



## Facebook簡単使い方マニュアル



### Facebook とは

そもそも Facebook（フェイスブック）とは、ソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）と呼ばれるインターネット上のコミュニティサイトです。日記や考察、つぶやきのような個人的な投稿から、企業の公式ニュースリリースのような投稿まで、世界中で幅広く利用されています。

また、Facebook に投稿された情報については、投稿者側で制限をしていない限り、誰でも自由に閲覧・シェアすることができます。LINE や Twitter に比べると 1 つあたりの投稿で入力できる文字数が圧倒的に多く、ブログのような使い方をすることも可能です。（LINE500 文字、Twitter140 文字、Facebook60,000 文字以上）

### Facebook をはじめよう

以下、Facebook への登録とログインの方法、おすすめの設定について解説をしています。

#### ▼目次

- [1. アカウントを登録する](#)
- [2. 基本データを編集する](#)
- [3. 各種設定をカスタマイズする](#)
- [4. カバー写真を設定する](#)
- [5. 友達を探す、友達になる](#)
- [6. メッセージを送る（チャットをする）](#)
- [7. タイムラインに投稿する](#)
- [8. ログアウトする](#)
- [9. ログインする](#)

# 1. アカウントを登録する

Facebookを使うと、友達や同僚、同級生、仲間たちとつながりを深められます。ケータイ、スマートフォンからもアクセスできます。

アカウント登録

情報の共有範囲は設定で管理できて安心です。

姓 (ローマ字)      名 (ローマ字)

メール

メールを再入力

パスワード

生年月日

年    月    日    生年月日を入力していただく理由

女性     男性

アカウント登録をクリックすることで、当サイト利用規約及びCookieの使用を含むデータの使用に関するポリシーに同意するものとします。

アカウント登録

まずは [Facebook](#) にアクセスし、アカウント登録のために必要な情報を入力します。

アカウント登録

情報の共有範囲は設定で管理できて安心です。

name1      name2

mail

mail

●●●●

生年月日

1982    5月    23日    生年月日を入力していただく理由

女性     男性

アカウント登録をクリックすることで、当サイト利用規約及びCookieの使用を含むデータの使用に関するポリシーに同意するものとします。

アカウント登録

name1 には名字、name2 には名前を入力します。ここで入力したデータは、**後から変更することも可能**です。全てのデータが入力できたら、「アカウント登録ボタン」をクリックしましょう。（※Facebook は 13 歳以下の方は登録できません。）

今回は例として、「Ligko Ligo (りぐこ りぐお)」という架空の人物を Facebook に登録していきたいと思います。

※Facebook は本名での登録を推奨していますが、Facebook ページを登録するときに必要な「ビジネスアカウント」という概念もあり、そちらでは必ずしも架空の名前が規約違反、という訳ではありません。

## ステップ 1 友達を検索

ステップ1 友達を検索    ステップ2 情報を追加    ステップ3 プロフィール写真を追加

すでにFacebookを利用している友達を探しましょう  
たくさんの友達がすでにFacebookを利用しています。Yahoo!メールやGmailなど、普段使っているメールアドレスから、すでにFacebookを利用している知り合いを簡単に探すことができます。しくみを見る。

 **友達を検索**

 Outlook.com (Hotmail) 友達を検索

 Skype 友達を検索

 その他のメールサービス 友達を検索

**スキップ**

ステップ 1 で「友達を探しましょう」と表示されますが、アカウント登録後に名前検索もできますので、ここでは「スキップ」を選択すれば大丈夫です。

## ステップ 2 情報を追加

プロフィール情報を入力  
この情報は友達を見つけるうえで役立ちます。正確な情報を入力してください。

名前を日本語で登録 姓(漢字)  名(漢字)   
お名前を日本語で入力してください。(漢字とフリガナ)

名(フリガナ) 姓(フリガナ)  名(フリガナ)   
お名前を日本語で入力してください。(漢字とフリガナ)

ローマ字表記 姓(ローマ字)  名(ローマ字)   
ローマ字表記のお名前です。

居住地  

出身地  

高校  

大学・専門学校  または: 大学名一覧から選択(日本の大学のみ) 

勤務先  または: 企業名一覧から選択 (主な日本企業のみ) 


戻る スキップ **次へ**

ステップ 2 では細かなプロフィール情報の入力を求められますが、こちら後から登録できるので「スキップ」で問題ありません。

※居住地、出身地、勤務先などを Web 上で公開することにはデメリットも伴います。後述する公開設定については自己責任となりますので、ご注意ください。

ステップ1 友達を検索    **ステップ2 情報を追加**    ステップ3 プロフィール写真を追加

知り合いを追加

 木村 ジェイ マサユキ 友達になる

プロフィール情報を入力すると、Facebook ユーザーの中であなたの友達だと思われる方が検出されます。

実際の友達で、Facebook 上でも友達になりたいと思う方であれば、この画面で「友達になるボタン」を押してみてもいいと思います。なお、このボタンを押した段階ではまだ友達ではなく、「友達リクエスト送信済み」という状況です。相手に友達リクエストを承認され、初めて Facebook 上で友達になることができます。

## ステップ3 プロフィール写真を追加

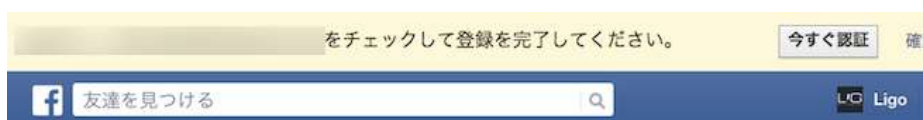


ステップ3ではプロフィール写真（アイコン写真）の追加が求められます。Facebookというサービス名のとおり、本人が確認できる顔写真が望ましいとされますが、公序良俗等に反さない限りは、基本的にはどんな画像でも設定は可能です。



ちなみに、アップロードする写真データは **180px×180px 以上の正方形**とするのが望ましいです。長方形の場合、自動的に正方形にトリミングされます。また、Facebook上で実際に表示されるプロフィール写真のサイズは 160px×160px となります。

## 登録の完了



ステップ3までの入力を完了すると、「メールアドレスをチェックして登録を完了してください」という認証案内のメッセージが表示されます。登録したメールアドレスに認証用のメールが送られますので、指示に従って操作をすれば登録は完了です。



上記は、アカウント登録直後の“何も設定していない状態”でのホーム画面になります。（今回のアカウントは、前述したような理由で架空の人物を登録していますが、基本的に本人の実名登録が推奨されています。）

## 2. 基本データを編集する



まずは基本データの編集をしましょう。上記画像の赤線で囲ってあるボタンのどちらかをクリックしてください。



基本データには、自身のさまざまなデータを登録することができます。

### 3. 各種設定をカスタマイズする



ヘッダーの一番右端にある三角ボタンをクリックしてメニューを表示させたら、「設定」をクリックしましょう。さまざまな項目をカスタマイズすることができます。



まずは「一般」の設定を変えてみましょう。



名前やメールアドレス、パスワードなどの一番基本的な項目を編集することができます。また、ユーザーネームを設定することでアカウントページの URL を「[www.facebook.com/任意のユーザーネーム](http://www.facebook.com/任意のユーザーネーム)」というように変更することもできます。



名前

姓 Ligo

ミドルネーム 任意

名 Ligo

注: この変更から60日間は名前を変更できなくなりますので、不自然な大文字や句読点、文字などを使用せず正しい名前を使用するようにしてください。詳しくはこちら。

別名(旧姓など) りぐこりぐお (7)

別名をタイムラインに表示する

日本語表記の名前を追加または変更することもできます。

ちなみに、名前の編集をする際には、ミドルネームの設定、別名の設定なども可能です。今回は試しに「りぐこりぐお」という別名を設定してみます。



このように、アカウント名に別名が表示されるようになりました。名前の読み方や旧姓などを表示する際にも使えますね。

その他の項目ではセキュリティやプライバシーに関する設定、お知らせに関する設定などを自由にカスタマイズできます。

## お知らせに関して

お知らせに関しては初期設定では**全ての項目にチェック**が入っており、あらゆるお知らせが届いてしまいます。自分にとって重要な出来事があった時だけお知らせが届くよう、 unnecessary 項目のチェックは外しておくといいいでしょう。

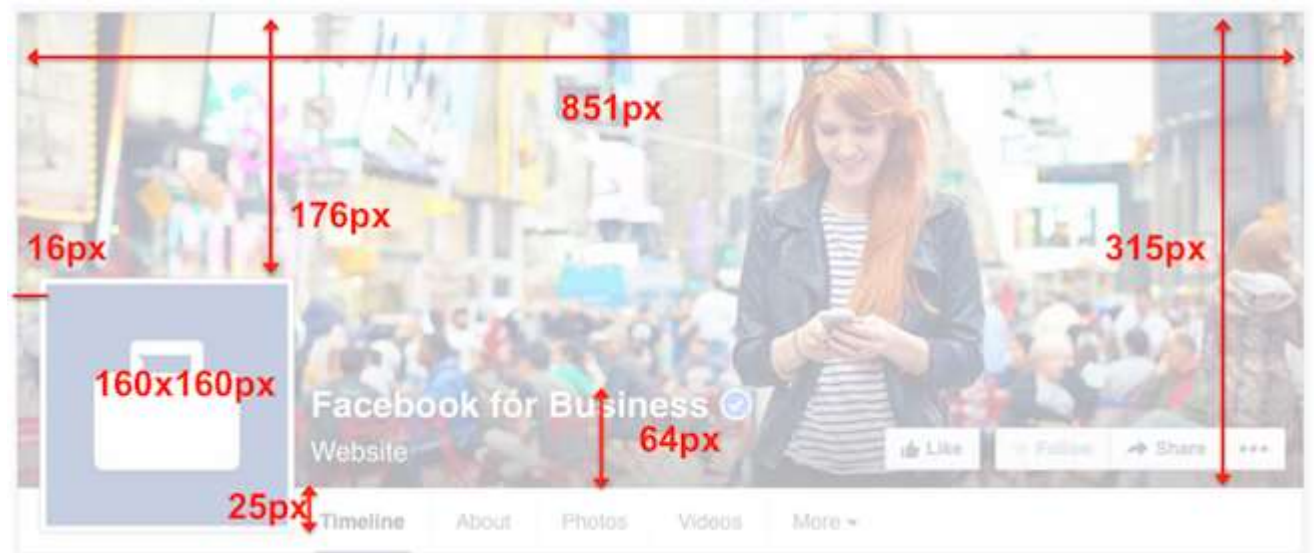


新着のお知らせがあった場合は、ヘッダーのアイコンにお知らせの数だけ数字が表示されます。自分の投稿に対して誰かがコメントしたときや、誰かの投稿に自分がタグ付けされたときなどにお知らせがくるように設定しておくといいいです。

## 4. カバー写真を設定する



カバー写真は設定必須というわけではありませんが、自己表現ができるスペースです。自分のイメージに合ったカバー写真を設定しましょう。



カバー写真のサイズは横 851px、縦 315px と決まっています。マージンなどについては上記画像を参考にしてください。

画像のサイズについては自動調整機能がありますが、読み込みをスムーズにするためにも上記サイズの画像をアップロードするのがいいでしょう。





今回はこちらの写真をアップロードして、設定してみたいと思います。  
なお、可逆圧縮形式である PNG が一番、画像を綺麗に保存することができます。ただし、Facebook では **1MB を超える画像ファイルは自動的に JPG に変換される**ので、画質劣化を防ぐためにもファイルサイズには注意しましょう。

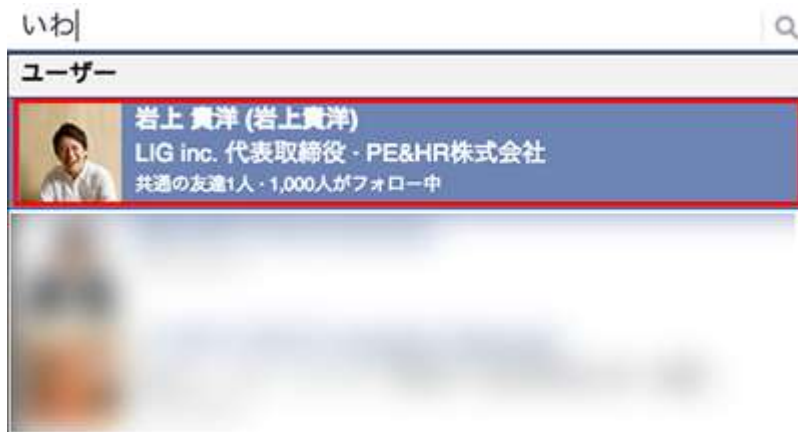


カバー写真を設定するとこのようになります。いつでも自由に変更可能です。もちろん画像データであれば「写真」以外も設定可能です。

## 5. 友達を探す、友達になる



Facebook のヘッダーには常に検索用のウィンドウが表示されています。自分と関連性の高いさまざまな情報を見つけられます。



友達を探したい場合、キーワードから対象を絞り込みつつ、共通の友人の多さなどを基準に、自分との関連性が高い順にユーザー名を検索結果として抽出してくれます。上記画像の赤枠の範囲をクリックすると、そのユーザーのアカウントページを閲覧することができます。



「友達になる」をクリックすれば友達リクエストが送信されます。相手に承認されることで、Facebook 上での「友達」になることができます。



他のユーザーから自分に友達リクエストが送られてきた場合は、ヘッダーの友達アイコンにリクエストされた分だけ数字が表示されます。



友達になってもいい相手であれば、承認ボタンをクリックし、友達になりましょう。※悪質なスパムアカウントから友達リクエストが送られてくる場合もあるので、承認する前にリクエストしてきた相手が誰かを確認することは大切です。もし、怪しいと感じたら保留をクリックしておきましょう。

## 6. メッセージを送る（チャットをする）



相手にメッセージを送りたい場合は、アカウントページの「メッセージ」をクリックしましょう。



メッセージは基本的に友達以外のユーザーにも送信できます。テキストだけでなく、ファイルや写真を添付することも可能です。



送信されたメッセージは、上記の画像のようにチャットの発言として処理されます。Facebook ではメッセージとチャットは同一であり、特に区別されておりません。ちなみに、このチャットグループには途中で別の友達を追加することも可能です。



新着メッセージ（チャット）が届いている場合は、ヘッダーのチャットアイコンに表示されます。

## 7. タイムラインに投稿する



タイムラインでは、自身の過去の投稿やアクティビティなどが順に並べられています。



一方、ヘッダーのホームをクリックするとニュースフィードが閲覧できます。こちらは、自分や友達のタイムラインの投稿、「グループ」「イベント」「いいね!している企業アカウント」からの投稿、そして広告などさまざまな情報が表示されます。



タイムラインへの投稿は投稿用フィードからします。（「今どんな気持ち？」とメッセージが表示されているスペースです。）



各種アイコンは左から順番に「タグ付け」「投稿日時」「チェックイン」「写真/動画の貼り付け」「今なにしてる？」に対応しています。

### ● タグ付け

他のユーザーを投稿にタグ付けできます。「タグ付けしたユーザーと一緒にいた、という情報を伝えたいとき」や「タグ付けしたユーザーに投稿を見て欲しいとき」などに使います。

### ● 投稿日時

その投稿をした日時を自由に設定できます。

### ● チェックイン

「チェックインした場所にいる、という情報を伝えたいとき」や「チェックインした場所に関連する投稿をするとき」に使います。

### ● 写真/動画の貼り付け

写真、動画をアップロードしてタイムライン上で閲覧できるようにします。同時にテキストも投稿できます。

### ● 今なにしてる？

現在の気分を表現したい時や、映画、読書、音楽など特定の趣味に関する投稿をする時に使います。



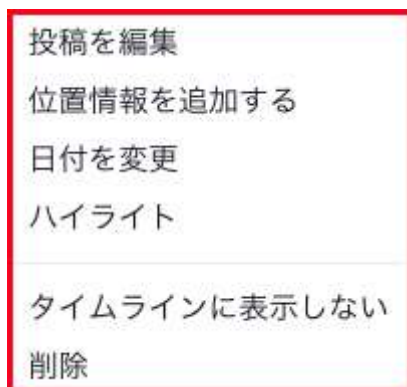


「公開」の設定は、Web 全体への公開、友達のみ公開、自分のみ公開、カスタム（公開する相手を指定）を選ぶことができます。



タイムラインで公開された投稿は、右上のプルダウンメニューから編集、削除などを行うことができます。

## ハイライト



ハイライトとは、ある投稿が自分のタイムラインに優先して表示されるよう、「投稿に意味付け」をすることです。

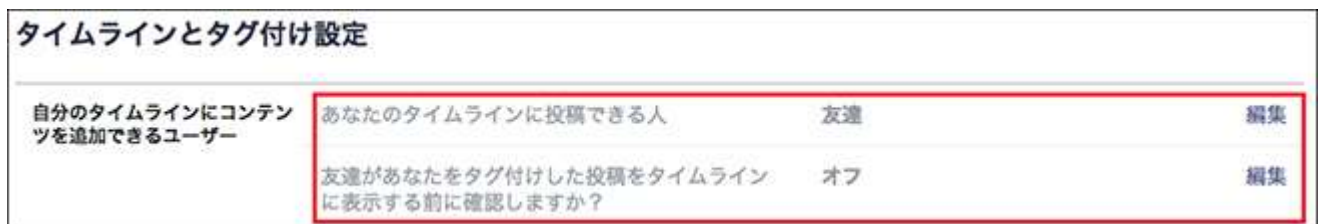
タイムラインでは全ての投稿が表示されるわけではないので、表示させておきたい投稿についてはハイライトをしておきましょう。



## タグ付け設定



初期設定では、タイムラインへの投稿は本人だけではなく、友達になっているユーザーでも自由におこなうことができます。自分がタグ付けされた写真なども自動的に投稿されるので、注意が必要です。



自分のタイムラインへ他の人から投稿されたくない場合は、「タイムラインとタグ付け」の設定を変更しておきましょう。

自分以外からのタイムラインへの投稿を禁止したり、自分がタグ付けされた投稿を確認してから表示/非表示を選択できるように設定できます。

## 8. ログアウトする



特に自分の PC 以外から Facebook にログインしてる場合は、必ずログアウトするようにしましょう。やり方はヘッダーメニューからログアウトをクリックするだけです。実名性ということもあり、ログインしたままの場合、誰かのいたずらで思わぬ被害を受けてしまう可能性もあります。注意しましょう。

## 9. ログインする

A screenshot of the Facebook login page. It features a dark blue header with two input fields: 'メールまたは携帯番号' (Email or mobile number) and 'パスワード' (Password). To the right of the password field is a blue 'ログイン' (Login) button. Below the email field is a checkbox labeled 'ログインしたままにする' (Keep me logged in), which is highlighted with a red box. To the right of the checkbox is a link that says 'パスワードを忘れた場合はこちら' (Click here if you forgot your password).

Facebook へのログインはメールアドレスとパスワードを入力し、ログインボタンをクリックするだけです。“ログインしたままにする”にチェックをいれることで、次回から省略することができます。

A screenshot of the Facebook profile editing page, specifically the '基本データ' (Basic Information) section. The page has a light blue header with a person icon and the title '基本データ'. On the left is a sidebar menu with options: '概要' (Overview), '職歴と学歴' (Work and Education), '住んだことがあるスポット' (Locations Lived), '連絡先と基本データ' (Contact and Basic Information), and '家族と交際ステータス' (Family and Relationship Status). The main content area shows '連絡先情報' (Contact Information) with a '携帯電話' (Mobile Phone) field containing a red '認証' (Verify) button. Below that is a 'メール' (Email) field with a '+ メールアドレスを追加 / 削除' (Add / Remove email address) link. At the bottom right are two buttons: '変更を保存' (Save Changes) and 'キャンセル' (Cancel), with the '変更を保存' button highlighted in red.

また、基本データの編集で携帯番号を認証すれば、メールアドレスの代わりに**携帯番号**でもログインできるようになります。

Facebook 側は「不正アクセスされた際に SMS で危険を知らせることができるから」という理由で携帯番号の登録を推奨しています。登録したメールアドレスを完全に忘れてしまった場合などにも便利です。

(もちろん「セキュリティに不安があり、携帯番号データを渡すのが怖い」と思う方は、登録しない方がいいでしょう。)

## まとめ

いかがでしたでしょうか。

ビジネスの場でも、プライベートでも、Facebook はさまざまな場面で活用できる SNS です。これまで全く使ったことがないという方も、この機会にぜひはじめてみてはいかがでしょうか。次回は、グループやイベントへの参加方法など、Facebook の楽しみ方について紹介していきます。

それでは、最後までお付き合いいただきありがとうございました。全 4 回のこのシリーズで、Facebook の基本的な設定や使い方をマスターしていきましょう。