



● 《パソコンのDropBox(ドロップボックス)で送信する方法》

■ パソコンのDropBox(ドロップボックス)で
「録音した音声を」送信する方法は、
このページで確認してください。

【このページを印刷して確認したい方はこちら】

- 「ページが長くて見にくい！」という方は、こちらにPDFファイルをご用意していますので、
「PDFファイルを印刷して」紙で見ながらパソコンを操作すると、わかりやすいです。

(印刷するページの数が多くなってしまいますが、もしよければお使いください。)

⇒ https://counseling.nakanaori.net/wp-content/uploads/how-to_send_rec_pc-dropbox.pdf

(※印刷用のファイル)

(1) 「DropBox(ドロップボックス)」に無料で登録



The image shows the Dropbox website's login and registration interface. At the top is the Dropbox logo. On the left is a colorful illustration of a person climbing a large blue rock, with a dog on top and a cat nearby. On the right, the text 'ログイン' (Login) is followed by a red arrow pointing to a red-bordered box containing the text 'またはアカウントを作成' (or create an account). Below this are two large buttons: 'Google でログイン' (Login with Google) and 'Apple でログイン' (Login with Apple). Underneath these is a separator line with the text 'または' (or). Below that are two input fields labeled 'メール' (Email) 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 input fields is a checkbox labeled '次回から入力を省略' (Skip input from next time). At the bottom, there are two links: 'パスワードを忘れてしまった場合' (If you forgot your password) and '使い方や役立つ情報がたくさん! Dropbox Navi' (Lots of useful information! Dropbox Navi).

まず最初に「DropBox(ドロップボックス)」に無料で登録してください。

(※パソコン画面の「アカウントを作成」をクリックしてください。)

(※表示は頻繁に変わるので、画像とちがう場合があります。)

(※「登録する」などがあれば、入力して登録してください。)

(2) 必要な情報を入力



アカウントの作成

またはログイン



姓	● ● ● ●
名	● ● ● ●
メール	● ● ● ● @ ● ● ● ● .com
パスワード	* * * * *

☐ Dropbox の利用規約に同意します。

アカウントの作成



Google で登録

■ クリックすると、こんな画面が表示されますので、

(画面の表示は上の画像とちがう場合があります)

(画面の表示は上の画像とちがう場合があります)

↓この下の順番で登録をしてください。↓

- ① 名前を入力(姓)
- ② 名前を入力(名)
- ③ メールアドレスを入力
- ④ 好きなパスワードを入力
- ⑤ 「DropBoxの利用規約」(無料)にチェックを入れる
- ⑥ 「アカウントの作成ボタン」をクリックする

これで「仮登録」が完了します。

【注意】

このときに「携帯電話のメールアドレス」は入力しないでください。

(※「.ne.jp」などのメールアドレス)

DropBox(ドロップボックス)からのメールがブロックされてしまい、
DropBox(ドロップボックス)が使えないことがあります。

■ 次に「登録したメールアドレス」にDropBoxからメールが届きます。

- ⑦ 「届いたメールのURL」をタップする
- ⑧ DropBoxにログインする

これで「DropBox」の無料登録が完了します。

【※ご注意ください】

「携帯電話のメールアドレス」を入力すると、
「DropBox」から「確認メール」が届かないことがあります。

※「Docomo」「au」「softbank」などの
(●●● @ ●●●.ne.jp)
携帯電話のメールアドレスの場合。

「確認メールが届かない場合」は「DropBoxを使うことができません。」

※もし「DropBoxからの確認メールが届かない」場合は、
仲直りカウンセリングへメールでご連絡ください。
別途メールでご連絡さしあげます。

(3) 「無料のプラン」を選択



Dropbox の高度な機能を無料でお試しください

個人用

Recommended

Dropbox Plus

- ✓ 2 TB (2,000 GB) の暗号化されたクラウドストレージ
- ✓ ハードドライブの容量を自動的に解放
- ✓ リンクできるデバイス数が無制限
- ✓ 30 日間 日間のアクシデント、盗難、災害復旧

30 日 日間無料トライアル

ビジネス用

Dropbox Business

- ✓ 5 TB (5,000 GB) 以上の暗号化されたクラウドストレージ
- ✓ 中心となるワークスペースでチームのコンテンツを整理できます
- ✓ 簡単に使えるセキュリティ機能を有効にする
- ✓ 180 日間 日間のアクシデント、盗難、災害復旧

30 日 日間無料トライアル



[または Dropbox Basic プラン \(2 GB\) を継続](#)

この画面が表示されたら、

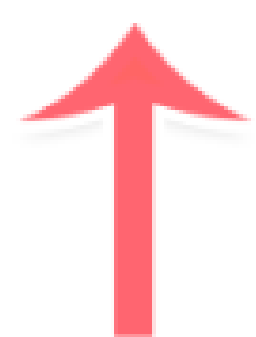
「または DropBox Basic プラン (2GB)を継続」

をクリックしてください。
(※無料のプランです)

(4) 「スマホアプリのDropBox」をインストール



ご利用を開始するには
Dropbox をダウンロードして
ください

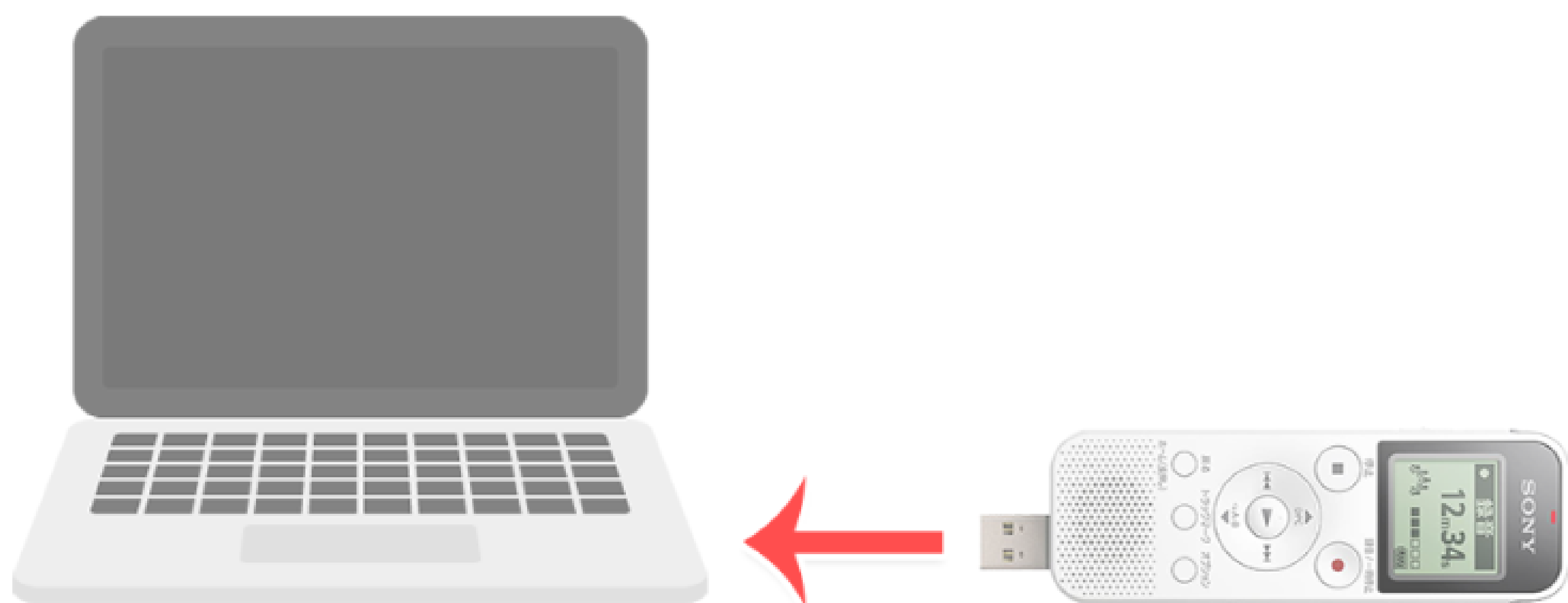


クリックせずに、この画面を閉じてください。
(パソコンにインストールしなくても大丈夫です)

次に、この画面が表示されたら、
「DropBoxをダウンロード」
をクリックせずに、**そのまま画面を閉じてください。**

(インストールしなくても大丈夫です)

(5) 「パソコン」に「ICレコーダー」を差し込む



※「パソコン」に「ICレコーダー」の「USB」を挿してください。

次は「パソコン」に
「ICレコーダーのUSB部分」を
差し込んでください。

※パソコンとICレコーダーを接続してください。)

※ICレコーダーの「電池」や「バッテリー」が無いと、挿してもパソコンに認識されません。

※パソコンに挿すときは「電池」や「バッテリー」の残りがああることを確認してください。

(6) 「Windowsキー」を押しながら「Eのキー」を押す

■ パソコンのキーボードの、

Windowsキー



を押したまま、
(押しっぱなしのまま)

Eのキー



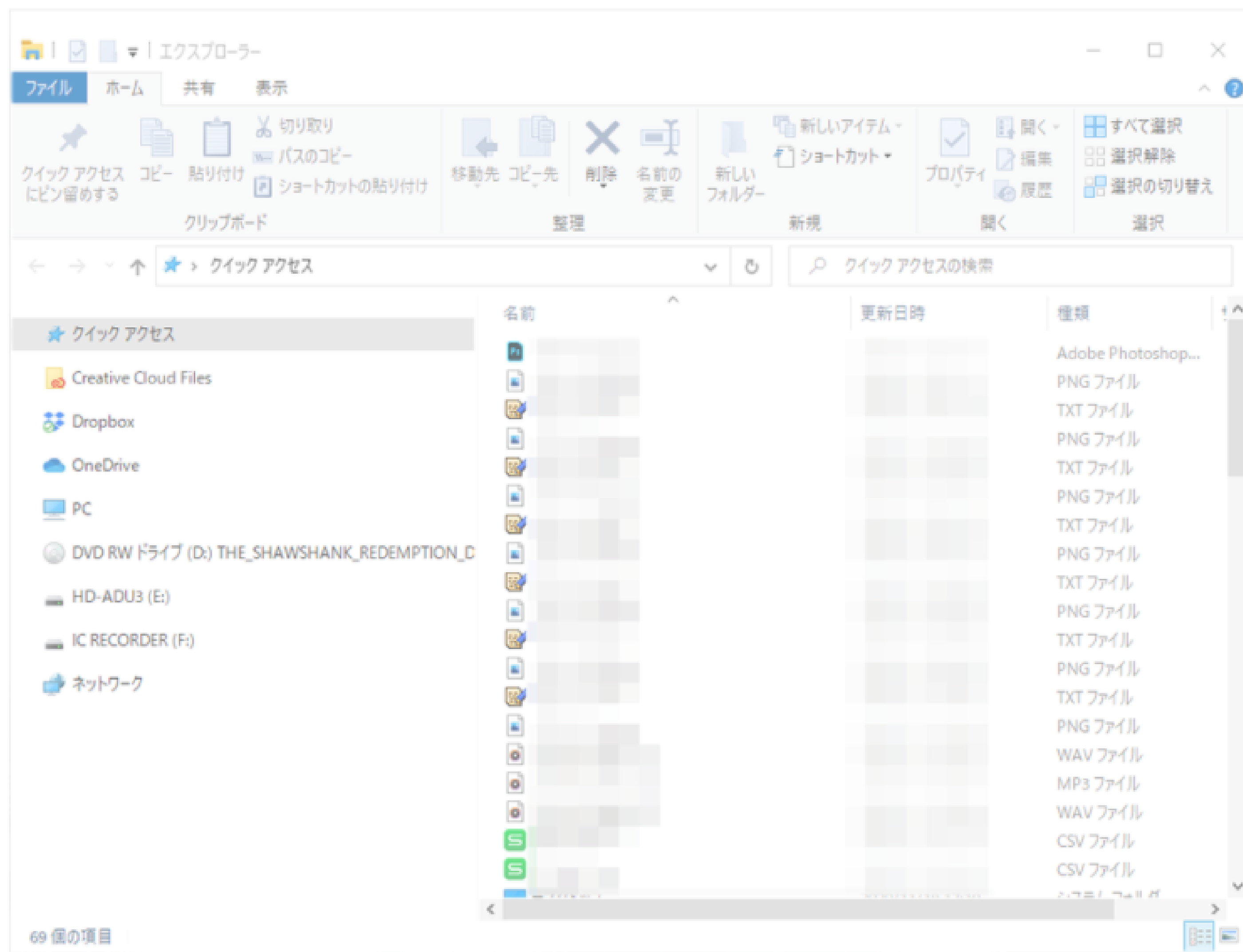
のキーを押してください。



※このあたりに「Windowsキー」があります。

次に「パソコンのキーボード」の
「Windowsキー」を押しながら、
「Eのキー」を押してください。

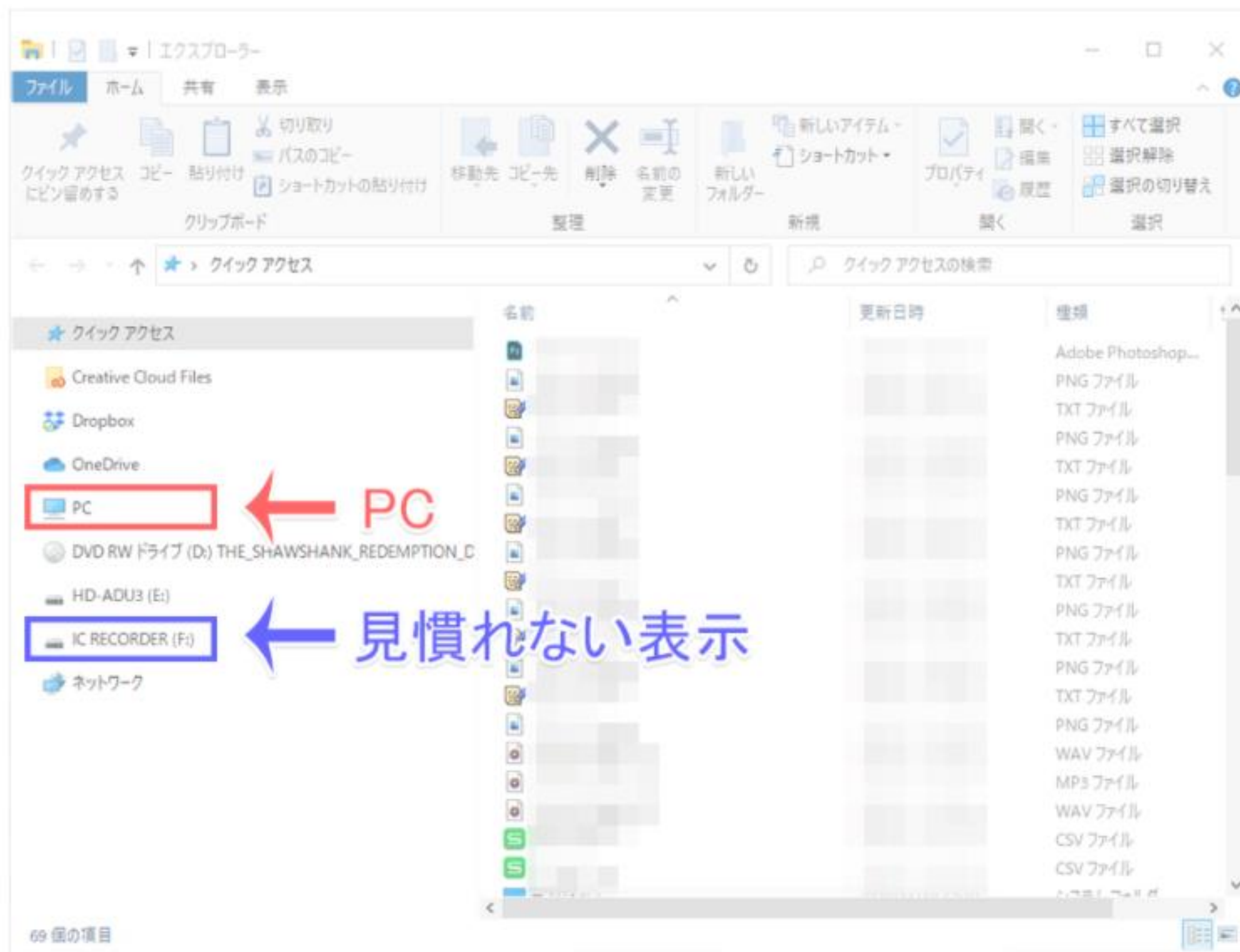
(7) この画面がパソコンに表示されます



すると、こんな画面がパソコンに表示されます。

(※この操作は、Windowsのみです。)

(8) 「見慣れない表示」



この画面が表示されたら、

「P C」の下の方に、「見慣れない表示」が出てきていると思います。

(この部分の表示は「接続するICレコーダー」によって変わります。)

【注意】

ここでご説明している表示は、
仲直りカウンセリングが「おすすめしているICレコーダー」の表示です。

ここから先の説明も「おすすめしたICレコーダー」の表示です。

操作のやりかたで迷わないように、
できるだけ「おすすめしたICレコーダー」を使うようにしてください。

※「おすすめしたICレコーダー」を買うことで、なにか「仲直りカウンセリングにお金が入る」というようなことはありません。

※ 市販されている「ICレコーダー」だけで数百種類はありますので、すべての操作を説明することはできません。

※「ここにかかれている説明」と同じ機種をお使いいただいたほうが、操作がわかりやすいと思います。



ソニー ICレコーダー 4GB リニアPCM録音対応 ホワイト
ICD-PX470F W

★★★★☆ 232

⇒ ソニー ICレコーダー
(※日本語で表示)

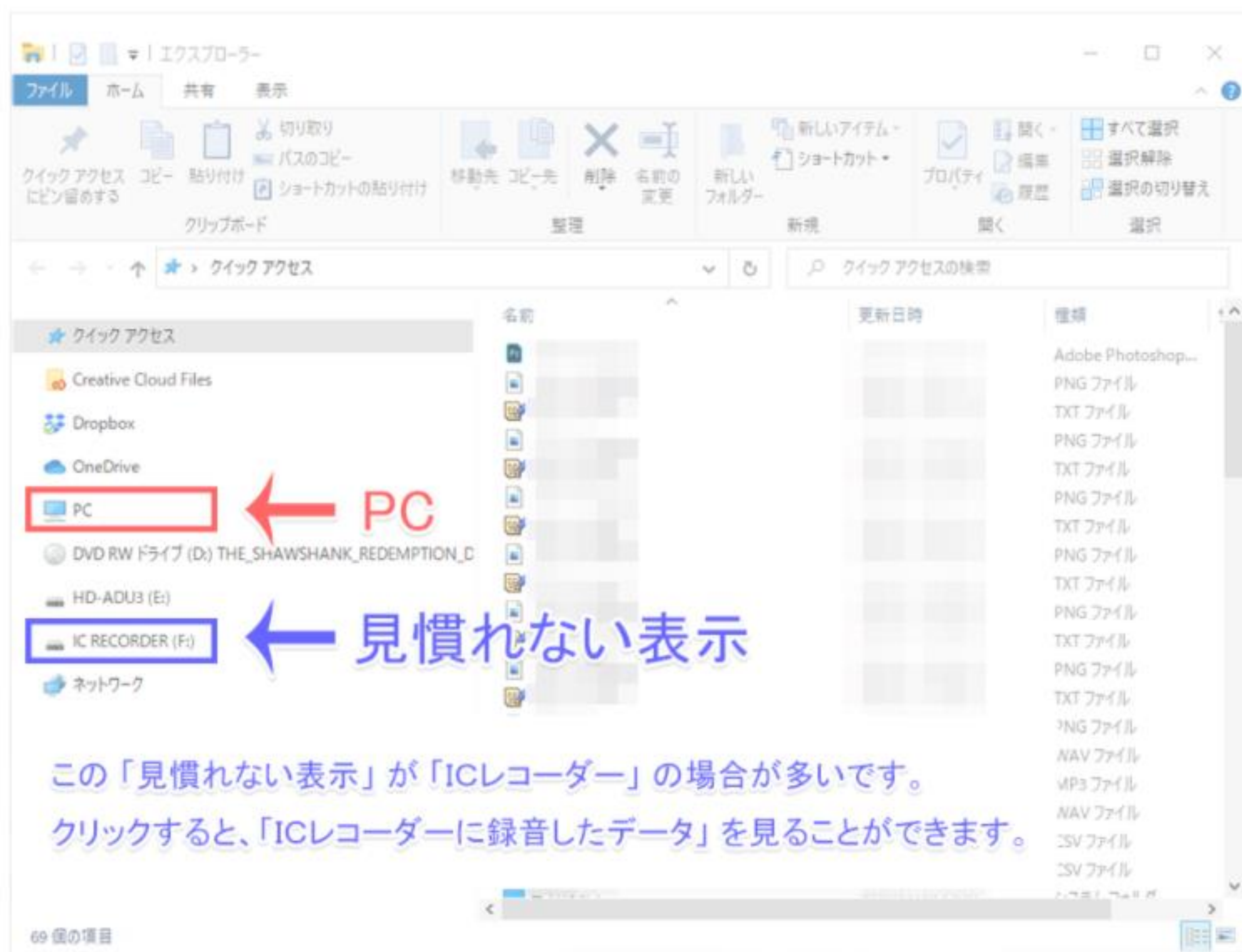
おすすめはソニーのICレコーダーです。

日本語なので操作がしやすく、
USBを直接パソコンにさせるので、
使いやすいです。

(パソコンに不慣れな方におすすめです)

※乾電池で動くので、電池が少なくなっても
交換して使い続けられるので便利です。

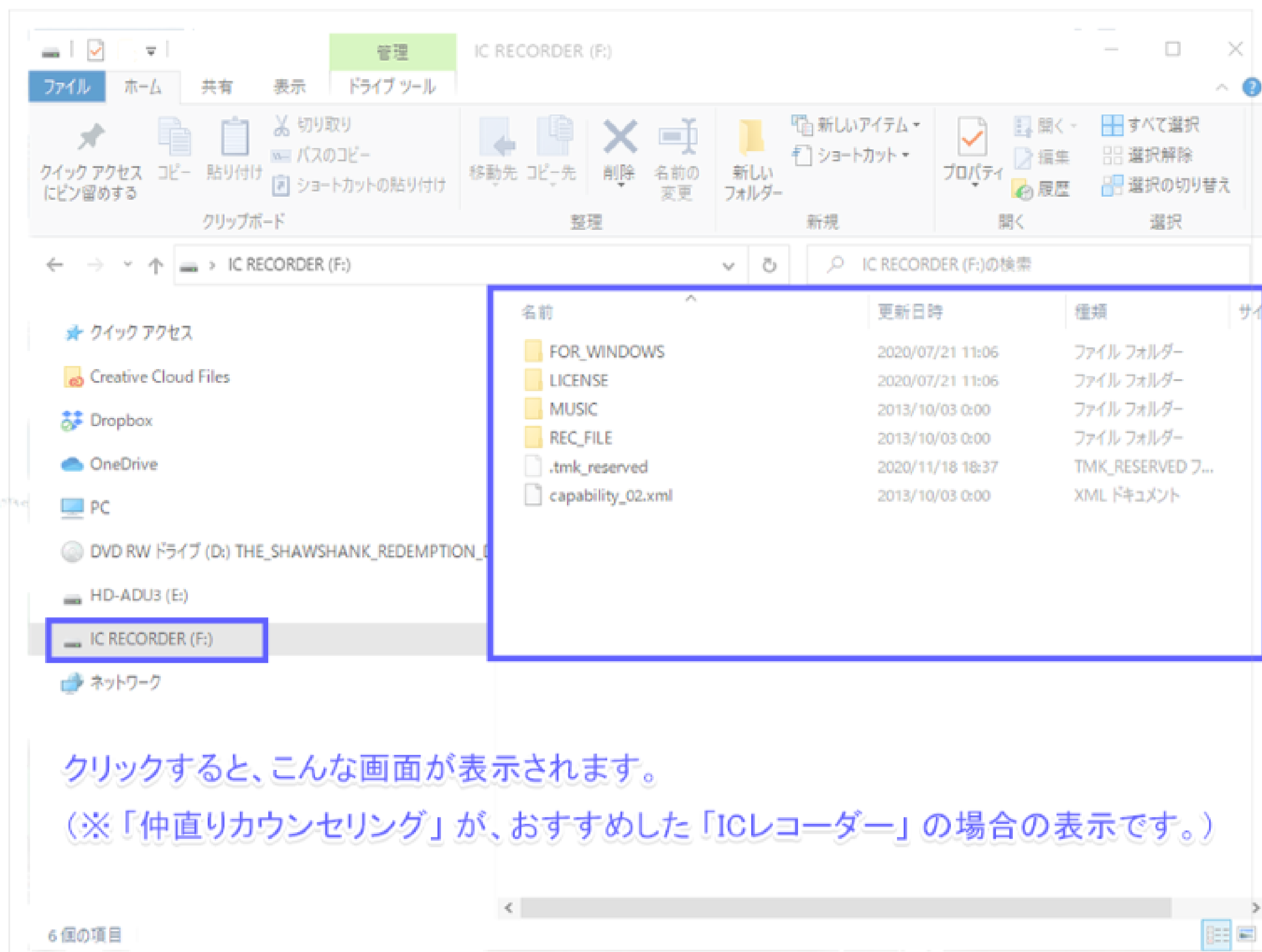
(9) 「見慣れない表示」をクリック



この「見慣れない表示」が「ICレコーダー」のことが多いです。

これをクリックしてください。

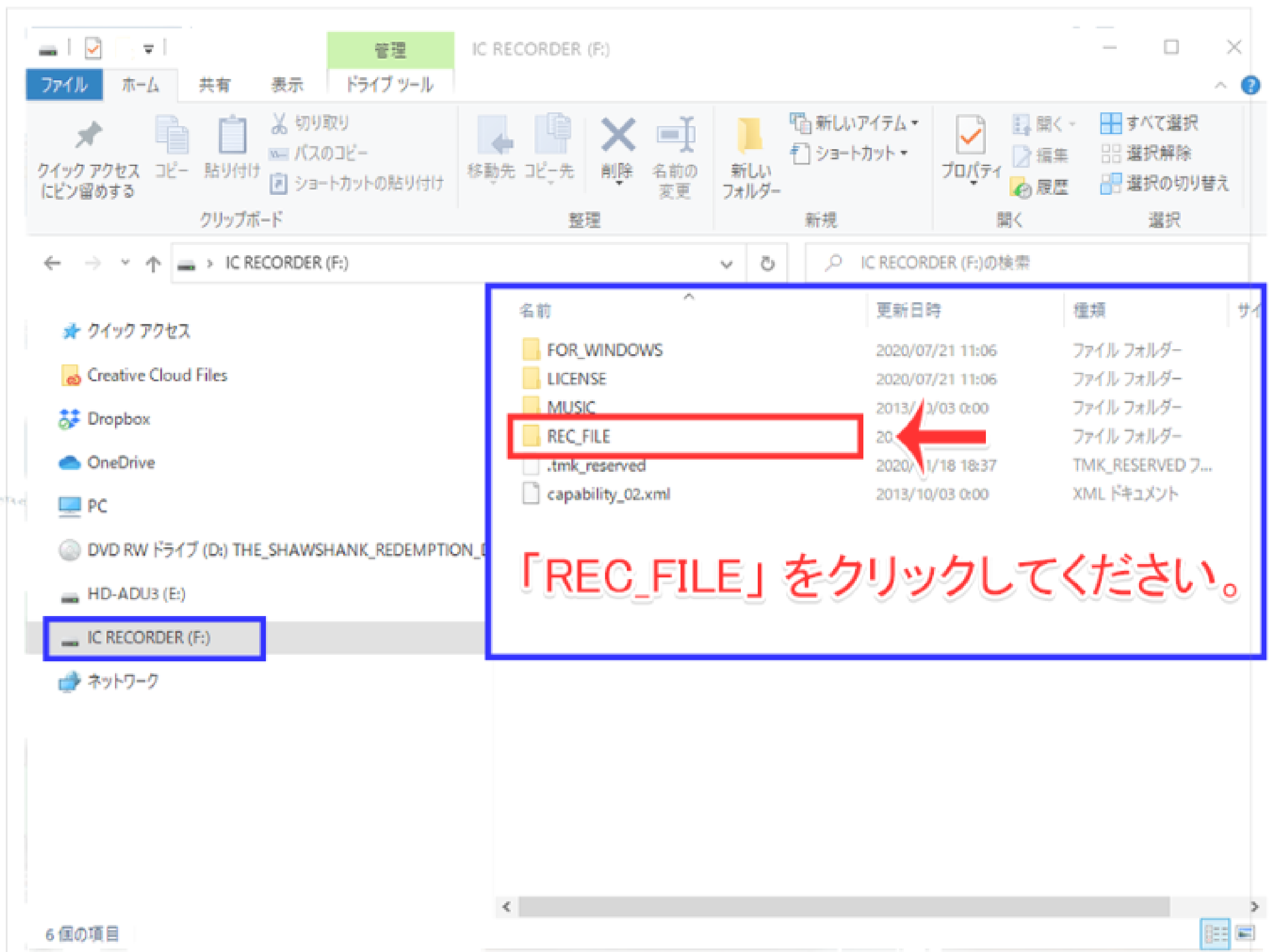
(10) 「ICレコーダー」の中身が表示



クリックすると「ICレコーダー」の中身が表示されます。

(※この表示は、仲直りカウンセリングが「おすすめしたICレコーダー」の場合の表示です。)

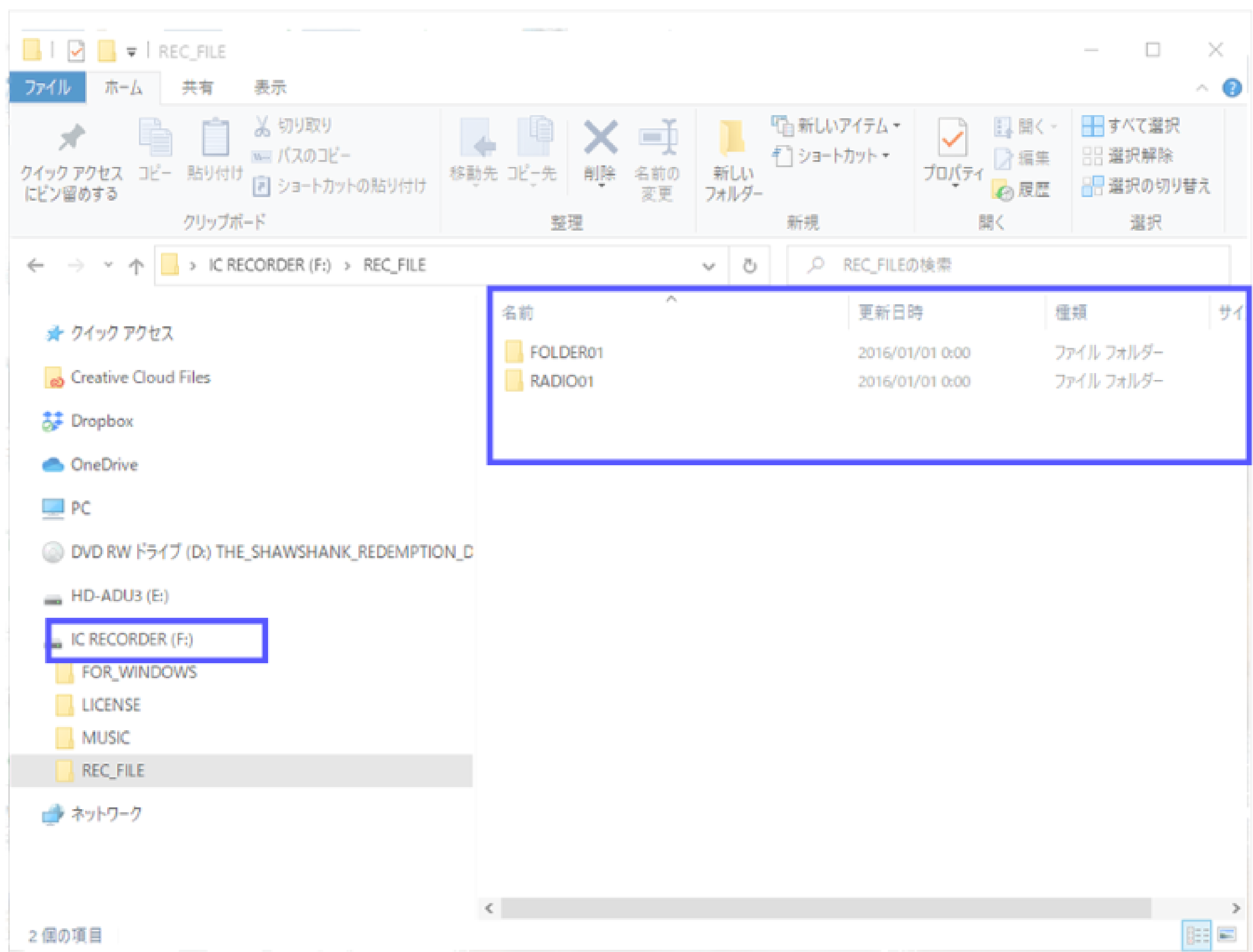
(11) 「REC_FILE」をクリック



この中の「REC_FILE」をクリックしてください。

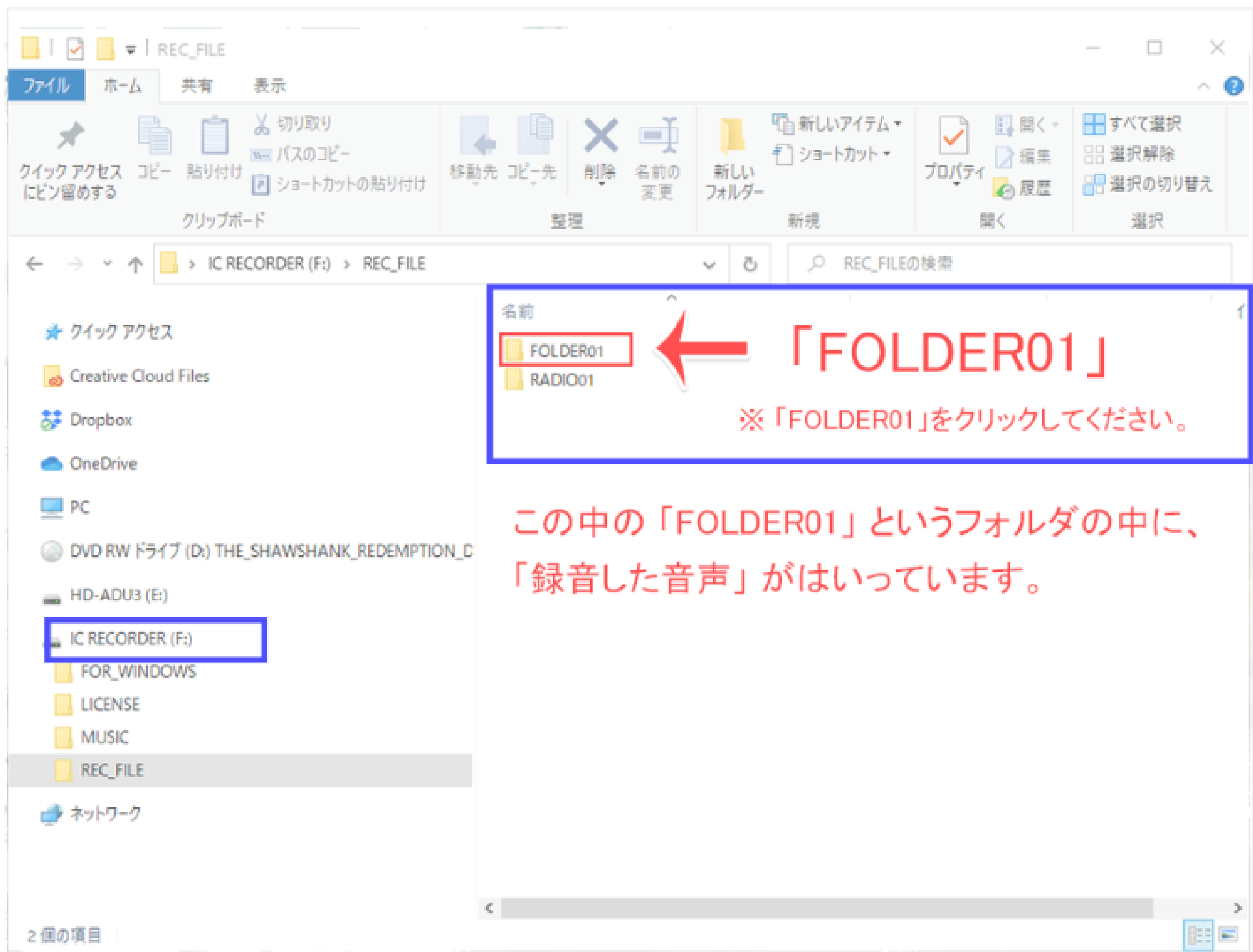
(※この中に「録音した音声」が入っています。)

(12) こんな画面が表示されます



すると、こんな画面が表示されます。

(1 3) 「FOLDER01」をクリック



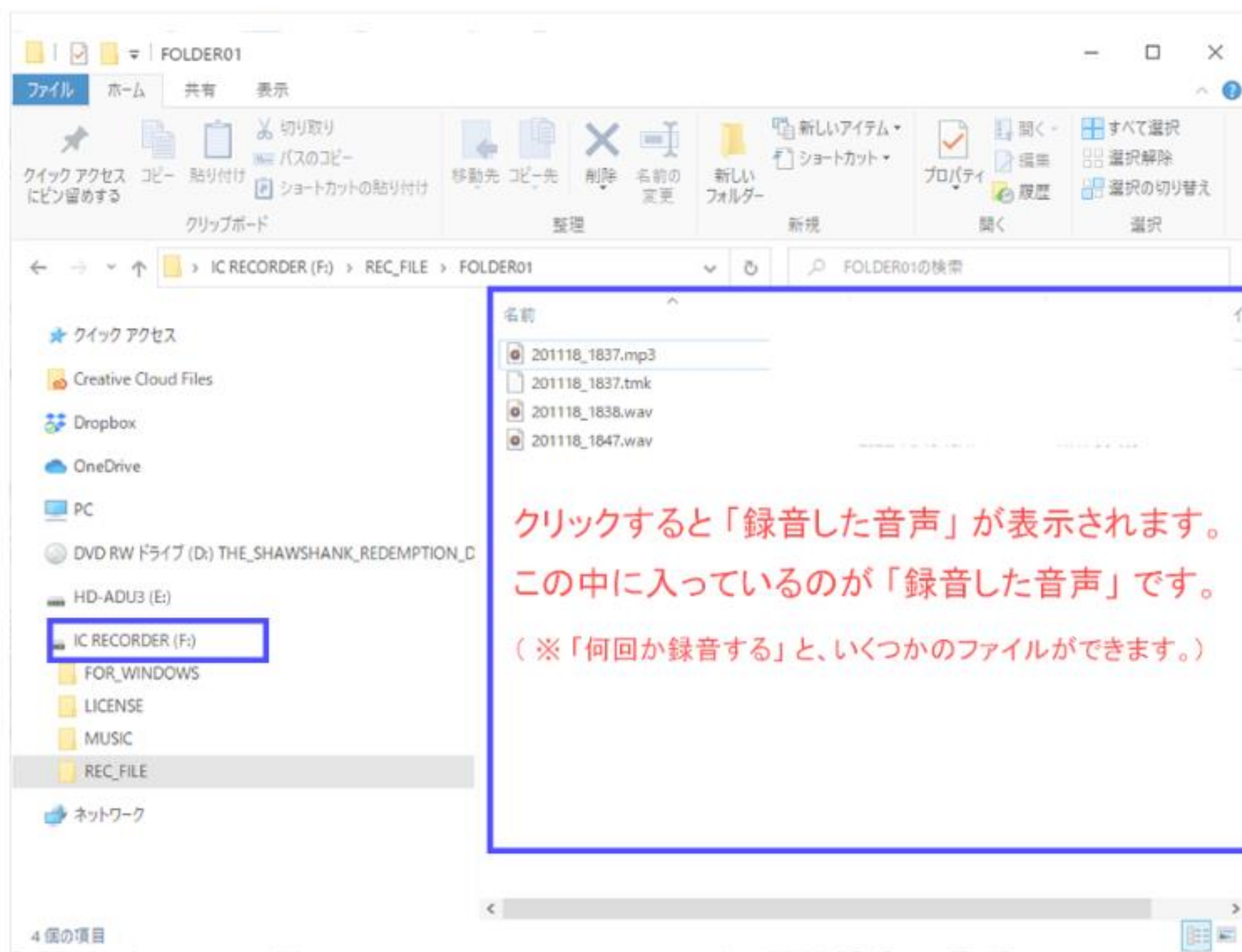
この中にある「FOLDER01」というフォルダの中に「録音した音声」が入っています。

この「FOLDER01」をクリックしてください。

(※「どこのフォルダも選ばずに」そのまま、ICレコーダーで録音すると「FOLDER01の中」に「録音した音声」が保存されます。)

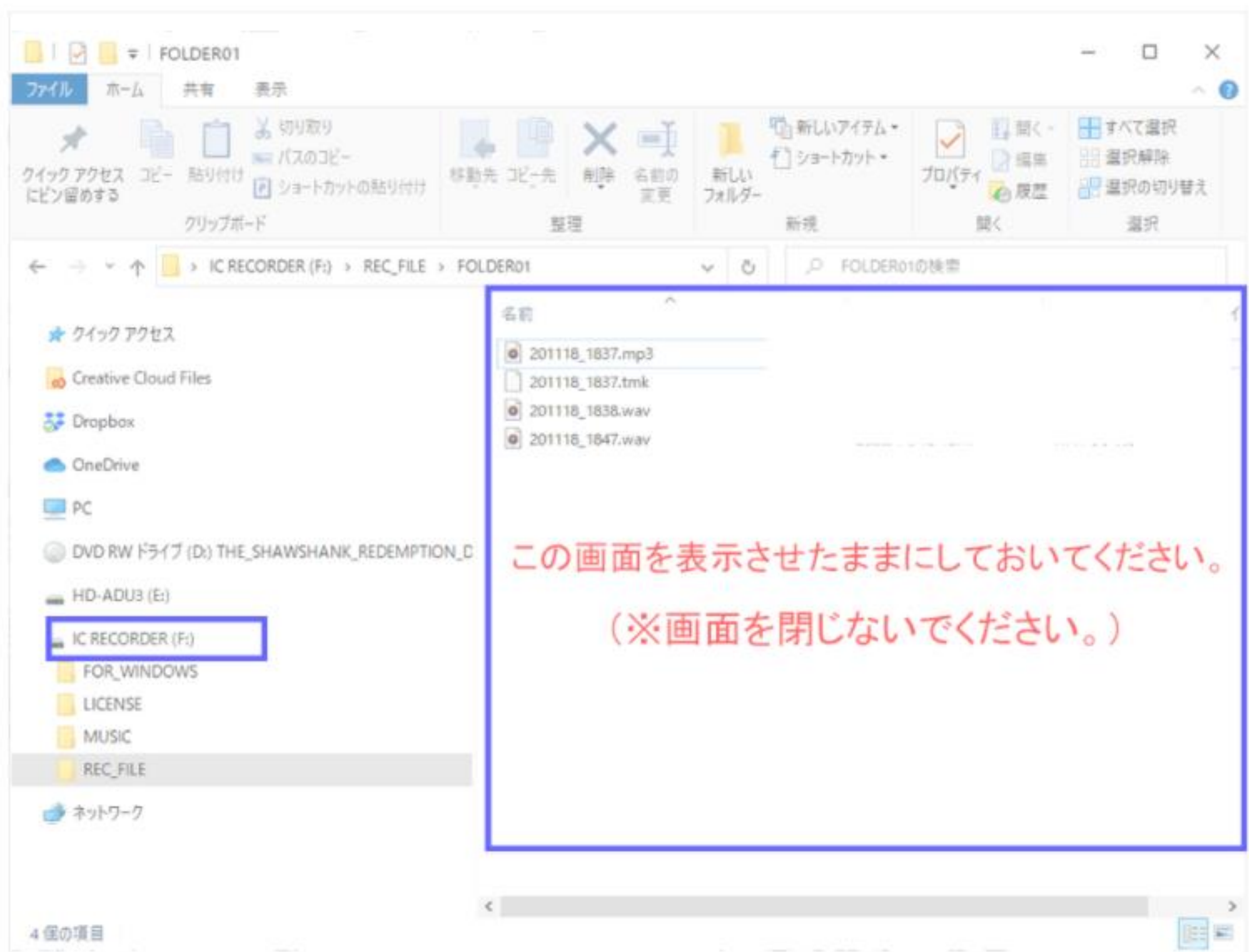
(※「ICレコーダーで録音した」ときに、
「FOLDER01以外」に「録音した音声を保存した場合」は、別のフォルダに保存されます。)

(14) 「録音した音声」が表示



クリックすると「録音した音声」が表示されます。

(15) 画面を閉じないでください



それでは、一旦、

この画面を表示させたままにしておいてください。

(※画面を閉じないでください。)

(16) 「DropBox」にログイン

Dropbox Businessをお試しください





ログイン またはアカウントを作成

G Googleでログイン

 Appleでログイン

または

メール

パスワード

☐ 次回から入力を省略  ログイン

[パスワードを忘れてしまった場合](#)

[使い方や役立つ情報がたくさん！ Dropbox Navi](#)

※ メールアドレスとパスワードを入力して、ログインしてください。

次に、インターネットで

「DropBox(ドロップボックス)」にログインします。

(17) 「DropBox」の画面が表示

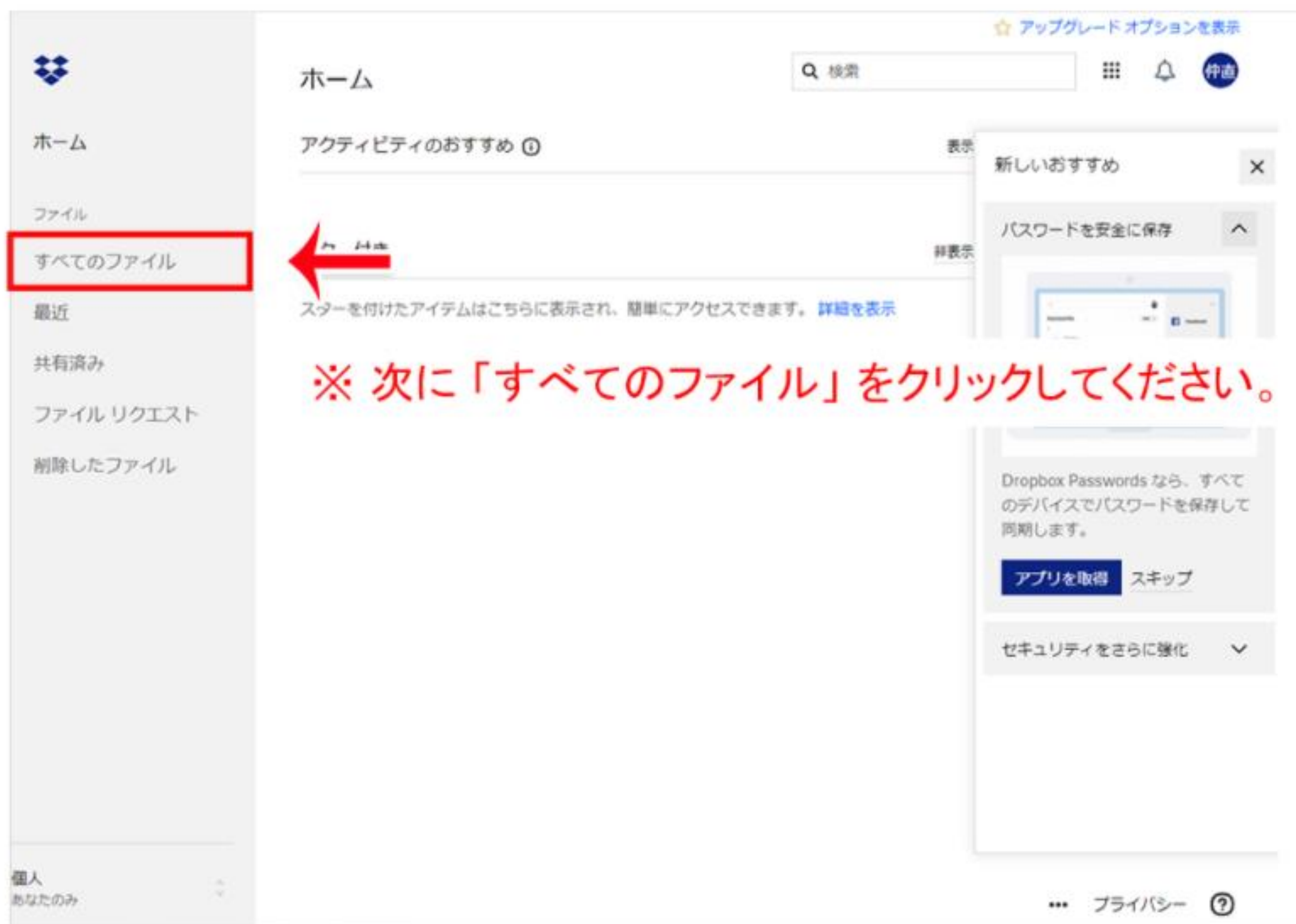


※ Dropbox (ドロップボックス) の最初の画面が表示されます。

すると、

「DropBox(ドロップボックス)」
の画面が表示されます。

(18) 「すべてのファイル」をクリック



次に、

「すべてのファイル」をクリックしてください。

(19) 準備が完了



すると、

こんな画面が表示されます。

(これで準備ができました)

(20) 画面を閉じないでください

The screenshot shows the Dropbox homepage. On the left is a sidebar with navigation links: ホーム, ファイル, すべてのファイル, 共有済み, ファイル リクエスト, 削除したファイル, ツール, Paper, HelloSign, Transfer, Showcase, App Center, and a bottom section for 個人 (あなたのみ). The main content area has a top banner with a 'ダウンロード' button. Below is a '概要' section with a '非表示' link and a '例を表示' button. A 'ファイルを新規作成' button is also present. A table lists files with columns for 'ファイル名', '更新済み', and 'メンバー'. Two files are listed: 'Get Started... Paper.url' and 'Get Started... opbox.pdf'. On the right, there's a '設定を完了' sidebar with a 'Dropbox をダウンロード' button. A red text box is overlaid on the bottom left of the main content area.

さっそくパソコンに Dropbox をダウンロードしましょう。 [ダウンロード](#)

アカウントをアップグレード

検索

仲直

概要 [非表示](#)

ここをクリックしてフォルダに説明を追加すると Space になります

[例を表示](#)

[ファイルを新規作成](#)

ファイル名 ↑ 更新済み メンバー

	Get Started... Paper.url	2020/11/15 13:...	あなたのみ	...
	Get Started... opbox.pdf	2020/11/15 13:...	あなたのみ	...

設定を完了

思い立ったらすぐアクセス

ファイルをパソコンからクラウドに
瞬時に保存して、どこからでもア
クセスできます。

[Dropbox をダウンロード](#)

Dropbox をポケットに

パスワードを安全に保存

プライバシー

※ それでは、
この画面を開いたままにしてください。

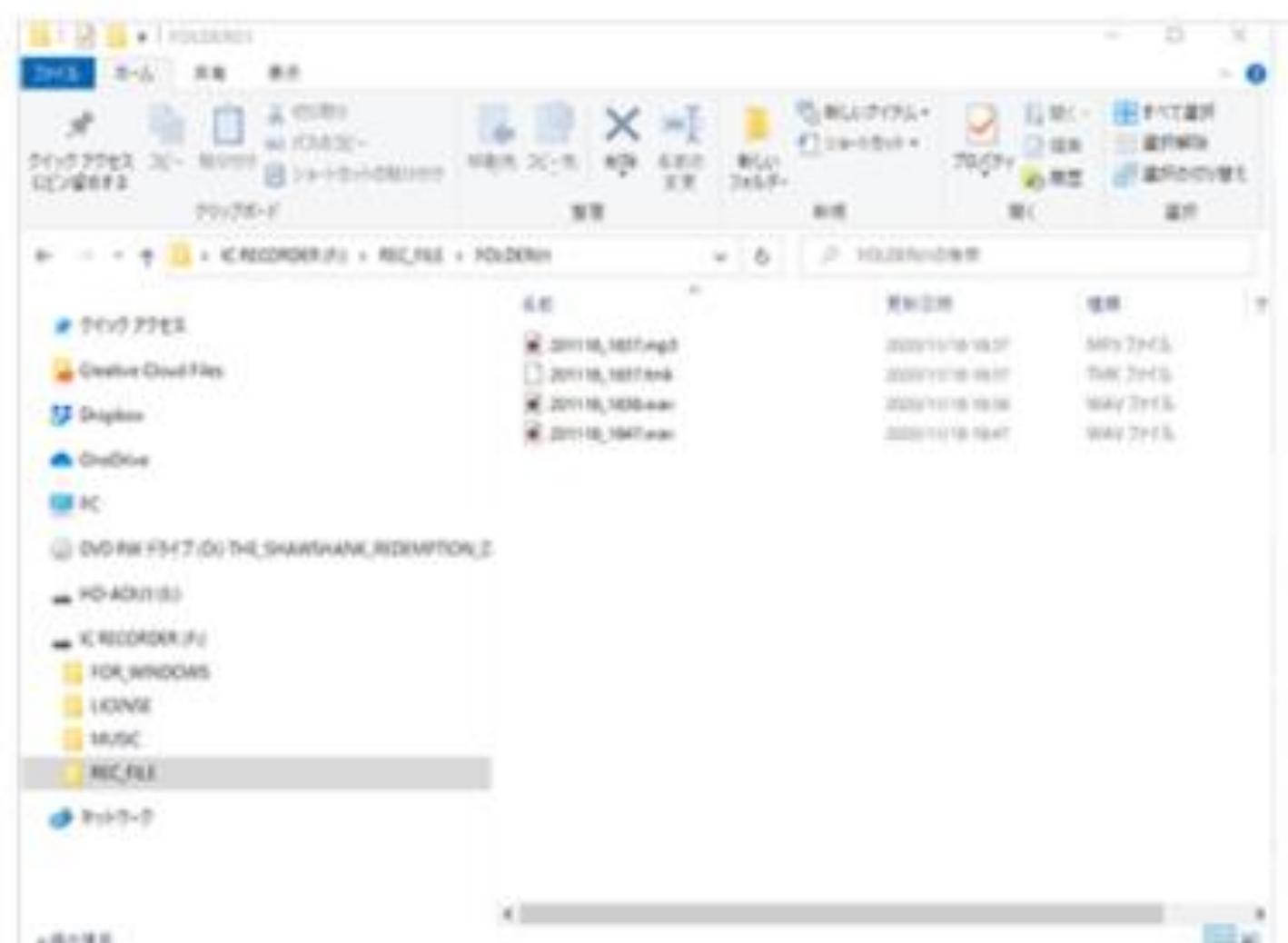
それでは、この画面を開いたままにしてください。

(画面を閉じないでください)

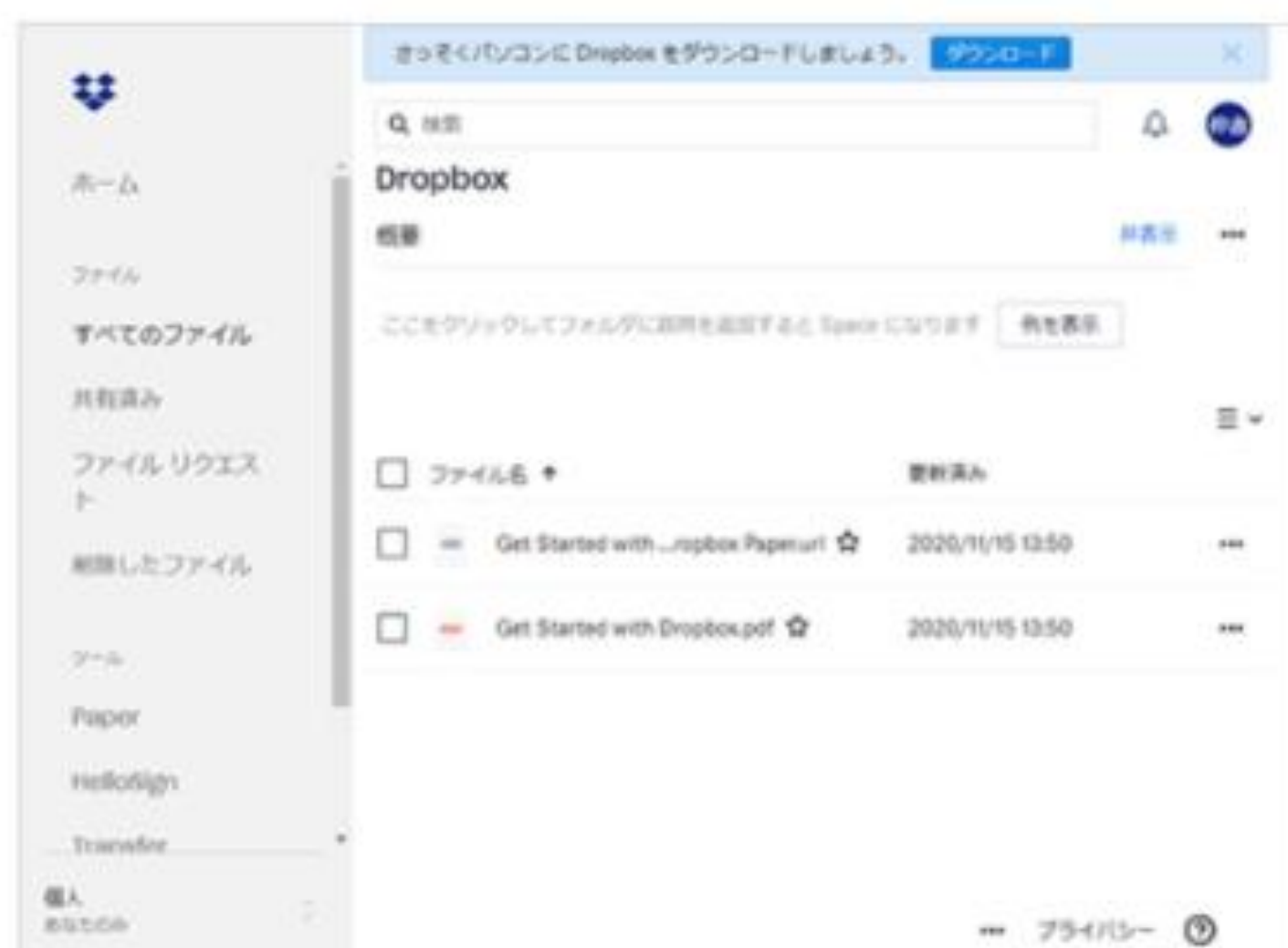
(21) 「保存」をタップ



【ICレコーダーのフォルダ】



【Dropbox (ドロップボックス)】



※ 先ほど用意しておいた、

- ・「ICレコーダーのフォルダ」
- ・「Dropbox (ドロップボックス)」

を横にならべてください。

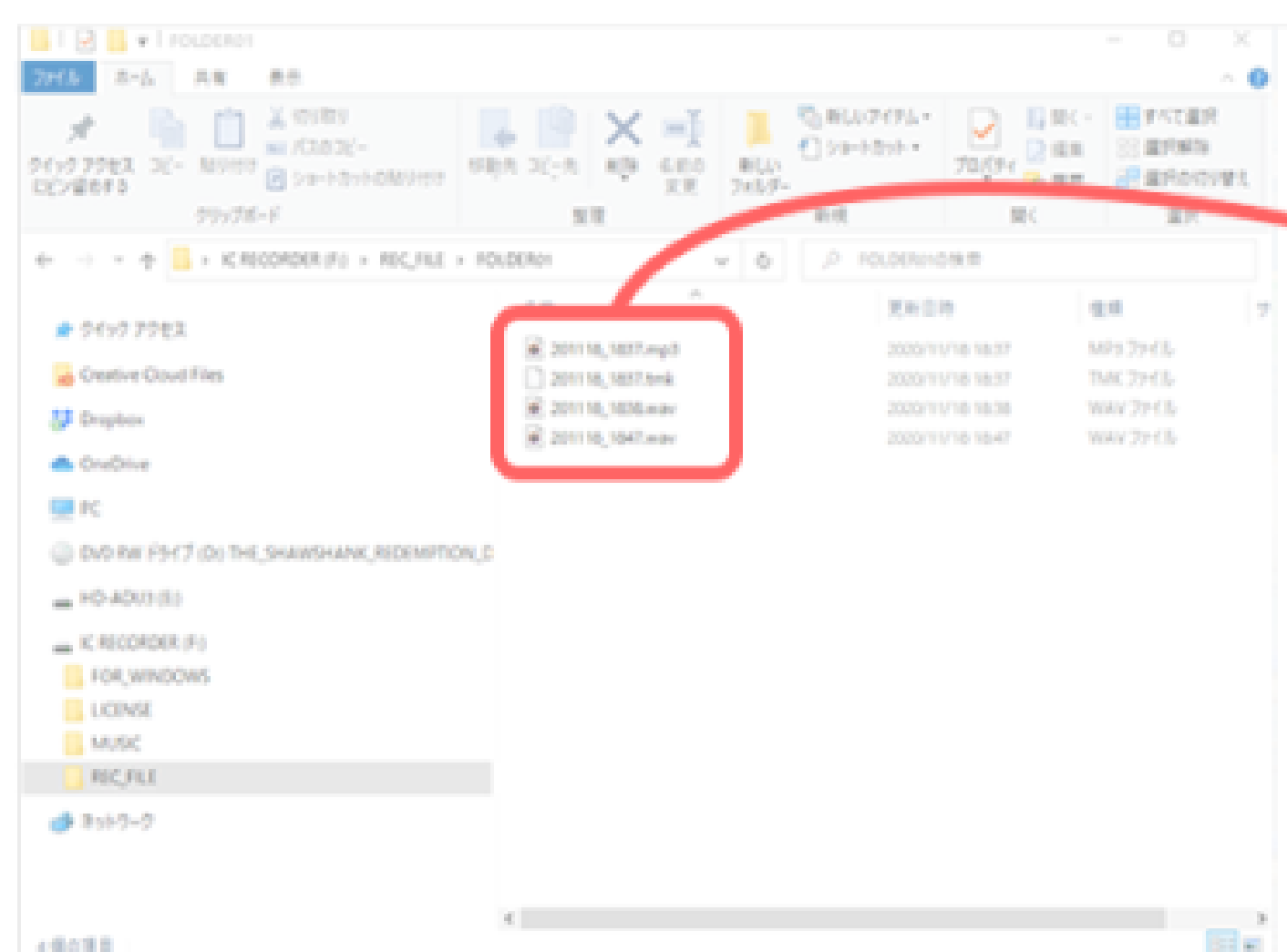
それでは先ほどの、

- ICレコーダーのフォルダ
- DropBoxのフォルダ

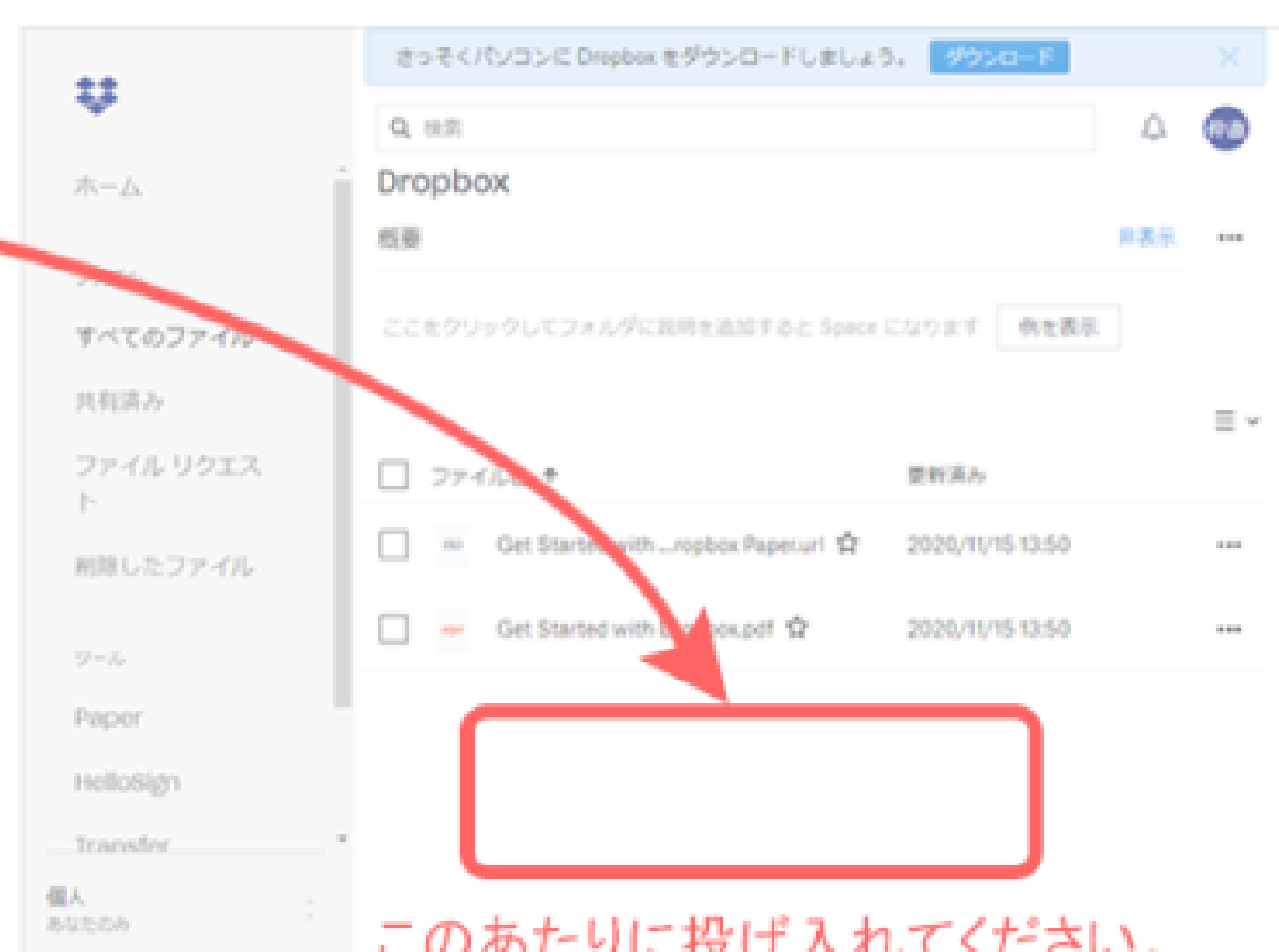
この2つを横に並べてください。

(22) ドラッグ&ドロップする

【ICレコーダーのフォルダ】



【Dropbox (ドロップボックス)】



※ 横にならべたら、

● 「ICレコーダーのフォルダ」から

● 「Dropbox (ドロップボックス) へ

「録音した音声のファイル」を、ドラッグ&ドロップで投げ入れてください。

横に並べられたら、

- ICレコーダーのフォルダから
- DropBoxのフォルダへ

「録音した音声のファイル」を、

ドラッグ&ドロップで
投げ入れてください。

※ ドラッグ&ドロップが分からない方は、[こちら](#)の動画をご覧ください。

※ 「録音した音声のファイル」が
「2つ以上ある場合」は、
すべてのファイルを投げ入れてください。

【❗ 注意】

このときにもし、

- 「エラーが表示される」
- 「有料のプランにアップグレードしてください」
などの表示がある

もしこのようなことがあれば、

仲直りカウンセリングへ1度、
メールでご連絡ください。

別途、音声を送る方法についてメールで
ご返信いたします。

(23) 「DropBox」に保存



●「Dropbox (ドロップボックス)」に「録音した音声」が保存されます。

すると、

「録音した音声」が「DropBox(ドロップボックス)」に保存されます。

※「録音した時間が長い場合」は、
完了するまでに「30分～1時間以上」
かかる場合があります。

(24) 「共有」をクリック

さっそくパソコンに Dropbox をダウンロードしましょう。 [ダウンロード](#)

Dropbox

概要 [非表示](#)

ここをクリックしてフォルダに説明を追加すると Space になります [例を表示](#)

[ファイルを新規作成](#)

※「共有」と書かれている「文字の部分」をクリックしてください。

ファイル名 ↑	更新済み	メンバー
☒ 201118_1837.mp3	今日 5:35	共有 • 開く ▾ ⓘ
☒ 201118_1837.tmk	今日 5:35	あなたのみ 共有 • ⓘ
☒ 201118_1838.wav	今日 5:35	共有 • 開く ▾ ⓘ
☒ 201118_1847.wav	今日 5:35	共有 • 開く ▾ ⓘ
☐ Get Started with Dropbox Paper.url	2020/11/15 13:50	あなたのみ
☐ Get Started with Dropbox.pdf	2020/11/15 13:50	あなたのみ

✓ 4 件のファイルをアップロードしました [詳しくはこちら](#) [閉じる](#)

● 右側にある「共有」の「文字の部分」をクリックしてください。

ここまでできたら、
右側にある
「共有の文字の部分」
をクリックしてください。

※「▼」部分ではありません。
「文字の部分」をクリックしてください。

※「録音した音声が入ったファイルが2つ以上あるとき」は、ここから最後までご説明している操作を繰り返してください。

(25) 「リンクを作成」をクリック



●「右下」の「リンクを作成」をクリックしてください。

すると、

こんな画面が表示されるので、

「右下」の「リンクを作成」をクリックしてください。

(26) 「リンクをコピー」をクリック



- この状態になったら「リンクをコピー」をクリックしてください。

すると、

先ほどの「リンクを作成」が「リンクをコピー」に変わります。

この状態になったら「リンクをコピー」をクリックしてください。

(27) メールで送ってください



- この内容で、
「仲直りカウンセリング」へメールで送ってください。

※「録音した音声」が「2つ以上」ある場合は、
1つのメールでまとめて送っていただいても大丈夫です。
(別々のメールでわけてから、送っていただいても、どちらでも大丈夫です。)

これで「上の画像の赤矢印」の文字が、
目には見えませんが、
パソコンの中に保存されました。

(※例) / パソコンの中に保存された文字

↓↓↓

https://www.dropbox.com/s/8qybz6kb0m7gvfg/201118_1837.mp3?dl=0

いま、この文字は目には見えませんが、
パソコンの中に保存されているので、

「仲直りカウンセリング」へ「この文字を」メールで送ってください。

《文字の貼り付けかたについて》

※メールの本文で、以下のどちらかの操作をすれば貼りつけられます。

- 「Ctrlキー」を押しながら「Vのキー」を押す
- 「マウスの右クリック」→「貼付」を選択

「録音した音声」が「2つ以上ある場合」は、
面倒ですが、ここまでの操作を何度も繰り返して、
「仲直りカウンセリング」へメールを送ってください。

- 件名：「録音した音声を送ります」 + 「お名前」
- 本文：「お名前」

これで「録音した音声」の送信が完了です。

(※ 「仲直りカウンセリング」で

メール受信の確認後に、

「受信した旨のメール」をお送りします。)