

スタッフサービス・エンジニアリング様向け

ハンズオンガイド

2日目 自分の守りを点検

自分のメールアドレスが漏えいデータに含まれていないかを調べ、アカウントの守りを点検します。続けて5通のメールを判定し、Geminiの判定と見比べます。

2026年11月25日（水）

オンライン（ZOOM）

個人演習 [40min]

 Geminiと漏えいの照会サイト

目次

本日のゴール

本日の学び
作るもの

当日の流れ

進め方

始める前の準備

配布フォルダを開く
Geminiに文面を送る

S04 自分の守りを点検

ねらい
できあがりの目安
使うファイルと作るファイル
STEP 1 Have I Been Pwnedでメールアドレスを照会する
STEP 2 結果を読み、点検シートに書く
STEP 3 パスワードの使い回しを洗い出す
STEP 4 パスキーと2段階認証を確かめる
STEP 5 5通のメールを自分の目で判定する
STEP 6 迷ったメールをGeminiに判定させる
STEP 7 家族に送るメッセージを作る
STEP 8 漏えいの通知が届いたときの確かめ方を読む
この演習とセキュリティの仕事
職場で気づいたとき
うまくいかないとき

よくある質問

01

本日のゴール

大きな事件と同じ流れで乗っ取られないように、自分のアカウントを点検し、偽のメールを見分けられるようになります。

本日の学び

- 自分のメールアドレスが漏えいデータに含まれていないかを調べる
- パスワードの使い回しをなくし、パスキーか2段階認証を入れる
- 偽のメールを、送信元、リンク先、依頼の内容の3点で見分ける

作るもの

記入した **自分の守りの点検シート.xlsx** と **判定シート.xlsx** の2つです。どちらにも、パスワードやアドレスの本体は書きません。

No	点検すること	結果（記入）	直す予定日	メモ
1	Have I Been Pwnedで照会したメールアドレスの数	1件		アドレスの本体は書かない
2	照会の結果、漏えいの記録があったサービスの名前	2件。サービス名は手元のメモに書いた		
3	漏えいの記録があったサービスと同じパスワードを使っているサービスの数	1	11月30日	同じパスワードのサービスを変える
4	銀行と証券のアプリで、パスキーか2段階認証を設定しているか	銀行はパスキー、証券は2段階認証		
5	メールアカウント（Googleなど）で、パスキーか2段階認証を設定しているか	パスキーを設定済み		
6	銀行、証券、カードのログイン通知を受け取る設定になっているか	銀行は有効、証券は無効	11月26日	証券アプリで通知を有効にする
7	パスワード管理の方法（パスワード管理アプリ、ブラウザの保存など）	ブラウザに保存		

図1：点検シートの記入例。パスワードとアドレスの本体を書かずに、数と設定の状態だけを書いています

02

当日の流れ

全体で[120min]です。前半の講義で海外と国内の事件の経緯を見てから、後半のハンズオンで自分の守りを点検します。

枠	中身	形式	時間
S01	前回の振り返りと本日の到達点	講義	[10min]
S02	世界の大型事件と顛末	講義	[25min]
S03	国内の事件と業務停止	講義	[25min]
S04	ハンズオン 自分の守りを点検	ハンズオン	[40min]
S05	個人の持ち帰り	講義	[10min]
閉会	質疑応答		[10min]

進め方

- 講師が画面を共有し、同じ操作を見せながら1STEPずつ進めます。
- 質問はZOOMのチャットに、STEPの番号と、画面に出ていることを書いてください。
- 各STEPの[Nmin]は目安です。時間になったら、講師が次のSTEPへ進めます。
- Geminiに入れるのは、配布フォルダの架空の情報だけです。自分の会社や顧客の情報は入れません。
- シートとメモは提出しません。自分の業務のことをそのまま書いて構いません。書いたファイルは、社外の人に送らずに保存します。

始める前の準備

配布フォルダを開き、Geminiに文面を送れることを確かめてから演習に入ります。

配布フォルダを開く

- 1 教材サイトの「配布物」から、day2_handsonのZIPをダウンロードします。WindowsとMacで別のZIPです。
- 2 ZIPを展開し、デスクトップに置きます。
- 3 `day2_handson` フォルダを開き、中身を確認します。

	名前	サイズ	更新日
	01_点検シート/		2026/10/27 17:21:22
	02_メール判定/		2026/10/27 18:32:19
	03_参考/		2026/10/27 17:21:22
	00_コピペ用_当日使う文章.txt	1.1 kB	2026/10/27 17:20:34
	README.md	1.5 kB	2026/10/27 17:20:34

図2：展開した配布フォルダ。ブラウザで開いた画面で、Windowsのエクスプローラーでも同じ名前が並びます

Geminiに文面を送る

- 1 Chromeで `gemini.google.com` を開きます。ログインしなくても使えます。
- 2 このガイドの黒い枠の右上にある `コピー` を押します。
- 3 Geminiの入力欄に貼り付け、 `<ここに…>` の部分を配布ファイルの中身に置き換えます。
- 4 入力欄の右下にある送信ボタンを押します。



図3：ログインしていない状態のGemini。中央の入力欄に文面を貼り付け、右下のボタンで送ります

Tips： 同じ文面は、配布フォルダの `00_コピペ用_当日使う文章.txt` にも入っています。ガイドを見失ったときは、そちらからコピーしてください。

S04 自分の守りを点検

[40min]

個人演習

ねらい

事件と同じ流れで乗っ取られないように、自分のメールアドレスとアカウントを点検します。続けて、偽のメールを送信元とリンク先と依頼の内容で見分ける練習をします。

できあがりの目安

- ☐ 点検シートの1〜7行目が埋まっていて、パスワードやアドレスの本体がどこにも書かれていない
- ☐ 5通のメールすべてに、判定と理由が入っている
- ☐ Geminiと判定が違ったメールについて、どちらの根拠が正しいかを自分で確かめた

メール	件名	判定（本物、詐欺、迷う）	見分けた理由（送信元、リンク先、依頼の内容）	Geminiの判定と違った点
メール1	【重要】お客様の口座のご利用を一時的に制限しました	詐欺	送信元とリンク先が正規のドメインと違う。24時間で急がせる	なし
メール2	お荷物のお届け予定のお知らせ	本物	送信元が正規のドメイン。公式アプリでの手続きを案内している	なし
メール3	パスワードの有効期限が本日で切れます	詐欺	A社のドメインではない。今のパスワードを入力させる	なし
メール4	至急の依頼（他言無用）	詐欺	会社のドメインではない。ギフトカードの番号を送らせる	なし
メール5	新しい端末からのログインのお知らせ	本物	送信元が正規のドメイン。公式アプリから確かめるよう案内している	なし

図4：判定シートの記入例。C列に判定、D列に理由が入っていれば、STEP 5までは済んでいます

使うファイルと作るファイル

区分	ファイル	使い方
作る	01_点検シート/自分の守りの点検シート.xlsx	照会の結果と、認証の設定を書く
使う	02_メール判定/メール1.png〜メール5.png	判定する5通のメールの画像
使う	02_メール判定/メール本文.txt	5通の本文と、正規のドメインの一覧
作る	02_メール判定/判定シート.xlsx	判定と見分けた理由を書く
使う	03_参考/漏えいの通知が届いたときの確かめ方.txt	早く終わった方が読む

漏えいを照会

→

結果を読む

→

使い回しを洗い出す

→

認証を確かめる

→

メールを判定

→

Geminiと見比べる

STEP 1 Have I Been Pwnedでメールアドレスを照会する

[5min]

自分のメールアドレスが、過去の漏えいデータに含まれていないかを調べます。2日目の講義で見た乗っ取りは、ここに載ったIDとパスワードから始まります。

1 Chromeで haveibeenpwned.com を開きます。

2 入力欄に、照会するメールアドレスを入れます。

3 **Check** を押します。

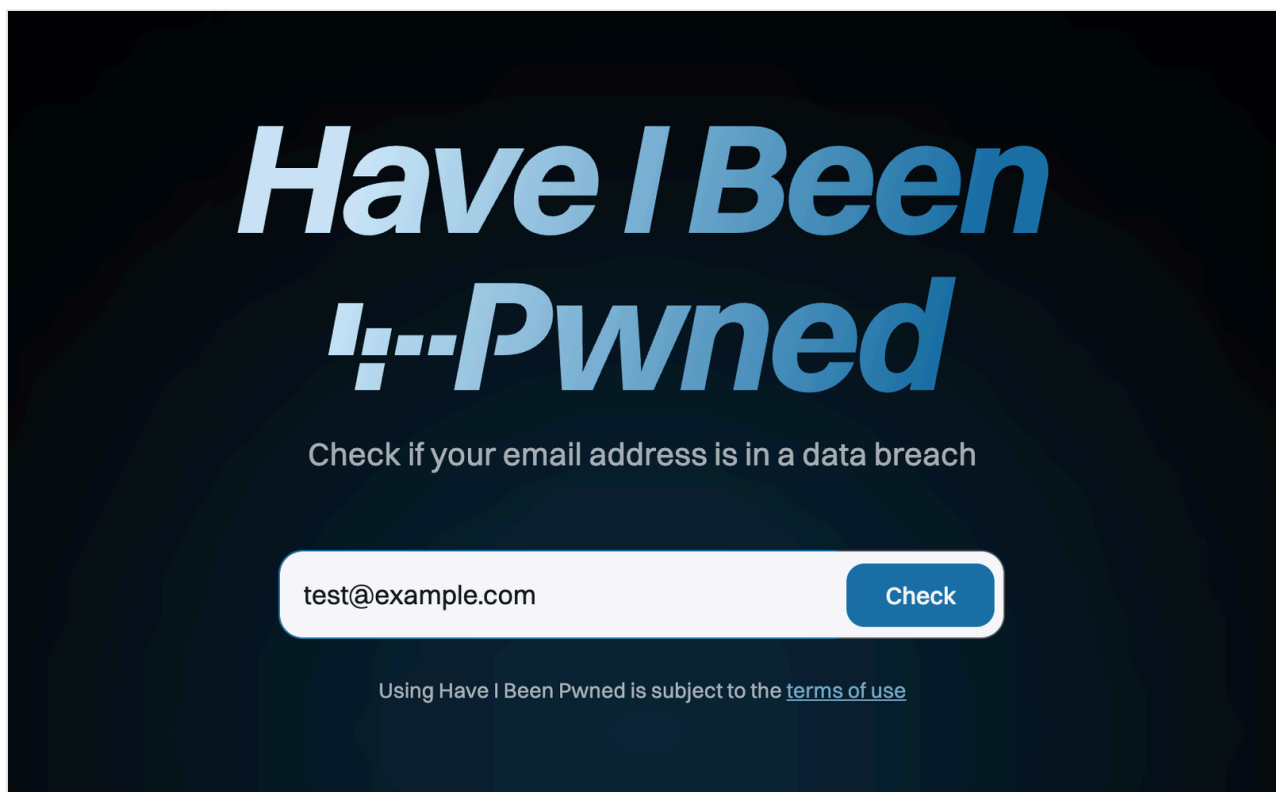


図5：照会の画面。写真は例示用のアドレス test@example.com を入れた様子です。入力欄の右のCheckを押します

ここまでできたら

☐ 照会の結果が表示された

会社のアドレスを調べる時 会社のルールで、外部のサイトに会社のアドレスを入れてよいかを先に確かめてください。迷ったら、私用のアドレスだけで進めます。

STEP 2 結果を読み、点検シートに書く

[4min]

漏えいの記録が出たら、どのサービスから何が漏れたかを確認めます。シートには件数とサービス名だけを書き、アドレスの本体は書きません。

- 1 画面に出た漏えいの件数（Data Breaches）を確認めます。
- 2 下に並ぶサービスの名前と、漏れた項目を読みます。
- 3 **自分の守りの点検シート.xlsx** を開き、1行目に照会したアドレスの数、2行目にサービスの名前を書きます。
- 4 「Good news」と表示されたら、記録は見つかりません。2行目に「なし」と書きます。

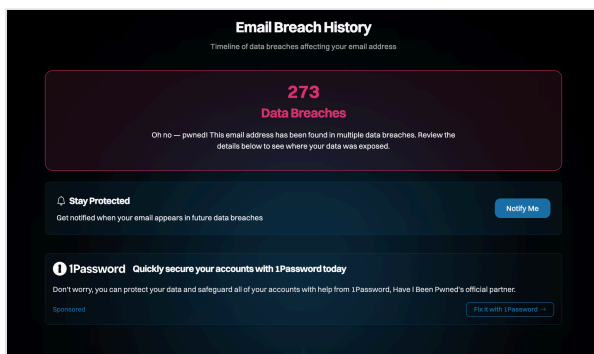


図6：例示用のアドレスでは273件の記録が出ました。件数の下にサービスが並びます

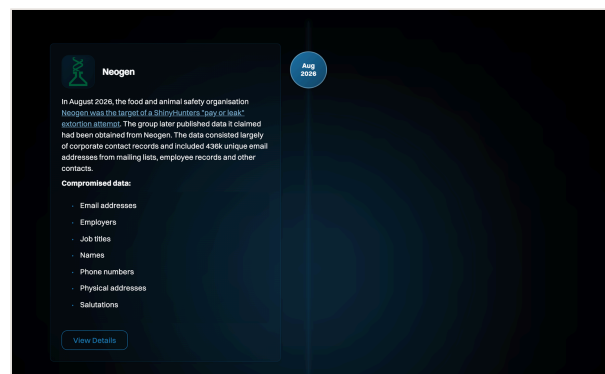


図7：1件ごとに、時期と漏れた項目（Compromised data）が並びます

ここまでできたら

- ☐ 点検シートの1行目と2行目が埋まっている
- ☐ シートにアドレスの本体を書いていない

STEP 3 パスワードの使い回しを洗い出す

AIを開かない

[5min]

名前が出たサービスと同じパスワードを、ほかのサービスでも使っていないかを思い出します。使い回しがあると、リスト型攻撃でほかのサービスにも入られます。

- 1 STEP 2で名前が出たサービスのパスワードを思い出します。

2 同じパスワードを使っているサービスの数だけを、点検シートの3行目に書きます。パスワードは書きません。

3 数が1以上なら、パスワードを変える日をD列に書きます。

No	点検すること	結果（記入）	直す予定日	メモ
1	Have I Been Pwnedで照会したメールアドレスの数			アドレスの本体は書かない
2	照会の結果、漏えいの記録があったサービスの名前			
3	漏えいの記録があったサービスと同じパスワードを使っているサービスの数			パスワードは書かない
4	銀行と証券のアプリで、パスキーか2段階認証を設定しているか			
5	メールアカウント（Googleなど）で、パスキーか2段階認証を設定しているか			
6	銀行、証券、カードのログイン通知を受け取る設定になっているか			
7	パスワード管理の方法（パスワード管理アプリ、ブラウザの保存など）			

図8：記入前の点検シート。C列に結果、D列に直す予定日を書きます

ここまでできたら

☐ 点検シートの3行目が埋まっている

Tips： パスワード管理アプリやブラウザの保存を使うと、サービスごとに別のパスワードを覚えずに使えます。

STEP 4 パスキーと2段階認証を確かめる

[7min]

銀行、証券、メールのアカウントで、パスワードだけに頼らない認証が入っているかを確かめます。パスキーは偽サイトでは使えないため、フィッシングに強い方式です。

1 Googleアカウントのヘルプ パスワードの代わりにパスキーでログインする を開きます。

2 自分のGoogleアカウントで、パスキーか2段階認証が設定されているかを確かめます。

3 銀行と証券のアプリで、パスキーか2段階認証と、ログイン通知が有効かを確かめます。

4 結果を、点検シートの4～6行目に書きます。7行目には、パスワードの管理の方法を書きます。

一般的なセキュリティ情報 > パスワードの代わりにパスキーでログインする

パスワードの代わりにパスキーでログインする

重要:

- Google アカウントにパスキーを追加しても、アカウントに現在設定されている認証要素や復元要素は変更または削除されません。
- アカウントで2段階認証プロセスが有効になっている場合や、高度な保護機能プログラムに登録している場合は、パスキーを使用すると2つ目の手順が省略されます。これは、パスキーによってデバイスの所有者であることが確認されるためです。
- 指紋認証や顔認証に使用される生体認証データはデバイスに保存されており、Google と共有されることはありません。

パスキーは、パスワードに代わる簡単かつ安全なログイン手段として使用できます。パスキーを作成すると、次のいずれかを使用して Google アカウントにログインできます。

- 指紋認証
- 顔認証
- スマートフォンの画面ロック (PIN など)

パスキーはパスワードとは異なり、共有したり、コピーしたり、書き留めたりすることはできず、誤って他人に渡してしまう心配もありません。パスキーを使用することで、フィッシングに対するセキュリティを強化できます。

パスキーを使って Google アカウントにログインできるということは、そのデバイスにアクセスしてロックを解除できる状態にあることを意味します。

一般的なセキュリティ情報

- Google アカウントにアクセスできなくなるのを防ぐ
- アカウントにアクセスしたデバイスを確認する
- パスワード アラートでフィッシングを防止する
- Google アカウントの不正使用されたパスワードを変更する
- 他人が所有するデバイスでログインする
- 紛失したスマートフォンまたはパソコンをロックする、データを消去する
- Google からテキスト メッセージが届いた場合
- Google Play プロテクトを使用してアプリの安全性とデータ プライバシーを確保する
- 高度な保護機能プログラムで Google ア

図9：Googleアカウントのヘルプ。パスキーの作り方と使い方が載っています

ここまでできたら

- 点検シートの4～7行目が埋まっている

手が止まったら開く

アプリの設定のどこにあるか分からないときは、アプリの「設定」や「セキュリティ」の画面を探します。その場で見つからなければ、点検シートに「あとで確かめる」と書いて先へ進みます。

STEP 5 5通のメールを自分の目で判定する

AIを開かない

[10min]

Geminiを開く前に、5通のメールが本物か詐欺かを自分で決めます。見るところは、送信元のドメイン、リンク先のドメイン、依頼の内容の3点です。

- 02_メール判定 のメール1～5の画像を開きます。
- メール本文.txt の先頭にある、正規のドメインの一覧を確認めます。
- 判定シート.xlsx のC列に、本物、詐欺、迷う のどれかを選びます。

受信トレイ メール1 研修用に作った架空のメールです

【重要】お客様の口座のご利用を一時的に制限しました

差出人 サンプル銀行（架空） <info@sample-bank-login.example.com>
宛先 あなた
日時 2026年11月25日

サンプル銀行をご利用いただき、ありがとうございます。
お客様の口座で、第三者による不正なログインの可能性がある取引を検知しました。
安全のため、口座のご利用を一時的に制限しております。
24時間以内に下記のページから本人確認を行わない場合、口座を凍結いたします。

本人確認ページ <http://sample-bank-login.example.com/verify>
(ログインID、パスワード、取引暗証番号をご入力ください)

図10：メール1。差出人のドメインを、正規の一覧と見比べます

受信トレイ メール4 研修用に作った架空のメールです

至急の依頼（他言無用）

差出人 田中 社長 <tanaka.ceo.a-sha@example.org>
宛先 あなた
日時 2026年11月25日

お疲れさまです。田中です。
取引先との交渉で、今日中に支払いが必要になりました。
会議中で電話に出られないので、メールで対応をお願いします。
電子ギフトカードを5万円分×6枚購入し、裏面の番号をこのメールに返信してください。
この件は、まだ社内のほかの人には話さないでください。

図11：メール4。依頼の内容と、確かめる手段をふさいでいないかを見ます

5通のメールの本文（研修用に作った架空のメールです）

正規のドメインの一覧（研修用）
サンプル銀行 sample-bank.example.jp
サンプル宅配 sample-takuhai.example.jp
サンプル証券 sample-shoken.example.jp
A社（あなたの勤め先） a-sha.example.jp

----- メール1 -----
差出人：サンプル銀行（架空） <info@sample-bank-login.example.com>
件名：【重要】お客様の口座のご利用を一時的に制限しました

サンプル銀行をご利用いただき、ありがとうございます。
お客様の口座で、第三者による不正なログインの可能性がある取引を検知しました。
安全のため、口座のご利用を一時的に制限しております。
24時間以内に下記のページから本人確認を行わない場合、口座を凍結いたします。

本人確認ページ <http://sample-bank-login.example.com/verify>
(ログインID、パスワード、取引暗証番号をご入力ください)

----- メール2 -----
差出人：サンプル宅配（架空） <no-reply@sample-takuhai.example.jp>
件名：お荷物のお届け予定のお知らせ

いつもサンプル宅配をご利用いただき、ありがとうございます。
お荷物を11月26日（水）の午前中にお届けする予定です。

お届け日時の変更は、サンプル宅配の公式アプリからお手続きください。
このメールに返信いただいてもお答えできません。

----- メール3 -----
差出人：社内ITサポート <it-support@a-sha-helpdesk.example.net>
件名：パスワードの有効期限が本日で切れます

A社 社員各位

社内ポータルサイトのパスワードの有効期限が、本日17時で切れます。
期限を過ぎると、メールと勤怠システムにログインできなくなります。
下記のページから、現在のパスワードと新しいパスワードを入力して更新してください。

パスワード更新ページ <https://a-sha-portal.example.net/password>

----- メール4 -----
差出人：田中 社長 <tanaka.ceo.a-sha@example.org>
件名：至急の依頼（他言無用）

お疲れさまです。田中です。
取引先との交渉で、今日中に支払いが必要になりました。
会議中で電話に出られないので、メールで対応をお願いします。
電子ギフトカードを5万円分×6枚購入し、裏面の番号をこのメールに返信してください。
この件は、まだ社内のほかの人には話さないでください。

----- メール5 -----
差出人：サンプル証券（架空） <notice@sample-shoken.example.jp>
件名：新しい端末からのログインのお知らせ

サンプル証券をご利用いただき、ありがとうございます。
11月25日 20:14に、新しい端末からお客様のアカウントにログインがありました。

端末 Windows パソコン (Chrome)

お客様ご自身のログインであれば、対応は不要です。
心当たりがない場合は、このメールのリンクは使わず、公式アプリか公式サイトから
パスワードを変更し、サポート窓口へご連絡ください。

図12：メール本文.txt。先頭の正規のドメインの一覧を、判定の物差しに使います

ここまでできたら

☐ 5通すべてに判定と理由が入っている

STEP 6 迷ったメールをGeminiに判定させる

[9min]

迷ったメールを1通選び、Geminiに判定させます。根拠が自分の判定と合っているかを見比べます。

次のメールが、フィッシングなどの詐欺メールかどうかを判定してください。判定と、そう判断した根拠を、送信元、リンク先、依頼の内容の3点に分けて書いてください。

このメールは研修用に作ったもので、会社名とドメインを架空のものに置き換えています。「架空」や「example」という表記は判定の根拠にしないでください。正規のドメインは次のとおりです。

サンプル銀行 sample-bank.example.jp
サンプル宅配 sample-takuhai.example.jp
サンプル証券 sample-shoken.example.jp
A社（受け取った人の勤め先） a-sha.example.jp

<ここに メール本文.txt から、迷ったメールを1通貼り付けます>

- 1 文面をコピーして、Geminiの入力欄に貼ります。
- 2 <ここに…> の行を消し、 メール本文.txt から迷ったメールを1通貼って送ります。
- 3 Geminiの判定と根拠を、自分の判定シートと見比べます。
- 4 違った点を、判定シートのE列に書きます。



図13：文面と、迷ったメールの本文を貼り付けたところ

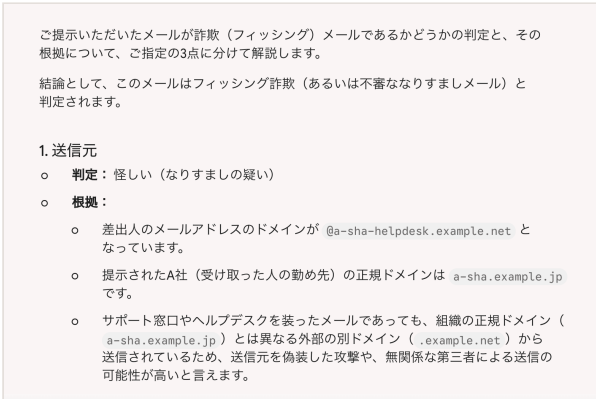


図14：メール3を判定させた結果。正規のドメインとの違いを根拠に挙げています

ここまでできたら

- ☐ Geminiと判定が違ったメールについて、どちらの根拠が正しいかを確認めた

答え合わせ（判定を書き終えてから開く）

メール	判定	見分けるところ
1 口座の利用を制限	詐欺	送信元とリンク先が正規のドメインと違う。24時間で急がせ、暗証番号まで入力させる

メール	判定	見分けるところ
2 お届け予定	本物	送信元が正規のドメイン。リンクを押させず、公式アプリでの手続きを案内している
3 パスワードの有効期限	詐欺	A社のドメインではない。今のパスワードを入力させ、当日の期限で急がせる
4 社長からの至急の依頼	詐欺	会社のドメインではない。電話で確かめられないようにし、ギフトカードの番号を送らせる
5 新しい端末からのログイン	本物	送信元が正規のドメイン。リンクを使わず公式アプリから確かめるよう案内している

ここまでが必須です

STEP 1～6が終わると、この演習の必須はすべて済みます。ここから先は発展で、時間が残った方と、研修のあとに続ける方が進めてください。

STEP 7 家族に送るメッセージを作る

発展

今日の点検を家族にも伝えるため、短いメッセージをGeminiに作らせます。

Geminiに送る文面

コピーしてGeminiの入力欄に貼ります

家族に送る短いメッセージを作ってください。銀行や宅配業者を名乗るメールやSMSのリンクを押さず、公式アプリから確かめてほしいという内容です。読む人は60代で、200字以内にしてください。

- 1 新しいチャットで文面を貼って送ります。
- 2 できた文を読み、リンクを押させる表現や、不安をあおる表現が入っていないかを確認めます。
- 3 言い回しを自分の言葉に直してから、家族に送ります。

家族に送る短いメッセージを作ってください。銀行や宅配業者を名乗るメールやSMSのリンクを押さず、公式アプリから確かめてほしいという内容です。読む人は60代で、200字以内にしてください。

+

Flash-Lite



図15：文面を貼り付けたところ

家族に送る短いメッセージを作ってください。銀行や宅配業者を名乗るメールやSMSのリンクを押さず、公式アプリから確かめてほしいという内容です。読む人は60代で、200字以内にしてください。

家族の安全を守るための、心温まる大切なメッセージですね。60代の方にも分かりやすく、不安を煽りすぎない落ち着いたトーンで作成しました。

最近、銀行や宅配業者を装った詐欺メールやSMSが増えているみたいだよ。身に覚えのないメッセージが届いても、絶対に中のリンクは押さないでね。もし「本当かな？」と気になったときは、スマホの公式アプリや、いつも使う安全なブックマークから開いて確かめるようにしてね。お互い気をつけようね！

(文字数：177字)

🗑️ 📄 ...

図16：返ってきたメッセージ。リンクは押さずに公式アプリから確かめる、という中身になっています

STEP 8 漏えいの通知が届いたときの確かめ方を読む

AIを開かない

発展

漏えいの通知を名乗る詐欺もあります。本物の通知に書かれる項目を知っておくと、入力を求める偽の通知を見分けられます。

1 03_参考/漏えいの通知が届いたときの確かめ方.txt を読みます。

2 自分が通知を受け取ったときに、最初に開くサイトかアプリを決めておきます。

漏えいの通知が届いたときの確かめ方

1. 通知のメールやSMSのリンクは押さず、その会社の公式サイトか公式アプリを自分で開いて、同じ発表があるか確かめます。
2. 法令で決まっている本人への通知の項目は、概要、漏えいした項目、原因、二次被害の有無、その他参考になる事項の5つです。パスワードやカード番号の入力を求める項目はありません。入力を求められたら詐欺を疑います。
3. 漏れたサービスと同じパスワードを使っているほかのサービスも、パスワードを変えます。
4. カードと銀行口座の明細を確認します。
5. 通知のあとに届く「補償の手続き」を名乗るメールや電話に注意します。

出典

個人情報保護委員会「個人情報の保護に関する法律についてのガイドライン（通則編）」
<https://www.ppc.go.jp/personalinfo/legal/guidelines-tsusoku/>

図17：漏えいの通知が届いたときの確かめ方。法令で決まっている通知の項目に、パスワードの入力ははありません

この演習とセキュリティの仕事

今日やったこと	セキュリティの現場での仕事	担う人
漏えいの記録を照会した	社員のアカウントが漏えいしたデータに含まれていないかを見張る	SOCのアナリスト、脅威インテリジェンス
メールを判定した	届いた警告や通報が本物の攻撃かを判定し、対応の可否を決める	SOCのアナリスト

今日やったこと	セキュリティの現場での仕事	担う人
パスワードを確かめた	全社のアカウントに強い認証を行き渡らせ、例外を残さない	情報システム部門、セキュリティエンジニア

職場で気づいたとき

職場のアカウントや設定で危ない点に気づいたら、03_参考/職場に相談するときのメモ.txt に整理して、派遣先の指揮命令者か上長に相談してください。メモは提出しません。

うまくいかないとき

Have I Been Pwnedの画面が英語で読めません

結果の画面では、件数と、その下に並ぶサービスの名前だけを拾えば進められます。Chromeの右クリックから日本語に翻訳しても構いません。

Geminiが「架空のメールなので判定できない」と返します

文面の2段落目に、架空の表記を根拠にしないよう書いています。文面を全部貼っているかを確かめてから、もう一度送ってください。

05

よくある質問

Geminiの画面に、ログインを求める表示が出ます

ログインしなくても、入力欄に貼り付けた文面は送れます。「ログイン」のボタンは押さずに進めてください。Googleアカウントでログインしている方は、そのまま使って構いません。

Geminiの返事が、ガイドの写真と違います

Geminiの返事は、送るたびに少しずつ変わります。写真と同じ文になっているかではなく、STEPの「ここまでできたら」に書いた項目がそろっているかを見てください。

会社のパソコンでGeminiが開けません



常駐先や派遣元の設定で、生成AIのサイトが止められていることがあります。私物のパソコンかスマートフォンでGeminiを開くか、講師の画面を見ながら紙に答えを書いて進めてください。

配布フォルダのファイル名が、読めない文字になっています



WindowsとMacのZIPを取り違えています。展開したフォルダを消して、お使いのパソコンに合う方のZIPを教材サイトからダウンロードし直してください。

Excelが入っていません



配布のxlsxファイルは、GoogleスプレッドシートやNumbersでも開けます。紙に番号と答えを書いて進めても構いません。

書いたシートを講師に見てもらえますか



提出の仕組みはありません。自分のアカウントの守りのように自分だけのことなら、ZOOMのチャットで質問できます。職場の情報が入ったシートは、講師にも送らないでください。迷ったときは、派遣先の指揮命令者か上長に相談してください。

