



Apple at Work

# Mac社員向けスターターガイド

## Macで仕事をしよう

信頼性の高いハードウェアと直感的に使えるソフトウェアを備えるMacなら、ビジネスのあらゆるワークフローをよりシームレスに管理できます。ユーザーフレンドリーなmacOSは、ビジネスのためのパワフルな機能を数多く備えています。複数のアプリ間で流れるように共同作業を進めたり、より高速にデータを分析したり、同僚とスムーズにコミュニケーションをとることも簡単です。そして、すべてのMacには、あらゆる人が力を発揮するためのアクセシビリティ機能がはじめから組み込まれています。

このガイドでは、Macの操作やカスタマイズ方法、macOSに内蔵された生産性向上に役立つ機能、詳しいサポートリソースのほか、Windowsから乗り換える際に役立つヒントも紹介しています。すでにiPhoneやiPadを使っていれば、Macでも同じアプリや機能を利用して、スムーズに仕事を進めることができます。





## Macを使い始める

受け取った新しいMacは、すぐに設定して使い始めることができます。会社のネットワークに接続するには、会社のIT管理部門または自分でMacを社内サービスに登録し、会社のWi-Fi、メール、カレンダーにアクセスできるようにする必要があります。登録が完了したら、一般的な設定の変更や、アプリやファイルの設定、管理、その他いろいろなことを始めましょう。不明な点がある場合は、IT管理者にお問い合わせください。

### ハードウェアの概要

Macなら、箱から出した瞬間から驚くようなことが簡単にできます。Macをよりスムーズに設定して使い始めるために、お使いのデバイスのガイドでハードウェアや機能などについて確認しましょう。

[MacBook Airスタートアップガイド](#)

[MacBook Proスタートアップガイド](#)

[iMacスタートアップガイド](#)

[Mac miniスタートアップガイド](#)

[Mac Studioスタートアップガイド](#)

[Mac Proスタートアップガイド](#)



#### ヒント: ヒントアプリを役立てましょう。

ヒントアプリでは、MacなどのApple製デバイスや、Apple製アプリなど、すべてのユーザガイドにアクセスすることができます。Macを最大限に活用するため、「ようこそMacへ」「基本機能」「新機能」などの役立つヒントを確認してください。複数のApple製デバイスを組み合わせて使うためのガイドも用意されています。

## ソフトウェアについて



macOSは、すべてのMacを動かすオペレーティングシステムです。Macの電源を入れて最初に表示されるのがデスクトップで、ここで様々な作業を行います。デスクトップとは、画面の一番上のメニューバーと一番下のDockの間のスペースのことをいいます。

[Macのデスクトップについて](#)

[Macのメニューバーについて](#)

[macOSユーザガイドを読む](#)

## ファイルやフォルダを見つける



Finderは、Macを使う上で基本となるアプリです。DockにあるFinderをクリックすれば、すべてのファイル、フォルダ、アプリにアクセスできるほか、好みの表示方法を選択したり、ファイルを整理することもできます。新しいフォルダを作成するには、メニューバーの「ファイル」をクリックし、「新規フォルダ」を選択します。

[ファイルやフォルダを整理する](#)

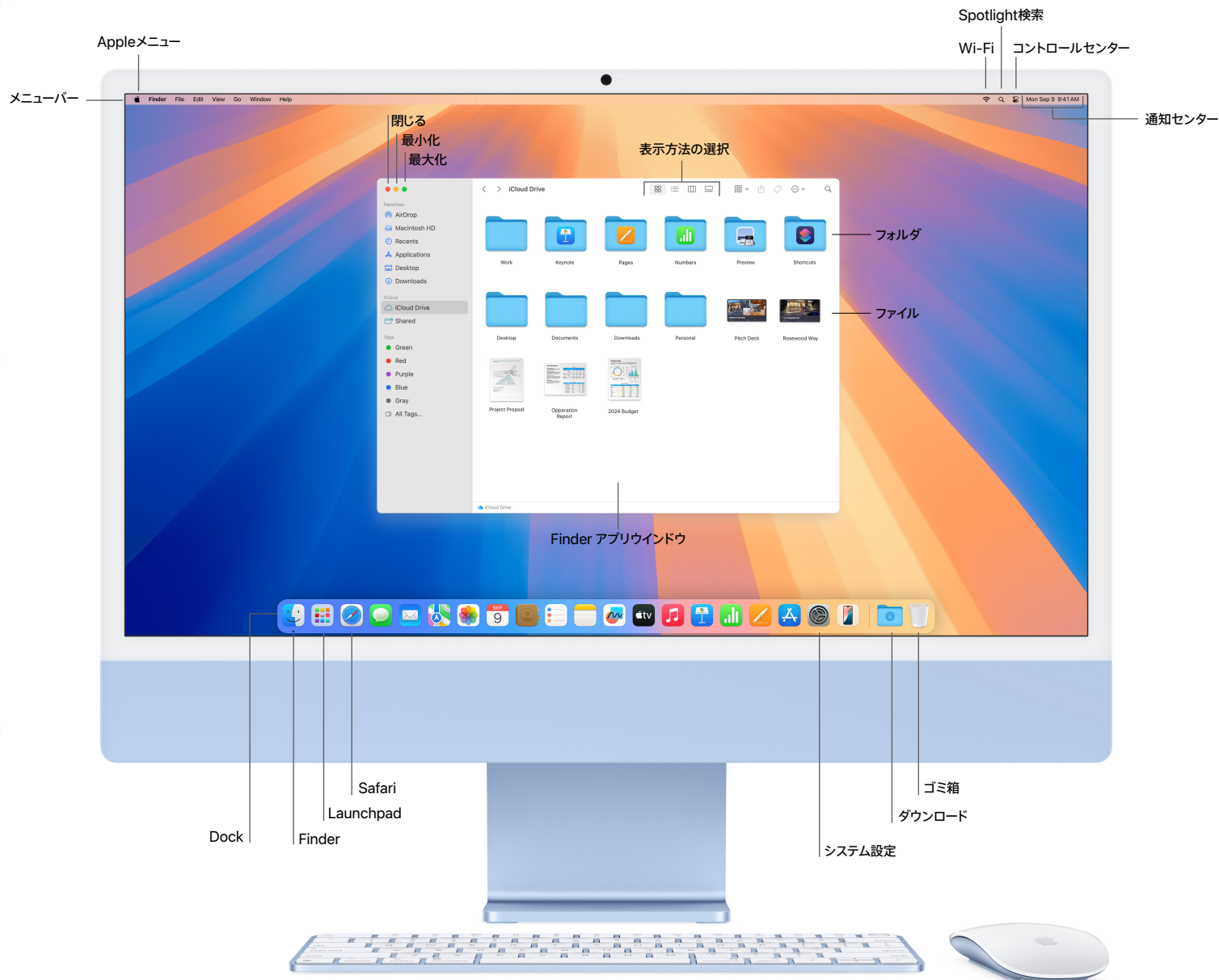
[表示方法を選択する](#)

## Dockのアプリにアクセスする



よく使うアプリは、画面の一番下にあるDockに常に表示しておくことができます。[アプリを開く](#)には、そのアプリのアイコンをクリックします。すべてのアプリを表示するには、[Launchpad](#)をクリックします。

ウインドウを閉じるには、ウインドウの左上隅にある閉じるボタンをクリックします。アプリを終了するには、メニューバーで「[アプリ名]」>「[アプリ名]を終了」の順に選択します。





## 自分用に設定する



アカウントの管理、Wi-Fiの設定、パスワードの更新などは、「システム設定」で行います。一部の設定はすでに社内で行われている場合があります。詳しくは、IT管理者に確認しましょう。

システム設定を使ってMacをカスタマイズする

Wi-Fiを使用してインターネットに接続する

パスワードまたはユーザーピクチャを変更する  
スクリーンセーバを使ってプライバシーを保護する

Macのスリープ解除時にパスワードを要求する

## アプリウインドウを操作する



開いているアプリウインドウを管理するには、いくつかの方法があります。ウインドウは手動で移動したり、位置を揃えたり、最大化または最小化したりできます。複数のアプリのウインドウを開いている場合、そのうちの1つだけが操作できるアクティブなウインドウになります。別のアプリやFinderのウインドウを操作したい場合は、そのウインドウをクリックするだけでアクティブになります。Mission Controlを使うと、デスクトップ上で開いているすべてのウインドウを重ならないように整理して表示できます。

アプリをフルスクリーンで使用したり、Split Viewを使って2つのアプリを並べて表示することもできます。また、ステージマネージャを使用すると、アプリとウインドウを1つのビューにまとめて、目の前の作業に集中することができます。タスクの切り替えも簡単です。

## Touch IDを使う



Touch IDを使って、Macのロックを解除したり、パスワードで保護された項目を開いたり、他社製のアプリにサインインしたりできます。Touch IDの設定は、「システム設定」で行います。

## 右クリック



右クリックするには、2本の指でトラックパッドをクリックするか、またはマウスの右上隅をクリックします。「システム設定」から、スクロールの方向、スワイプのジェスチャ、ボタンの割り当てなど、マウスの設定とトラックパッドの設定をカスタマイズすることもできます。

## 通知を確認する



新着メッセージが届いた時や、予定されているカレンダーイベントがある時などは、通知が知らせてくれます。通知センターを開くには、メニューバーの日付と時刻をクリックします。好みに応じて通知の設定を調整することもできます。作業に集中したい場合は、集中モードを使いましょう。特定の通知を一時停止したり、オフにしたりできるので、気が散る原因を最小限に抑えられます。

## トラックパッドとマウスのジェスチャを使う



Multi-TouchトラックパッドまたはMagic Mouseでは、Multi-Touchジェスチャを使って書類を拡大したり、ページ間をスワイプしたり、写真を回転させたりできます。



**ヒント：Macを初めて使う場合は、こちらのリソースをチェックしましょう。**

一般的なタスクの実行方法については、Windowsから乗り換える時に役立つMacの使い方のヒントを参照してください。

Macで何と呼ばれているかわからない場合は、WindowsとMacの用語リストで確認しましょう。

## キーボードショートカットを使う



Macのキーボードショートカットを使えば、マウスやトラックパッドなどの入力デバイスを使わずにすばやく操作して、時間を節約できます。おなじみのショートカットの多くは、Macではcommand (⌘) キーを使います。macOSのキーボードショートカットを使用する  
ショートカットに使用される記号を確認する  
一般的なキーボードショートカットを確認する  
独自のキーボードショートカットを作成する  
WindowsキーボードとMacキーボードのキーを比較する

## スクリーンショットを撮る



スクリーンショットを撮影する／画面を収録するには、shift、command、「5」キーを同時に押してから、撮影／収録する対象（画面全体、アプリウインドウ、画面の一部）を選択します。スクリーンショットと画面収録は自動的にデスクトップに保存され、フォルダに整理したり、Eメールに添付したり、同僚と共有したりできます。

## インターネットを閲覧する



SafariはMacに搭載されているウェブブラウザで、様々なトピックについて調べる、ニュース記事を読む、ウェブアプリケーションにアクセスするといったことができます。また、ウェブページのハイライトや要約を表示したり、お気に入りのウェブサイトをブックマークに追加したり、すばやくアクセスできるようによく閲覧するサイトを固定したり、インターネットに接続されていない場合でもあとで読めるようにページを保存したりできます。

さらに、Safariでは、仕事用のプロファイルを作成したり、ウェブサイトをアプリにしたり、複数のサイト（タブ）を1つのウインドウにグループ化することもできます。

## 設定をすばやく調整する



コントロールセンターでは、音量、明るさ、Wi-Fi、Bluetoothなどの設定ができます。コントロールセンターを開くには、メニューバーの\*アイコンをクリックします

## パスワードを一か所で安全に保存する



パスワードアプリでは、パスワード、パスキー、確認コード、Wi-Fiパスワード、ウェブサイトやアプリに「Appleでサインイン」するための認証情報を確認できます。

## 自分に合った使い方をする

すべてのMacに内蔵されているアクセシビリティ機能を使うと、自分にとって使いやすい最適な設定にすることができます。画面上的コンテンツを拡大する、VoiceOver (内蔵の画面読み上げ機能) を使用する、音声コントロールを使って声でコマンドを実行する、ライブキャプションで会話を文字に起こすなど、様々な機能が用意されています。

Macでアクセシビリティ機能を使い始める

視覚、聴覚、身体機能、発話の支援機能を見つける

メッセージや書類を音声入力する

アクセシビリティのサポートを利用する

## Macをカスタマイズする

「システム設定」を好みやニーズに合わせて調整しましょう。デスクトップやDockの外観、ハイライトの色、言語、集中モードのステータス、Night Shiftなどの設定を変更できます。

「システム設定」を使ってMacをカスタマイズする

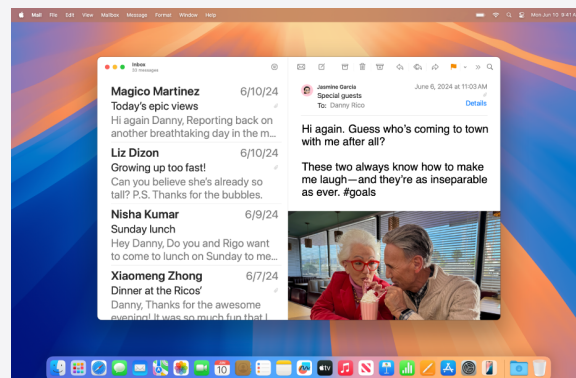
デスクトップの壁紙を選択する

Macでスクリーンセーバを使用する

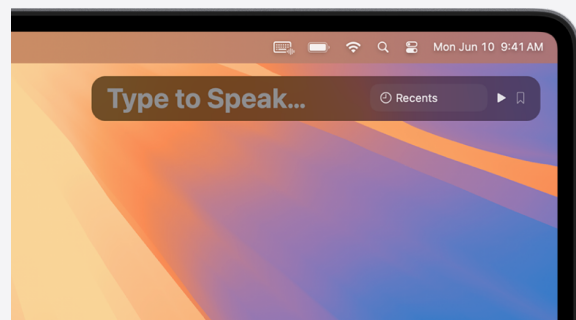
Macで自分のログインピクチャを変更する

Macで使用する言語を変更する

## Macのアクセシビリティ機能を使ってみましょう。



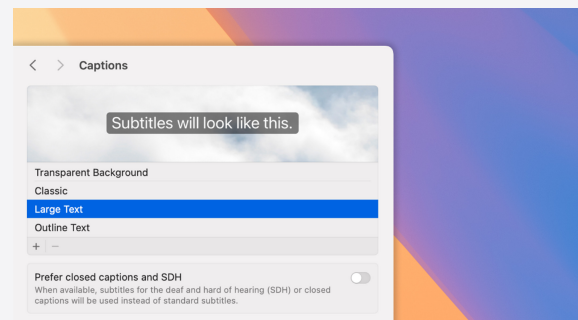
**視覚。**テキストを大きくする、拡大機能を使用する、ディスプレイカラーを調整するなどのサポートを利用できます。内蔵のスクリーンリーダーを使って画面内容を読み上げたり、キーボードコマンド、トラックパッドのジェスチャ、または接続された点字ディスプレイを使ってMacを操作することもできます。



**発話。**自分の声に似た合成音声を作成し、文字で入力した内容を読み上げることができます。多数用意されているシステム音声から選択することもできます。



**身体機能。**音声コマンド、補助デバイス、オンスクリーンキーボードや物理キーボードを使用して、Macを操作したり、アクションを実行したりできます。



**聴覚。**実際の会話やアプリの音声リアルタイムで字幕として表示されます。また、Made for iPhone (MFi) ヒアリングデバイスをMacとペアリングできるほか、自分の耳に最適な状態で聞こえるようにオーディオ設定をカスタマイズすることもできます。



## アプリや機能を仕事に活用する

Macには、Eメールの送信、書類の作成、ウェブアプリへのアクセス、プロジェクトの管理、同僚との共同作業など、毎日の仕事に役立つパワフルなアプリやツールが備わっています。macOSに内蔵された生産性向上に役立つ機能を使うことで、ワークフローを次のレベルに引き上げ、継続的に日々の目標を達成し、予想を上回る成果を上げることができます。

### アプリを使う



アプリは様々な方法でアクセスしたり、整理したりできます。自分にとって最適なやり方で作業できるよう、Dockをカスタマイズしてよく使うアプリを表示しておきましょう。必要なアプリがDockにない場合は、Spotlightで検索するか、Launchpadを開いてそのアプリにアクセスできます。

### さらにアプリを見つける



App Storeでは、生産性の向上、データの視覚化、同僚との共同作業、ワークフローに関するニーズのサポートに役立つアプリがたくさん見つかります。所属する組織のソフトウェア配布に関する設定については、IT部門に確認してください。

### 書類の作成や管理を行う



macOSに内蔵されているアプリや、App Storeまたはウェブで入手した他社製アプリを使って、レポート、スプレッドシート、グラフ、プレゼンテーション資料などを作成できます。

Macで書類を開く

書類を作成する／編集する

ファイルをプリントする

Macでは、仕事で使うMicrosoft Officeのアプリも使用できます。



Word、Excel、PowerPointで、それぞれ書類、スプレッドシート、プレゼンテーションを表示、作成、編集できます。

所属する組織でのMicrosoft 365のサブスクリプションの購入状況については、IT管理者に確認してください。



iWorkは、Macに付属するAppleのアプリスイートです。書類にはPages、プレゼンテーションにはKeynote、スプレッドシートにはNumbersを使います。

書類を作成する／デザインする

美しく魅力的なプレゼンテーションを作成する

スプレッドシートでデータを視覚化する

iWorkのファイルをMicrosoft Officeのドキュメントに変換する

同僚とリアルタイムで書類を共同制作する

### PDFファイルの作成や注釈付けを行う



「プレビュー」は、PDFの表示や注釈付け、フォームへの入力や署名、画像へのマークアップができる内蔵アプリです。作業を終えたら、編集済みのファイルを共有したり、パスワードで保護されたPDFに書き出し、様々なファイル形式の画像として保存したりできます。

PDFに注釈を付ける

ファイルをPDFに結合する

PDFを結合する

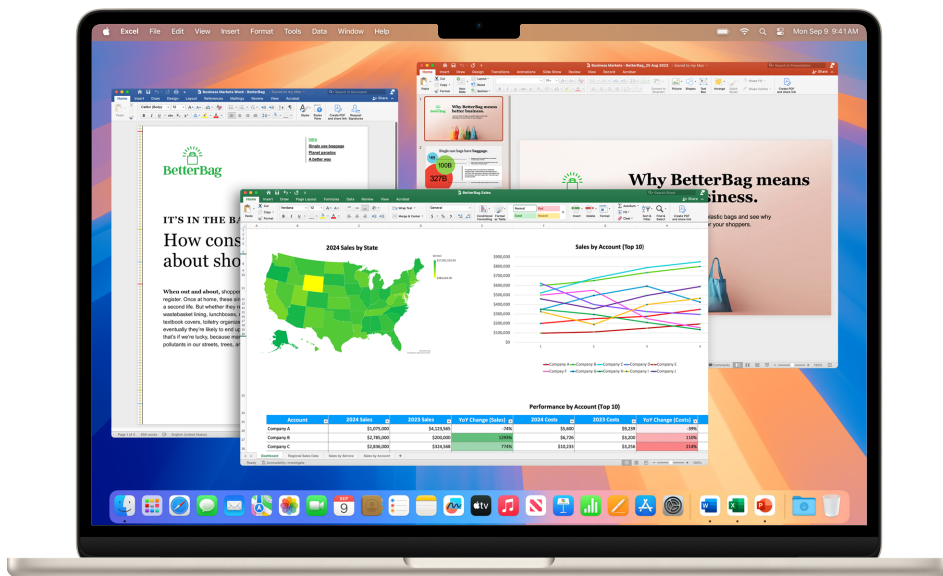
マークアップツールを使ってファイルに注釈を付ける

PDFのページを追加する／削除する／移動する

PDFをパスワードで保護する

PDFフォームに入力する／署名する

PDFおよび画像を書き出す



## Safariをカスタマイズする



Safariでは、仕事用プロファイルの作成、スタートページのカスタマイズ、同僚とのタブの共有、ウェブページの翻訳、Safari機能拡張の追加を行うことでウェブ閲覧の体験をパーソナライズできます。また、ブックマークやパスワードを読み込むこともできます。

## Eメールを送信する



「メール」は内蔵のEメールアプリです。ExchangeまたはOutlookのアカウントを追加して、メール、連絡先、カレンダー、リマインダー、メモなどのアプリと同期できます。

メールアカウントを追加する

Eメールを作成する／送信する／スケジュールを設定する

Eメールの署名を作成する／使用する

Eメールの送信を取り消す

あとでEメールに対応する

Eメールを検索する

## 予定のスケジュールを設定する



「カレンダー」を使って、スケジュール、プロジェクトの日程、打ち合わせ、会議などを管理しましょう。

予定を追加する／変更する

予定への参加を依頼する

予定に場所と移動時間を追加する

予定の通知を設定する

予定にFaceTimeビデオ通話を追加する

## 連絡先を管理する



「連絡先」を使うと、よくやり取りする人の連絡先情報にすばやくアクセスできます。関連する連絡先の詳細を管理したり、連絡先カードに自分の情報を設定して簡単に共有することもできます。

インターネットアカウントから連絡先を追加する  
複数の連絡先でグループを作成する

連絡先にテキストメッセージを送信する／電話する／Eメールを送信する

重複する連絡先をリンクする

連絡先を共有する

## 同僚とコミュニケーションをとる



FaceTimeでは、ビデオ通話または音声のみの通話ができます。直接相手のいる場所に行けない場合に、打ち合わせをするのに最適です。

FaceTimeを設定する

ビデオ通話を発信する／受ける

FaceTime通話を開始するためのリンクを作成する

「メッセージ」を使うと、テキスト、画像、オーディオ、ビデオメッセージのほか、ほぼすべての種類のファイルを同僚に送信できます。

「メッセージ」を設定する

1人または複数の相手にメッセージを送信する  
あとで送信するようにメッセージのスケジュールを設定する

メッセージを編集する／メッセージの送信を取り消す

重要なチャットをピンで一番上に固定する

MacでSMSメッセージを受信する



**ヒント:** Macに付属しているアプリを活用しましょう。

Macにあらかじめインストールされている幅広いアプリを使って、プロジェクトの作業、同僚への連絡、書類の作成、メモの整理などをすぐに開始できます。詳しくは、「Macに付属するアプリ」をご覧ください。

## 目的地への行き方を調べる



「マップ」を使えば、出張の計画を立てるのもスムーズです。目的地への行き方を調べたり、交通状況を確認したり、複数の経由地を含む経路を計画したり、現在地や目的地をほかの人と簡単に共有することもできます。

「マップ」の地図表示をカスタマイズする

複数の経由地を含む経路を計画する

空港やショッピングモール内の経路を調べる

## 時間を管理する



時計アプリを使うと、世界の様々なタイムゾーンの現地時刻を確認できます。また、タイマーやアラームを様々なサウンドで設定して、仕事をより効率的に進めることができます。

## 作業内容を共有する



ファイルをEメールで送信したり、AirDropを使って同僚のデバイスに直接共有したりできます。また、AirPlayを使えば、Macの画面をハイビジョンテレビにワイヤレスでミラーリングすることもできます。



## リマインダーを設定する

「リマインダー」は、会議を設定する、Eメールを送信する、プロジェクトのフォローアップを行うなど、日々の仕事に必要なあらゆることを把握し、管理するのに役立つ内蔵アプリです。リマインダーをセクションごとに整理したり、カラムで表示したり、シンプルなかんばんボードを使って計画を立てたりできます。

カレンダーアプリでは、予定と一緒にリマインダーを表示できます。また、カレンダーで直接リマインダーを作成／編集すると、リマインダーのリストと自動的に同期されます。

リマインダーリストを作成する／整理する

ほかのアプリからリマインダーを追加する

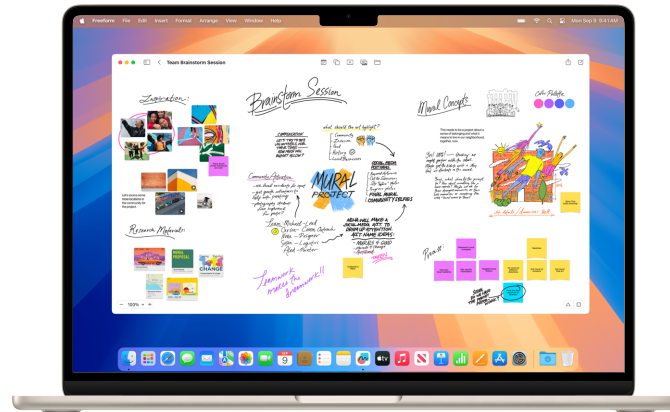
日付または場所を追加する

サブタスクをリマインダーに追加する

複数のインターネットアカウントのリマインダーを表示する

リマインダーリストのテンプレートを使用する

共有リマインダーを割り当てる



## アイデアをホワイトボードに書き出す

フリーボードは、新しいプロジェクトを図で説明したり、重要なアセットを集約したり、アイデアをブレインストーミングするといった作業に柔軟に使えるキャンバスです。

コネクタハンドルをドラッグしてオブジェクトを結合し、図形やフローチャートをすばやく作成できるほか、手書きのテキストを検索、翻訳、コピーすることもできます。

「フォロー」を使って共同作業の仲間を自分のボードに案内すれば、キャンバスで作業している内容が仲間の画面にも表示されます。複数の異なるビューをシーンとして保存すると、ボードをセクションごとに簡単に整理して表示できます。

ボードを作成する／削除する

ボードを検索する

同僚とボードを共有する

共有ボードで共同作業をする

お使いのすべてのデバイスからボードにアクセスする

## メモを取る

内蔵のメモアプリを使えば、会議中にすばやく考えを書き留めたり、チェックリストを作成したり、アイデアをスケッチしたり、構想をまとめたり、演算を実行したりなど様々なことができます。

メモのフォーマットを設定して、フォントや段落スタイルを変更したり、ハイライト機能を使って色分けしたり、折りたためるセクションを使用したりすることで、より見やすいものにできます。さらに、Macの「メモ」でオーディオを録音して文字起こしすることもできます<sup>1</sup>。

メモを作成する／編集する

写真やファイルを添付する

表を追加する

メモを検索する

タグを使ってメモを整理する

メモを並べ替える／重要なメモをピンで固定する



## 複数のアプリで同時に作業する



ウィンドウをタイル表示にすれば、アプリのウィンドウを簡単に整理できます。複数のアプリウィンドウを画面の端にドラッグすると、macOSがデスクトップ上でのタイルの位置を自動的に提案します。タイルをすばやく横並びにしたり、四隅に配置したり、思い通りの配置で表示することができます。

Split Viewを使えば、2つのアプリをフルスクリーンで同時に使用できるため、両方のアプリを横に並べながら、ほかのアプリに気を取られることなく作業できます。

## 複数のワークスペースを作成する



アプリのウィンドウをいくつも開いてデスクトップがいっぱいになってしまう場合は、Mission Controlを使えば、すばやく効率的に操作できます。追加のデスクトップを作成し、各アプリを別々のスペースに割り当てることで、1つのデスクトップスペースで同僚とプレゼンテーションを共有しながら、別のデスクトップスペースでは重要なプロジェクトの機密性を保つといったビジネスワークフローに対応できます。



**ヒント：クイックルックを使うと、ファイルを開かずにプレビューできます。**

クイックルックを使えば、ほとんどすべての種類のファイルをフルサイズですばやくプレビューできます。ファイルをプレビューするには、対象のファイルを選択してスペースバーを押すだけです。

## アプリウィンドウを切り替える



Mission Controlでは、開いているすべてのウィンドウを確認できます。4本の指でトラックパッドの上にスワイプしてから、最前面に表示したいウィンドウをクリックします。

## Mac上のあらゆるものを検索する



Spotlightを使うと、Mac上にあるアプリ、書類、写真、およびその他のファイルがすばやく見つかります。特定のトピックに関する情報を探したり、すばやく計算を行ったり、クイックルックでスクロール可能なファイルプレビューを表示することなどができます。

Spotlight検索を開くには、メニューバーのSpotlightアイコンをクリックするか、commandキーとスペースバーを同時に押します。

Spotlightで検索する

検索結果を絞り込む

Spotlightの設定を変更する

Spotlightのキーボードショートカットを使う



**ヒント：Macでクラウドストレージソリューションにアクセスできます。**

Finderのサイドバーをカスタマイズしておけば、iCloud Driveや他社製のクラウドソリューション（Dropbox、Box、OneDrive、Google Driveなど）に簡単にアクセスできます。

## デスクトップにウィジェットを追加する



リマインダーや予定されているイベントなどを一目で確認できます。controlキーを押しながらデスクトップをクリックし、「ウィジェットを編集」を選択します。そのあと、デスクトップ上の好きな場所にウィジェットをドラッグします。

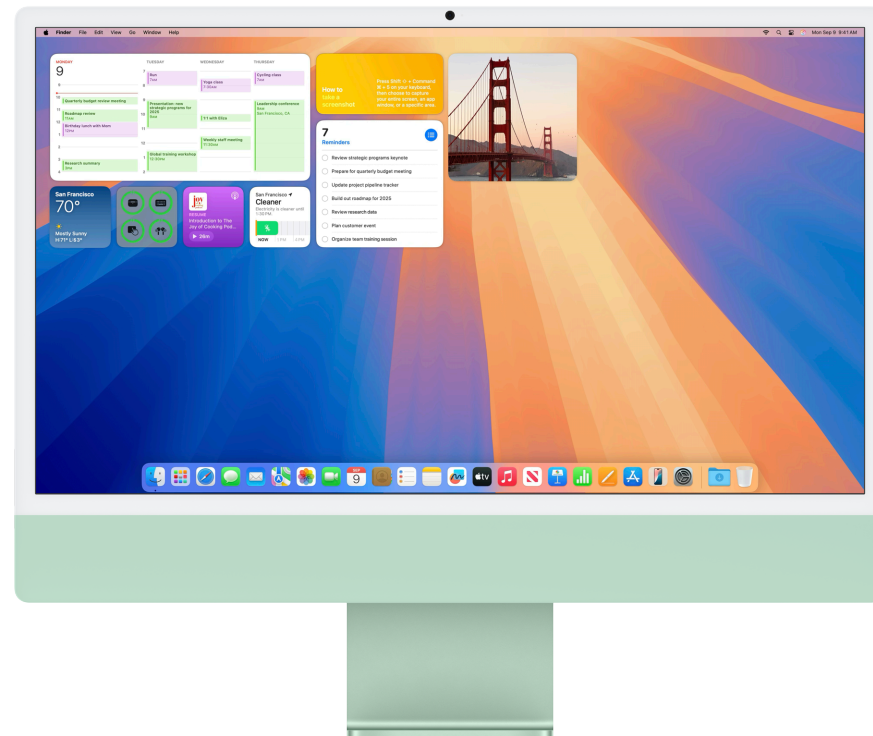
Macでウィジェットを追加する／カスタマイズする

## プレゼンテーション中に自分を最前面に表示する

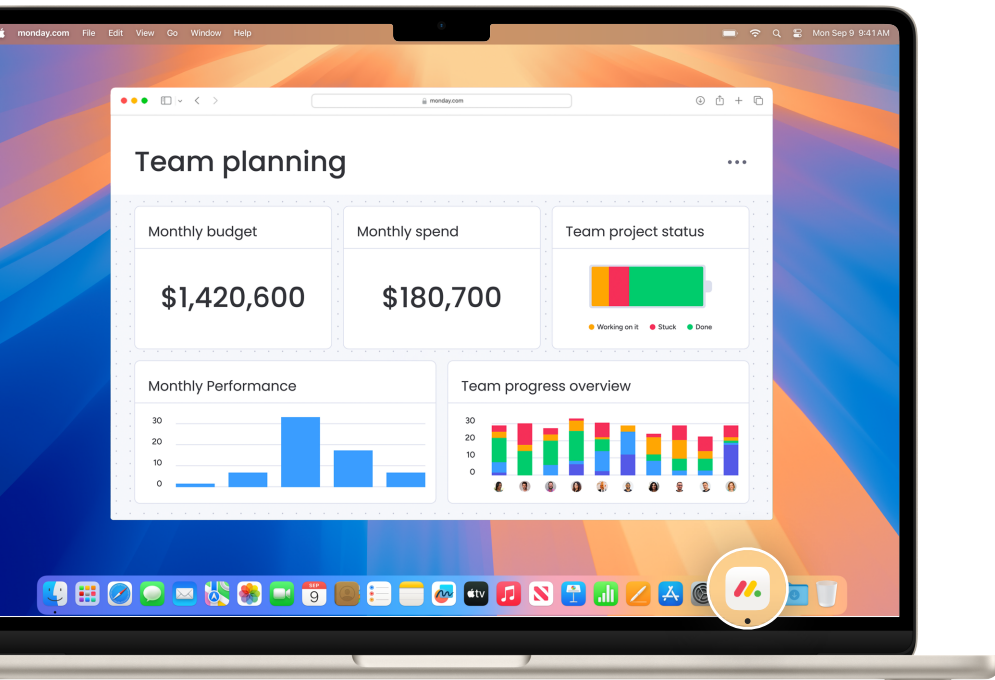


ビデオ通話中に、共有しているコンテンツの前に自分の姿を表示できます。メニューバーのビデオアイコンをクリックし、画面共有アイコンをクリックして、「発表者オーバーレイ」のオプションからいずれかを選択します。

ビデオ会議機能を使用する







## タスクを自動化する



ショートカットを使うと、ワンクリックもしくはSiriに頼むだけで、日常的なタスクをすばやく完了できます。アプリ間でのテキストの移動、レポートの生成、アプリでの画面の分割などの操作を自動化できます。ショートカットアプリでは、あらかじめ用意されているショートカットやカスタムショートカットをMac、iPhone、iPadに追加できます。

ショートカットの概要

新しいショートカットを見つける

ショートカットアプリからショートカットを実行する

カスタムショートカットを作成する

## 毎日のタスクにSiriを役立てる



Siriはあなたのパーソナルアシスタントとして、毎日のタスクを手伝ってくれます。Siriにはほとんど何でも頼むことができます。例えば、ファイルを探して開いたり、メッセージを送信したり、カレンダーのイベントを作成することもできます。

Siriのいろいろな使い方を探索する

Siriの設定を変更する

お使いのすべてのApple製デバイスでSiriを使う

Siriを使ってショートカットを実行する

## ウェブサイトをアプリのように使う



ウェブサイトをDockに追加すると、アプリと同じように開いて使用できるようになります。Safariでメニューバーの「ファイル」をクリックし、「Dockに追加」を選択します。

MacでSafariウェブアプリを使う

Safariでウェブサイトをアプリにする

## デスクトップを整理する



デスクトップ上のファイルをファイルタイプ、日付、タグ別にすっきりとグループ化できます。controlキーを押しながらデスクトップをクリックし、「スタックを使用」を選択します。ファイルをグループ化する方法を変更するには、「スタックのグループ分け」を選択します。

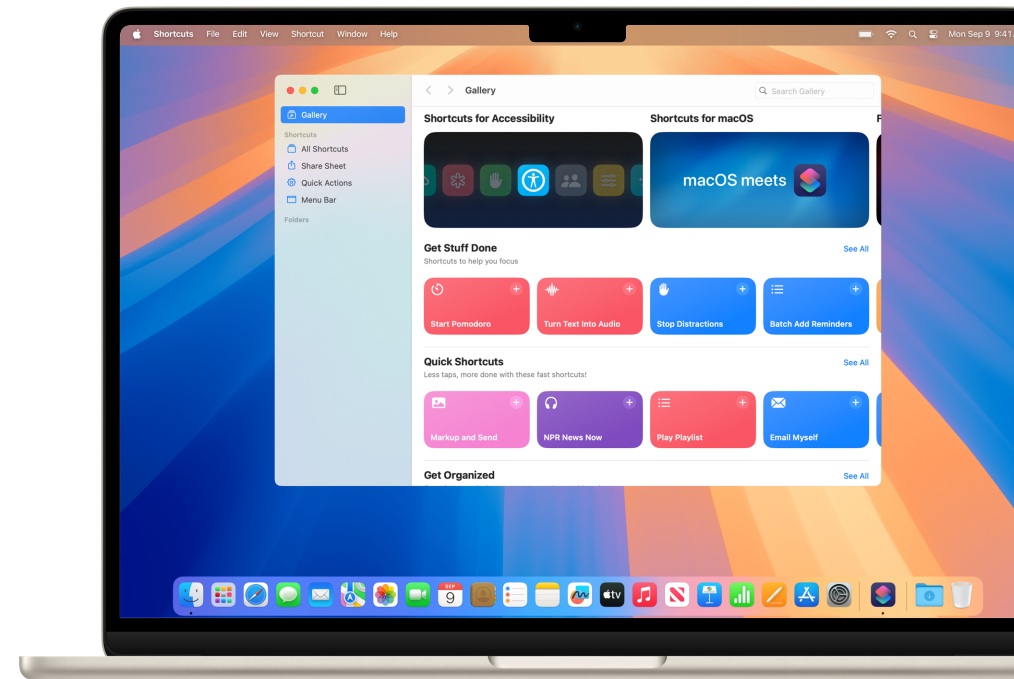
デスクトップを整理する方法を確認する

デスクトップのスタックを使用する



**ヒント:** アプリウィンドウをすばやく切り替えることができます。

最後に使用したアプリに切り替えるには、commandキーとtabキーを同時に押します。または、commandキーを押したまま、tabキーを押してから、矢印キーでスクロールして、開いているアプリのいずれかを選択します。



## Apple Intelligenceで仕事をもっとインテリジェントに

Apple Intelligenceは、iPhone、iPad、Macに組み込まれた強力な生成モデルを活用するパーソナルインテリジェンスシステムです。ユーザーのパーソナルコンテキストを利用して、最も有益かつ関連性の高いインテリジェンスを提供します。Apple Intelligenceは、社員が毎日使うアプリやシステム体験に緊密に統合されています。Siriと作文ツールはOpenAIのChatGPTとシームレスに連携するので、ツールを切り替える必要がありません。

知能を備えた新しいツールを使って文章を作成できるほか、スケッチを画像に変換したり、説明を入力してオリジナルの画像を作成し、ビジュアルでの訴求力を高めたりできます。生まれ変わったSiriの強力なパワーも活用しましょう。これらの機能が所属する組織で利用できるかどうかは、IT管理者に確認してください。

### 作文ツール

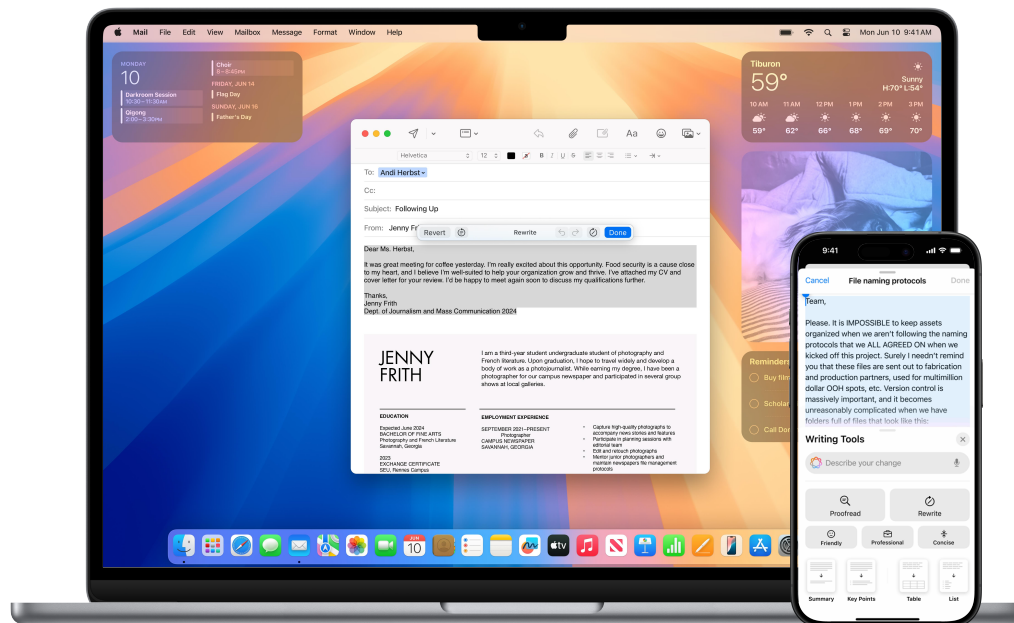


作文ツールを使えば、Eメールの書き直し、書類の校正、テキストの要約などをワンクリックで実行できます。文字入力を伴うほとんどの場面で、この機能を利用できます。

自分が書いた文章のトーンを保ったまま、複数のバージョンの文章を作成できます。気に入った表現のオプションに差し替えて書き続けることも、提案された表現をより洗練させることもできます。元の下書きに戻すのも簡単です。

「校正」では、文法上の修正や表現の改善など、文章をより良くするための提案が表示されます。すべての提案をワンクリックですばやく採用することも、説明を読んでよく理解してから希望する変更のみを採用することもできます。

作文ツールのテキストフィールドを使えば、言葉で説明して文章に具体的な変更を加えられます。言葉づかいをシンプルにしたり、フォーマルレターに書き換えたりできるほか、「プロフェッショナル」「簡潔」「フレンドリー」



といった新しいトーンで文章を書き直すこともできます。

書類や記事、Eメールなど、あらゆる種類のコンテンツを的確にまとめた要約を生成できるので、重要なポイントをすばやく把握することができます。

「作成」では、ChatGPTを使ってオリジナルの文章を一から作成できます。また、ChatGPTの画像生成機能を使って、自分が書いた文章に画像を追加することもできます。

### Apple Intelligenceをメールで活用



新しいインテリジェントな機能をメールに使うと、作業に優先順位を付けたり、長いEメールをすばやく要約したりできます。

メールアプリの受信ボックスには、メッセージが一番上から緊急性の高い順に表示されるため、開いた瞬間に優先すべきことを確認できます。

要約のプレビューをオンにして、メールスレッドの概要が表示されるので、メッセージを開く前に重要な情報を把握できます。また、Eメールのスレッドを開き、クリックして詳細なスレッド要約を表示すると、長いEメールや複数のEメールが含まれたスレッドでも、簡単に要点を把握できます。

スマートリプライでは、受信したEメールに基づいてスマートな返信が提案されるため、返信メッセージをすばやく作成できます。また、選択した内容が下書きに反映されるので、すぐに送信の準備が整います。

## Image Playground



Apple Intelligenceにより、新しい方法で自分らしさを視覚的に表現することができます。

Image Playgroundでは、新しい画像を作成したり、以前に作成した画像にアクセスして編集し直したり、作成した画像を同僚と共有したりできます。様々なコンセプトや、アニメーション、イラスト、スケッチなどの画像スタイルを試してみましょう。

より希望に沿った画像を作成したい場合は、Playgroundに説明を追加できます。

新しく撮影したり、写真ライブラリから選んだり、Image Playgroundにドラッグして

取り込んだ写真をモチーフにした画像を作成することもできます。

コンセプトに基づいて画像を作成するには、テーマ、衣装、アクセサリ、場所など、幅広いカテゴリからコンセプトを選択し、Playgroundに追加します。

Image Playgroundは、あなたが以前に選んだコンセプトや、メモアプリ内のメモに基づいて、画像をより魅力的にするためのインテリジェントな提案をします。

また、メモ、Pages、Numbers、Keynote、フリーボードなどのアプリで画像を直接生成できるため、テキストやデータに関連する画像を追加して、書類、スプレッドシート、プレゼンテーションの訴求力を高めることができます。

作成した画像はImage Playgroundライブラリに保存され、iCloud経由でお使いのすべてのApple製デバイス間で同期されます。メッセージアプリからライブラリにアクセスして、これらの画像を簡単に共有したり、Image Playgroundで編集したりできます。

画像はすべてデバイス上に作成されるので、好きな数だけ自由に画像を作成して試してみることができます。

## 「メモ」での文字起こしの要約



オーディオ録音から重要なポイントをまとめた要約を賢く作成するため、文字起こしの全文を読まなくても内容を確認できます。

## ジェン文字

ジェン文字は、キーボードを使って生成できるユニークな絵文字スタイルのステッカーです（Macでは、今後数か月以内に利用できるようになります）。「データを分析している人」「ビジネスでの握手」のように、作成したいイメージの説明をステッカークリエイターに入力するだけで、希望通りのステッカーがすぐに表示されます。







## Siri



Apple Intelligenceがもたらすデバイス上のセマンティックインデックスにより、Siriは、Eメール、メッセージ、写真、カレンダーの予定、ファイルなどの内容を理解してパーソナルな質問に答えることができます。例えば、「ジェイミーから確認を依頼されたのはどのレポート？」と尋ねると、Siriは先週のEメールを開きます。また、フォームに情報を入力している時に、「事業許可証を追加して」とSiriに言うと、事業許可証の写真から番号を抽出して、フォームに入力することができます。

オンスクリーン認識により、Siriは、画面上に表示されている内容を理解し、それに基づいて処理を実行します。例えば、近くにできた新しいコーヒーショップに関するメールが同僚から届いた時は、「オフィスからここまで徒歩でどのくらい？」と話しかけるだけで、あなたが言っていることを正確に理解します。

さらに、Siriは最近のリクエストを記憶しているので、「次回のミーティングはいつ？」と尋ねた後で「それをカレンダーに追加して」と言うと、Siriはその意味を理解します。

音声を使う場合と同じように、いつでもテキストを入力してSiriに質問できるようになりました。テキストと音声をスムーズに切り替えて、その場に適した方法でSiriにリクエストを伝えられます。

ChatGPTとの関係により、Siriは、ユーザーの特定のリクエストに役立つ答えをChatGPTが提供できると判断した場合、ChatGPTを活用します。写真、またはPDFやプレゼンテーションなどの書類についての質問もできますが、ユーザーの許可を得る前にリクエストや情報がChatGPTに送信されることはありません。答えはSiriが直接提示します。

Siriは、Appleサポートドキュメントでトレーニングされた大規模言語モデルを使用して、MacやiPhoneなどに関する何千もの質問に答え、Apple製デバイスの機能や設定の使い方をユーザーが学習できるように支援します。

Siriは、Apple製アプリと他社製アプリの両方で何百ものアクションを実行できます。次にプレゼンテーション資料を作成する時に、「このスライドの背景をもう少し明るくして」と言うと、SiriはKeynoteアプリを使って明るさを調整します。Siriは、複数のアプリを切り替えて処理を実行することもできます。「このスライドをミーティングのメモに追加して」と言うと、Siriは、Keynoteからメモアプリに切り替えてメモをアップデートします。

## 通知



その日が期限の提出物に関するメッセージなど、優先度の高い通知が通知画面の上部に表示されるため、早急な対応が必要な事案をすばやく確認できます

通知の要約は、同じアプリからの複数の通知をグループ化して重ねて表示し、要約を一番上に表示して一目でわかるようにする機能です。「メール」や「メッセージ」など、多くのコミュニケーションアプリで通知の内容が要約されるので、アプリを開かなくても重要な情報をすべてチェックできます。

## 集中モード



「さまたげ低減」集中モードは、通知の内容を理解し、急なリーダーシップ会議に関するメッセージなど、早急な対応を必要とする通知のみを表示します。

「インテリジェントブレイクスルーと非通知」をオンにすると、Macが通知の重要性をインテリジェントに判断します。この機能はどの集中モードでもオンにできるので、「おやすみモード」中でも、電話会議などの重要な情報を見逃す心配がありません。

Apple Intelligenceは、iPhone 16の全モデル、iPhone 15 Pro、iPhone 15 Pro Max、iPad mini (A17 Pro)、M1以降を搭載したiPadおよびMacのモデルで、iOS 18、iPadOS 18、macOS Sequoiaのソフトウェアアップデートとしてベータ版で利用できます。Siriとデバイスの言語を英語（オーストラリア、カナダ、アイルランド、ニュージーランド、南アフリカ、英国、米国）に設定する必要があります。機能および対応言語の追加を4月に予定しており、対応する言語とプラットフォームは2025年の間にさらに増える予定です。日本語、中国語、英語（インド、シンガポール）、フランス語、ドイツ語、イタリア語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語などの言語に2025年内の対応を予定しています。一部の機能は、今後数か月以内にソフトウェアアップデートで利用できるようになります。

## 連係機能でさらに便利に

MacをiPadやiPhone、Apple Watchと一緒に使うと、さらに驚くようなことができるようになります。iCloudを有効にして、すべてのデバイスから書類やアプリ、写真、ビデオにアクセスする。iPadを使ってMacの作業スペースを広げる。デバイスを並べてMacとiPad間や、Mac同士でカーソルをシームレスに移動する。そのほか、iPhoneを手にとることなく電話をしたり、iPhoneやiPadと近くのMacの間で画像やテキストをコピー＆ペーストすることもできます。さらに詳しい内容はIT管理者に確認するか、次のリソースを参照してください。連係を使用してAppleデバイスをまたいで操作する、Apple製デバイスの連係機能と必要条件、MacでiCloud機能を設定する、MacでApple Accountにサインインする/サインアウトする

### 近くにあるデバイスで作業を続ける



Handoffを使うと、Macで始めた作業を、同じApple Accountでサインインしている近くのiPhoneやiPadで再開できます。Handoffは、メール、Safari、メモ、iWorkなどの多くのApple製アプリのほか、一部の他社製アプリでも使えます。

### インターネット共有で接続する



Instant Hotspotを使えば、iPhoneやiPad (Wi-Fi + Cellular)のインターネット共有を通じて、同じApple Accountでサインインしている近くのMacにインターネットへのアクセスを共有することができます。

### デバイス間でコピー＆ペーストする



ユニバーサルクリップボードを使うと、Apple製デバイス上のアプリでコピーしたコンテンツを、同じApple Accountでサインインしている別のApple製デバイスのアプリにペーストすることができます。例えば、iPhoneのSafariでコピーした画像を、MacのEメールにペーストできます。

### iPhoneをウェブカメラとして使う



連係カメラにより、iPhoneのカメラをMacのウェブカメラとして使うことができます。有線接続でもワイヤレスでも機能し、MacがiPhoneのカメラを使用するように自動的に切り替わります。また、ビデオエフェクトやマイクモードを選ぶこともできます。

### iPadを2台目のディスプレイとして使う



Sidecarを使うと、iPadをMacの2台目のディスプレイとして使用できます。1つのアプリで作業している時にほかのアプリを参照したり、Mac上で作業内容を表示しながらiPad上でマークアップツールを使うなど、様々な使い方ができます。画面をミラーリングして両方のディスプレイに同じコンテンツを表示することもできるので、プレゼンテーションにも最適です。


Sidecarのシステム条件を確認する

外付けディスプレイについてさらに詳しく

### Apple Watchを使ってMacのロックを解除する



Apple Watchを身に付けていれば、同じApple AccountでサインインしているMacの自動ロック解除が可能です。パスワードを入力することなく、Macをスリープ解除して、すぐに作業を始められます。

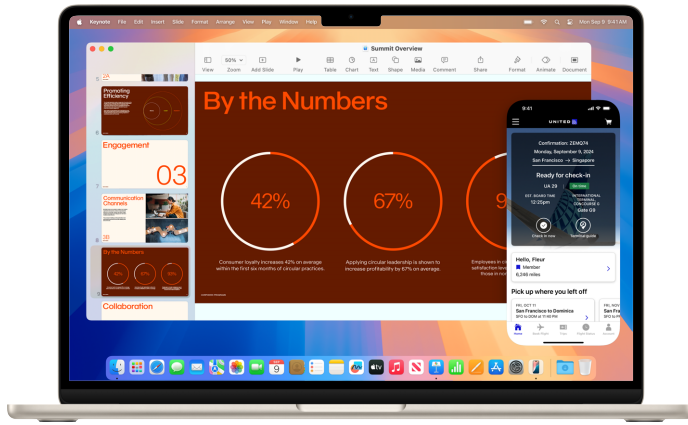
 **ヒント：アプリをすばやく見つけましょう。**

Siriを使ってアプリを開くことができます。「計算機を開いて」というように話しかけてみましょう。また、Spotlightをクリックしてアプリ名を入力することでもアプリを探せます。

### MacとiPadを1つのマウスやキーボードで操作する



Macの近くに、別のMacやiPadがある時は、1つのキーボードとトラックパッドやマウスで両方のデバイスを操作したり、デバイス間でコンテンツをドラッグしたりできます。ユニバーサルコントロールを使うと、Apple PencilでiPadに描いたスケッチを、MacのKeynoteプレゼンテーションにドロップすることもできます。



## iPhoneミラーリングでMacからiPhoneを使う



DockにあるiPhoneミラーリングアプリを使えば、いつでもiPhoneにアクセスできます<sup>2</sup>。Macのキーボード、トラックパッド、マウスを使って、iPhoneやiPhoneのアプリをワイヤレスで操作することが可能です。iPhoneはロックされたままなので、ほかの人はアクセスすることも、何をしているかを見ることもできません。

通知はMacに転送されるため、見逃すことはありません。すべてのアプリの通知を受け取るか、選択したアプリの通知のみを受け取るかを選択できます。

Macのアプリ間と同じように、iPhoneとMacの間でも、ドラッグ＆ドロップするだけで、ファイル、写真、ビデオを簡単に移動できます。

iPhoneミラーリングアプリのガイドにアクセスする

iPhoneミラーリングと通知でMacからiPhoneを使う

関係機能について調べて、必要条件を確認する

## Apple Vision ProのMac仮想ディスプレイを活用する



Mac仮想ディスプレイを使えば、Apple Vision ProにMacの画面を表示したり、Macのトラックパッドを使ってデバイス間でポインタを共有したりできます。両方のデバイスに同じApple Accountでサインインしており、MacにmacOS Sonoma以降がインストールされている必要があります。

Macに接続する

アプリウィンドウを移動する／サイズ変更する／閉じる

ビューの画像や収録を取り込む

Apple Vision Proの基本的なジェスチャとコントロールについて

Apple Vision ProでビューミラーリングまたはAirPlayレシーバーを使用する





## iPhoneまたはiPadで書類をスキャンする



連係カメラを使えば、iPhoneやiPadでスキャンしたビジネス文書を、同じApple AccountでiCloudにサインインしているMacの書類にすぐに表示させることができます。メールやメモ、Keynoteなどのアプリで試してみましょう。

スキャンした書類を挿入する

システム条件を確認する

## 複数のデバイスからファイルに書き込む



連係マークアップを使うと、MacでのPDF書類や画像の編集内容を、近くにあるiPhoneやiPadに即座に反映できます。すべてのデバイスに同じApple Accountでサインインし、マークアップツールを使って(iPadではApple Pencilも使用可能)、書き込みやスケッチをすると、変更内容がほかのデバイスにも表示されます。

連係マークアップを使用する

システム条件を確認する

## Macの書類にスケッチを挿入する



連係スケッチを使うと、近くのiPhoneやiPadで描いたスケッチを、同じApple AccountでサインインしているMacですぐに表示させることができます。例えば、iPadで描いたスケッチを、MacのEメール、メッセージ、書類、メモ、またはフォルダに直接挿入できます。

連係機能を使ってスケッチを追加する

システム条件を確認する



## サポートが必要な時は

困った時のために、どのようなサポートを受けられるかを把握しておきましょう。社内のIT部門は、デバイスの設定やソフトウェアのインストール、テクニカルサポートなど様々なことに対応してもらえる頼りになる存在です。そのほかにも、Appleが提供するチュートリアルや対面でのサポート、オンラインのトレーニングプログラムを利用することができます。

### Appleのリソース

[Macユーザガイド](#)

[Macサポート](#)

[MacでApple Intelligenceを使い始める](#)

[Windowsから乗り換える時に役立つMacの使い方のヒント](#)

[Macは初めてですか？](#)

[Macでは何と呼びますか？](#)

[YouTubeのAppleサポートのビデオ \(英語\)](#)

[AppleサポートのX \(旧Twitter\) アカウント \(英語\)](#)

[Appleサポートウェブサイト:](#)

[Mac](#) | [iPhone](#) | [iPad](#) | [Apple Watch](#)

[Appleサポートに問い合わせる](#)

[Apple Storeのイベントに参加する](#)

[Appleサポートコミュニティで質問をする](#)

### 用語集

[AirDrop](#): 近くにあるMac、iPhone、iPadに、書類、写真、ビデオ、ウェブサイト、マップの位置情報などをワイヤレスで送信します。

[AirPlayミラーリング](#): 画面に表示されているものを、そのままApple TVでハイビジョンテレビにワイヤレスでミラーリングできます。

[Apple Intelligence](#): macOSに組み込まれたパーソナルインテリジェンスシステムです。ユーザーのパーソナルコンテキストに対する理解を生成モデルと組み合わせることで、便利で関連性の高いインテリジェンスを提供します。

[Appleメニュー](#): 画面の左上にあるApple (🍏) メニューから、設定や最近使用したアプリにアクセスできます。

[アプリメニュー](#): Macのメニューバーにあります。任意のメニュー項目をクリックして、使用中のアプリの作業を実行できます。

[連係](#): MacとほかのApple製デバイスと一緒に使うことで、効率よく作業したり、デバイス間をシームレスに移動したりできます。

[連係カメラ](#): iPhoneをウェブカメラとして使ったり、近くにあるiPhoneやiPadで撮影した写真、スキャンした書類をすぐにMacに表示させたりできます。

[連係マークアップ](#): MacでPDF書類や画像を編集して、近くにあるiPhoneやiPadに表示させたり、その逆もできます。

[連係スケッチ](#): 近くにあるiPhoneまたはiPadで描いたスケッチを、すぐにMacに表示させることができます。

[コントロールセンター](#): 音量のコントロール、ディスプレイの明るさ、Bluetooth、おやすみモード、AirPlayなど、よく使う機能にすばやくアクセスできます。

[デスクトップ](#): Macの画面の背景にある領域です。この領域で作業したり、アプリを開いたり、ファイルやフォルダを保存したりできます。



**ヒント: 内蔵のヘルプ機能を使うと、画面上でアプリのヘルプを確認できます。**

MacのFinderやほとんどのアプリのメニューバーには「ヘルプ」メニューがあり、macOS、お使いのMacやアプリに関する情報を簡単に確認できます。

アプリの使い方を知りたい時は、目的のアプリを開いて「ヘルプ」をクリックします。この用語集のリンクをクリックして、アプリのユーザガイドを表示することもできます。

[デスクトップウィジェット](#): 情報を一目で把握できるように、デスクトップをパーソナライズできます。ウィジェットは、自動的にカーソルの近くの空いた場所に移動してほかのウィジェットとグループ化されるので、デスクトップがすっきり見やすいレイアウトになります。

[Dock](#): 画面の一番下にあるバーです。アプリ、フォルダ、ファイルにすばやくアクセスできます。

[おやすみモード](#): 集中モードの1つで、通知がオフになります。通知が届いても、メッセージが表示されたり、通知音が鳴ったりしません。あとで通知センターから確認できます。

[「ダウンロード」フォルダ](#): Dock内に表示されるフォルダのショートカットです。インターネットからダウンロードした項目、添付ファイルとして受信した項目、AirDropで受け取った項目にすばやくアクセスできます。

[FaceTime](#): ビデオ通話やオーディオ通話ができます。同僚と一対一で会話をしたり、最大32人のグループで話したりできます。

[Finder](#): Macで作業を行う拠点で、Windowsのエクスプローラーと似ています。仕事に使うアプリ、ファイル、フォルダなど、様々なものにアクセスしたり、整理したりできます。

[集中モード](#): 気が散る要素を最小限に抑えて作業に集中できるようにします。すべての通知を一時的にオフにしたり、特定の通知だけを許可したりできます。

[フリーボード](#): 写真、図形、付せんなど、あらゆるものを配置できる柔軟な作業スペースです。構想を視覚化したり、図表を作成するのに便利です。同僚をボードに招待して、リアルタイムで共同作業することもできます。

ジェン文字(まもなくMacで利用可能になります): Apple Intelligenceが絵文字を次のレベルに引き上げます。絵文字キーボードに説明を入力するだけで、自分だけのオリジナルのジェン文字を作成できます。

Handoff: あるデバイスで始めた、書類、Eメール、メッセージの作業を別のデバイスで再開できます。

Image Playground: アイデアやコンセプトを視覚的に形にするオリジナルの画像を、アプリ内で簡単に作成できます。

インタラクティブウィジェット: デスクトップ上のウィジェットから、To Doリストにチェックを入れたり、メディアの再生や一時停止をしたり、ホームコントロールにアクセスしたりなど、様々なことを行えます。

iPhoneミラーリング: 新しいiPhoneミラーリングアプリを使うと、iPhoneの画面をMacにミラーリングして、MacでiPhoneをコントロールしたり操作したりできます。iPhoneとiPhone上のアプリの操作は、すべてワイヤレスで思いのまま。iPhoneのホーム画面をチェックしたり、アプリを開いて操作する時も、まるで手にiPhoneを持っているかのような感覚です。

Keynote: トランジション、画像、スライドアニメーションや、Appleがデザインした40種類以上の魅力的なテーマを使って、引き込まれるようなプレゼンテーションを作成できます。

Launchpad: Mac上のアプリがまとめられ、確認したり開いたりすることができる便利な場所です。

ライブスピーチ: 伝えたいことを文字で入力して、電話、FaceTime通話、対面での会話で読み上げさせることができます。

テキスト認識表示: 写真の中のテキストをコピーし、言葉の意味を調べたり、ウェブで検索したり、翻訳したりできます。また、写真に表示されている情報を使って電話をかけたり、ウェブサイトを開いたり、メールの宛先にしたりもできます。

Mac仮想ディスプレイ: Apple Vision ProにMacの画面を表示し、トラックパッドで両方のデバイスにまたがってポインタを制御できます。

計算メモ: 「メモ」で計算をしたり、変数を割り当てたり、数式を評価したりできます。

メニューバー: 画面の一番上にあるバーです。左側のメニューではアプリのタスクを実行し、右側のアイコンではMacのステータスを確認できます。

「メッセージ」: テキスト、画像、オーディオ、ビデオメッセージなど、ほとんどすべての種類のファイルを同僚に送信できます。

Microsoft 365 for Mac: 仕事で頻繁に使うMicrosoftのアプリ(Word、Excel、PowerPoint、Outlook)をMacで利用できます。

Mission Control: Macで開いているすべてのウィンドウ、デスクトップスペース、およびフルスクリーンまたはSplit Viewで使用中のアプリを表示して、簡単に切り替えることができます。

通知センター: 予定、メモ、天気、ニュースのヘッドラインなどをすばやく確認できます。通知センターを開くには、メニューバーの右端にある日付と時刻をクリックします。

Numbers: スプレッドシートを作成して、画像、図形、表を追加し、データをわかりやすく整理して表示できます。インタラクティブなグラフを使って、データをアニメーション化したり、視覚化したりすることも可能です。

インテリジェントなPDFフォーム検出: システム全体でファイルアプリ、メールアプリ、スキャンした書類などから、書き込みができる書類やフォームを自動的に認識します。また、拡張自動入力により、デバイス上のパワフルな言語モデルが入力可能なフィールドを特定して自動入力を行えるようにするので、名前や住所などの情報をすばやくフォームに入力できます。

Pages: 文書作成書類やページレイアウト書類を一から作成することも、Appleがデザインした90以上の美しいテンプレートやスタイルから選ぶこともできます。

パスキー: パスワードを作成したり覚えたりしなくても、アプリやウェブサイトのアカウントにサインインできます。パスキーでは、パスワードの代わりにTouch IDまたはFace IDで本人確認を行います。

パーソナルボイス: 話す能力を失う可能性のある方のための、発話アクセシビリティツールです。Mac上でプライバシーを守りながら安全に自分の声に近い音声を作ることができます。電話やFaceTimeで通話をする時にライブスピーチと組み合わせて使えます。



**ヒント: 音声と文字で入力できます。**

音声入力を中断することなく、音声やキーボードなどの入力方法をスムーズに切り替えられます。インテリジェントな機能により、キーボードでの入力中はマイクが自動的に一時停止され、入力が終わると再びマイクがオンになります。



**発表者オーバーレイ**：ビデオ通話で画面を共有しながら発言者自身の姿を表示する機能です。小さなオーバーレイを使うと、プレゼンテーション上部の移動可能な吹き出しの中に自分の姿を表示できます。大きなオーバーレイを使うと、自分の姿が常に前面に表示され、その隣に共有画面を美しく配置できます。

**プレビュー**：PDFを表示して注釈を付けたり、フォームに入力して署名したり、画像を編集したりできます。

**クイックルック**：ほぼすべての種類のファイルを、開くことなくフルサイズでプレビューできます。クイックルックウインドウから直接、マークアップツールを使ってファイルを編集することもできます。

**クイックメモ**：Mac上のどの場所でどのような作業をしていても、アイデアを書き留めたり、リンクを追加したりできます。すべてのクイックメモは、メモアプリケーションの「クイックメモ」フォルダに表示されます。

**Safari**：内蔵のブラウザです。ウェブでニュース記事を読む、トピックを検索する、新しいリソースを見つけるといったことができます。

**Safariのハイライト機能**：経路や詳細情報へのリンクなど、閲覧しているウェブページに関する役立つ情報を要約して表示します。

**Safariのプロファイル**：仕事とプライベートで閲覧用のプロファイルを使い分けことができます。履歴、Cookie、機能拡張、タブグループ、お気に入り、プロファイルごと分けて管理されます。

**スクリーンショット／画面収録**：Macのスクリーンショットを撮影したり、画面収録したりできます。

**ショートカット**：Macでの日常のタスクを自動化するのに役立つアプリです。

**「ショートカット」ウィジェット**：ショートカットウィジェットを使って、Macからショートカットを実行できます。

**Sidecar**：横向きのiPadを2台目のディスプレイとして使って、Macのデスクトップを拡張できます。

**Siri**：Macに内蔵されているインテリジェントなアシスタントです。ファイルやアプリを開く、メッセージやEメールを送信する、電話をかけるなど、様々なことをMacですばやく実行できます。

**Split View**：2つのアプリを横に並べて作業できます。2つのウインドウが自動的に画面いっぱいに表示されるので、ウインドウを手動で移動したり、サイズ変更したりする必要がありません。

**Spotlight**：Spotlightを使うと、アプリ、書類、Eメールなど、Mac上のあらゆるものをすばやく見つけることができます。

**スタック**：デスクトップ上のファイルをグループごとに整理された状態に保ちます。ファイルをデスクトップに保存すると、いつでも自動的に適切なスタックに追加されます。

**ステージマネージャ**：作業中のアプリを前面の中央に表示し、デスクトップをすっきりと整理します。最近使ったアプリはすばやくアクセスできるように画面の左側に整列して配置され、作業中のアプリウインドウは常に中央に表示されます。

**システム設定**：システムの設定を変更して、Macをカスタマイズできます。Windowsの「コントロールパネル」と似ています。

**ゴミ箱**：削除したファイルはゴミ箱を空にして完全に消去するまで、この場所に保存されます。Windowsの「ごみ箱」と似ています。

**ユニバーサルクリップボード**：Apple製デバイス上でコピーしたテキスト、画像、写真、ビデオを、別のApple製デバイスにペーストできます。

**ユニバーサルコントロール**：1つのキーボードとマウスまたはトラックパッドを使って、MacとiPadの両方を操作できます。設定は必要ありません。2台のデバイスを並べるだけで、デバイス間でポインタをシームレスに動かすことができます。

**ボイスメモ**：Macを録音デバイスとして使用できます。録音には、内蔵マイク、対応のヘッドセット、または外部マイクを使います。

**ウェブアプリ**：よく見るウェブサイトをDockに追加して、簡単にアクセスできるようにします。すっきりとした見やすいフォーマットで閲覧できます。

**作文ツール**：選択したテキストを要約する、自分で書いた文章を校正する、同じテキストから複数のバージョンを作成して、適切な言葉づかいやトーンを見つけることなどができます。作文ツールは、「メール」や「メモ」など、文字入力を伴うほとんどの場面で使用できます。



**ヒント：気が散る要素を排除してウェブページを読むことができます。**

Safariでは、広告やナビゲーションなど、集中を妨げる項目を非表示にして、ウェブページの記事を読むことができます。  
**Safariのリーダー**を有効にするには、メニューバーで「表示」>「リーダーを表示」の順に選択するか、shift、command、Rキーを同時に押します。

<sup>1</sup>Appleシリコンを搭載したMacコンピュータで、英語（オーストラリア、カナダ、アイルランド、ニュージーランド、南アフリカ、英国、米国）で利用できます。<sup>2</sup>Appleシリコンを搭載したMacコンピュータと、T2 Securityチップを搭載したIntelベースのMacコンピュータで利用できます。iPhoneとMacで、2ファクタ認証を使って同じApple Accountでサインインしている必要があります。iPhoneとMacが近くにあり、BluetoothとWi-Fiがオンになった状態で、AirPlayまたはSidecarがMacで使われていないことを確認してください。現在、欧州連合では利用できません。