)

Macの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 IDでサインインし、iCloud設定でSafariをオンにし、2ファクタ認証をオンにしている必要があります。

1. MacのSafariアプリ  で、ツールバーの「共同作業」ボタン  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)」
(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph4a323d663#iph5f23c7659>)

Macで人ごとに「あなたと共有」の設定を管理する

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「詳細」ボタン  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:

- 「メッセージユーザガイド」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>)

Macでアプリごとに「あなたと共有」の設定を管理する

ミュージック、Apple 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、Macの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。
 - macOS 13以降が搭載されたMacの場合: 「メッセージ」>「設定」と選択します。
 - macOS 12以前が搭載されたMacの場合: 「メッセージ」>「環境設定」と選択します。
2. 「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:
 - **すべてのアプリでオフにする:** 「オフにする」をクリックします。
 - **一部のアプリでオフにする:** アプリの選択を解除します。

位置情報を管理する

ほかの人と位置情報を共有する/共有を停止する

iPhone、iPad、Mac、およびApple Watchの「探す」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。この書類で後述する「[ファミリー共有設定を管理する](#)」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	「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	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 15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	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。この書類で後述するファミリー共有設定を管理するを参照してください。
 メッセージ	「メッセージ」では、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。




アプリ	説明
 メッセージ	iOS 17以降とiPadOS 17以降の「メッセージ」では、「メッセージ」のスレッドの一番上でおおよその位置情報を確認することもできます。
 マップ	「マップ」では、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。

自分に関する通知を確認する/削除する

「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](https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph9bfec93b1)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。自分に関するすべての通知を確認するには、こちらを参照してください：

- 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、「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、「情報」ボタン  をクリックします。
- 「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。
- 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。
- 通知を削除して、通知を削除することを確認します。

iPhoneおよび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」アプリからあなたの位置情報が消えます。

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。

- 「探す」アプリ  を開きます。
- 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。


iPhoneおよび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認します。

iPhoneおよび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

盗難を防止したり、紛失した電話を見つけたりするために、「設定」>「[自分の名前]」>「探す」で「iPhoneを探す」をオンにすることができます。





「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。

重要: 「[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。


- 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、「Apple ID」  をクリックし、「iCloud」をクリックしてから、「Macを探す」の横にある「オプション」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、「Apple ID」  をクリックし、「iCloud」をクリックしてから、「Macを探す」の横にある「オプション」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および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、検索バー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相手を確認します。
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「削除」ボタンをタップします。
6. 共有相手を追加するには、「人を追加」をタップしてから、この見どころへの到着予定を自動的に共有したい人を連絡先から選択します。
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。

位置情報サービス設定を管理する

位置情報サービスの利用を認めると、アプリ(マップ、カメラ、天気など)やWebサイトで、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、およびMac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。

位置情報サービスをオフにする







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、位置情報の共有をオフにします。
- 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、「プライバシーとセキュリティ」、「位置情報サービス」の順にクリックし、「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、「セキュリティとプライバシー」 をクリックしてから、「プライバシー」をクリックします。「位置情報サービス」をクリックします。左下のカギ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。「位置情報サービスを有効にする」の選択を解除します。

位置情報サービスをオンにする

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。

設定時に位置情報サービスをオンにしなかった場合:


- **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、「位置情報サービス」をオンにします。
- 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、「プライバシーとセキュリティ」、「位置情報サービス」の順にクリックし、「位置情報サービス」をオン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、「セキュリティとプライバシー」 をクリックしてから、「プライバシー」をクリックします。「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。「位置情報サービスを有効にする」を選択します。

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、アプリごとに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、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  を選択し、「システム設定」、「プライバシーとセキュリティ」、「位置情報サービス」の順にクリックし、「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」 > 「セキュリティとプライバシー」 と選択し、「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「ロック」ボタン  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「削除」ボタン  をクリックします。すべての場所を削除するには、「その他」ボタン  をクリックしてから、「履歴を消去」をクリックします。


「写真」で位置情報メタデータを停止および削除する

カメラアプリで位置情報サービスをオンにすると、写真とビデオの位置情報を特定するために、モバイルデータ通信、Wi-Fi、GPSネットワーク、およびBluetooth®から収集された情報が使用されます。この位置情報メタデータ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写真やビデオを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. 情報ボタン  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、情報ボタン  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表示しない

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. 共有シート  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。

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（iOSとAndroidの両方）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 (<https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf>)。届け出の際には、AirTag、AirPods、「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。

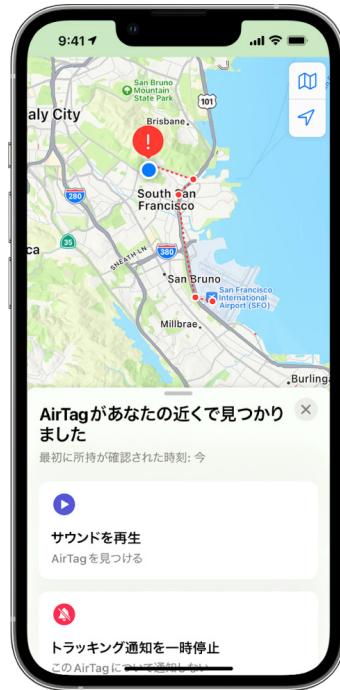
迷惑な追跡の通知ソフトウェアの提供状況:

- 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](https://datatracker.ietf.org/doc/draft-detecting-unwanted-location-trackers/01/) (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。 (<https://datatracker.ietf.org/doc/draft-detecting-unwanted-location-trackers/01/>)
- 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。

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、安全な公共の場所へ移動して、法執行機関(警察)にご相談ください。

前に通知を受け取っていて、その情報を再確認したい場合

1. 以下のいずれかを行います:
 - **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。

詳しくは、Appleサポートの記事「[AirTag、『探す』ネットワーク対応アクセサリ、またはAirPodsを所持しているという通知が表示された場合の対処法](https://support.apple.com/HT212227)」(<https://support.apple.com/HT212227>)を参照してください。

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

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、「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。

<https://www.apple.com/legal/privacy/law-enforcement-guidelines-us.pdf>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は登録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。身の危険を感じる時は、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。(https://support.apple.com/102170)

AirTagの持ち物の共有

持ち物の共有では、AirTagの持ち主が持ち物を一度に最大5人と共有できます。借りている人は、以下のことができます:

- AirTagの位置情報を「探す」で表示する
- 「正確な場所を見つける」を使ってAirTagを探す
- AirTagを紛失した場合にサウンドを再生する
- 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 IDや連絡先情報を表示する(相手のメンバーが連絡先に保存されている場合)


注記: 借りている人のうちで誰がAirTagを持っているか、ほかの借りている人が表示することはできません

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、または持ち物の持ち主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「iPhone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/ja-jp/guide/iphone/iph419cc5f28/ios>)


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

注記: 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。


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」をタップします。
3. 「持ち物」 > 「共有を停止」とタップします。

「探す」を使って共有グループから自分自身を削除する


注記: 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。

1. 「探す」アプリ  を開きます。
2. 「持ち物」をタップし、自分自身を削除したい持ち物をタップします。
3. 「削除」をタップします。

個人情報安全性チェックを使って共有からほかのメンバーを削除する

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」とタップします。
2. 「共有とアクセスを管理」 > 「続ける」とタップします。
3. 共有を停止する相手の名前をタップしてから、「共有を確認」をタップします。
4. 「持ち物」をタップし、「共有を停止」をタップします。

「探す」を使って共有からほかのメンバーを削除する

1. 「探す」アプリ  を開きます。
2. 「持ち物」をタップしてから、持ち物の名前をタップします。
3. 削除する共有相手の名前をタップします。
4. 「削除」 > 「共有を停止」とタップします。


コンテンツの転送方法を安全に管理する

iPhone、iPad、またはMacで、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。




iCloudでメールの転送を管理する

「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 ID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設定ボタン  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、および現在の転送相手を確認します。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、SMSメッセージとして送信されます。iPhoneでSMSメッセージを送受信するとき、メッセージがほかのデバイスにも表示されるように設定できます。デバイスリストを確認し、特定のデバイスでテキストメッセージの転送を無効にすることもできます。

1. iPhoneで、「設定」 > 「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. 特定のデバイスをオフにします。

「電話」で自動電話転送を管理する

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」 > 「電話」> 「着信」> 「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。

不明なサインインの試行を拒否する

新しいデバイスにサインインすると、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デバイス (iPhone、iPad、またはMac) に表示されます。



この位置情報は、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 IDが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り、サインインしているのが本人ではない場合は、「許可しない」をタップしてサインイン試行を阻止します。また、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もおすすめします。

この書類で後述する「[不審な利用を記録する](#)」を参照してください。



Apple IDの不正利用が疑われる場合は、「[Apple IDを保護する](#)」(この書類で後述)を参照して不明なデバイスを削除してください。

不審な利用を記録する

誰かがあなたのApple IDを使用して新しいデバイスでサインインを試行しているという通知を受け取ったなどの場合には、画面のスクリーンショットを撮影する、または画面を収録することをおすすめします。これらの画像は、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。



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「収録を停止」ボタン  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。

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。デバイスまたはWebのiCloudにはApple IDで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/) (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」などが含まれます。

詳しくは、Appleサポートの記事「[iCloudの高度なデータ保護を有効にする方法](https://support.apple.com/108756)」 (https://support.apple.com/108756) および「[iCloudのデータセキュリティの概要](https://support.apple.com/102651)」の「[データカテゴリと暗号化](https://support.apple.com/102651)」 (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。
- 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、「Apple ID」 をクリックし、「iCloud」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、「Apple ID」 をクリックし、「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。
- 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、「Apple ID」 をクリックし、「概要」をクリックしてから、「サインアウト」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、「Apple ID」 をクリックし、「概要」をクリックしてから、「サインアウト」をクリックします。

デバイスから不審なコンテンツを削除する

iPhone、iPad、またはMac上の不明なアプリや構成ファイルなど、懸念のあるコンテンツや覚えのないコンテンツを削除することができます。



iPhoneまたはiPadのアプリを確認して削除する


以前に信用していた人があなたのデバイスに許可なくアプリをインストールした懸念がある場合は、デバイスにインストールされているすべてのアプリのリストを確認して、それぞれのアプリがどのように情報にアクセスするかを確認または変更できます。アプリにデータへのアクセス権があり、そのアプリをインストールした覚えがない、あるいはデータへのアクセスを許可した覚えがない場合は、そのアプリを削除することをおすすめします。



- **アプリライブラリからアプリを削除する:** 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。次に、検索フィールドをタップしてアプリを探し、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。「アプリを削除」をタップして削除します。
- **ホーム画面からアプリを削除する:** アプリをアプリライブラリ内に残す場合は、ホーム画面でアプリをタッチして押さえたままにして、「アプリを削除」をタップしてから「ホーム画面から取り除く」をタップします。削除する場合は、「アプリを削除」をタップします。

Macのアプリを確認して削除する

インターネットまたはディスク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。

構成プロファイルを確認する

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。

構成プロファイルには、ユーザのメールアカウント、Wi-Fi設定、VPN設定などの設定を含めることができます。構成プロファイルは、iPhone、iPad、Mac、およびApple TVに使用できます。

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: 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

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。デバイスを再起動します。


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。

Macから不明な構成プロファイルを削除する

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」 > 「プライバシーとセキュリティ」と選択してから、「プロファイル」 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、「削除」ボタン  をクリックします。

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ドレスを設定した場合は、そのプロファイルを削除すると、Macからメールアドレス情報が削除されます。

ファミリー共有設定を管理する

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アカウントを共有する必要はありません。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。ファミリー共有は、iPhone、iPad、およびMacにあります。

ファミリー 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。



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。



- **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。管理者が成人をファミリー共有グループに追加するときに、その人を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。まだ自分のApple IDを作成できない子供の場合は、管理者または保護者がそのメンバーのApple ID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。管理者は、Apple ID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。

自分がすでにファミリーに参加しているかどうかは、「設定」>「**[自分の名前]**」から確認できます。「ファミリー共有を設定」が表示されている場合は、そのApple ID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。

家族を登録解除する

ファミリー共有グループの管理者は、ほかのメンバーを登録解除できます。

注記: ファミリーメンバーの登録解除を開始するには、「[iPhoneまたはiPadでファミリーグループからメンバーを登録解除する](#)」およびこの書類で後述する「[Macでファミリーグループからメンバーを登録解除する](#)」の2つのタスクを参照してください。

また、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 IDのWebサイト](https://appleid.apple.com/ja_JP) (https://appleid.apple.com/ja_JP) 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)のアカウントでは、自分をファミリーから登録解除することはできません。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。

注記: 管理者が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。管理者を変更したい場合は、グループを解散して、別の成人に新しいグループを作成してもらう必要があります。

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せんが、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:


- ほかの家族の項目は、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(著作権で)保護されたミュージック、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。ほかの家族も、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。
- iCloud.com、またはiPhone、iPad、Macで「探す」アプリを使用しても、家族のデバイス位置情報は表示されなくなります。

ファミリー共有をオフにした場合

ファミリー管理者がファミリー共有をオフにした場合、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は、グループを解散する前に、お子様を別のファミリーに移す必要があります。

iPhoneまたはiPadでファミリー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. 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、「ファミリー共有」 をクリックしてから、サイドバーの「ファミリー共有」を選択します。
 - 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」を選択します。
2. リストのメンバーを選択して、「削除」ボタン  をクリックします。

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





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」 > 「[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、「ファミリー共有」 をクリックしてから、サイドバーの「ファミリー共有」を選択します。
 - 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」を選択します。
2. ファミリーリストで、自分の名前の横にある「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。





iPhoneまたはiPadでファミリー共有を停止する

ファミリー共有をオフにするにはファミリー管理者である必要があります。

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停止する

ファミリー共有をオフにするにはファミリー管理者である必要があります。

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、「ファミリー共有」 をクリックしてから、サイドバーの「ファミリー共有」を選択します。
 - 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」を選択します。
2. 自分の名前の横にある「詳細」ボタン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。

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ます。例えば、Apple ID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サポートの記事「[フィッシングメールや偽のサポート電話などの詐欺を見抜き、被害に遭わないようにする](https://support.apple.com/102568)」(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。

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/) (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

- ホームアプリ  をタップまたはクリックし、「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。
- 「メンバー」で、ホームから登録解除したいメンバーをタップまたはクリックしてから、「メンバーを削除」をタップまたはクリックします。

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。

- ホームアプリ  で、「ホーム」アイコンをタップまたはクリックし、「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。
- 下にスクロールして「ホームへの参加を中止」をタップまたはクリックします。「参加を中止」をタップまたはクリックします。

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。

- ホームアプリ  で、「ホーム」アイコンをタップまたはクリックし、「ホーム設定」を選択します。
- ダイアログの下部で、「ホームを削除」をタップまたはクリックしてから、「削除」をタップまたはクリックします。
- ホームアプリを閉じます。
- 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。
- 再度ホームアプリを開き、新しいホームを作成します。
- それぞれのアクセサリを新しいホームに追加します。

すべてのコンテンツと設定を消去する方法

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懸念がある場合は、最新バージョンのiOS、iPadOS、およびmacOSを使用していない場合でも、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。さらに、最新バージョンのオペレーティングシステムがインストールされます。




「すべてのコンテンツと設定を消去」と呼ばれるこのプロセスにはインターネットアクセスが必要であり、時間がかかりますが、これによって、お使いのデバイスにはあなただけがアクセスできるようになります。

重要: 「すべてのコンテンツと設定を消去」を使用すると、すべてのデータが消去されます。

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サポートの記事「[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)」(<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/HT208496)」(<https://support.apple.com/HT208496>)を参照してください。




iPhoneまたはiPadを消去して工場出荷時の設定に戻す

1. 「設定」 > 「一般」 > 「リセット」と選択してから、「すべてのコンテンツと設定を消去」をタップします。



2. パスコードまたはApple IDのパスワードを入力します。
3. すべてのコンテンツが安全にデバイスから削除されるまで待ちます。

Macを消去して工場出荷時の設定に戻す

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、「一般」 をクリックし、「転送」または「リセット」をクリックしてから、「すべてのコンテンツと設定を消去」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、メニューバーで、「システム環境設定」> 「すべてのコンテンツと設定を消去」と選択します。
2. 消去アシスタントで、管理者情報 (Macにログインするのに使うパスワード) を入力します。
3. コンテンツと設定に加えて削除される項目を確認します。

Macに複数のユーザアカウントがある場合は、アカウント名の横にある矢印をクリックして項目を確認します。
4. 「続ける」をクリックしてから、画面に表示される指示に従います。

バックアップしたデータを復元する

Appleデバイスを消去する前、および工場出荷時の設定に戻す前にデバイスをバックアップしてあれば、iCloudのバックアップまたはコンピュータのバックアップからデータを復元できます。デバイスに含めたくない構成やアプリがバックアップに含まれている懸念がある場合は、バックアップが復元されたあとに、アプリライブラリや設定を確認できます。MacはTime Machineを使って、iPhoneまたはiPadはコンピュータまたはiCloudを使って、それぞれ復元できます。



iCloudバックアップからiPhoneまたはiPadを復元する

1. デバイスの電源を入れます。「こんにちは」画面が表示されます。(デバイスの設定がすでに済んでいる場合は、以下の手順でバックアップから復元する前に、デバイスのコンテンツをすべて消去しておく必要があります。)
2. 「アプリとデータ」画面が表示されるまで案内にそって進み、「iCloudバックアップから復元」をタップします。
3. Apple IDでiCloudにサインインします。
4. バックアップを選択します。

各バックアップの日付とサイズを見比べて、最も適切なものをお選びください。バックアップを選択すると、転送が始まります。新しいバージョンのソフトウェアが必要だというメッセージが表示される場合は、画面に表示される案内に従ってアップデートします。

5. 画面の案内に従ってApple IDでサインインし、アプリと購入済みのコンテンツを復元します。

複数のApple IDを使ってiTunesまたはApp Storeからコンテンツを購入した場合は、各IDでサインインするように案内されます。パスワードを思い出せない場合は、「この手順をスキップ」をタップして、あとでサインインすることもできます。Apple IDでサインインするまで、アプリを使うことはできません。

6. 進行状況バーが表示されるまで、Wi-Fiに接続したまま待ちます。

バックアップのサイズやネットワークの速度によっては、進行状況バーにネットワークプロセスが完了したと表示されるまでに数分から1時間かかる場合があります。Wi-Fi接続を切るタイミングが早すぎると、再接続するまで、進行が一時停止します。

7. これで設定は完了です。

アプリ、写真、音楽などのコンテンツや、その他の情報の復元が、情報量によって、バックグラウンドで数時間または数日続きます。復元を完了できるように、Wi-Fiと電源になるべく接続するようにしてください。


復元が完了したら:

- アプリライブラリに移動して、デバイスにインストールされたアプリを確認します。不明な他社製のアプリが見つかったら、**削除**することができます。この書類で前述した「iPhoneまたはiPadのアプリを確認して削除する」を参照してください。

Appleサポートの記事「[iPhoneのホーム画面とアプリライブラリを整理する](https://support.apple.com/108324)」
(<https://support.apple.com/108324>)を参照してください。

- 承認していないデバイス構成プロファイルやモバイルデバイス管理プロファイル(MDM)がないか確認し、見つかった場合は**削除**します。(構成プロファイルは、学校や企業が複数のデバイスで一貫した設定を行うために使用します。学校や企業がインストールしたプロファイルを削除しないように気をつけてください。)この書類で前述した「不審なコンテンツを削除する」を参照してください。

コンピュータ上のバックアップからiPhoneまたはiPadを復元する

1. macOS 10.15以降を搭載したMacでは、Finder  を開きます。macOS 10.14以前を搭載したMacまたはWindowsパソコンでは、iTunesを開きます。
2. デバイスをUSBケーブルでコンピュータに接続します。デバイスのパスコードの入力を求めるメッセージや、「このコンピュータを信頼しますか?」というメッセージが表示された場合は、画面上の案内にそって操作します。
3. FinderウィンドウまたはiTunesにiPhoneまたはiPadが表示されたら選択します。
4. 「バックアップを復元」を選択します。
5. 各バックアップの日付を見比べて、適切なものを選択します。
6. 「復元」をクリックして、復元が終わるまで待ちます。暗号化したバックアップのパスワードの入力が必要な場合は、入力します。
7. デバイスが再起動したあとも接続したまま、コンピュータとの同期が終わるまで待ちます。同期が終わったら接続を切ることができます。

復元が完了したら:

- アプリライブラリに移動して、デバイスにインストールされたアプリを確認します。不明な他社製のアプリが見つかったら、**削除**することができます。この書類で前述した「iPhoneまたはiPadのアプリを確認して削除する」を参照してください。

Appleサポートの記事「[iPhoneのホーム画面とアプリライブラリを整理する](https://support.apple.com/108324)」
(<https://support.apple.com/108324>)を参照してください。

- 承認していないデバイス構成プロファイルやモバイルデバイス管理プロファイルがないか確認し、見つかった場合は**削除**します。(構成プロファイルは、学校や企業が複数のデバイスで一貫した設定を行うために使用します。学校や企業がインストールしたプロファイルを削除しないように気をつけてください。)この書類で前述した「デバイスから不審なコンテンツを削除する」を参照してください。

MacでTime Machineを使って、バックアップを作成した項目を復元する


Time Machineを使ってMac上のファイルのバックアップを作成していれば、失われた項目を簡単に復元したり、ファイルを古いバージョンに戻したりできます。Time Machineは多数のアプリ内から使用できます。





1. Macで、復元したい項目のウィンドウを開きます。

例えば、「書類」フォルダから誤って削除したファイルを復元するには、「書類」フォルダを開きます。

デスクトップの項目が失われた場合は、ウィンドウを開く必要はありません。

2. Mac上のアプリを表示して開くためのLaunchpadを使って、Time Machineを開きます。Macがバックアップディスクに接続される間にメッセージが表示されることがあります。

メニューバーのTime Machineアイコン  をクリックし、「Time Machineに入る」を選択してTime Machineを開くこともできます。メニューバーにTime Machineアイコンがない場合は、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、「Time Machine」  をクリックしてから、「メニューバーにTime Machineを表示」を選択します。
- 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、「Time Machine」  をクリックしてから、「メニューバーにTime Machineを表示」を選択します。

3. 矢印とタイムラインを使って、ローカルスナップショットとバックアップをブラウズします。



やや濃い灰色の目盛りでライトが点滅している場合は、まだ読み込み中のバックアップであるか、バックアップディスクの検証中であることを示します。

4. 復元したい項目を1つ以上選択して(フォルダやディスク全体も含めることができます)、「復元」をクリックします。

復元した項目は、元の場所に戻ります。例えば、項目が「書類」フォルダにあった場合は、「書類」フォルダに戻ります。

復元が完了したら：

- Launchpadに移動して、Macにインストールされているアプリを確認します。不明な他社製アプリが見つかった場合は、Optionキーを押したままにして、削除したいアプリのXをクリックすることで削除します。
- 承認していないデバイス構成プロファイルやモバイルデバイス管理プロファイルがないか確認し、見つかった場合は削除します。(構成プロファイルは、学校や企業が複数のデバイスで一貫した設定を行うために使用します。学校や企業がインストールしたプロファイルを削除しないように気をつけてください。)この書類で前述した「デバイスから不審なコンテンツを削除する」を参照してください。

安全とプライバシーに関するツール

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 ID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サポートの記事「[Appleセキュリティアップデート](https://support.apple.com/ja-jp/HT201222#update)」(<https://support.apple.com/ja-jp/HT201222#update>)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、以下の操作を行って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. 「[iOSまたはiPadOS]アップデートをダウンロード」と「[iOSまたはiPadOS]アップデートをインストール」の両方のオプションをオンにします。

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、両方のオプションをオフにします。

iPhoneおよび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および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PC
2. 以下のいずれかの操作を行います:
 - 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 PC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. 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、「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。
 - 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、「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。

- 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、「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。
 - 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、「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。

Appleデバイスに独自の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使用してください。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、それらの人がデバイス上またはアカウントの情報を見たり、デバイスの設定を変更したりできることを常に認識してください。


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。Macのパスワードは、8文字以上で、大文字、小文字と1つ以上の数字が含まれている必要があります。特殊文字や句読点を追加して、パスワードをさらに強力にすることもできます。



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および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 ID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。パスワ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、パスワ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。パスワ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、パスワードを入力します。
 - 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、パスワードを入力します。

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。






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」の「[Face ID][Touch ID]とPasscode」ページで「今すぐ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 ID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、「一般」、「ユーザとグループ」 の順にクリックしてから、情報ボタン  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、「ユーザとグループ」 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. 「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鍵のボタン  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回連続で間違えて入力したとき、またはログインウィ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。

iPhoneまたはiPad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、一定時間アクティビティがないと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。

- 「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。

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にパスワ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サポートの記事「[Face IDに対応しているiPhoneとiPadのモデル](https://support.apple.com/102854)」(<https://support.apple.com/102854>)を参照してください。



Face IDを設定する

- 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」をタップします。こうすることで、頭を左右いっぱい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をリセットする

保持したくない別の容姿があるか、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をリセットして設定し直すことができます。

- 「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。
- 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。

Touch IDを搭載したデバイスを保護する

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またはiPad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。





追加した覚えのない既存の指紋が表示される場合は、この書類で後述する「[iPhoneまたはiPadから不明な指紋を削除する](#)」を参照してください。

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 サポートの記事「[iPhoneやiPadでTouch IDが機能しない場合](https://support.apple.com/101612)」(<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. 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、「Touch ID」  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、「Touch ID」  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から不明な指紋を削除する

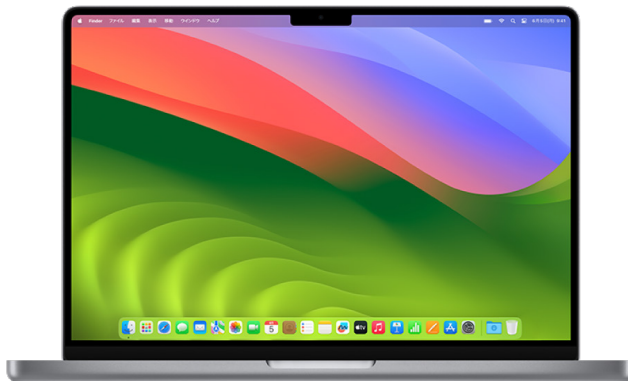
iPhoneまたはiPadに複数の指紋が追加されていて、ほかの人が追加の指紋を使ってデバイスにアクセスできる可能性を排除したい場合は、指紋をリセットして、デバイス上で自分の指紋のみを使用可能にすることができます。







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な場合は、指をホームボタンに置いて、どの指の指紋かを確認します。
3. 指紋をタップしてから、以下のいずれかの操作を行います：
 - 名前（「親指」など）を入力します。
 - 「指紋を削除」をタップします。

Macで指紋を追加する/削除する

MacまたはTouch ID搭載Magic Keyboardに複数の指紋が追加されていて、1つまたは複数の指紋が自分のものではないおそれがある場合は、指紋を削除してから再度自分の指紋を追加することができます。



1. 以下のいずれかを行います:
 - 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、「Touch ID」  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、「Touch ID」  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。
 - **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。

Apple IDを保護する

Apple ID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 ID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、iPad、iPhone、およびMacでApple IDを保護する方法について説明します。



Apple ID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 IDを保護する

1. Apple ID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 ID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 ID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 ID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 ID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。

この書類で前述した「[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 IDのセキュリティ情報を確認する/アップデートする

Apple ID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、「Apple ID」  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、「Apple ID」  をクリックします。
 - MacまたはPC上のWebブラウザの場合: [Apple IDのWebサイト](https://appleid.apple.com/ja_JP) (https://appleid.apple.com/ja_JP) に移動します。
2. 氏名、電話番号、メールのセクションで、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ってアカウントから削除します。
 - まだ2ファクタ認証を設定していない場合は、この書類で後述する「[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 ID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]」>「パスワードとセキュリティ」>「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。
- 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、「Apple ID」>「パスワードとセキュリティ」>「パスワードを変更」とクリックします。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。
- 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、「Apple ID」>「パスワードとセキュリティ」>「パスワードを変更」とクリックします。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。
- 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は、「設定」>「Apple ID」と選択します。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タップしてから、「アカウントから削除」をタップします。

2. 安全性を高めるために、Apple ID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 IDのWebサイト](https://appleid.apple.com/ja_JP)(https://appleid.apple.com/ja_JP)にサインインします。現在のApple IDの下で「アカウント」を選択し、「Apple ID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。
- 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「Apple ID」をクリックし、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クリックしてから、「アカウントから削除」をタップします。
- 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「Apple ID」をクリックし、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クリックしてから、「アカウントから削除」をタップします。

2ファクタ認証を使用する

2ファクタ認証は、Apple ID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]」>「パスワードとセキュリティ」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。

このiPhoneで確認コードの再入力が必要になるのは、完全にサインアウトするか、iPhoneを消去するか、WebブラウザでApple IDアカウントページにサインインするか、またはセキュリティ上の理由でApple IDパスワードの変更が必要になった場合のみです。

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。その期間が過ぎたあとは、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. 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「Apple ID」  をクリックし、サイドバーで「パスワードとセキュリティ」を選択します。
- 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「Apple ID」  をクリックし、「パスワードとセキュリティ」を選択します。

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 ID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 ID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 IDにサインインする際の確認に使用できます。Apple ID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サポートの記事「[Apple IDのセキュリティキーについて](#)」

(<https://support.apple.com/HT213154>)を参照してください。

Appleデバイスにアクセスできなくなるのを防ぐ

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アカウント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サポートの記事「[Apple ID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)」(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、またはmacOS 12以降を搭載したデバイスを所有し、自分のApple IDの2ファクタ認証をオンにしている、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

アカウントへのアクセスをほかの人に使用されてパスワードを変更され、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、「パスワードとセキュリティ」をタップします。
- 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「Apple ID」 をクリックし、サイドバーで「パスワードとセキュリティ」を選択します。
- 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「Apple ID」 をクリックし、「パスワードとセキュリティ」を選択します。

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、「パスワードとセキュリティ」をタップします。
- 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「Apple ID」 をクリックし、サイドバーで「パスワードとセキュリティ」を選択します。
- 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「Apple ID」 をクリックし、「パスワードとセキュリティ」を選択します。

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。


iPhoneとiPadでデバイス、アプリ、およびWebサイトのパスワードを保護する

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。




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。


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。



漏洩の危険があるパスワードの検出をオンにする

iPhoneおよびiPad(iOS 17以降またはiPadOS 17以降)では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場合は通知を受けることができます。

- 「設定」 > 「パスワード」 > 「セキュリティに関する勧告」と選択してから、「漏洩の危険があるパスワードを検出」をオンにします。

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、およびmacOS Sonoma 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:
 - **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」と選択してから、「自動的に削除」をオンにします。
 - **Macの場合:** アップルメニュー  > 「システム設定」と選択し、サイドバーで「パスワード」を選択してから、「パスワードオプション」を選択して、「自動的に削除」をオンにします。

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、およびmacOS Sonoma 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。「macOS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/ja-jp/guide/mac-help/mchlee73013a)」(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/mac-help/mchlee73013a>)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:
 - **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。
 - **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」を選択してから、共有パスワードグループ  を探して、グループを選択し、「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:
 - **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。
 - **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」を選択してから、共有パスワードグループ  を探して、グループを選択し、「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:
 - **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、グループから自分を削除します。
 - **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「パスワード」を選択してから、共有パスワードグループ  を探して、グループを選択し、「管理」をクリックしてから、自分をグループから削除します。

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。「macOS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/ja-jp/guide/mac-help/mchlee73013a)」(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/mac-help/mchlee73013a>)を参照してください。

- 以下のいずれかを行います:
 - **iPhoneまたはiPadの場合:**「設定」 を開いてから、サイドバーで「パスワード」を選択し、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。
 - **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情報ボタン  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。

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ワ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。
 - 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「パスワードとセキュリティ」を選択してから、「プライバシー」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、「パスワードとセキュリティ」を選択してから、「プライバシー」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る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。ユーザー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。

ロックダウンモードで金銭目当てのスパイウェアに対するデバイスの防御を強化する

ロックダウンモードは、非常時のオプションとして使用できるiPhone、iPad、およびMac (iOS 16以降、iPadOS 16.1以降、macOS 13以降を搭載) 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」> 「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、「オンにする」をタップしてから、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」をタップします。

「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またはモバイル通信サービスで、iMessageを使って、iPhone、iPad、またはMacでiMessageを利用して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またはモバイル通信ネットワーク経由で別のiPhone、iPad、または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。

1. 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:** メッセージアプリ  で、「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. **iPhoneまたはiPadの場合:** 「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[iPhone][iPad]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のメッセージアプリ  で、「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またはモバイル通信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)」(<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ます。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。
- 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、「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。
- 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」>「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。
- macOS 13が搭載された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、および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。
- macOS 13以降が搭載された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。

「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回答しない場合、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回答しない場合、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回答しない。
- 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回答しない。
- タイマーベースの到着確認の終了時にプロンプトに回答しない。

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、検索バー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。

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 ID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情報ボタン ⓘ 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情報ボタン ⓘ 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」でチャットをタップし、チャットの上にある名前または番号をタップし、情報ボタン ⓘ 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」✉️ をタップし、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」を開き、拒否したい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。

「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示します:

- **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、「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、iPad、およびMacで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







「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。

ご自身やファミリーメンバーが性的に不適切な写真を送受信する前に警告を受け取ることができます。「スクリーンタイム」では、不適切な内容をブロックしたり、購入に制限を設けたりすることもできます。「iPhoneユーザガイド」の「ファミリーメンバーのデバイスでの通信を許可またはブロックする」を参照してください。



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。
- macOS 13以降が搭載されたMacの場合: アップルメニュー  を選択し、「システム設定」、「プライバシーとセキュリティ」 の順にクリックしてから、「センシティブな内容の警告」をクリックします。
- 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」> 「セキュリティとプライバシー」 と選択してから、「センシティブな内容の警告」をクリックします。



2. 下にスクロールし、「センシティブな内容の警告」をタップしてから、「センシティブな内容の警告」をオンにします。
3. 閲覧前にセンシティブな内容を検出し、安全な選択をするためのガイダンスを受け取る許可をオフまたはオンに選択します。

Safariと「マップ」でブラウズ履歴のプライバシーを守る

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ィ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、iPadOS 17、またはmacOS Sonoma 14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ィンドウを開いたりできます。

iPhone、iPad、またはMacでプライバシーウィンドウを開く方法については、この書類で後述します。



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および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、「削除」ボタン  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ィンドウを開く

1. Safariアプリを開きます。
2. タブボタン  をタップします。
3. 画面下部のタブバーの下部中央にあるタブグループボタン  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、タブボタン  をタップしてから、タブグループボタン  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、タブボタン  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ィンドウを開く

- Safariアプリで、サイドバーを表示ボタン  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」を閉じるには、サイドバーを表示ボタン  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ィンドウを開く


1. Safariアプリ  で、「ファイル」>「新規プライベートウィンドウ」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ィ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ィンドウでは、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。

Macで常にプライベートブラウズをオンにしてウィ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ィンドウ」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「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ィンドウを閉じる」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ィンドウを閉じる」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ィ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ィンドウを閉じて、閲覧したページに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。

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を作成する](https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph08022b194/#iphbcea12902)」(<https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph08022b194/#iphbcea12902>)を参照してください。

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 サポートの記事「[iPhoneやApple Watchで911にテキストで通報する](https://support.apple.com/101996)」(<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。
 - 「5回押しして通報」のオン/オフを切り替える: サイドボタンを素早く5回押しすると、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。
 - 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)」(<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、自分の所在地がそれらの連絡先と共有され、所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:

- 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。
- 「メディカルID」をタップします。
- 「編集」をタップして、「緊急連絡先」までスクロールします。
- 連絡先を追加または削除します。
 - 連絡先を追加する:** 「追加」ボタン  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「削除」ボタン  をタップしてから、「削除」をタップします。
- 「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


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

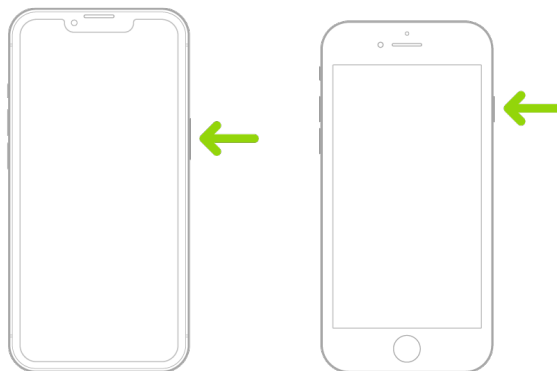
iPhoneで緊急SOSを使う(インドを除くすべての国や地域)

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から所在地(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、所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。この書類で後述する「[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、「5回押しして通報」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. 送信ボタン  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. テンキーボタン  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、マイクボタン  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 サポートの記事「[iPhone 14で衛星経由の緊急SOSを使う](https://support.apple.com/HT213426)」(https://support.apple.com/HT213426)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)」(https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph2aac8ae20)を参照してください。

iPhoneの緊急電話に関する重要な情報

- iPhoneがアクティベートされていない場合、iPhoneが特定のモバイル通信ネットワークで使用できないか動作するように構成されていない場合、またはiPhoneにSIMカードがないか、SIMカードがPINロックされている場合(該当する場合は、モバイル通信ネットワークによってはiPhoneからの緊急電話を受け付けないことがあります。
- 特定の国や地域では、緊急電話をかけたときに、緊急サービスプロバイダが位置情報(特定可能な場合)にアクセスすることがあります。
- Wi-Fi経由での緊急電話の制限を理解するには、ご利用の通信事業者の緊急電話情報を確認してください。
- CDMAでは、緊急電話を終了すると、iPhoneが数分間緊急電話モードに入り、緊急通報サービスからかけ直してもらうことができます。この間、データ転送およびテキストメッセージはブロックされます。
- 緊急電話をかけたあと、緊急通報サービスからの折り返しの電話を受けられるように、着信を拒否または消音にする一部の電話機能が短時間だけ無効になることがあります。「おやすみモード」、「不明な発信者を消音」、「スクリーンタイム」などが対象になります。
- デュアルSIMを搭載するiPhone(iPhone SE第2世代以降およびiPhone Xモデル以降)では、回線でWi-Fi通話をオンにしないと、その回線への着信(緊急通報サービスからの着信も含む)は、別の回線が使用中の場合、すべて直接留守番電話(通信事業者で使用可能な場合)に転送されます。不在着信通知は表示されません。

話し中や圏外などの条件に応じて別の回線に自動電話転送するよう設定した場合、着信は留守番電話に転送されません。利用可否や設定方法については、ご利用の通信事業者にお問い合わせください。

別の人のアカウントに関連する証拠を入手する方法について

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>)

著作権

© 2024 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 Watch、Digital Crown、Face ID、FaceTime、FileVault、Finder、Find My、HomeKit、HomePod、iMac、iMessage、iPad、iPadOS、iPad Pro、iTunes、Launchpad、Lightning、Mac、MacBook Air、MacBook Pro、macOS、Magic Keyboard、OS X、Safari、Siri、Time Machine、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、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。

J028-00788