Signal 安心設定ガイド

お客様向け｜iPhone・Android対応

・アカウントと画面を守る

・電話番号と通知の見せ方を選ぶ

・相手を確認し、なりすましに備える

覚えておきたいこと

大きな文字と番号付き手順で、一つずつ確認するガイドです。Signal公式のヘルプを参考にした独立した教材であり、Signal公式発行の資料ではありません。

このガイドの使い方

本文の番号順に操作し、「確認」で確かめます。

① iPhoneでもAndroidでも、まずSignalを開きます。

②「Signalの設定」とスマホ本体の「設定」を区別。

③ 英語の画像は、本文にある日本語の項目名を目印に。

④ 画像に写る名前・番号・QRコードは操作例です。

覚えておきたいこと

画像のQRコードは読み取らないでください。機種やアプリの版で配置が違う場合は、巻末の公式リンクで現在の手順を確認できます。

始める前に確認すること

使える状態のアプリで、落ち着いて進めます。

- App Store／Play ストアでSignalの更新を確認。
- スマホ本体に画面ロックを設定します。
- 登録した電話番号と、現在のPINを確認します。
- 大事なトークがある方は、先にバックアップを確認。

覚えておきたいこと

PIN・SMS認証コード・回復キーは、この資料に書き込まないでください。設定を教わる場合も、秘密の入力はご本人が行いましょう。

Signalの設定を開く

チャット一覧の、自分の丸いアイコンが入口です。

① Signalを開き、チャット一覧を表示します。

② 左上のプロフィールの丸いアイコンを押します。

③「アカウント」「プライバシー」などが出ます。



Signal公式の案内図：設定の入口

確認：Signalの設定画面を開けました。

覚えておきたいこと

この資料で「押す」とは、指で軽く1回触れることです。右の公式図では青い丸が、押す場所を示しています。

4種類の「番号・鍵」を区別する

似ていますが、それぞれ役割が違います。

- スマホの暗証番号：本体やSignalの画面を開く
- Signal PIN：プロフィール復元や登録ロックに使う
- SMS認証コード：電話番号の登録時に届く
- 回復キー：バックアップからトーク履歴を戻す

確認：Signal PINと、スマホの暗証番号は別です。

覚えておきたいこと

Signal PINがあっても、トーク履歴は復元できません。PINと回復キーのどちらも、ご本人が管理する必要があります。

Signal PINを確認・変更する

推測されにくく、自分で管理できるものを選びます。

① Signalの設定→「アカウント」を開きます。

②「PINを変更」を押します。

③ 新しいPINを入力し、確認まで進みます。

今のPINを確認したいだけなら、むやみに変更する必要はありません。

確認：新しいPINを安全な方法で管理しています。

覚えておきたいこと

短い連番や誕生日は避けましょう。長めの数字や英数字も選べます。忘れたPINをSignal側で調べたり、リセットしたりすることはできません。

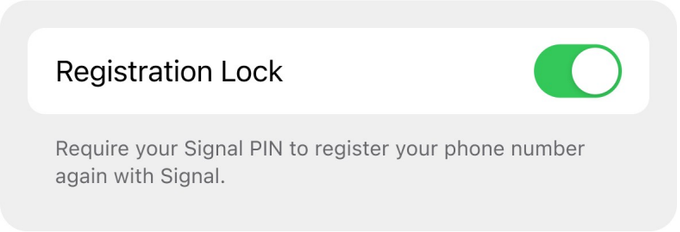
登録ロックをオンにする

他のスマホへの再登録に、PINを追加します。

① Signalの設定→「アカウント」を開きます。

②「登録ロック」をオンにします。

③ 注意事項を読み、確認して進めます。



PINを忘れると、最大7日間利用できなくなる場合があります。
長期間未使用の場合など、登録ロックは永久に続く保護ではありません。

確認：「登録ロック」がオンになっています。

Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

覚えておきたいこと

英語では Registration Lock です。SMS認証コードだけを盗まれた場合の再登録対策ですが、リンク済み端末の点検は別に必要です。

PINのリマインダーを確認する

忘れないために、アプリが確認を求めます。

① Signalの設定→「アカウント」を開きます。

②「PINリマインダー」をオンにしておきます。

③ 正規のアプリ内の確認画面で、ご本人が入力。



Signal公式掲載：日本語のPIN確認画面例

確認：チャットの相手にPINを送っていません。

覚えておきたいこと

右は公式掲載のPIN確認画面です。PINを確認するアプリ画面と、PINを送れと要求するチャットは別です。不審なリンクからは入力しません。

Signalの画面ロックをオン

スマホを渡したときも、チャットを開かれにくくします。

① スマホ本体の画面ロックを先に設定します。

② Signalの設定→「プライバシー」を開きます。

③「画面ロック」をオンにします。

④ ロックまでの時間を、使いやすい短い時間に。

確認：時間が過ぎて開くと、本人の認証を求められます。

覚えておきたいこと

解除に使うのは、スマホの暗証番号・Face ID・指紋などです。Signal PINではありません。まず短い時間で試し、使いづらいときは調整しましょう。

アプリ一覧のプレビューを隠す

最近使ったアプリの一覧で、本文を見せません。

① Signalの設定→「プライバシー」を開きます。

② iPhone：「画面を非表示にする」をオン。

③ Android：「画面のセキュリティ」をオン。

④ アプリを切り替える一覧で、本文が隠れるか確認。



Signal公式：iPhoneでプレビューを隠した例

確認：一覧でSignalの会話内容が見えません。

覚えておきたいこと

iPhoneでは「アプリスイッチャー」の項目にあります。Androidでは自分の端末のスクリーンショットも制限します。相手側の撮影は防げません。

通知の名前と本文を隠す

画面に届く通知から、内容を読まれないようにします。

① Signalの設定→「通知」→「表示」を開きます。

②「名前もメッセージも非表示」を選びます。

③ 家族などにテスト用のメッセージを送ってもらいます。

④ スマホをロックしたまま、表示を確認します。

確認：通知に送信者名と本文が出ていません。

覚えておきたいこと

名前だけは見たい場合、「名前のみ」も選べます。スマホ本体の通知設定も影響します。必要な着信に気づけるかも一緒に確かめてください。

電話番号を表示する相手を選ぶ

自分の電話番号を、会話相手に見せる設定です。

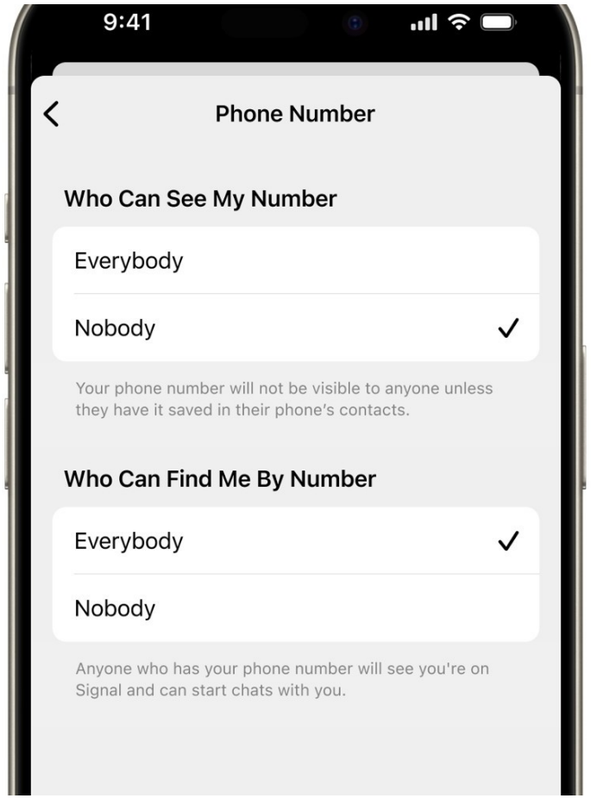
① Signalの設定→「プライバシー」を押します。

②「電話番号」を開きます。

③「電話番号を見ることができる人」を「なし」に。

相手が番号を保存している場合の表示には、検索設定も関係します。
検索も止めたい方は、ユーザーネームを用意して次の設定へ。

確認：番号の表示範囲が「なし」です。



一部拡大：Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

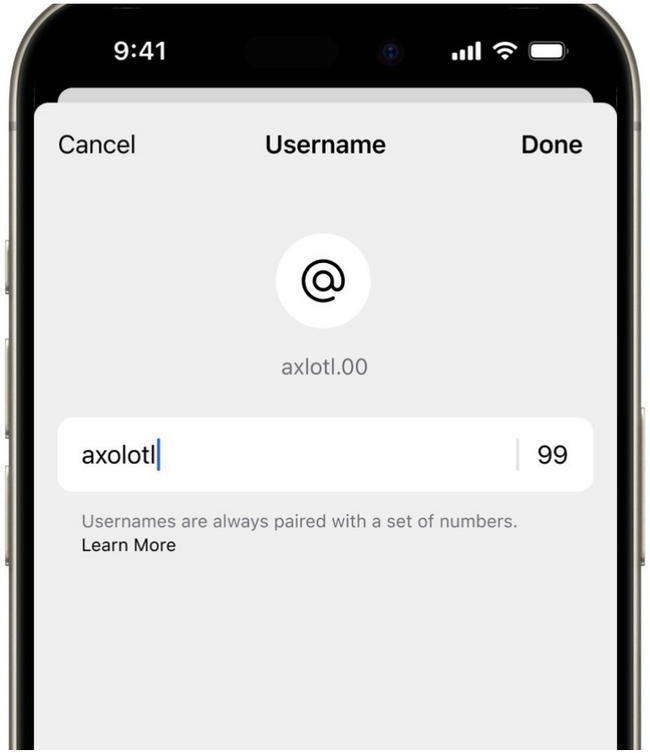
覚えておきたいこと

画像の Who Can See My Number がこの項目です。「なし」は Nobody です。すでに相手が知っている番号の記憶や、保存済みの連絡先を消す機能ではありません。

ユーザーネームを作る

電話番号を渡さず、連絡を始めるための名前です。

① Signalの設定で、自分のプロフィールを押します。
②「ユーザーネーム」を選びます。
③ 希望する名前を入力し、末尾の数字も確認します。
④「完了」などを押して保存します。



一部拡大：Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

確認：数字を含む自分のユーザーネームができました。

覚えておきたいこと

英語では Username です。チャットに出るプロフィール名とは別で、同じ名前は使えません。住所や生年月日などは含めないようにしましょう。

ユーザーネームを家族に伝える

信頼できる相手だけに、連絡用の情報を共有します。

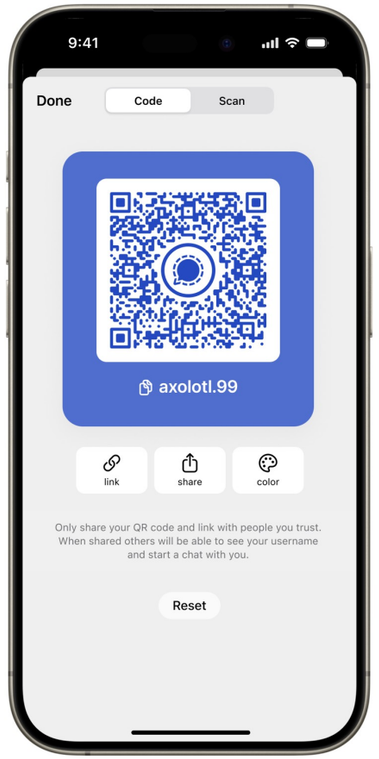
① 自分のプロフィールから「QRコードとリンク」へ。

② ユーザーネーム・QRコード・リンクを表示します。

③ 会って見せるなど、確かな方法で相手に伝えます。

掲載されたQRコードは画面例です。読み取らないでください。

確認：相手が自分のユーザーネームで連絡できます。



Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

覚えておきたいこと

画像の QR Code and Link は「QRコードとリンク」です。ここで共有するQRと、端末をアカウントへ接続するQRは、役割が違います。

電話番号での検索を止める

知らない人からの連絡を減らしたい方の選択です。

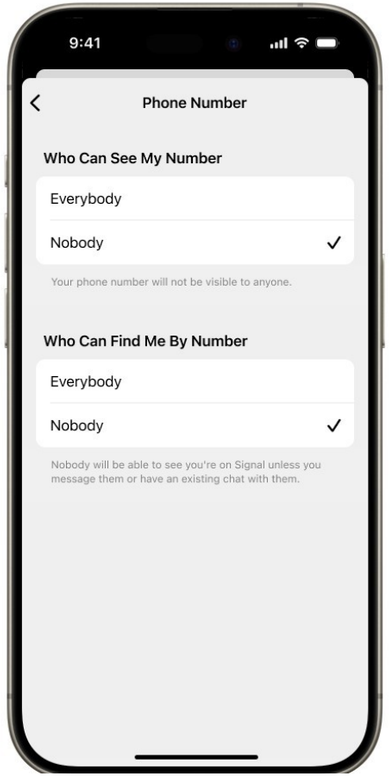
① 先に、家族との連絡方法を確保します。

② Signalの設定→「プライバシー」→「電話番号」。

③「私を電話番号から検索できる人」を「なし」に。

先に「電話番号を見ることができる人」を「なし」にします。
既存のチャットや、すでに知られている番号は消えません。

確認：検索の範囲が「なし」になっています。



一部拡大：Signal公式の英語画面例：左側の設定を拡大

覚えておきたいこと

英語では Who Can Find Me By My Number です。電話番号から新しく見つけてもらいにくくなります。家族に番号で探してほしい方は「全員」も選べます。

ユーザーネームで連絡を試す

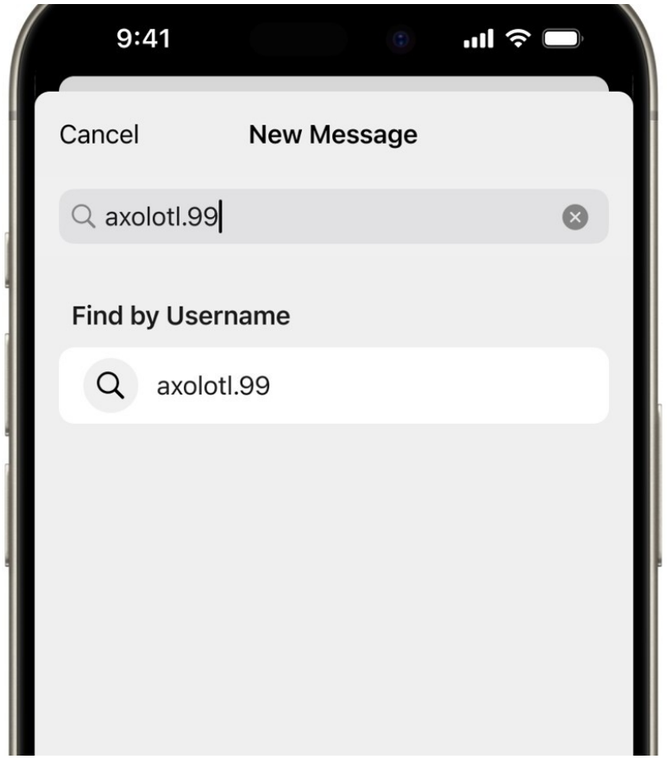
設定を変えた後、実際につながるか確認します。

① 相手のスマホで「新しいメッセージ」を開きます。

② 数字を含む正確なユーザーネームを入力します。

③ 見つかった相手を確認し、テスト送信します。

④ ご本人と確認できたリクエストを承認します。



一部拡大：Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

確認：家族など、連絡したい相手と送受信できました。

覚えておきたいこと

ユーザーネームを変更すると、古い名前では新しく探せなくなります。必要な相手には、新しい名前やリンクを確かな方法で伝えてください。

プロフィールを見直す

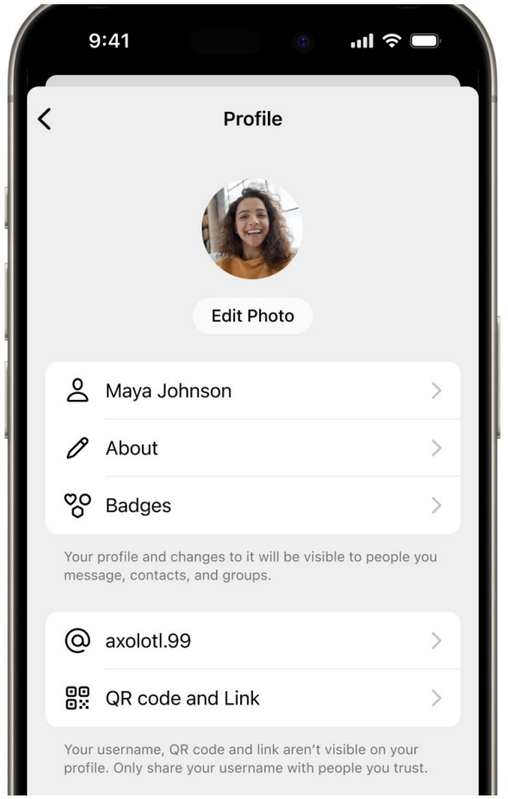
必要以上の個人情報を表示しないようにします。

① Signalの設定で、自分のプロフィールを押します。

② 名前・写真・自己紹介を確認します。

③ 住所、誕生日、学校名など、不要な情報を外します。

④ 保存し、表示を確認します。



一部拡大：Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

確認：見せたくない情報をプロフィールに載せていません。

覚えておきたいこと

Profile は「プロフィール」です。名前はニックネームでも構いません。相手も自由に名前や写真を設定できるため、それだけで本人だと判断しないでください。

リンク済み端末を点検する

自分のSignalにつながる端末を確認します。

① メインのスマホでSignalの設定を開きます。

②「リンク済み端末」を押します。

③ 表示された端末を、一つずつ確認します。

④ 覚えのない端末・使わなくなった端末を探します。

確認：表示された端末が、すべて自分のものです。

覚えておきたいこと

パソコンなどにSignalをつなぐと、そこでメッセージを読めます。「アカウントを確認するため」と他人のQRを読み取って端末を追加しないでください。

不要な端末のリンクを解除する

覚えのない端末は、接続を残しません。

①「リンク済み端末」で、対象の端末を選びます。

② Android：端末の三点メニュー→「リンクを解除」。

③ iPhone：「編集」または三点メニューから削除へ。

④「リンク解除」を確定し、一覧から消えたか確認。

確認：不要な端末が、一覧に残っていません。

覚えておきたいこと

解除前に、端末名をよく確認しましょう。リンク解除しても、すでに相手が保存・撮影した内容を取り戻せるわけではありません。

知らない人のリクエスト

すぐに「承認」を押さず、相手を確かめます。

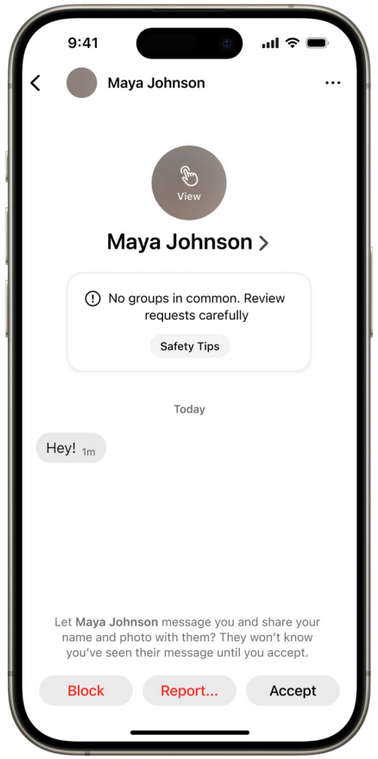
① 名前や共通のグループの情報を読みます。

② 心当たりがなければ、リンクを開きません。

③ 知人を名乗る場合は、以前から知る番号で確認。

④ 確認できなければ、承認せずブロックします。

確認：名前や写真だけで承認していません。



Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

覚えておきたいこと

Accept は「承認」、Block は「ブロック」、Report は「報告」です。共通のグループがあっても、安全な相手だと保証されるわけではありません。

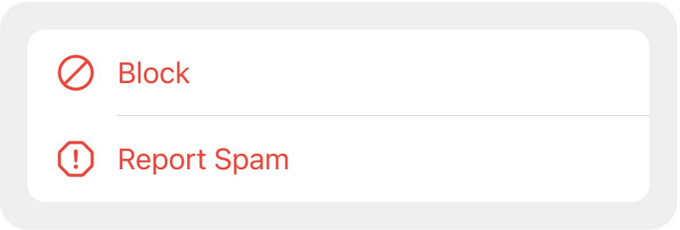
不審な相手をブロック・報告

承認した後でも、やり取りを止められます。

① 相手とのチャットを開き、上の名前を押します。

②「ブロック」を選び、確認して実行します。

③ 詐欺・迷惑行為なら「スパムを報告」も選びます。



確認：その相手をブロックできました。

Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

覚えておきたいこと

Block はブロック、Report Spam はスパムの報告です。ブロックは、相手に渡した電話番号や保存された会話を消す機能ではありません。

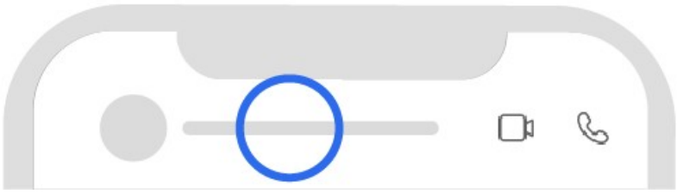
大切な相手の安全番号を開く

会話の暗号化の相手を照合する機能です。

① 家族など、確認したい人とのチャットを開きます。

② 画面上部の相手の名前を押します。

③「安全番号の検証」を押します。



確認：安全番号とQRコードの画面が出ました。

Signal公式の案内図：相手の名前を押す場所

覚えておきたいこと

英語の Safety Number が目印です。安全番号だけで、その人の本名や身元が証明されるわけではありません。信頼できる方法で相手と照合します。

安全番号を照合する

できれば会って、二人で確認します。

① お互いに、その相手との安全番号を表示します。

② 相手のQRコードを読み取るか、数字を照合します。

③ 一致を確かめて「検証済みにする」を押します。

知らない相手から届いたQRを、本人確認の代わりに使わないでください。

確認：本人と確認した相手の安全番号が一致しました。

覚えておきたいこと

離れている場合は、別の信頼できる連絡手段で照合してください。安全番号が変わったら、機種変更などを相手に確認してから再検証します。

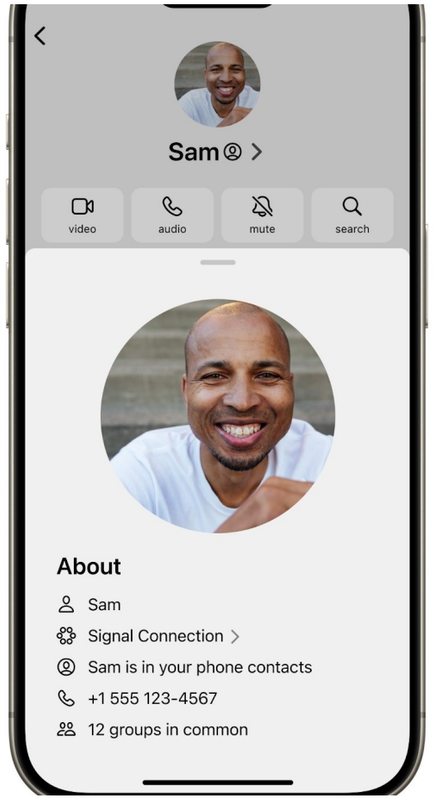
相手の詳しい情報を見る

プロフィールの情報も、確認の手がかりです。

① 相手のプロフィールを開きます。

② 名前の横の矢印を押して、情報を表示します。

③ 共通のグループなどを確認します。



一部拡大：Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

確認：知らない人なのに、知人と思い込んでいません。

覚えておきたいこと

手がかりがそろっても、送金や秘密の情報を求められたら別の方法で確認しましょう。表示名・写真・共通グループは本人確認の保証ではありません。

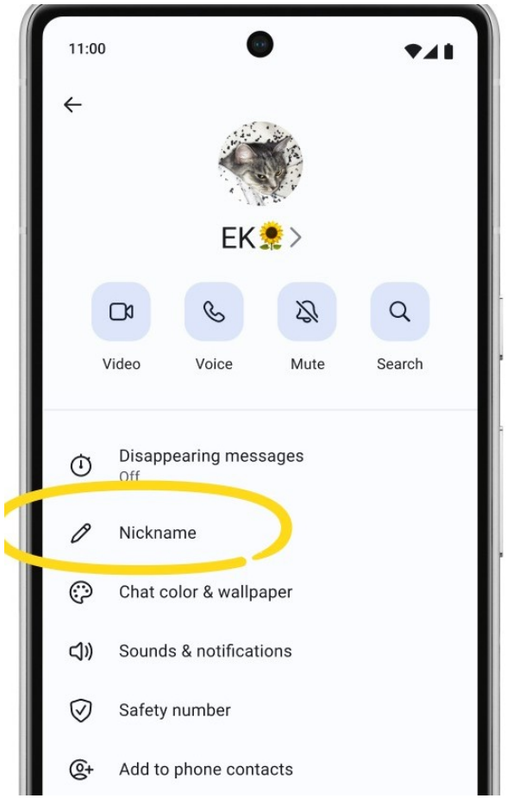
家族に自分用のニックネームを付ける

確認済みの相手を、見分けやすくします。

① 相手の名前を押してチャット設定を開きます。

②「ニックネーム」を押します。

③ 自分にわかる名前やメモを入れて保存します。



一部拡大：Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

確認：自分で付けた名前が表示されています。

覚えておきたいこと

Nickname は「ニックネーム」です。この名前は相手には表示されません。本人確認を済ませてから、見分けるための補助として使ってください。

同じ名前の人がいるとき

グループ内の同名警告を見落とさないようにします。

① 「同じ名前のメンバー」などの警告を読みます。

② 「確認」「表示」などから詳細を開きます。

③ 既知の連絡方法で、どちらが本人か確認します。

確認：同じ名前だからと、同じ人だと思っていません。



Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

覚えておきたいこと

右は、同じプロフィール名の人が2人いる場合の公式例です。同名の人がいること自体は、不正の証拠ではありません。内容と相手を確かめましょう。

消えるメッセージを設定する

必要な会話だけ、履歴が残る期間を決めます。

① 相手とのチャットを開き、上の名前を押します。

②「消えるメッセージ」を押します。

③ 相手と相談した期間を選びます。

④ Androidは「保存」、iPhoneは「設定する」。

相手が画面を撮影・保存することは防げません。
見られて困る内容を、安全に送れるようにする機能ではありません。

確認：チャットにタイマーの設定が表示されます。

覚えておきたいこと

変更後の新しいメッセージに適用されます。既存の履歴を一括で消す機能ではありません。予約・約束・大切な連絡を残したい場合はオフでも構いません。

新しいチャットのタイマー

これから始める会話の標準設定です。

① Signalの設定→「プライバシー」を開きます。

②「新規チャットの規定タイマー」を押します。

③ 期間を選び、保存・設定します。

確認：標準にする期間、またはオフを選べました。

覚えておきたいこと

既存のチャットは、それぞれの「消えるメッセージ」で確認します。グループでは、変更できる人を管理者が制限している場合があります。

既読・入力中の表示を選ぶ

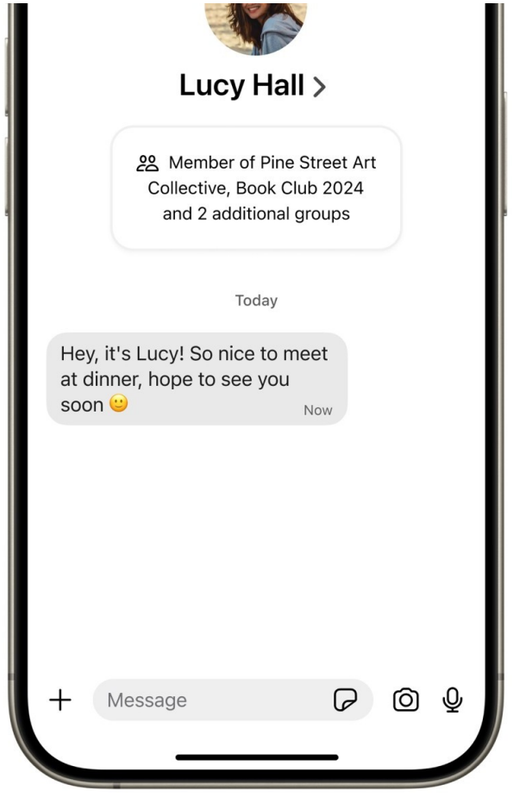
利用状況を伝えたくない場合に変更します。

① Signalの設定→「プライバシー」を開きます。

②「既読通知」を必要に応じてオフにします。

③「入力中アイコン」も、希望に合わせてオフに。

確認：家族と相談し、使いやすい設定を選びました。



一部拡大：Signal公式の会話例：下部の点が入力中の表示

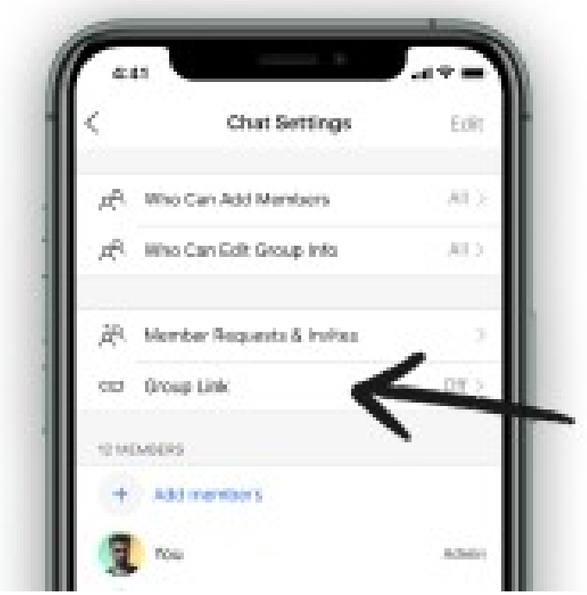
覚えておきたいこと

オフにすると、相手の既読や入力中の状態も見えなくなります。どちらも暗号化の強さを変える設定ではなく、連絡の使い方に合わせる任意の設定です。

家族グループの招待を管理する

管理者の方は、リンクからの参加を見直します。

① グループを開き、上のグループ名を押します。
②「グループリンク」を開きます。
③ 使う場合は「新メンバーを承認する」をオン。
④ 使わない招待リンクはオフにします。



Signal公式の画面例（英語表示）。機種・版で表示は異なります。

確認：知らない人が、リンクだけで参加しにくい設定です。

覚えておきたいこと

Group Link が「グループリンク」です。リンクが広がった場合は「リンクをリセットする」で更新できます。既存メンバーの確認も別に行いましょう。

カメラ・マイクなどの許可

Signalに必要な機能だけを許可します。

① iPhone：本体の「設定」→「アプリ」→「Signal」。

② Android：本体の「設定」→「アプリ」→「Signal」。

③ Androidでは「権限」を開きます。

④ マイク・カメラ・写真・連絡先を見直します。

確認：普段のメッセージ・通話・写真送信が使えます。

覚えておきたいこと

マイクは音声通話、カメラはビデオ通話や撮影に必要です。権限を一律にオフにせず、使い道を確認します。設定名はスマホの版によって異なります。

トークのバックアップを用意する

なくしたスマホから履歴を戻すための備えです。

① Signalの設定→「バックアップ」を開きます。

②「バックアップを有効にする」などから進みます。

③ 説明を読み、回復キーを安全な場所へ保管します。

④ 確認を終え、無料・有料のプランを選びます。

1回限りのメディアや、短時間で消えるメッセージなど、
保存されないものがあります。PINだけでは履歴は戻りません。

確認：バックアップが有効で、完了状況を確認しました。

覚えておきたいこと

利用は任意です。無料プランはテキストと直近45日間のメディアが対象です。保存対象・料金は、申込み前の画面でも確認してください。

回復キーを安全に保管する

バックアップを開くための大切な鍵です。

① 表示された回復キーを、間違えずに控えます。

② スマホ以外でも取り出せる安全な場所へ保管。

③ 設定画面の案内に沿い、保管内容を確認します。



右は正規のアプリ内の確認表示例です。
チャット相手へキーを送るよう求めるものとは違います。

確認：スマホをなくしても、自分でキーを取り出せます。

Signal公式掲載：日本語の回復キー確認画面例

覚えておきたいこと

紙を施錠できる場所に保管するなど、ご本人が管理します。Signalのチャットや、この資料には書き込まないでください。Signal側でキーを復元することはできません。

Androidの端末内バックアップ

セキュアバックアップとは別の保存方法です。

① 設定→「バックアップ」→「端末内バックアップ」。

② 有効化して、保存フォルダを選びます。

③ 回復キーを安全に保管し、確認を進めます。

④ 作成後、バックアップ一式を別の安全な場所へ。

新しい方式ではフォルダー式を使います。中のファイルを抜き取らず保管します。

確認：保存したバックアップ一式と回復キーがあります。

覚えておきたいこと

スマホの中だけに保存すると、紛失時に一緒に失うおそれがあります。旧版は単一のファイルとパスフレーズを使う場合があるため、公式手順を確認してください。

Signalの公式チャットを見分ける

公式のお知らせは、読むためだけのチャットです。

・名前の下に「公式チャット」と表示されます。
・返信する入力欄や通話ボタンはありません。
・コード・PIN・回復キーの送信を求めません。
・「承認」するメッセージリクエストではありません。

確認：名前や認証マークだけで、公式と判断していません。



Signal公式掲載：本物の公式チャットの画面例

覚えておきたいこと

公式の案内は閲覧専用です。サポートのためにチャットで秘密を尋ねたり、端末をリンクさせたりすることはありません。

偽のサポートに注意する

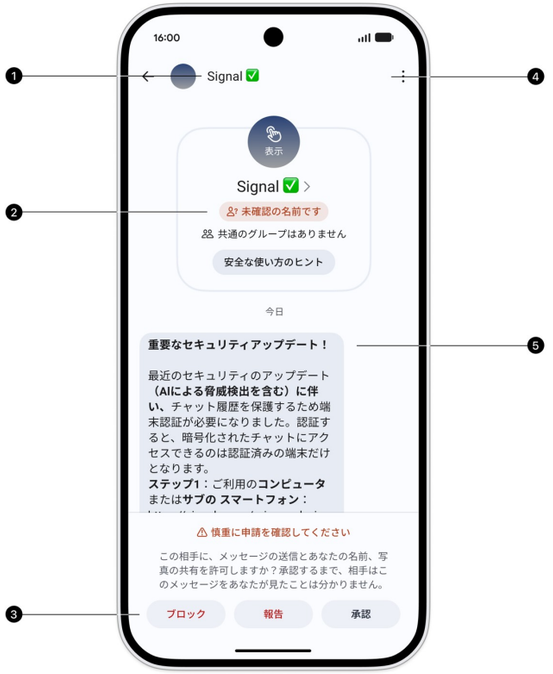
「停止する」「確認が必要」と急がせても止まります。

① 確認コードやPINをチャットに入力しません。

② 送られたリンクやQRコードを開きません。

③「端末をリンクする」の指示に従いません。

④ やり取りを止め、必要ならブロック・報告します。



Signal公式掲載：偽のSignalを装うチャットの例

確認：秘密の情報を送らず、端末のリンクもしていません。

覚えておきたいこと

画像はSignal公式が紹介する詐欺の例です。相手の名前や口ゴはまねられます。設定を確認するときは、自分でSignalを開いて設定画面へ進みましょう。

情報を渡してしまったとき

まず追加の送信や指示への対応を止めます。

① リンク済み端末を確認し、不審な接続を解除。

② PINを教えた場合は、使える端末でPINを変更。

③ 必要なら別の連絡手段で、家族に事情を伝えます。

④ Signal公式サポートの案内で復旧を確認します。

自分用メモへの送信成功だけでは、不審なリンク端末がないことの証明にはなりません。

確認：知らない人に、追加のコードを渡していません。

覚えておきたいこと

ログインできない場合や回復キーが漏れた場合は、support.signal.orgの公式窓口へ。慌ててアプリを削除すると履歴を失うおそれがあります。

重要設定のチェック

できた項目にチェックを入れましょう。

- ☐ PINを安全に管理し、登録ロックをオンにした
- ☐ 画面ロック・画面非表示・通知を確認した
- ☐ 電話番号の公開範囲と家族の連絡方法を確認した
- ☐ リンク済み端末と、大切な相手の安全番号を確認した
- ☐ バックアップの要否を決め、必要な鍵を保管した

覚えておきたいこと

暗号化があっても、相手のなりすましや端末の盗み見まで自動で防げるわけではありません。確認できなかった項目はメモして、後日見直しましょう。

次回の確認メモ

PIN・認証コード・回復キーは書かないでください。

・機種／Signalの版：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

・確認した日：＿＿＿＿＿　次回の確認日：＿＿＿＿＿

・できなかった項目：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

・困ったときに相談する人：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

覚えておきたいこと

設定後は、家族との送受信・通話・通知を試してください。機種変更やアプリの大きな更新後にも、必要な設定を見直しましょう。

公式の手順と画像の出典 1

S01　Signal｜設定の開き方
S02　Signal｜Signal PINと登録ロック
S03　Signal｜画面ロック
S04　Signal｜画面のセキュリティ
S05　Signal｜通知に表示する内容
S06　Signal｜電話番号とユーザーネーム
S07　Signal｜プロフィールの編集

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

画像はSignal公式サポート掲載の画面例です。商標・画像の権利は各権利者に帰属します。機種・OS・アプリの版により表示が変わるため、最新の手順はリンク先で確認してください。

公式の手順と画像の出典 2

S08　Signal｜リンク済み端末
S09　Signal｜端末のリンク解除
S10　Signal｜メッセージリクエスト
S11　Signal｜安全番号の確認
S12　Signal｜フィッシング対策
S13　Signal｜消えるメッセージ
S14　Signal｜既読確認

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

画像はSignal公式サポート掲載の画面例です。商標・画像の権利は各権利者に帰属します。機種・OS・アプリの版により表示が変わるため、最新の手順はリンク先で確認してください。

公式の手順と画像の出典 3

S15　Signal｜入力中アイコン
S16　Signal｜グループリンクとQRコード
S17　Signal｜セキュアバックアップ
S18　Signal｜Android端末内バックアップ
S19　Signal｜公式チャットの見分け方
S20　Signal｜アプリの権限
S21　Signal｜被害を防ぐための対策

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

画像はSignal公式サポート掲載の画面例です。商標・画像の権利は各権利者に帰属します。機種・OS・アプリの版により表示が変わるため、最新の手順はリンク先で確認してください。