

事前セットアップガイド

AI時代に学ぶサイバーセキュリティ 2026年11月17日、25日、27日

当日使う3つのものと役割

 ZOOM

聞く

講義を聞き、チャットで質問します

 Gemini

比べる

自分の答えとAIの答えを見比べます

配布フォルダ

書く

シートとメモに自分の答えを書きます

Step 1 参加に使う端末とブラウザ

STEP 1 パソコンでChromeを開ける状態

ハンズオンでは、Geminiと配布フォルダのファイルを行き来します。2つの画面を並べられるパソコンのほうが進めやすくなります。

会社のパソコンで参加する方へ 常駐先や派遣元の設定で、生成AIのサイトが開けないことがあります。その場合は、私物のパソコンかスマートフォンで参加してください。

- 1 パソコンでChromeを開きます。Microsoft EdgeやSafariでも進められます。
- 2 Chromeの右上のメニューから **ヘルプ** 、 **Google Chrome について** の順に開き、最新版になっていることを確かめます。
- 3 スマートフォンで参加する方は、ZOOMのアプリとブラウザを入れておきます。

確認チェック

- ☐ Chromeを開き、Googleのトップページが表示される
- ☐ 常駐先や派遣元のパソコンを使う場合は、そのパソコンの利用ルールを確かめた

Step 2 ZOOMの準備

STEP 2 ZOOMで参加できる状態

講義とハンズオンはZOOMで行います。質問はチャットで受け付けます。

- 1 案内されたZOOMのURLを、開始の5分前に開きます。
- 2 表示名は、講師が呼びかけやすい名前にします。
- 3 画面の下にある **チャット** を開けることを確かめます。

Tips：ハンズオン中は、ZOOMとChromeを左右に並べると講師の画面を見ながら操作できます。

確認チェック

- ☐ ZOOMのアプリかブラウザで、テストのミーティングに入れる
- ☐ チャットの欄を開ける

Step 3 Geminiを開く

STEP 3 ログインしなくてもGeminiに文面を送れる状態

3回ともハンズオンでGeminiを使います。無料の範囲で使い、ログインしなくても文面を送れます。



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て送ります

- 1 Chromeで gemini.google.com を開きます。
- 2 入力欄に「こんにちは」と入れて送り、返事が表示されることを確かめます。
- 3 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。

Tips : Geminiには、会社や個人の実際の情報を入れません。演習の文面は、すべて研修用に作った架空のものです。

確認チェック

- ☐ Geminiの入力欄に文面を送ると、返事が表示される

Step 4 配布フォルダの展開

STEP 4 参加する回の配布フォルダを展開した状態

ZIPはWindows用とMac用に分かれています。中身は同じで、日本語のファイル名の入れ方だけが違います。お使いのパソコンに合う方をダウンロードしてください。

- 1日目：Windowsの方はday1_handson.zip、Macの方はday1_handson_Mac.zipをダウンロードします。
- 2日目：Windowsの方はday2_handson.zip、Macの方はday2_handson_Mac.zipをダウンロードします。
- 3日目：Windowsの方はday3_handson.zip、Macの方はday3_handson_Mac.zipをダウンロードします。
- Windowsの場合は、ZIPを右クリックして **すべて展開** を選び、展開先にデスクトップを指定します。Macの場合は、ZIPをダブルクリックします。
- 展開したフォルダを開き、日本語のファイル名が読めることを確かめます。

名前	サイズ	更新日
 01_情報の仕分け/		2026/10/27 17:21:22
 02_匿名化/		2026/10/27 17:21:22
 03_参考/		2026/10/27 17:21:22
 00_コピペ用_当日使う文章.txt	1.0 kB	2026/10/27 17:20:34
 README.md	1.7 kB	2026/10/27 17:20:34

1日目のフォルダを展開した様子。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

ファイル名が読めない文字になっていたら 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をダウンロードし直してください。

確認チェック

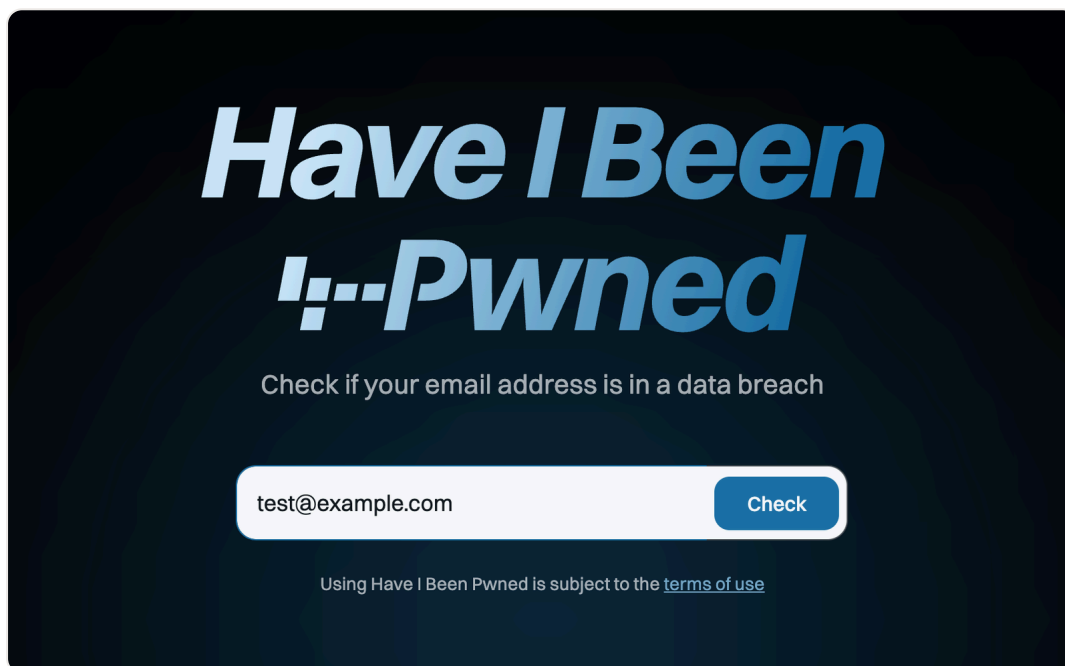
- ☐ 参加する回のフォルダが、デスクトップにある

☐ フォルダの中のファイル名が、日本語で読める

Step 5 照会に使うメールアドレス

STEP 5 2日目に照会するメールアドレスを決めた状態

2日目のハンズオンでは、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、Have I Been Pwnedで調べます。



Have I Been Pwned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

- 1 ふだん使っている私用のメールアドレスを1つ決めます。
- 2 会社のアドレスも調べたいときは、会社のルールで認められているかを先に確かめます。

Tips : 照会した結果をシートに書くときは、アドレスの本体を書かずに件数とサービス名だけを書きます。

確認チェック

☐ 照会するメールアドレスを1つ決めた

最終確認

STEP 6

開催前日までにそろえる5項目

- ☐ パソコンでChromeを開ける（[Step1](#)）
- ☐ ZOOMに入れて、チャットを開ける（[Step2](#)）
- ☐ Geminiに文面を送ると返事が出る（[Step3](#)）
- ☐ 参加する回の配布フォルダを展開した（[Step4](#)）
- ☐ 2日目に参加する方は、照会するメールアドレスを決めた（[Step5](#)）

よくある質問

Googleアカウントがなくても参加できますか

参加できます。Geminiはログインしなくても文面を送れます。ログインしている方は、そのまま使って構いません。

1回だけ参加しても分かりますか

分かるように作っています。2日目と3日目の冒頭で、前の回の要点を振り返ります。宿題の提出もありません。

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。

スマートフォンだけで参加できますか

参加できます。ZOOMで講義を聞き、Geminiとメールの判定はスマートフォンのブラウザで進められます。ファイルの書き込みは紙に書いて進めてください。



© Givery, Inc. All rights reserved.

※本教材の演習に登場する企業、人物、数値は架空です。