MACnote

by Simpel

ユーザーマニュアル

2026年11月20日

現在のベータ版に合わせて作成。非公開ベータの間はバージョン番号を表示しません。

> このページの日本語は母語話者による確認待ちの機械翻訳の下書きです。基準は英語ページです。

さらにヘルプ：simpeltool.app/ja/macnote/help

目次

1 はじめに

2 講義や会議を録音する

3 フラッシュカードを作ってクイズに挑戦

4 ノートの中から何でも探す

5 ノートに質問する

6 メニューとメニューバー

7 設定をページごとに

8 ショートカット一覧

9 困ったとき

10 よくある質問

1. はじめに

アプリ自身が教える最初のレッスン。

最初のノートを書く

⌘N を押し、タイトルを入れて書くだけ。ノートは自動で保存されます。

フォーマット
文字を選ぶと太字・リスト・見出しにできます。

/ を入力
チェックリスト、表、画像、スケッチなどのメニューが開きます。

ノートブック
ノートはすべて本棚のノートブックに入っています。

会議や授業を録音する

マイクを押します。止めるとすぐに要約の下書きがノートに入ります。

この Mac で動作
録音、文字起こし、要約がMacの外に出ることはありません。

システム音声
通話中は相手の声も録音します（許可は一度だけ）。

テンプレート
録音の下で別の要約テンプレートを選べます。自分で書いた行は残ります。

ノートについて AI に聞く

⌘J を押します。右のパネルは質問の下のチップの内容だけで答えます。

チップ
選択範囲、このノート、ノートブック、すべてのノート。×で外せます。

@ を入力
別のノート、ノートブック、タグを追加します。

出典
答えには使ったノートが表示され、クリックで開けます。

単語カードで学ぶ

ノートから単語カードを作り、毎日少しずつ復習します。

カードを作る
ノート › 単語カードを作成 で、ノートからカードを作ります。

復習
⇧⌘Y で復習するカードが出ます。正直に答えると次の復習日を決めます。

学習タイマー
砂時計で 25 分の集中と短い休憩が始まります。

ノートブックを本のように読む

ノートブックを開いて「本として読む」を選ぶと、続きから開きます。

目次
左の一覧から好きなノートへ移動できます。

編集
本の中で書けば、ページも入力に合わせて変わります。

歯車
並べ替え、結合、ノートの移動、表紙、用紙、書き出し。

本やノートを聞く

本でスピーカーボタン（⌥⌘A）を押します。読み上げる単語にページ上で印が付きます。

読み上げ文
読み上げ中の文は大きく表示され、行をクリックするとそこへ移動します。

音声
基本の音声はすぐに使え、AI 音声は一度ダウンロードすればオフラインで読み上げます。

スリープタイマー
文を読み終えてから数秒かけてフェードアウトします。

追従
読んでいる行を表示し続けます。スクロールすると約 5 秒待ちます。

ボードで計画する

ボードはカード、画像、リンク、矢印を置ける果てしない机です。

追加
左のツールを選ぶか、ファイルをボードにドロップします。

移動
スクロールで移動、ピンチで拡大、⇧⌘1 で全体表示。

プレゼンテーション
フレームとシーンがスライドになります。

何でも検索

⌘O で名前からノートを開き、⌥⌘F で録音の中の言葉まで探します。

アクセントなしで
"hop nhom" で "Họp nhóm" が見つかります。

意味で
同じ意味の言葉も見つかります。

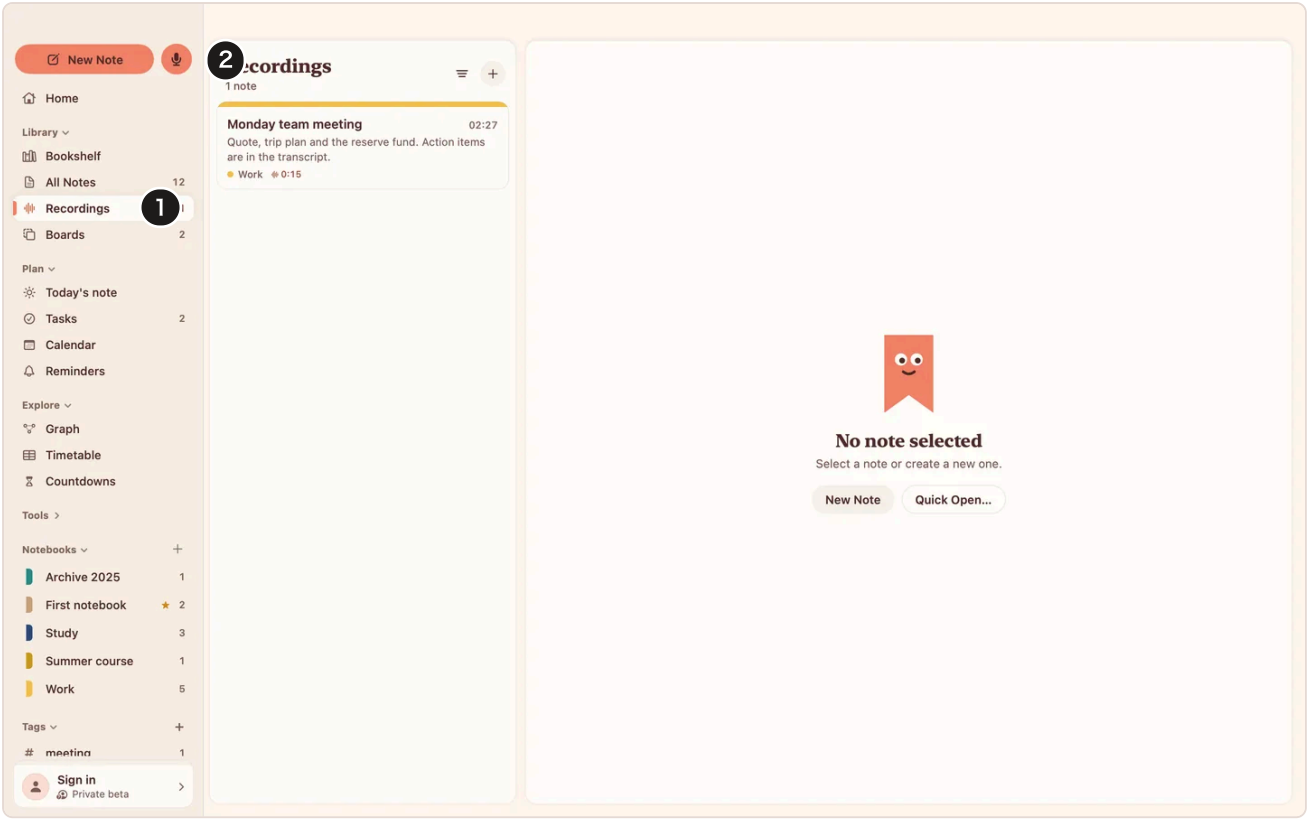
ショートカット

⌘/ ですべてのショートカットを一覧できます。

2. 講義や会議を録音する

Macで録音し、止めると文字起こしと要約の下書きができます。

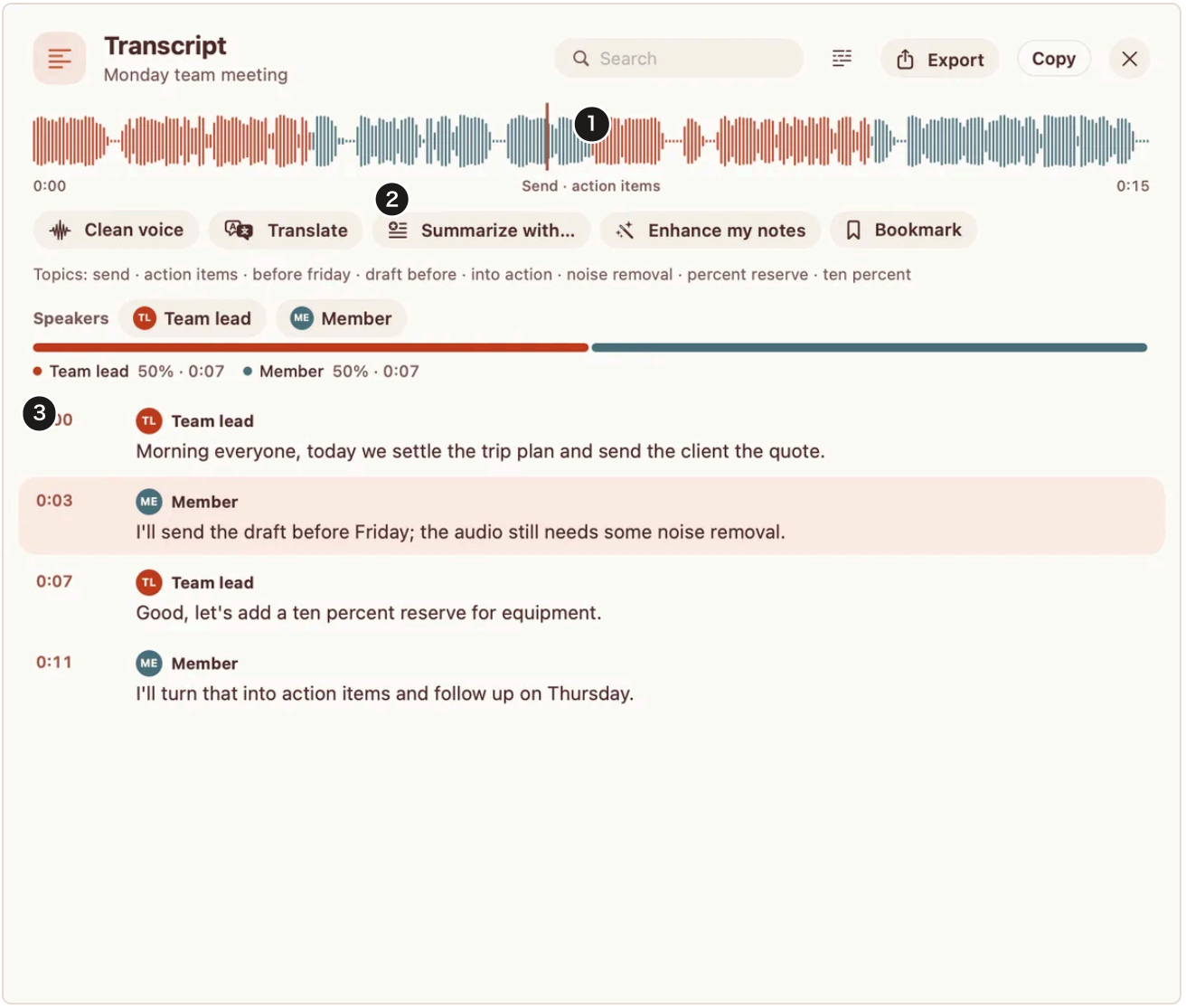
1. 先に確認しましょう。録音にルールがある講師や職場も多いので、許可を得てから録音します。
2. Recordメニューで、授業なら録音 講義、議事録・決定事項・タスクが欲しいなら録音 会議を選びます。録音を開始（⇧⌘R）は既定の種類で始まります。



1. サイドバーの録音 (⌘4)
2. マイクボタンで録音開始（または⇧⌘R）

3. オンライン授業や通話では相手の声も録音します。許可は一度だけ確認され、設定の既定は「システム音声つきの会議」です。
4. 場面に印を付けるにはしおりを追加（⌥⌘M）。ひと休みするなら一時停止（⌥⌘P）で、同じ録音のまま続けられます。
5. 録音を停止（⇧⌘R）を押すと、要約の下書きがすぐノートに現れます。

6. 録音を開いて文字起こしを読みます。録音・文字起こし・要約はMacの外に出ません。



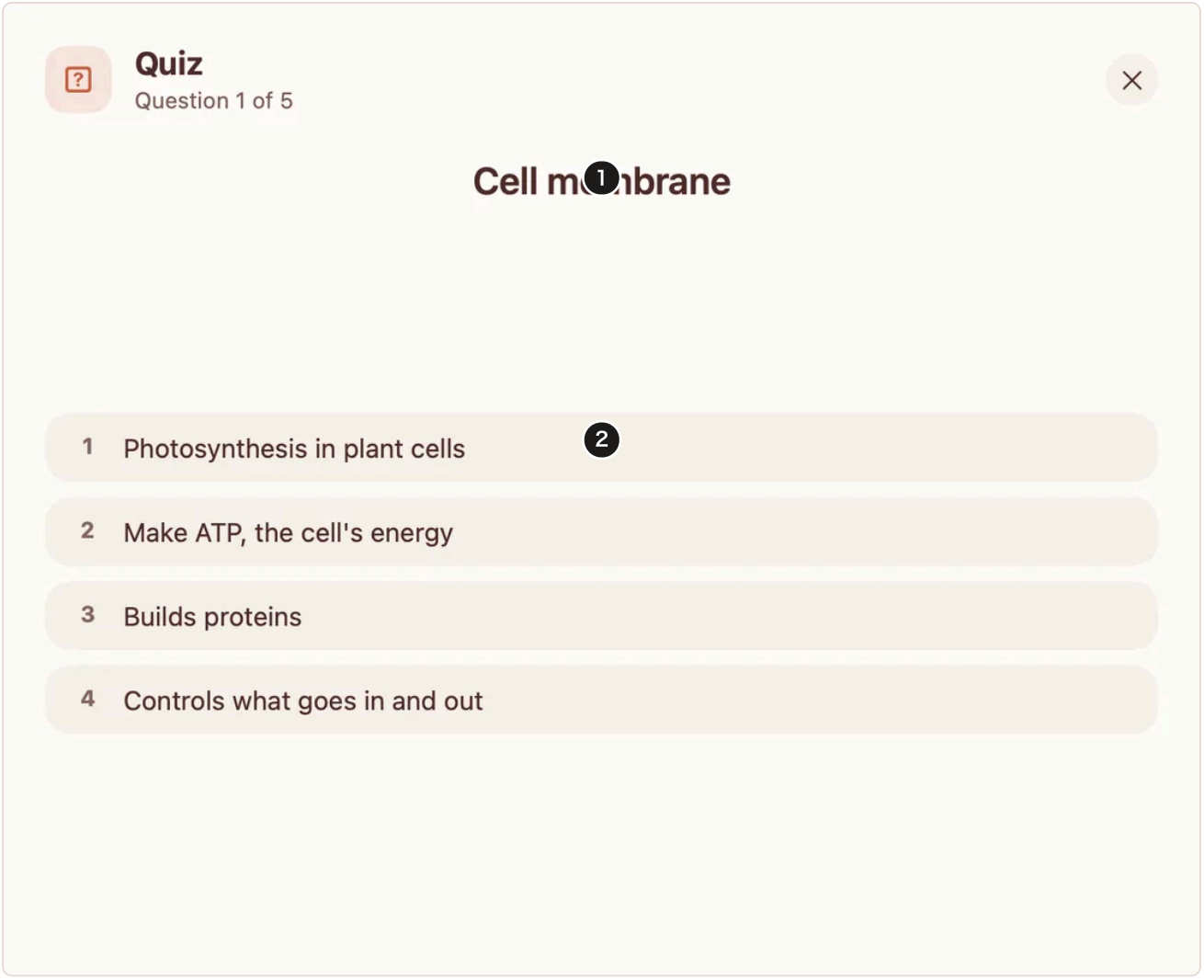
1. 話者ごとに色分けされた波形
2. この録音のツール：Clean voice、Translate、Summarize with…、Enhance my notes、Bookmark
3. 各行に時刻と話者が付きます

7. 録音の下で別の要約テンプレートを選べます。自分で書いた行は残ります。

3. フラッシュカードを作ってクイズに挑戦

ノートを学習カードにして、毎日少しずつ復習します。

1. 勉強したいノートを開き、Noteメニューのフラッシュカードを作成を選びます。カードはノートから作られ、編集や削除もできます。
2. フラッシュカードで学習…（⇧⌘Y）で期限の来たカードを復習します。正直に答えると、次の復習時期を決めてくれます。
3. ノート自体で試すならノートからクイズ…（⌥⌘Y）、ノートブック全体ならノートブックから模擬試験…で長めのテストができます。



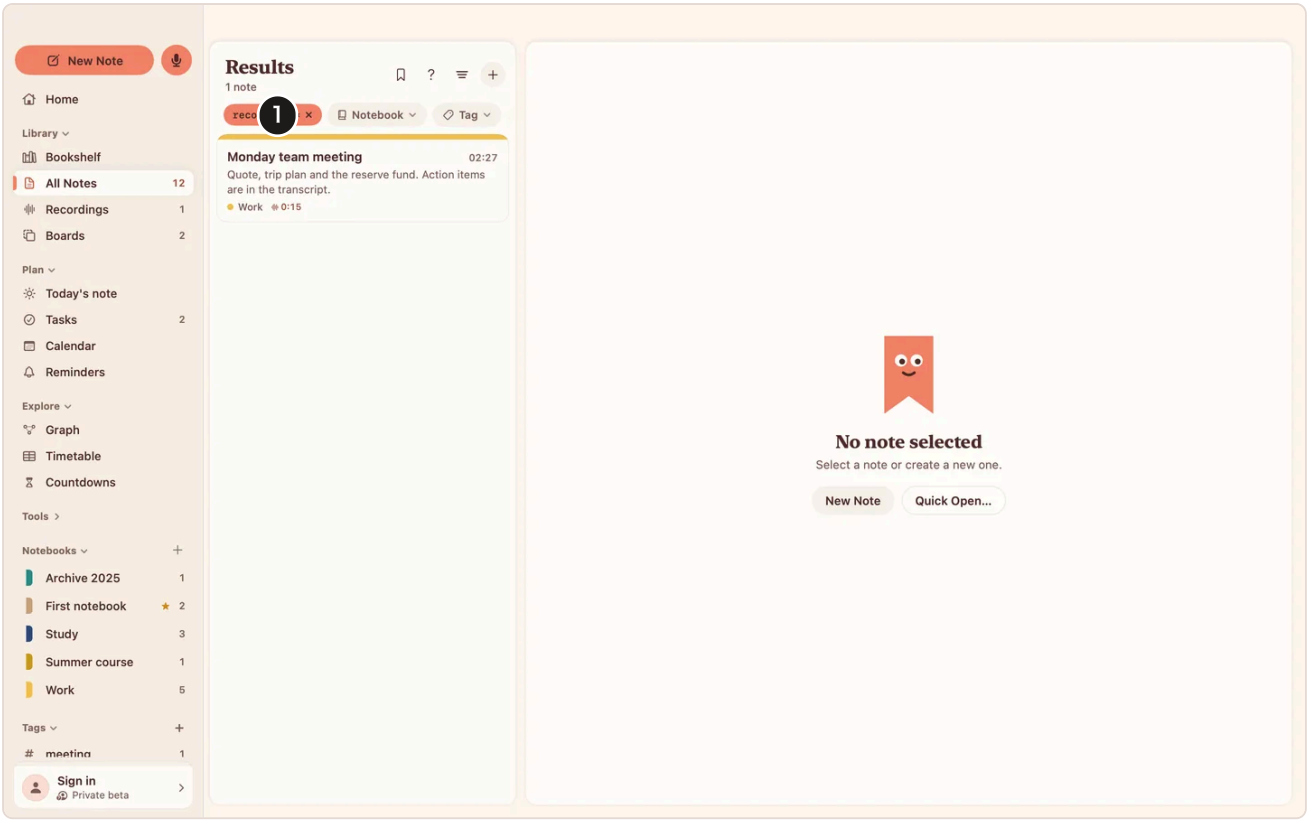
1. 質問
2. 答えを選びます

4. 砂時計は25分の集中と短い休憩を始めます。設定のノートとエディタ › フラッシュカードで、学習日の開始時刻と1日の新規カード数を決められます。

4. ノートの中から何でも探す

名前でノートを開く、録音の中まで含めて全文検索する。

1. ⌘O（クイックオープン…）を押して、ノートやボードの名前の一部を入力します。
2. ⌥⌘F（すべてのノートを検索）で、すべてのノート・録音・画像の言葉を検索します。



1. recording:*、ノートブック、タグなどのフィルターで結果を絞れます

3. アクセント記号は不要です。「hop nhom」で「Họp nhóm」が見つかります。意味の近い言葉も見つかります。
4. tag:、notebook:、todo: などの言葉で絞り込めます（設定 › 検索）。⌘/ですべてのショートカットを一覧できます。

5. ノートに質問する

AIパネルは指定したノートだけから、Mac上で答えます。

1. ⌘J（AIアシスタント）を押すと、右側にパネルが開きます。
2. 質問の下のチップを見てください：選択範囲・このノート・ノートブック・すべてのノート。×で外し、@で別のノート・ノートブック・タグを足せます。
3. 答えはチップの内容だけから出ます。使ったノートが表示され、クリックで開けます。すべてのノートに一度に聞くにはノートに質問…（⌥⌘J）。
4. Mac上の文章アシスタントを使い、何も送信されません（設定 › AIとモデル）。

6. メニューとメニューバー

すべてのメニューと項目、ショートカット。

ファイルメニュー

新しく作り、ほかの場所からノートを取り込みます。

項目	内容	ショートカット
新規ノート	今のノートブックに新しいノート。	⌘N
テンプレートから新規ノート	会議・講義などのテンプレートから始めます。	
新規ノートブック…	本棚に新しい本。	⇧⌘N
新規ボード…	果てしないキャンバス。	⌥⌘B
新規ペーパーノートブック…	手書きと PDF 用のページ。	⌥⌘N
ノートを読み込む…	.enex の書き出しファイルをタグや画像ごと読み込みます。	
本を読み込む…	コピー保護のないEPUBまたはPDFの本を本棚に並べます。	
フラッシュカードを読み込む…	CSV、TSV、テキストファイルからカードを読み込みます。追加する前に枚数を確認できます。	
オーディオ/ビデオを読み込む…	手元の録音を文字起こしします。	
ファイルのフォルダを読み込む…	フォルダごとに、ファイル付きのノートになります。	
添付ファイルをまとめる…	ノートのすべての画像・動画・ファイルを 1 つのフォルダにコピーします。	
すべてのデータを書き出す…	すべてのデータをオープン形式で、日付付きのフォルダ1つに保存します。	
共有…	このノートをPDF、Markdown、またはテキストとしてメール、メッセージ、AirDrop、ほかのアプリに送ります。	⇧⌘E
クイックオープン…	名前でノートやボードへ移動。	⌘O
コマンドパレット…	すべてのコマンドを名前とショートカットで表示します。	⇧⌘K
ジョッターを開く	ほかのアプリの上に浮かぶ小さなメモ帳。	^⌘J
フローティングメモ	ほかのアプリの上に浮かぶ計算メモ。	
プリント…	ノートやボードを印刷します。	⌘P
標準の項目	「閉じる」と「すべてを閉じる」はほかの Mac アプリと同じです。	

編集メニュー

取り消し、コピー＆ペースト、文字の検索。

項目	内容	ショートカット
ノート内を検索	開いているノートで言葉を探します。	⌘F
すべてのノートを検索	すべてのノート、録音、画像を検索します。	⌥⌘F
標準の項目	取り消す、カット、コピー、ペースト、すべてを選択、スペル、音声入力はほかの Mac アプリと同じです。	

ノートメニュー

開いているノートでできることすべて。

項目	内容	ショートカット
AIアシスタント	ノートの横に AI パネルを開きます。	⌘J
ノートを要約	AI パネルに短い要約。	⇧⌘J
ノートに質問…	すべてのノートから答える質問。	⌥⌘J
先頭にピン留め	このノートを一覧の先頭に置きます。	⇧⌘P
ノートリンクをコピー	ほかのノートに貼れるリンク。	⌥⌘L
複製	ノートのコピー。	
ノートからボードを作成	見出しとリストがボードのカードになります。	
ノートをプレゼンテーション	ノートをスライドで見せます。	^⌘P
フラッシュカードを作成	ノートから作る学習カード。	
フラッシュカードを書き出す…	このノートのカード、またはすべてのカードをCSVまたはTSVファイルとして保存します。	
ゴミ箱に入れる	ゴミ箱から戻せます。	⌘⌫
チェックリスト	行を ToDo に変えます。	⇧⌘T
表を挿入	カーソル位置に表。	⌥⌘T
リンクを挿入…	選んだ言葉にリンクを付けます。	⌘K
ファイルを添付…	ファイルや画像を追加します。	⇧⌘A
スケッチ…	トラックパッドやタブレットで描きます。	⇧⌘D
フラッシュカードで学習…	期限の来たカードを復習します。	⇧⌘Y

項目	内容	ショートカット
クイズを出す...	カードから作る問題。	
ノートからクイズ...	このノートから作る問題。	⌥⌘Y
ノートブックから模擬試験...	ノートブック全体の長めのテスト。	
学習ガイド...	復習用の要点と質問。	
用語集...	ノートの用語と短い意味。	
AIマインドマップ	ノートをボード上のマインドマップに。	
ノートを読み上げ	単語ごとに印を付けてノートを読み上げ、横に読み上げ文を表示します。	
このノートで計算しない	このノートでは入力中に枠や答えを表示しません。もう一度選ぶとオンに戻ります。	
このノートで計算する	このノートで計算の枠と答えを再びオンにします。	

録音メニュー

録音の開始・一時停止・停止。

項目	内容	ショートカット
録音を開始	既定の種類で録音します。	⇧⌘R
録音を停止	止めて要約を書きます。	⇧⌘R
一時停止	録音を終えずに一時停止。	⌥⌘P
再開	一時停止のあと続けます。	⌥⌘P
しおりを追加	あとで見つけられるよう今の瞬間に印を付けます。	⌥⌘M
録音 会議	会議：議事録、決定事項、タスク。	
録音 講義	授業：学習ノート、用語、単語カード。	
録音 会話	数人での会話。	
このノートに録音	録音は開いているノートに入ります。	

表示メニュー

画面とパネルを切り替えます。

項目	内容	ショートカット
ホーム	自分の机：今日、最近のノート、学習。	⌘1
本棚	ノートブックを本棚の本のように。	⌘2

項目	内容	ショートカット
すべてのノート	すべてのノートを一覧で。	⌘3
録音	すべての録音と文字起こし。	⌘4
ボード	すべてのボード。	⌘5
タスク	ノートや会議からの ToDo。	⌘6
カレンダー	日ごとの会議とノート。	⌘7
リマインダ	リマインダー付きのノートを日付順に。	⌘8
グラフ	ノート同士のつながり。	⌘9
今日のノート	1 日 1 ノート。	^⌘T
ブックとして読む	ノートブックを 1 ページずつ読みます。	^⌘B
下書きを表示	ノートの横の計算メモ。	⌘\
下書きを隠す	計算メモを閉じます。	⌘\
AIパネルを表示	右側の AI パネル。	⌥⌘0
AIパネルを隠す	AI パネルを閉じます。	⌥⌘0
標準の項目	サイドバー、ツールバー、フルスクリーンはほかのMacアプリと同じです。	

ヘルプメニュー

ガイド、ツアー、ショートカット一覧。

項目	内容	ショートカット
ヘルプを検索	このウインドウ：すべての記事と検索欄。	⌘?
はじめに	基本をまとめたノート。一度だけ作られます。	
ツアーをもう一度見る	ウインドウの主な部分を指し示します。	
キーボードショートカット	すべてのショートカット（絞り込み可）。	⌘/
問題を報告	simpeltool.app のサポートページ。	
新機能	このバージョンの変更点。	

ウインドウメニュー

MACnote のウインドウを整えます。

項目	内容	ショートカット
標準の項目	Minimize、Zoom、Bring All to Front はほかのMacアプリと同じです。	

MACnote メニュー

情報、アップデート、設定、終了。

項目	内容	ショートカット
MACnoteについて	バージョンと制作スタジオ Simpel。	
アップデートを確認…	新しいバージョンを静かに探します。	
設定…	すべての設定をページごとに。	`⌘,`
標準の項目	Services、Hide、Quit はほかの Mac アプリと同じです。	

メニューバーの MACnote

メニューバーのアイコンで、ウインドウを開かずに録音やタイマーを使えます。

項目	内容	ショートカット
録音	どのアプリからでも録音を開始・停止。	
クイックノート	どのアプリからでもノートを書けます。	`^⌥N`
学習タイマー	学習中の残り時間を表示。	
MACnoteを開く	メインウインドウを戻します。	

7. 設定をページごとに

各設定の内容と既定値。

一般

言語、最初に開く画面、ヒント。

設定	内容	既定
言語	アプリ全体の言語。	システム
起動	MACnote を開いたときに表示する画面。	本棚
デフォルトのノートブック	新しいノートの保存先。	
ヘルプとヒント	初回のヒントをオン/オフ。	オン
アクセシビリティ	動き: システムに合わせる、フル、または控えめ。	
メニューバーとログイン	ログイン時に開く設定と、メニューバーのアイコン。	

ノートとエディタ

ノートの見た目と入力。

設定	内容	既定
外観と操作感	文字サイズ、幅、見出しのスタイル。	ゆったり
外観	ライト、ダーク、システムに合わせる。	システム
入力のショートカット	# で見出しなどの Markdown 入力。	オン
ノートの計算	Space を押すと、計算は式と答えを持つチップになります。右クリックで、リンク付きで結果をコピー(別のノートに貼るとこの計算に追従)、数値のみ、式をコピー、使用中の場所を表示、テキストに戻すことができます。	
式ライブラリ	計算を右クリック › 式をライブラリに保存。別のノートで == と入力(または / の後で「保存した式」)すると、Enter でリンク付きで挿入され、元の式に追従し、このノートの数値(P = 100tr)を使います。⇧Enter でコピーを挿入します。	

設定	内容	既定
入力中の計算	ノートに 2tr - 990k や (1200 + 350) * 8% と入力すると、淡い枠に答えが表示されます。Space または Enter で書き込み、Esc または ✕ でテキストのままにします。日付、電話番号、コードは計算として扱いません。	オン
テンプレート	自分用のノートテンプレート。	
フラッシュカード	学習日の開始時刻、1日の新規カード数、目標の想起率です。	
本を読む	ブックリーダーの読書支援: 選択部分の調べると翻訳、ページの見た目、しおり、ハイライト。	
調べると翻訳	本の中でテキストを選び、右クリックまたは ^⌘D で調べ、⇧⌘L で翻訳します。翻訳はこの Mac で実行されます。	
ハイライトとメモ	テキストを選んでバーの色を選ぶか、^⌘H で直前の色を使います。ハイライトをクリックするとメモの追加、色の変更、削除ができます。ハイライト一覧は Markdown、CSV、ノートに書き出せます。書き出すのはハイライトした部分だけです。引用する内容の著作権にご注意ください。	
しおりと脚注	⌘D でページにリボンが付きます。しおりは目次の隣にあります。脚注リンクはページを離れず小さなカードで開き、Esc で閉じます。	
ページの見た目	リーダーバーの Aa は、1冊の書体、サイズ、間隔、余白、両端揃えを設定します。設定ではすべての本の初期の見た目を決めます。読みやすい書体は文字を見分けやすいよう作られています。	

ジョッター

浮かぶ小さなメモ帳とノート横の計算メモ。

設定	内容	既定
ウインドウ	ほかのアプリの上に表示、サイズと位置。	最前面
キーワード	最初の言葉でメモをリスト・タイマー・合計に切り替えます。	
ノート横の下書き	ノートの横に計算メモを表示します。	オフ
オートペースト	コピーした内容をメモとして保存（パスワードは除外）。	オフ
ジョット	未使用のジョットがボイドに移る時期と、ボイドを空にする時期。	
用紙とテキスト	Jotter の用紙、書体、文字サイズ。	

設定	内容	既定
タイマー	タイマー終了時の音と、メニューバーのタイマー。	
計算の名前	x = 5、coffee = 995k、A. coffee = 995k のように書くか、名前を最後に置きます: 300 + 900 = A。すると A * B ですぐ使え、数字を変えるとその名前を使う行がすべて再計算されます。	
行の参照	1) * 2)、#1 + #3、line 2 で別の行の答えを使います。行番号は左の余白に表示されます。	
行の合計	sum、total、tổng は直前の空行から上の行を合計します。avg は平均、prev または ans はすぐ上の行です。	
その他の数学	+ − × ÷、^ または ²、√、%、round、min、max、log、sin などと π、e。大きな数も正確に計算し、0.75 as fraction は 3/4 になります。	
金額と単位	例: 5k、2tr、1tỷ、3M、2bn、10 cm in inch、70 kg in lb、100 °F to °C、2048 MB in GB。	
計算の日付	例: today + 30 days、25/12/2026 - today、tomorrow + 2 weeks。	
為替レート	1 usd = 25,400 vnd のようにレートを書いてから、100 usd in vnd と書きます。保存したレートには日付が表示されます。	
方程式	2x + 3 = 11 や x² - 5x + 6 = 0 と書くと x を求めます。	
ローンと貯蓄	pmt(500tr, 10%, 240) は毎月の返済額、compound(100tr, 8%, 3) は 3 年後の金額、interest(100tr, 6%, 2) は単利の利息です。	
行の横の結果	結果をクリックするとコピーします。計算できない行には点線の下線が付き、ポインタを合わせると理由が表示されます。Tab キーで名前を補完します。	

録音

録音のしかた。

設定	内容	既定
録音	既定の種類と、通話相手の声も録音するかどうか。	会議（システムオーディオあり）
録音後	自動で文字起こしと要約。	オン
ストレージ	音声を残すか、文字起こしだけ残すか。	
ライブ文字起こしと翻訳	録音中に言葉をその場で表示し、翻訳します。	
要約テンプレート	録音に使う自分用の要約スタイル。	

AIとモデル

端末上の音声・文章モデル。

設定	内容	既定
音声認識	一度だけダウンロードする音声モデル。	この Mac におすすめ
言語	話す言語と要約の言語。	自動
ライティングアシスタント	オンデバイスAIはこの Mac 上で動作し、何も送信しません。	
読み上げ	言語ごとの音声、単語の印、追従。	基本の音声
AI 音声	自然な音声を無料で一度だけダウンロード。先にライセンスを表示します。	

検索

検索がノートを見つける方法。

設定	内容	既定
検索	意味や画像の中まで検索。	オン
検索構文	tag:、notebook:、todo: などで検索を絞り込みます。	

バックアップとデータ

ライブラリのコピーと新しい Mac への移行。

設定	内容	既定
バックアップ	毎日のコピーと保存数。	毎日、7 個保存
復元	バックアップに戻します。	
新しいMacへ移行	すべてを含む 1 つのファイル。	
読み込みと書き出し	ENEX、Markdown など。	
すべてのデータを書き出す	すべてのデータをオープン形式で、日付付きのフォルダ1つに保存します。	
設定ファイル	設定をファイルに書き出すか、別の Mac で読み込みます。	
ライブラリ	ライブラリの場所と、使われていない添付ファイルの整理。	
リセット	すべての設定を初期値に戻します。現在の設定のバックアップが先に保存されます。	

同期

すべての Mac で同じノートと設定。

設定	内容	既定
同期フォルダ	両方の Mac から見えるフォルダ（iCloud Drive など）。	オフ
同期する項目	ノート、ボード、カード、設定。録音はオンにしたときだけ。	
2台の Mac で編集	両方の版が残ります。いらない方を削除してください。	
別の Mac で削除	ノートはこの Mac のゴミ箱に入るので、戻せます。	
ほかの Mac からの変更	ほかの Mac の変更を確認して元に戻せます。	
状態	同期の実行状況、前回の同期、待機中の項目。	

状態

使用容量とライブラリの点検。

設定	内容	既定
ストレージ	ノート・音声・モデルの使用容量。	
整合性	ライブラリの破損を確認します。	
空き容量を増やす	古い音声を消し、文字起こしは残します。	

プライバシーとアクセス許可

ロックしたノートブックと MACnote が使えるもの。

設定	内容	既定
ロック中のノートブック	開くのに Touch ID が必要なノートブック。	
アクセス許可	マイク、システムオーディオ、カレンダー。必要なときだけ尋ねます。	
データ	この Mac 上のライブラリの場所。	

連携

どこでも使えるショートカット、エージェント、ほかのアプリ。

設定	内容	既定
コマンドラインとAIエージェント	この Mac でアシスタントが MACnote を使えるようにします。	
カレンダーとリマインダ	会議ノートとリマインダー。	オフ
リンク	ノートリンクは、どのアプリからでもノートを開きます。	

拡張機能

オン/オフできる小さなツール。

設定	内容	既定
ツール	時間割、カウントダウン、成績、世界時計、抽選、学習タイマー、計算メモ。	オン

ショートカット

どのアプリからでも使えるキーと、すべての Simpel アプリ共通のキー。

設定	内容	既定
グローバルショートカット	どのアプリでも使えるキー。	
すべての Simpel アプリで	設定、検索、ヘルプ、ページ切り替え、閉じる、終了は、すべての Simpel アプリで同じキーです。	

アカウント

Simpel アカウント、プラン、Mac、アップデート、アプリ。

設定	内容	既定
プロフィール	名前、メールアドレス、写真。メールのコードでサインイン、またはサインアウト。	
プランと状態	このアプリ、MACpack、MACsuite のどれか、そしてこの Mac のライセンスでできることを、わかりやすい言葉で。	
使用中の Mac	この Mac とライセンスのほかの Mac（同時に 2 台）。別の Mac への移動はポータルで。	
アップデートと更新	アップデートチャンネル、アップデート期限、バックグラウンドでの静かなアップデート。	
アップデートを自動的に確認	新しいバージョンを探します。	オン
アップデートを自動的にダウンロード	次に終了するときにインストール。	オン
マイアプリ	アカウントにあるすべての Simpel アプリと、その状態。	
支払い、請求書、領収書	ここには短い一覧だけ。詳細と PDF はカスタマーポータルで。	
セキュリティとプライバシー	サインインコード。パスキーとアカウント削除はカスタマーポータルにあります。	

MACnoteについて

バージョン、変更点、MACnote の作り手。

設定	内容	既定
このバージョンの新機能	使っているバージョンのリリースノート。	
ライセンス	アプリに収められた読みやすい書体のライセンスです。	
開発元	Simpel。サポート、プライバシー、規約へのリンクがあります。	

詳細

トラブル対応用の詳細。

設定	内容	既定
診断	件数とシステム情報。	
メンテナンス	検索インデックスの再構築などの修復。	
人物	話者に名前を付けるための既知の声。	

8. ショートカット一覧

すべてのショートカットを一つの表に。

ショートカット	項目	内容
⌘N	新規ノート (ファイルメニュー)	今のノートブックに新しいノート。
⇧⌘N	新規ノートブック… (ファイルメニュー)	本棚に新しい本。
⌥⌘B	新規ボード… (ファイルメニュー)	果てしないキャンバス。
⌥⌘N	新規ペーパーノートブック… (ファイルメニュー)	手書きと PDF 用のページ。
⇧⌘E	共有… (ファイルメニュー)	このノートをPDF、Markdown、またはテキストとしてメール、メッセージ、AirDrop、ほかのアプリに送ります。
⌘0	クイックオープン… (ファイルメニュー)	名前でノートやボードへ移動。
⇧⌘K	コマンドパレット… (ファイルメニュー)	すべてのコマンドを名前とショートカットで表示します。
^⌘J	ジョッターを開く (ファイルメニュー)	ほかのアプリの上に浮かぶ小さなメモ帳。
⌘P	プリント… (ファイルメニュー)	ノートやボードを印刷します。
⌘F	ノート内を検索 (編集メニュー)	開いているノートで言葉を探します。
⌥⌘F	すべてのノートを検索 (編集メニュー)	すべてのノート、録音、画像を検索します。
⌘J	AIアシスタント (ノートメニュー)	ノートの横に AI パネルを開きます。
⇧⌘J	ノートを要約 (ノートメニュー)	AI パネルに短い要約。
⌥⌘J	ノートに質問… (ノートメニュー)	すべてのノートから答える質問。
⇧⌘P	先頭にピン留め (ノートメニュー)	このノートを一覧の先頭に置きます。

ショートカット	項目	内容
⌥⌘L	ノートリンクをコピー (ノートメニュー)	ほかのノートに貼れるリンク。
^⌘P	ノートをプレゼンテーション (ノートメニュー)	ノートをスライドで見せます。
⌘⌫	ゴミ箱に入れる (ノートメニュー)	ゴミ箱から戻せます。
⇧⌘T	チェックリスト (ノートメニュー)	行を ToDo に変えます。
⌥⌘T	表を挿入 (ノートメニュー)	カーソル位置に表。
⌘K	リンクを挿入… (ノートメニュー)	選んだ言葉にリンクを付けます。
⇧⌘A	ファイルを添付… (ノートメニュー)	ファイルや画像を追加します。
⇧⌘D	スケッチ… (ノートメニュー)	トラックパッドやタブレットで描きます。
⇧⌘Y	フラッシュカードで学習… (ノートメニュー)	期限の来たカードを復習します。
⌥⌘Y	ノートからクイズ… (ノートメニュー)	このノートから作る問題。
⇧⌘R	録音を開始 (録音メニュー)	既定の種類で録音します。
⇧⌘R	録音を停止 (録音メニュー)	止めて要約を書きます。
⌥⌘P	一時停止 (録音メニュー)	録音を終えずに一時停止。
⌥⌘P	再開 (録音メニュー)	一時停止のあと続けます。
⌥⌘M	しおりを追加 (録音メニュー)	あとで見つけられるよう今の瞬間に印を付けます。
⌘1	ホーム (表示メニュー)	自分の机：今日、最近のノート、学習。
⌘2	本棚 (表示メニュー)	ノートブックを本棚の本のように。

ショートカット	項目	内容
`⌘3`	すべてのノート (表示メニュー)	すべてのノートを一覧で。
`⌘4`	録音 (表示メニュー)	すべての録音と文字起こし。
`⌘5`	ボード (表示メニュー)	すべてのボード。
`⌘6`	タスク (表示メニュー)	ノートや会議からの ToDo。
`⌘7`	カレンダー (表示メニュー)	日ごとの会議とノート。
`⌘8`	リマインダ (表示メニュー)	リマインダー付きのノートを日付順に。
`⌘9`	グラフ (表示メニュー)	ノート同士のつながり。
`^⌘T`	今日のノート (表示メニュー)	1 日 1 ノート。
`^⌘B`	ブックとして読む (表示メニュー)	ノートブックを 1 ページずつ読みます。
`⌘\`	下書きを表示 (表示メニュー)	ノートの横の計算メモ。
`⌘\`	下書きを隠す (表示メニュー)	計算メモを閉じます。
`⌥⌘0`	AIパネルを表示 (表示メニュー)	右側の AI パネル。
`⌥⌘0`	AIパネルを隠す (表示メニュー)	AI パネルを閉じます。
`⌘?`	ヘルプを検索 (ヘルプメニュー)	このウインドウ：すべての記事と検索欄。
`⌘/`	キーボードショートカット (ヘルプメニュー)	すべてのショートカット（絞り込み可）。
`⌘,`	設定… (MACnote メニュー)	すべての設定をページごとに。
`^⌥N`	クイックノート (メニューバーの MACnote)	どのアプリからでもノートを書けます。

ショートカット	項目	内容
^⌘D	調べると翻訳 (ノートとエディタ)	本の中でテキストを選び、右クリックまたは ^⌘D で調べ、⇧⌘L で翻訳します。翻訳はこの Mac で実行されます。
^⌘H	ハイライトとメモ (ノートとエディタ)	テキストを選んでバーの色を選ぶか、^⌘H で直前の色を使います。ハイライトをクリックするとメモの追加、色の変更、削除ができます。ハイライト一覧は Markdown、CSV、ノートに書き出せます。書き出すのはハイライトした部分だけです。引用する内容の著作権にご注意ください。
⌘D	しおりと脚注 (ノートとエディタ)	⌘D でページにリボンが付きます。しおりは目次の隣にあります。脚注リンクはページを離れず小さなカードで開き、Esc で閉じます。
^⌘A	ページの見た目 (ノートとエディタ)	リーダーバーの Aa は、1冊の書体、サイズ、間隔、余白、両端揃えを設定します。設定ではすべての本の初期の見た目を決めます。読みやすい書体は文字を見分けやすいよう作られています。

9. 困ったとき

症状、原因、対処法。

通話の相手の声が録音に入らない

MACnoteはシステム音声で相手の声を録音し、許可は一度だけ確認します。設定 › プライバシーとアクセス許可と、設定 › 録音の既定が「システム音声つきの会議」か確認してください。

要約が文字起こしの引用のままになる

文章アシスタントにはオンデバイスAI（macOS 26）が必要です。macOS 15やオンデバイスAIがない場合は文字起こしから文を選びます。文字起こし自体は対応するどのMacでも同じです。

最初の文字起こしは時間がかかる

音声モデルは最初の文字起こしのときに一度だけダウンロードされ、その後はオフラインで録音・文字起こしできます。設定 › AIとモデルで確認・選択できます。

ノートを誤って削除した

削除したノートはまずゴミ箱に入り、そこから復元できます（Note › ゴミ箱に入れる）。別のMacで削除したノートもこちらのゴミ箱に入ります。

同じノートを2台のMacで編集した

両方のバージョンが残ります。不要な方を削除してください。設定 › 同期では、別のMacの変更を確認して取り消すこともできます。

ライブラリがおかしい。元に戻せますか?

MACnoteは毎日バックアップを作り、既定で7つ保管します（設定 › バックアップとデータ › バックアップ）。復元で戻せます。設定 › 状態 › 整合性でライブラリの破損を確認できます。

MACnoteが容量を使いすぎる

設定 › 状態でノート・音声・モデルの使用量を確認できます。「空き容量を増やす」は古い音声を削除し、文字起こしは残します。

設定を変えたので初期状態に戻したい

設定 › バックアップとデータ › リセットはすべての設定を既定に戻します。現在の設定は先にバックアップされるので復元できます。

どれも解決しない

アプリのHelp › 問題を報告でsimpeltool.appのサポートページが開きます。このサイトのサポートページからも連絡できます。

10. よくある質問

よくある質問への短い答え。

Mac で講義をネットに送らずに文字起こしできますか?

はい。MACnote は講義を録音し、Mac 上で文字起こししします。約90言語に対応。音声モデルは最初の文字起こしで一度だけダウンロードします。macOS 15 以降、Apple Silicon が必要です。

ノートブックをロックして、Touch ID でだけ開けるようにできますか?

できます。MACnote では、その Mac の Touch ID でノートブックをロックできます。ロックしたノートブックは、指紋で解除するまで表示されません。

ノートアプリにポモドーロタイマーはありますか?

あります。MACnote には、ポモドーロを含むタイマーがノートのそばにあり、リストや文字数カウントも使えます。