

はじめに

LINE 安心設定ガイド

ご自分で確認できる 図入り説明書

スマートフォンの操作に慣れていない方へ
画面を見ながら、一つずつ設定できます。
ご家族と一緒に確認するときにも使えます。

日本国内のスマートフォン版LINEが対象です。
設定をしても、すべての詐欺や不正利用を防げるわけではありません。

覚えておきたいこと

第1版 2026年9月15日／LINE公式情報を参照した独自教材です。LINEヤフーの公式マニュアルではありません。

はじめに

この本の使い方

最初に確認すること：3～4ページ

不正ログインを防ぐ：5～11ページ

知らない人との接触を減らす：12～17ページ

バックアップ・ロック・通知：18～24ページ

不審な連絡・被害への対応：25～30ページ

最後の確認・設定メモ：31～32ページ

画像は公式掲載の画面例です。機種・LINEの版により表示が違います。
画面が違う場合は、設定名を探し、見つからなければ無理に進めません。

覚えておきたいこと

大きい文字を読み、画面を確かめながら進めましょう。下の「覚えておきたいこと」も確認してください。印刷はA4横・1ページずつがおすすめです。

設定を始める前に

- ☐ ご自分のスマートフォンとLINEですか。
- ☐ 家族・仕事で必要な連絡はありますか。
- ☐ パソコンやタブレットでも使いますか。
- ☐ 不審な通知・送信・請求はありませんか。
- ☐ スマホの種類とLINEの版を確認します。

確認：不正利用が疑われる場合は、30ページの対応を先に確認。

覚えておきたいこと

家族や仕事で必要な連絡、パソコンでの利用を思い出してから設定しましょう。迷う項目は無理に変更せず、信頼できる方に相談してください。

共通の入口：LINEの設定

この後の操作は、ここから始めます。

- ① LINEを開きます。
- ② 「ホーム」を押します。
- ③ 歯車の「設定」を押します。



確認：「設定」という見出しが出れば到着です。

赤枠：歯車の「設定」

覚えておきたいこと

「押す」は指で軽く1回触れることです。見つからないときは画面をゆっくり動かして探します。

一緒に設定

アカウントの設定画面

LINEにログインするための設定です。

- ① [ホーム] を押します。
- ② 歯車の[設定] を押します。
- ③ [アカウント] を押します。

確認：[アカウント] と表示されれば到着です。



赤枠：[アカウント]

覚えておきたいこと

「ログインは、あなたのLINEを使える状態にすることです。」画面の並び順が違ってても、同じ名前を探します。

01 ログイン中の端末を開く

他の機器から使われていないか確認。

- ① [設定] を開きます。
- ② [アカウント] を押します。
- ③ [ログイン中の端末] を押します。



確認：端末の一覧が表示されます。次のページへ。

赤枠：[ログイン中の端末]

覚えておきたいこと

「端末とはパソコンやタブレットなどの機器です。ご自分で使っているものが表示される場合があります。」

01 心当たりのない端末を外す

知らない端末がある場合に行います。

- ① 一覧の端末名を読みます。
- ② ご自身の利用か確認します。
- ③ 心当たりがなければ、
その端末の【ログアウト】を押します。

端末名や地域の表示だけで、不正利用と断定しません。

確認：一覧から消えたことを確認。次にパスワードを変更。

覚えておきたいこと

ご自分で使っている機器か確認しましょう。一括ログアウトは必要なサービスにも影響します。再利用にはログインが必要です。



赤枠：その端末からログアウト

02 他の端末からのログイン

スマホだけで使う方：オフを推奨。

- ① [設定] を開きます。
- ② [アカウント] を押します。
- ③ [ログイン許可] をオフにします。

パソコンやタブレットで使う方は、利用を確認して判断します。

確認：オフを確認。必要な場合は同じ場所でオンに戻せます。

覚えておきたいこと

「パソコンでLINEを使いますか。使わない場合はオフにできます。」Webサービスの確認は別途11・30ページも参照。

ログイン・セキュリティ

他の端末と連携

ログイン許可

他の端末（PC、スマートフォン、タブレット、ウォッチなど）でLINEにログインすることを許可します。

Web ログインの2要素認証

LINEのWebログイン時に2要素認証を行います。

赤枠：オフになった状態

03 パスワードの見直し

使い回し・推測されやすいものを変更。

- ① [設定] を開きます。
- ② [アカウント] を押します。
- ③ [パスワード] を押します。

LINEを利用できているスマホで行います。
引き継ぎの途中には、この変更手順を使いません。

確認：未登録なら画面の案内で登録。登録済みなら次へ。

覚えておきたいこと

「パスワードを口に出さず、ご自身で入力してください。」登録済みのパスワードそのものは画面で確認できません。

基本情報

電話番号

メールアドレス

パスワード

未登録 >

登録完了 >

アカウントを引き継ぐには、最新のパスワードとメールアドレスが登録されていることをご確認ください。

赤枠：[パスワード]

03 新しいパスワードを登録

他のサービスと異なるものをご自分で管理。

- ① 求められたらスマホのロックを解除。
- ② 新しいパスワードを入力します。
- ③ 確認欄にも同じものを入力します。
- ④ 〔変更〕を押します。

半角8～20文字。英大文字・英小文字・数字・記号のうち3種類以上。連続した同じ文字・数字は避けます。

確認：エラーがなく完了したことを確認します。

覚えておきたいこと

パスワードはご自分で安全に保管し、人に見せないでください。古いものに戻さず、必要なら再変更します。引き継ぎ後24時間は変更できません。



入力欄と〔変更〕の画面例

04 Webログインの2要素認証

目標：オン。Webでのログイン確認を増やします。

- ① [ホーム] を押します。
- ② 歯車の [設定] を押します。
- ③ [アカウント] を押します。
- ④ [Webログインの2要素認証] をオンにします。

LINE関連・連動サービスブラウザでログインするときの設定です。
知らない相手の指示で、認証番号の入力や承認をしません。

確認：オンを確認。戻す場合は同じ項目でオフにできます。

覚えておきたいこと

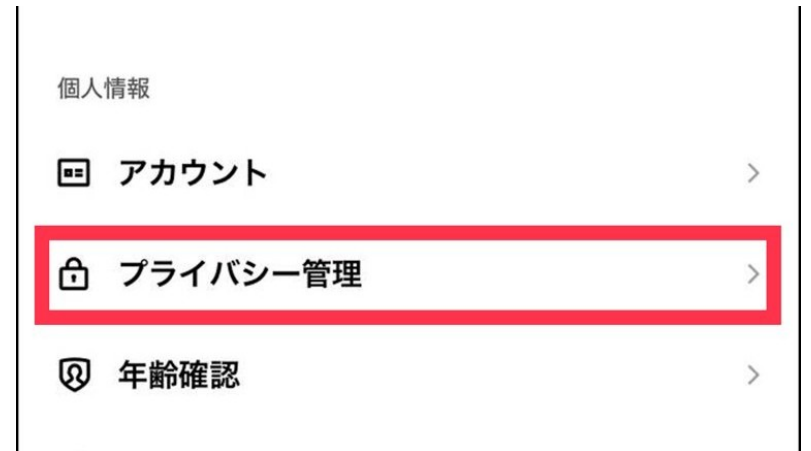
ご自分でログインを始めたときだけ、追加の確認を行います。項目が見つからない場合はLINEの版と公式ヘルプを確認してください。

一緒に設定

プライバシー管理の画面

迷惑な連絡や盗み見への設定です。

- ① [ホーム] を押します。
- ② 歯車の [設定] を押します。
- ③ [プライバシー管理] を押します。



確認：[プライバシー管理] と表示されれば到着です。

赤枠：[プライバシー管理]

覚えておきたいこと

次は、知らない相手からの連絡を減らす設定です。[プライバシー管理] の画面が開いたことを確かめてから、次へ進みましょう。

05 メッセージ受信拒否

知らない相手からの連絡を減らす設定。

- ① [設定] を開きます。
- ② [プライバシー管理] を押します。
- ③ [メッセージ受信拒否] を
オンにします。

必要な知人からも、未追加だと届かない場合があります。
既に友だちの相手は、この設定だけでは止められません。

確認：オンを確認。戻す場合は同じ場所でオフにします。

IDによる友だち追加を許可

他のユーザーがあなたのIDを検索して友だち追加することができます。



メッセージ受信拒否

友だち以外からのメッセージの受信を拒否します。オフにすると、友だち以外からのメッセージも受信し、[友だち以外からのリクエスト]リストに表示されるようになります。



赤枠：オンになった状態

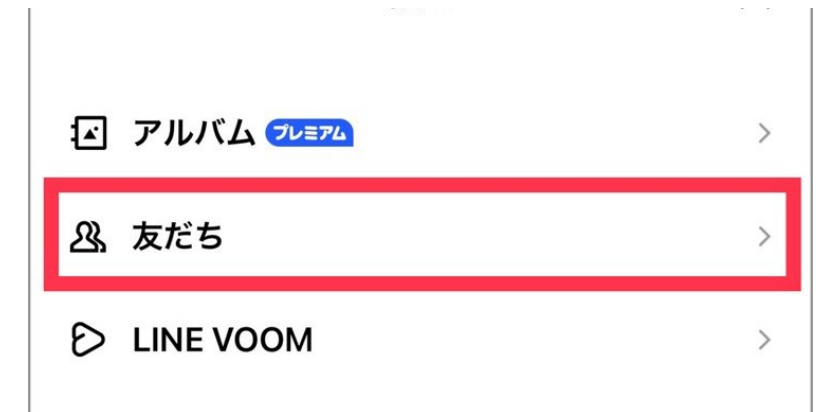
覚えておきたいこと

初めての相手から必要な連絡を受ける予定がないか確認しましょう。公式説明では「知り合いかも？」の相手を対象です。すべての迷惑連絡は防げません。

友だちの設定画面

電話番号による追加と、自動追加を確認。

- ① [ホーム] を押します。
- ② 歯車の [設定] を押します。
- ③ 下へ進み [友だち] を押します。



確認：[友だち] の設定画面が出れば到着です。

赤枠：設定一覧の [友だち]

覚えておきたいこと

画面に見えないときは、ゆっくり下の項目を探しましょう。友だちの一覧ではなく、設定画面にある [友だち] を開きます。

06 電話番号からの追加を制限

電話番号を使って追加されることを制限。

- ① [設定] の [友だち] を開きます。
- ② [友だちへの追加を許可] を
オフにします。

知人も電話番号から追加しにくくなります。
既に追加した相手との関係は解除されません。

確認：オフを確認。戻す場合は同じ場所でオンにします。



赤枠：オフになった状態

覚えておきたいこと

「新しくつながりたい方とは、対面で友だち追加用QRコードを使えます。」ログイン用・引き継ぎ用QRコードとは区別します。

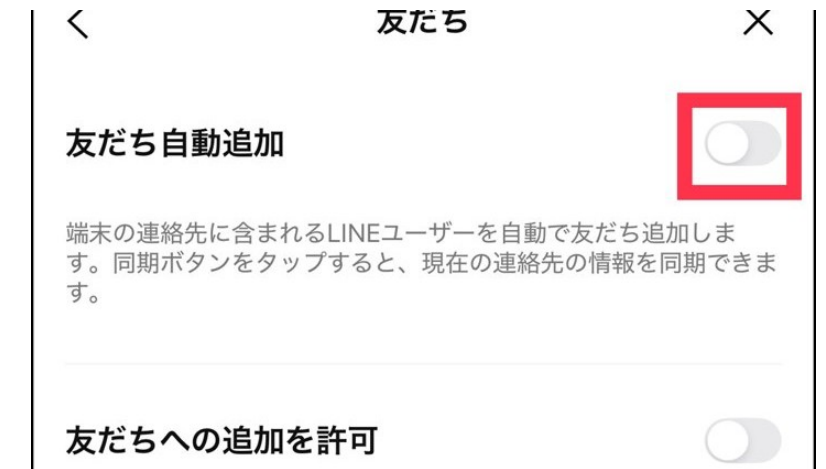
07 友だちの自動追加を止める

連絡先から自分の友だちを増やさない設定。

- ① 「設定」の「友だち」を開きます。
- ② 「友だち自動追加」を
オフにします。

既に追加された友だちは消えません。
連絡先から自動追加したい方は、希望を確認します。

確認：オフを確認。自動追加を再開する場合はオンにします。



赤枠：「友だち自動追加」の位置

覚えておきたいこと

「こちらは、自分の友だち一覧に自動で加える設定です。前ページは、相手があなたを追加できるかの設定です。」

08 LINE IDからの追加を制限

目標：オフ。自分のIDで検索されることを制限。

- ① [ホーム] を押します。
- ② 歯車の[設定] を押します。
- ③ [プロフィール] を押します。
- ④ [IDによる友だち追加を許可] をオフにします。

知人もあなたをIDで検索できなくなります。
年齢やアカウントにより表示が違う場合があります。

確認：オフを確認。戻す場合は同じ場所でオンにします。

覚えておきたいこと

公式ヘルプのメイン端末の経路は[プロフィール]です。[プライバシー管理]に同じ項目がある画面もあります。項目名で確認。

バックアップ前の確認

バックアップは、トークの控えを保存すること。

- ご自分のApple／Googleアカウントを使います。
- 保存先とスマホに空き容量があります。
- 安定した通信と十分な充電があります。
- 保存できる内容を確認します。

標準バックアップで保存できるのはテキストです。
同じOSへの引き継ぎ用です。大切な写真・動画は別途保存します。

確認：iPhoneは19ページ、Androidは20ページへ。

覚えておきたいこと

プレミアムバックアップを利用中の方は専用の公式案内を確認してください。契約や保存方式を変える前に内容を確認し、保存の成功まで確かめましょう。

09 バックアップ：iPhone

iCloud Driveをオンにしてから操作。

- ① [ホーム] の [設定] を開きます。
- ② [トークのバックアップ] を押します。
- ③ [今すぐバックアップ] を押します。
- ④ 初回のご自分でPINコードを登録します。

PINはバックアップ用の6桁です。
ボタンがない場合は、PINの作成案内を確認します。

確認：完了表示と最新の保存日時を確認します。

覚えておきたいこと

既に設定済みなら [今すぐバックアップ] で更新します。手順が違う場合は公式案内へ。PINはご自分で管理し、人に伝えないでください。



初めて保存するときの画面例

09 バックアップ：Android

Googleドライブと空き容量を事前確認。

- ① [ホーム] の [設定] を開きます。
- ② [トークのバックアップ・復元] を押します。
- ③ 初回は [今すぐバックアップ] とPIN登録。
- ④ ご自分のGoogleアカウントで保存します。

画面例の [バックアップを開始] などの案内に従います。
他人や他の方のGoogleアカウントは選びません。

確認：完了表示と最新の保存日時を確認します。



ご自分のアカウントを選んで保存

覚えておきたいこと

端末により [トークのバックアップ] 等の表示場合があります。Googleドライブ非対応の端末は標準バックアップを利用できません。

09 自動バックアップの頻度

初回の保存後、定期的に保存する設定。

- ① バックアップの画面を開きます。
- ② 「バックアップ頻度」を押します。
- ③ 希望する間隔を選びます。

画像は「1週間に1回」の例です。
保存したい頻度をご自分の使い方に合わせて決めます。

確認：頻度を確認。後日、保存日時も確認します。



iPhoneの頻度選択画面の例

覚えておきたいこと

自動にしても、容量不足などで保存できないことがあります。停止する場合は「バックアップしない」等を選びます。必要性を考えてから変更しましょう。

10 LINEを開くときのロック

ご自分でパスコードを管理できる場合に設定。

- ① [設定] の [プライバシー管理] を開きます。
- ② [パスコードロック] をオンにします。
- ③ ご自分でパスコードを2回入力します。
- ④ LINEを開き直し、解除できるか確認します。

忘れた場合は再インストールが必要です。
バックアップしていないトークが消えるため、先に保存を確認。

確認：ご自分で解除できれば完了。解除設定は同じ項目をオフ。

覚えておきたいこと

顔・指紋での解除はスマートフォンで事前設定が必要です。推測されやすい番号は避けましょう。パスコードとLINEパスワードは別のものです。

11 通知の内容：iPhone

通知に会話の本文を出さない設定。

- ① [ホーム] の [設定] を開きます。
- ② [通知] を押します。
- ③ [メッセージ内容を表示] を
オフにします。

[通知] 全体をオフにすると、連絡に気づきにくくなります。
名前・画像も隠したい場合は、関連項目を別途確認します。

確認：ロック中にテスト受信し、本文が見えないか確認。



画像は変更前のオン。目標はオフ。

覚えておきたいこと

通知音や着信を残して、本文の表示を見直します。元に戻したい場合は、同じ項目をオンにしてください。

11 通知の内容：Android

通知に会話の本文を出さない設定。

- ① [ホーム] の [設定] を開きます。
- ② [通知] を押します。
- ③ [メッセージ通知の内容表示] をオフにします。

メーカーやOSで項目名が違います。
スマホ本体のロック画面設定も表示に影響します。

確認：ロック中にテスト受信し、本文が見えないか確認。



下部：内容表示をオフにする画面例

覚えておきたいこと

本文が残る場合は端末の通知設定を公式案内で確認します。元に戻す場合は同じ項目をオン。着信の動作も確認します。

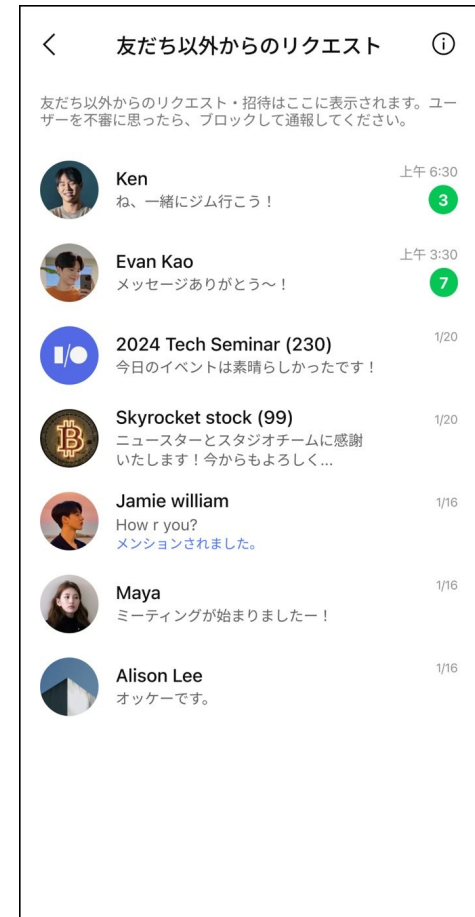
12 友だち以外からのリクエスト

見覚えのない相手やグループは慎重に。

- ① 【トーク】を開きます。
- ② 【未確認のトークリクエスト】がある場合に内容を確認します。
- ③ 知らない相手は安易に追加しません。

知人の名前や写真でも、本人と決めつけません。
グループの参加・信頼・招待承認も急いで押しません。

確認：必要な相手は、別の連絡手段で本人を確認。



【友だち以外からのリクエスト】の例

覚えておきたいこと

この欄が出ない場合もあります。不審な相手はブロックや通報を検討しましょう。不審なリンクを開いたり、返信したりしないでください。

13 迷惑な相手のブロック

その相手からのトーク・通話を止めます。

- ① [トーク] を押します。
- ② 画面上部の [友だち] タブを押します。
- ③ 対象の名前を、指を離さず長めに押します。
- ④ [ブロック] を押します。

大切な相手を間違えて選んでいないか確認します。
古い画面では [ホーム] の友だち一覧から操作します。

確認： [設定] の [友だち] にあるブロックリストで確認。

覚えておきたいこと

解除は [ブロックリスト] で対象の [編集] から [ブロック解除] 。非表示・削除とは違います。LINE VOOMのブロックは別設定です。

14 迷惑なメッセージの通報

迷惑な行為をLINEに知らせます。

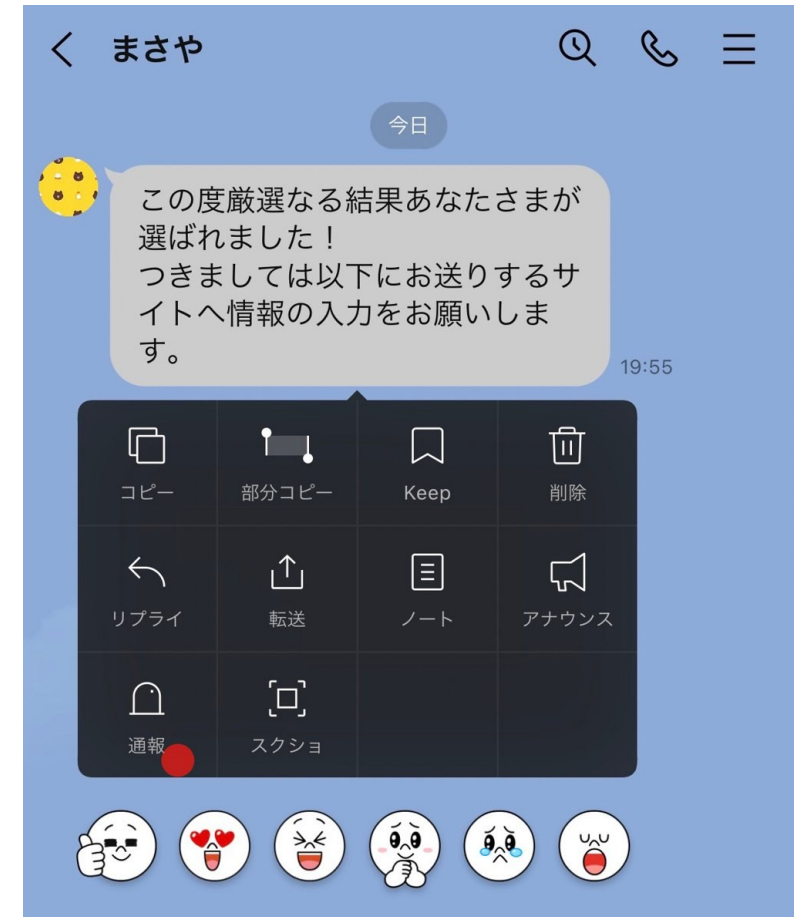
- ① 対象のメッセージを長押しします。
- ② [通報] を押します。
- ③ 該当する理由を選びます。
- ④ 内容を確認し [同意して送信] 。

送信前に、画面の同意事項をよく確認します。
通報したことは相手には通知されません。

確認：完了表示を確認。通報とブロックは別の操作です。

覚えておきたいこと

練習だけの通報はしません。必要な証拠は先に保存し、送信前に内容を確認してください。通報しても、必ず相手が処分されるわけではありません。



[通報] を選ぶ画面の例

15 番号・お金を求める連絡

急がされても、その場で決めなくて大丈夫。

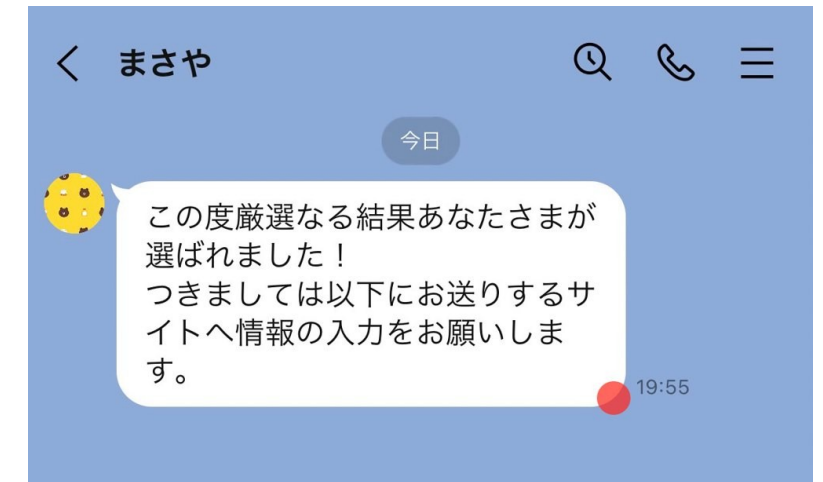
- 認証番号は、相手に教えません。
- 突然のログイン承認は押しません。
- QRコードでのログインを代行しません。
- お金の依頼は、別の電話で本人確認。

友だち追加用と、ログイン・引き継ぎ用のQRコードは別です。
設定をしていても、相手への送金や情報提供は防げません。

確認：「番号を教えて」と言われたときの対応を一緒に練習。

覚えておきたいこと

いったん止めて、以前から知っている番号に電話しましょう。相手が誰であっても、パスワードや認証番号をメッセージで送らないでください。



公式が紹介する不審なメッセージ例

16 会話を守るLetter Sealing

レターシーリング：会話の暗号化。

- ・ 会話の内容を暗号化する機能です。
- ・ 現在のLINEでは、オフにする設定はありません。
- ・ 確認は、トーク上部のメニューを開きます。
- ・ 下部のLetter Sealingの表示から鍵の指紋を確認。

グループ通話・アルバム・ノートなどは対象外です。
相手のスクリーンショットや、端末の盗み見は防げません。

確認：鍵の指紋が表示されれば適用を確認できます。

覚えておきたいこと

現在は自動で適用されるため、オンにする操作は不要です。写真・動画・ファイルなどは版や環境による条件があります。詳細は公式ヘルプをご覧ください。

不正利用が疑われるとき

不審なことがあれば、まず状況を確認します。

- ① 身に覚えのない通知・送信の状況を確認。
- ② LINEを使えるなら、知らない端末をログアウト。
- ③ パスワード変更・ログイン制限を行います。
- ④ 使えない場合は、公式ヘルプから復旧を確認。

アプリ削除・初期化・新規アカウント作成を急ぎません。
金銭被害は金融機関へ連絡。警察相談 #9110／消費者相談 188。

確認：Webの被害は2要素認証・連動解除・該当サイトのログアウトも確認。

覚えておきたいこと

証拠をスマートフォンに残し、信頼できる方や公式窓口へ相談しましょう。パスワードを変えても他社サイトのログインが残る場合があります。

設定後の確認

- ☐ ご自分でLINEを開き、ロックを解除できます。
- ☐ 同意を得た相手と、送信・受信ができます。
- ☐ 普段使う通話と通知が動きます。
- ☐ 必要なパソコン・タブレットを使えます。
- ☐ 変えた設定と、元に戻す方法を確認しました。

確認：困った点と、次に確認することを32ページにメモしましょう。

覚えておきたいこと

いつもの使い方ができるか確かめましょう。困ったことがあれば、変えた設定と気になる点をメモして、信頼できる方へ相談してください。

設定のメモ・相談先

困ったら、一人で決めずに相談しましょう。

本日変更したこと： _____

今回は変更しなかったこと： _____

次に確認すること： _____

相談先の名前： _____ 電話： _____

次回の確認日： _____

認証番号やパスワードは、この紙に書かないでください。
突然の送金依頼は、以前から知っている連絡先で確認します。

覚えておきたいこと

設定を戻したいときは、この本の該当ページを確認しましょう。相談先は、以前から知っている家族や信頼できる窓口の連絡先を記入してください。

公式情報・画像の出典 ①

- S01 ログイン中の端末
- S02 ログイン許可
- S03 パスワード・メールアドレス
- S04 不正ログインの防止と対処
- S05 迷惑なトーク・グループ招待の対策
- S06 友だち追加を拒否する
- S07 友だちの自動追加
- S08 パスコードロック
- S09 通知設定：iPhone
- S10 通知設定：Android
- S11 標準バックアップ

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月15日。画面画像：LINEみんなの使い方ガイド／© LY Corporation。画像は参考引用、説明文は本教材独自の案内です。

公式情報・画像の出典 ②

- S12 バックアップの画面・手順
- S13 友だち以外からのリクエスト
- S14 ブロックと解除
- S15 通報の操作方法
- S16 認証番号・QRコードを悪用する手口
- S17 Letter Sealing
- S18 乗っ取り被害への対応
- S19 画像出典：ログイン設定
- S20 画像出典：迷惑トーク対策・相談先
- S21 画像出典：パスワード変更

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月15日。画面画像：LINEみんなの使い方ガイド／© LY Corporation。画像は参考引用、説明文は本教材独自の案内です。