

情報リテラシー

第2回 電子メール基本概念と操作方法・注意点

メディア情報コース
平居 悠（ひらい ゆたか）

到達目標

正しいコンピュータ
リテラシーの修得

前回学んだこと

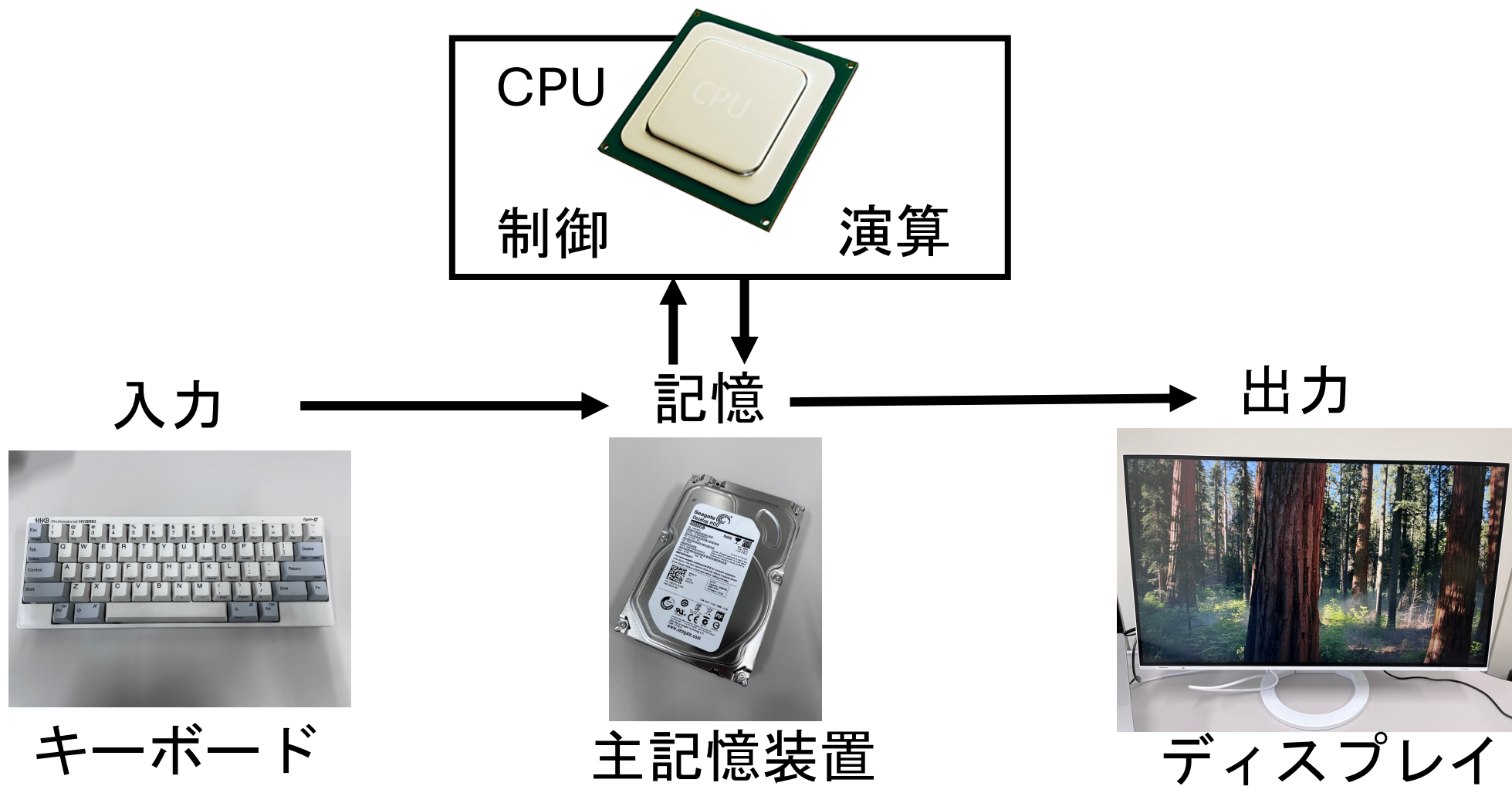
計算機の仕組み

端末の起動とログイン

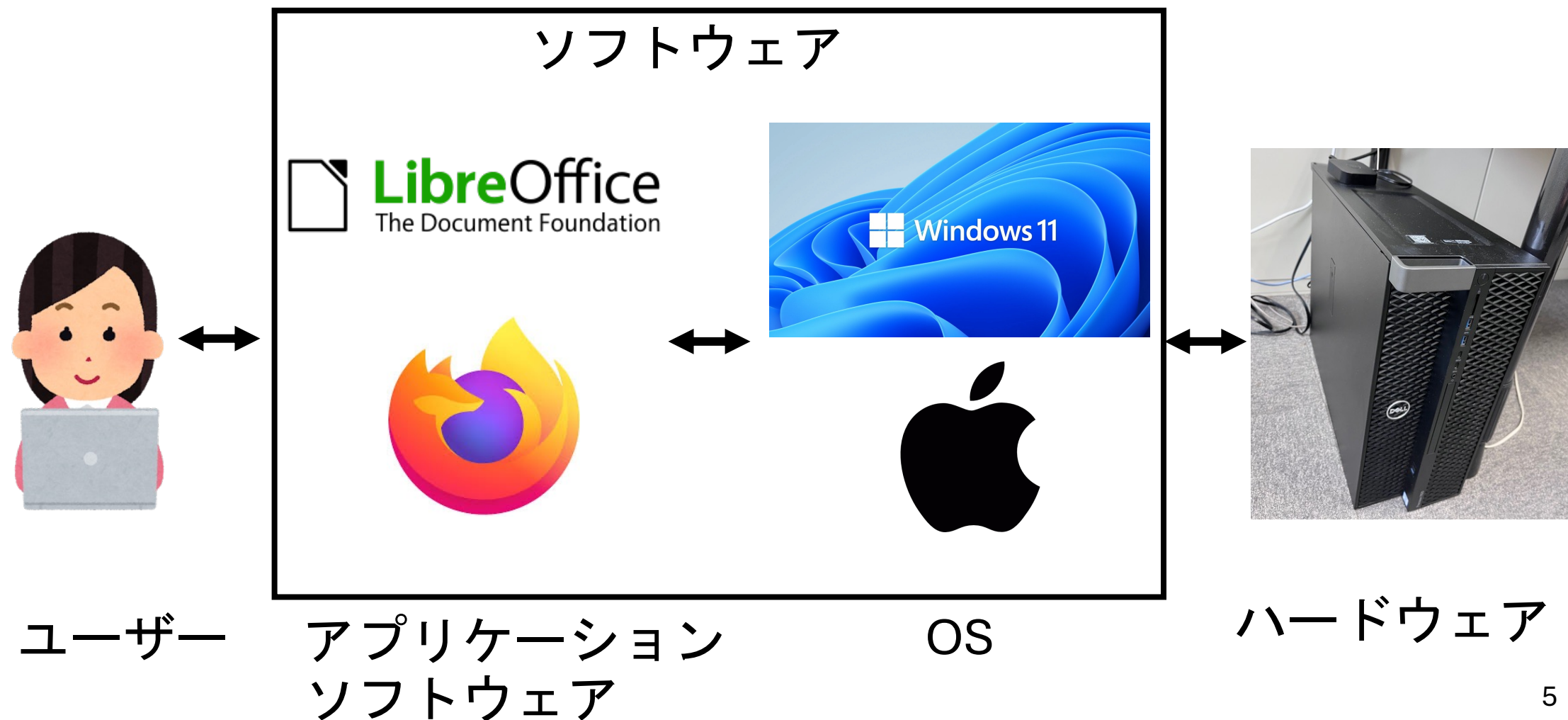
電子メール/大学SNS s4へのログイン

学内ネットワーク利用

計算機の仕組み（ハードウェア）



計算機の仕組み（ソフトウェア）



端末の起動

1. ディスプレイのスイッチを入れる。
2. 端末のスイッチを入れてOSを起動する。

ログイン

1. ユーザ名を入力して**Enter**を押す。
2. パスワードを入力して**Enter**を押す。
3. ウィンドウマネージャを聞かれるのでデスクトップの**[Fvwn]**にチェックを入れてOKをクリックする。

ログイン

ユーザ名: 学籍番号

大文字のCを小文字のcにする

最後の数字は除く

例：学生番号C1262987の人なら、

ユーザ名はc126298

Webブラウザ Firefox



起動方法

1. ウィンドウの無い場所でマウスの左ボタンを押し、ルートメニューを表示する。
2. ルートメニューの[Firefox]を選択する。

ログアウト

操作を終了したら必ずログアウトして端末の電源を切る

手順

1. **Ctrl**を押ししながら左上の**3**を押して仮想端末（console）を前面に持ってくる。
2. 仮想端末（console）に「**exit**」と入力して**Enter**を押すか、右上のクローズボタンをクリックしてウィンドウを閉じる。
3. ログイン画面に戻ったら画面右上の電源ボタンをクリックし、**Shutdown**を選択する。

前回の問い

- 計算機はどのように動くのか？
 - ユーザーがソフトウェアを通じてハードウェアを動かすことにより計算機が動作する。
- 大学の端末へのログインするにはどのようにするのか？
 - 学籍番号に基づくユーザー名と自分で設定したパスワードを入力する。
- 学内から学外ネットワークに接続するにはどうすれば良いのか？
 - VPNを利用する。

授業計画

| | | |
|------|-------|--------------------------------|
| 第1回 | 4月13日 | 計算機の仕組みと基本操作・ネットワーク使用のモラル |
| 第2回 | 4月20日 | 電子メール基本概念と操作方法・注意点 |
| 第3回 | 4月27日 | 電子メール操作と概念の確認 |
| 第4回 | 5月11日 | 文字入力とタイピング練習 |
| 第5回 | 5月18日 | ワードプロセッサ 基本操作 |
| 第6回 | 5月25日 | ワードプロセッサ スタイル・書式 |
| 第7回 | 6月1日 | ワードプロセッサ 図表・相互参照 |
| 第8回 | 6月8日 | ワードプロセッサ 成果確認 |
| 第9回 | 6月15日 | Web技術 HTML 基本要素 |
| 第10回 | 6月22日 | Web技術 HTML 箇条書・表・その他の要素 |
| 第11回 | 6月29日 | Web技術 HTML CSS (ルールを表記法とプロパティ) |
| 第12回 | 7月6日 | Web技術 CSS (classの利用・アクセシビリティ) |
| 第13回 | 7月13日 | 総合課題作成 |

今回の目標

電子メールを送受信できるようになる。

今回学ぶこと

電子メールとは

メール送受信

大学公式SNS s4使い方

学内ネットワーク利用

今回の問い

- 電子メールとは何か？
- Koeki MAILから電子メールを送るにはどのようにすれば良いか？
- 学内から学外ネットワークに接続するにはどうすれば良いのか？

今回学ぶこと

電子メールとは

メール送受信

大学公式SNS s4使い方

学内ネットワーク利用

電子メールとは？

インターネットを用いて、コンピュータや携帯電話でやり取りする電子版の手紙。

総務省国民のためのサイバーセキュリティサイト:

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/cybersecurity/kokumin/basic/service/04/

(2026年4月12日参照)

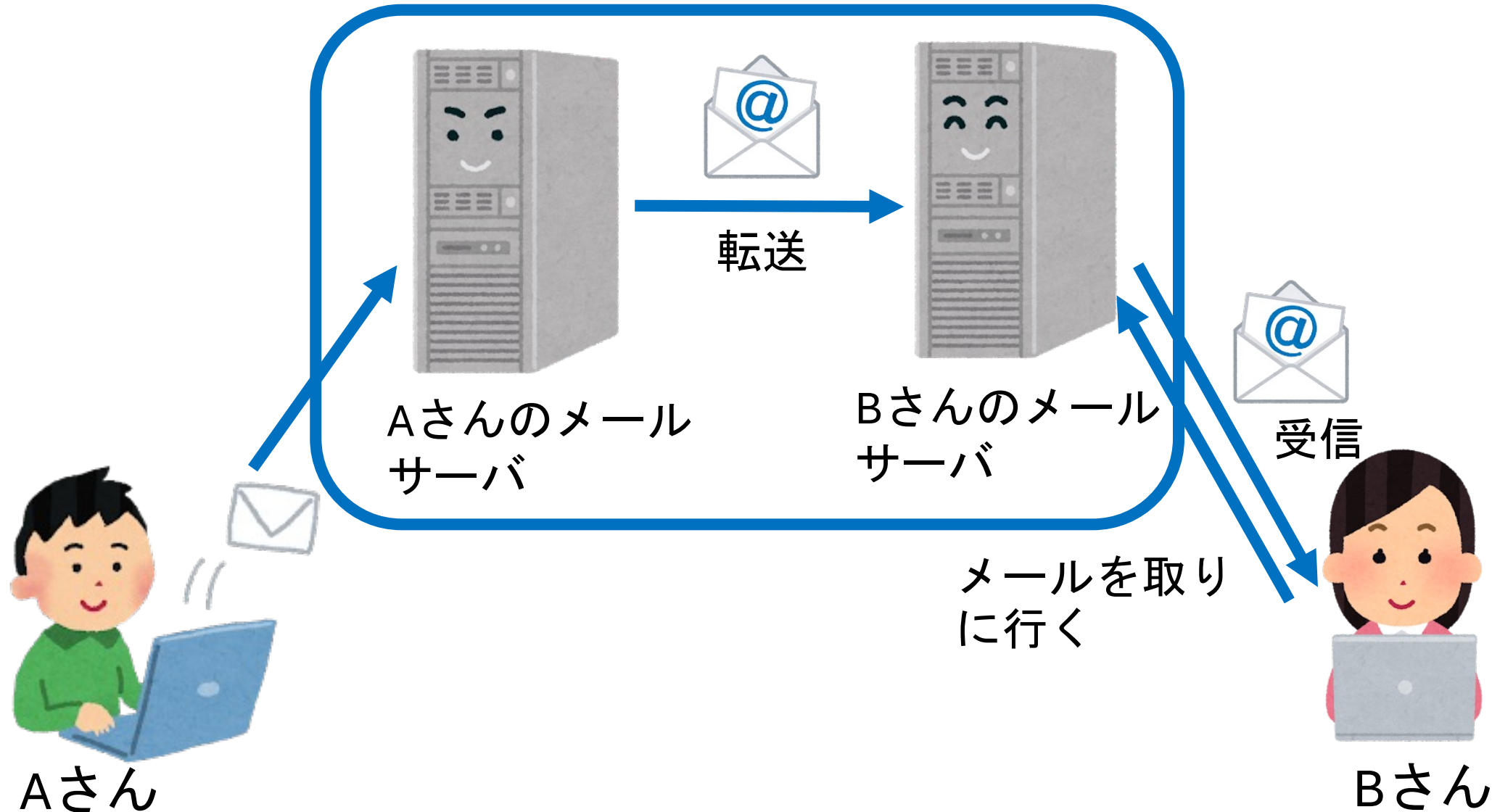
電子メールの形式

ユーザ名@ドメイン

ドメイン：インターネット
上の住所

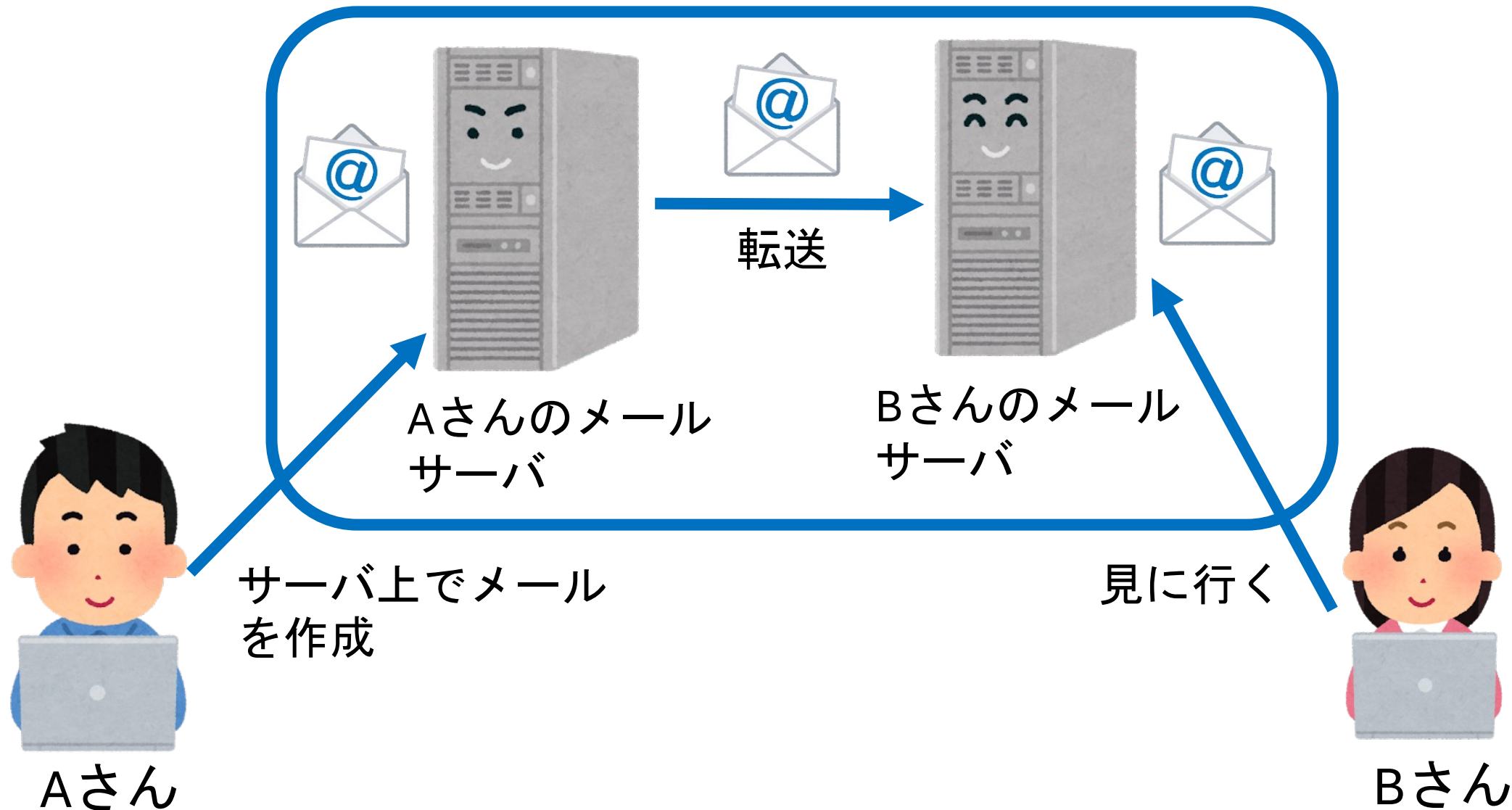
電子メールの送受信

インターネット



Webメール

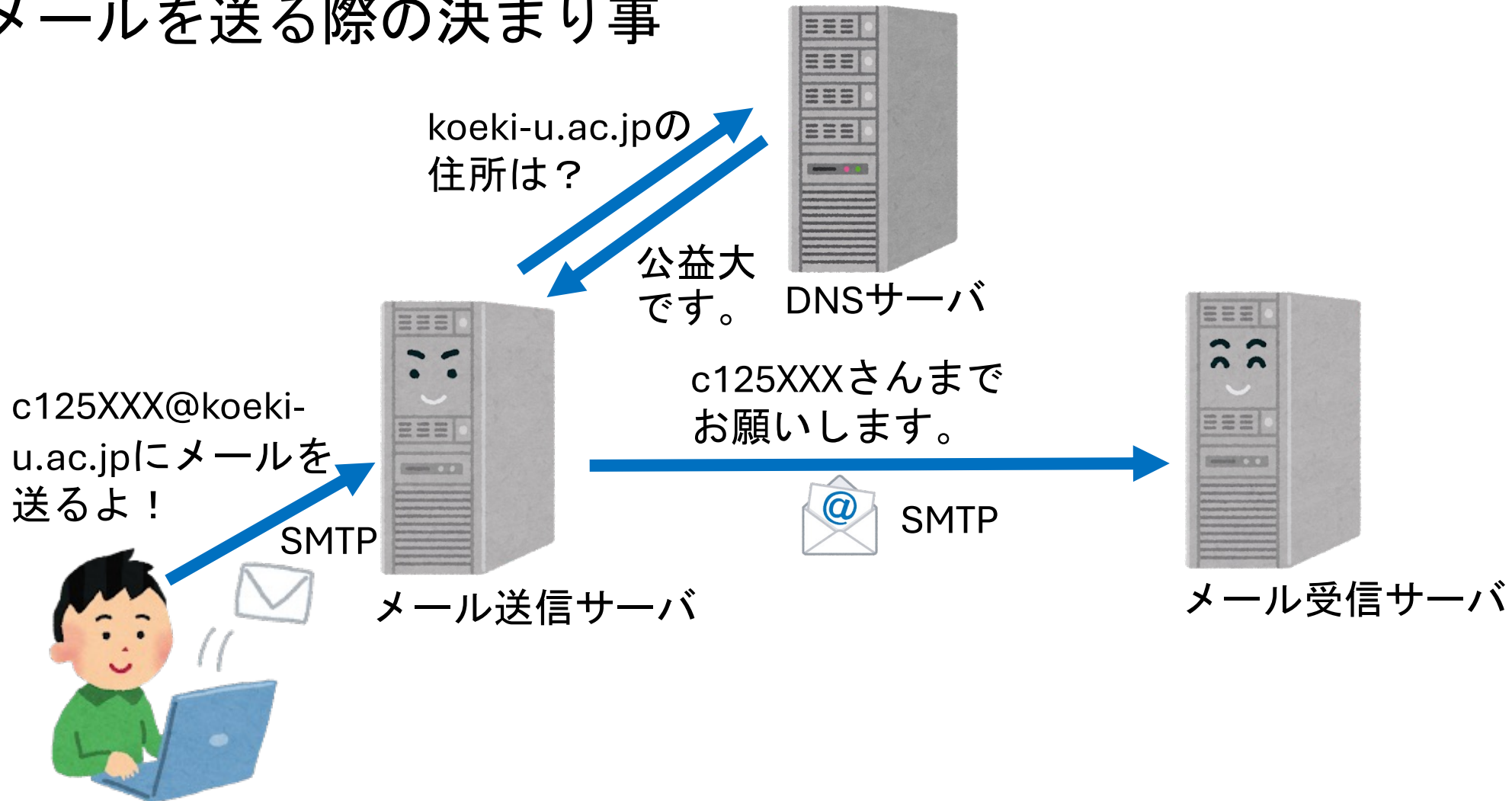
インターネット



電子メールの送信

SMTP (Simple Mail Transfer Protocol)

メールを送る際の決まり事



電子メールの受信

POP (Post Office Protocol)

メールサーバに保存されているメールを端末にダウンロードして受信する仕組み

ダウンロードしたメールはインターネットに接続していなくても閲覧できる

基本的に1台の端末からしか見れない



POPサーバ

名前とパスワードは？

OK、3通来てるよ。

いいよ。



メール来てる？

名前はc125XXXでパスワードは□△%*だよ。

持っていったいいい？

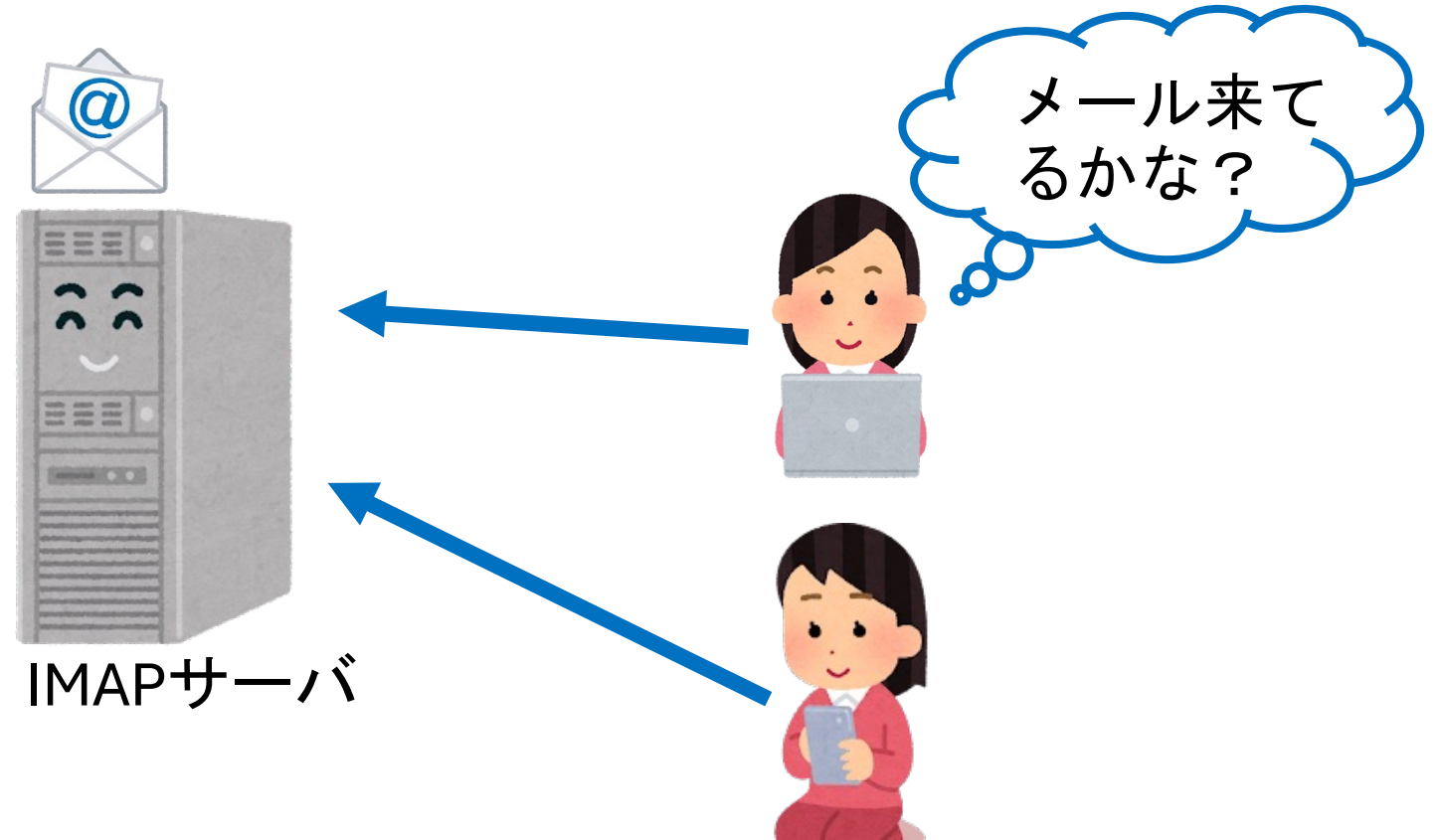
電子メールの受信

IMAP (Internet Message Access Protocol)

メールをサーバ上で管理し、複数の端末から同じメールを共有できる仕組み。

任意の端末から同じメールを閲覧できる

端末はインターネットに接続されている必要がある



今回の問い

- 電子メールとは何か？
 - インターネットを用いてやり取りする電子版の手紙。
- Koeki MAILから電子メールを送るにはどのようにすれば良いか？
- 学内から学外ネットワークに接続するにはどうすれば良いのか？

電子メールログイン

1. ウィンドウの無い場所でマウスの左ボタンを押し、ルートメニューを表示する。
2. ルートメニューの[Browserその他]→[koeki MAIL]を選択する。
3. 電子メールアドレスとパスワードを入力し、ログインする。

電子メールの個人情報設定

1. 右上のプルダウンメニューから「設定」を選ぶ。
2. 左にある「全般」を選び必要事項を設定する。



電子メールの個人情報設定

表示名

- クリックして出てきた表示名に自分の氏名を正確に入れる。
- 最初の行に“--”（ハイフン2個とスペース1個）を入れ、2行目以降に所属と氏名を入れる。

例：

--

東北公益文科大学 1年
平居 悠

電子メールの個人情報設定

メール形式:

プレーンテキスト（「Html」のままだと相手によっては読めない場合がある。）

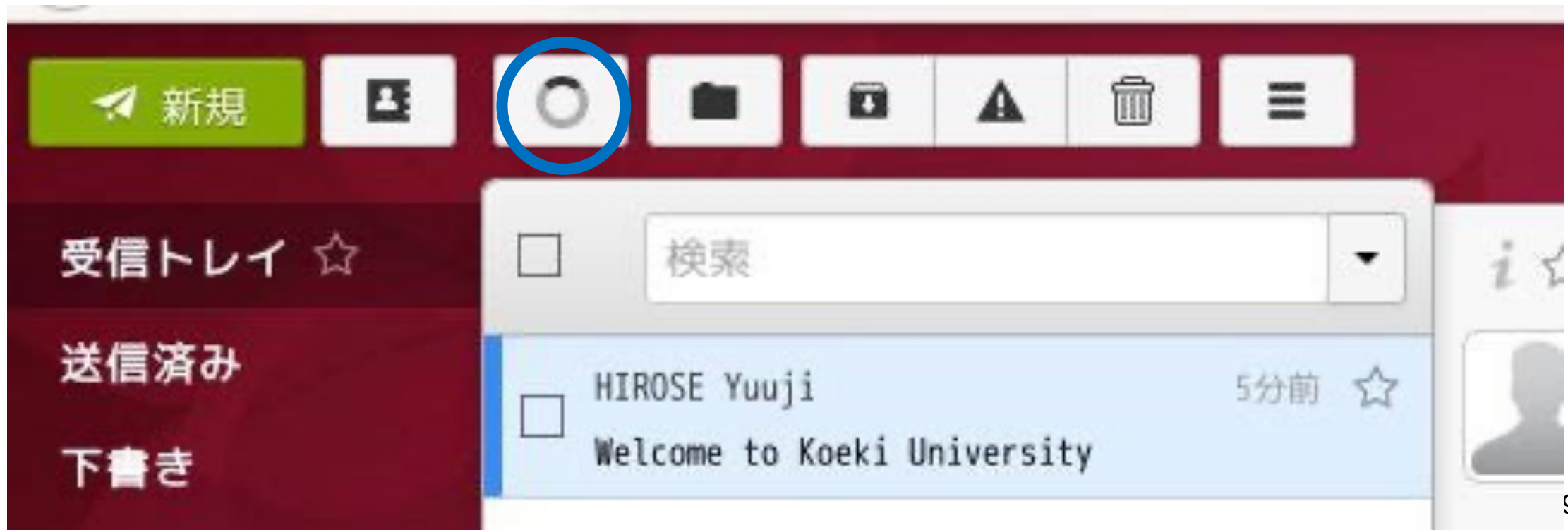
1ページに表示する件数:

自由だが50程度が見やすい。

受信操作

新着メールがあれば中央部分に表示される。

「リスト更新」ボタン：新着メールの確認



受信操作（ショートカットキー）

| | |
|----------------|------------------------|
| 上下矢印↓↑ | 上下移動 |
| a | 全員に返信する(返事はなるべくこちらを選ぶ) |
| r | 送信者のみに返事 |
| [Enter] | ウィンドウ全体にする/戻す |
| f | 転送する |
| b | 隠し表示部分を出す/戻す |
| [Delete] | 現在のメールをごみ箱フォルダに移す |
| Shift-[Delete] | 現在のメールを削除する |
| c, w | 新規送信メール作成 |
| i | スターのON/OFF |
| m | 現在のメールのフォルダ移動 |
| q | 現在のメールを既読に |
| u | 現在のメールを未読に |
| z | 現在のメールをアーカイブに移動 |

読み終わって用が済んだものは「アーカイブ」フォルダに移すと良い。

送信操作

メッセージ一覧で「新規作成」
または「返信」により本文を作成する画面に移る。

新規作成時の注意

ヘッダを適切に設定する。

宛先 (To)

内容を伝えたい直接的な相手

Cc

宛先の人への連絡を共有しておいた方が良い相手

Bcc

ToやCcの人にはその人に送信したことがわからないように同時送信する

新規作成時の注意

ヘッダを適切に設定する。

件名 (Subject)

どのような内容かを表す短い句 (例：○○
について)

Reply-to: (返信先)

別のアドレスに返信を送って欲しい場合に
指定

返信時の注意

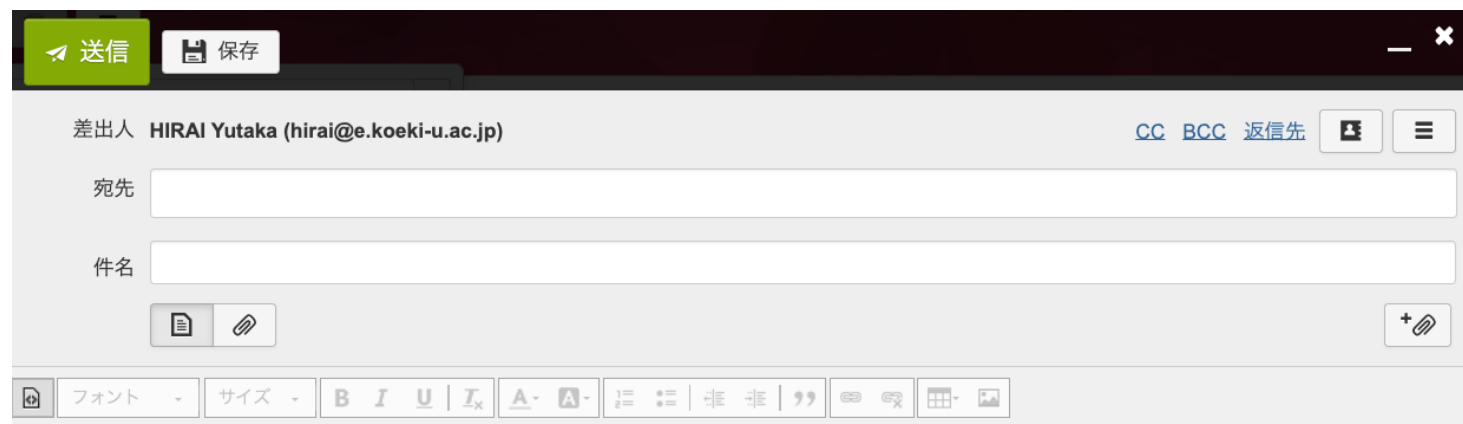
- できるだけ「全員に返信」する。
- 件名はできるだけ変えない。

本文記述

- 必ず自分の名前が相手にわかるようにする。
- 連続で送る場合も記名を省略しない。

送信操作

送信ボタン
を押す



ショートカットキー

| | |
|--------------|-----------------|
| Ctrl-[Enter] | 送信する |
| [ESC] | 下書きフォルダに移動して閉じる |
| Shift-[ESC] | 保存せず閉じる |

メール送信

1. 左上の[新規作成]ボタンをクリックするとメール作成のダイアログが開く。
2. 「宛先」に相手のメールアドレスを書く。
3. 「件名」に「自己紹介」と書く。
4. 「本文」（下側の広い領域）に次ページのような内容を書く。
5. 左上の「送信ボタン」をクリックする。

メール本文

〇〇様

← 〇〇は相手の氏名
または名字

はじめまして。

△△と申します。

← △△は自分の氏名
または名字

私は・・・

} ここに自己紹介文
を書く

これからよろしくお願いいたします。

--

東北公益文科大学 1年

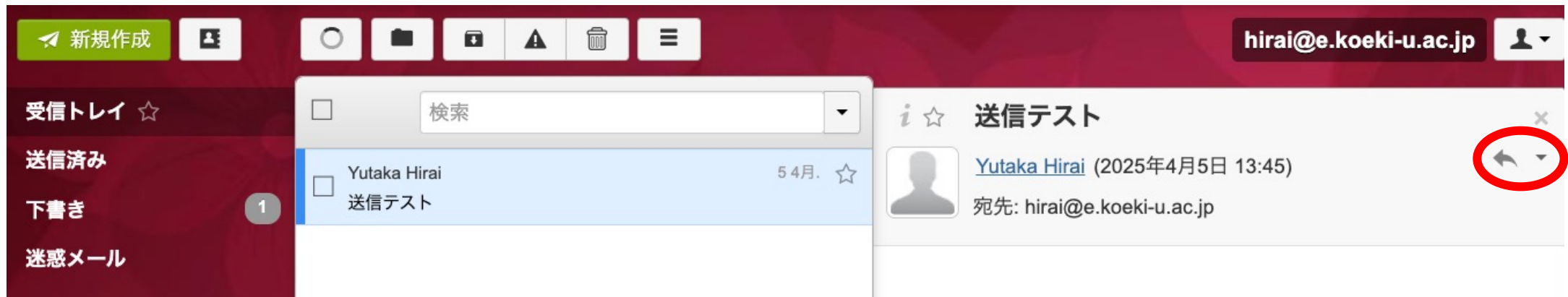
△△

} 初期設定の個人情報
設定で書いた署名が
自動的に入る

メール送信

- 届いたメールは「受信トレイ」に入る。
- 送信したメールは「送信済み」に保存される。

メール返信



1. 「受信トレイ」で相手から届いたメールを開く。
2. 右上の矢印をクリックするか、▼をクリックして[返信]を選ぶと、受信メールを引用したメール作成のダイアログが開く。
3. 「本文」に以下のような返信内容を書く。
4. 左上の[送信]ボタンをクリックする。

メール返信

△△様

はじめまして。

〇〇と申します。

自己紹介のメールを送っていただきありがとうございます。

こちらこそよろしくお願いたします。

--

東北公益文科大学 1年

△△

← △△は相手の氏名または名字

← 〇〇は自分の氏名または名字

} お礼の文を書く

} 初期設定の個人情報設定で書いた署名が自動的に入る

メール返信

返信メールの「件名」は
受信メールの件名の頭に
「Re:」がつくのが一般的

メール送信の練習

1. 隣の人にメールアドレスを教えてください。
2. 隣人のメールアドレス宛にメールを送信する。
3. 届いたメールに返信する。

今回の問い

- 電子メールとは何か？
 - インターネットを用いてやり取りする電子版の手紙。
- Koeki MAILから電子メールを送るにはどのようにすれば良いか？
 - メッセージ一覧「新規作成」で宛先、件名、本文を記述し、送信ボタンを押す。
- 学内から学外ネットワークに接続するにはどうすれば良いのか？

今回学ぶこと

電子メールとは

メール送受信

大学公式SNS s4使い方

学内ネットワーク利用

s4 (エスフォー)とは？

大学などの講義で利用できるSNS
(Social Networking Service)

<https://s4.koeki-prj.org/>

大学の端末でFVWMの場合は、ルートメニューの[Firefoxその他]→[s4]でアクセスできる。

s4グループ加入

1. ホーム画面上にある「グループ一覧 2026年度春学期」から検索窓に「情報」と入力する。
2. 「情報リテ(2) (1158: 平居 悠)」をクリックする。
3. 「加入状態の操作」で「参加」を選び、「OK」ボタンで参加できる。

s4書き込み

1. 掲示板をクリックする。
2. 一番下の桃色枠の中にコメントを書き込んで「送信」を押す。
3. 内容を直したい場合は「修正」リンクから編集する。
4. 修正後[OK]を押せば反映される。

s4書き込み練習

1. 掲示板「自己紹介」をクリックする。
2. 一番下の桃色枠の中に自己紹介を書き込んで「送信」を押す。

自己紹介には氏名、出身地、出身高校、公益大で学びたいこと、希望するコース、趣味などを同級生に向けて書こう。

今回学ぶこと

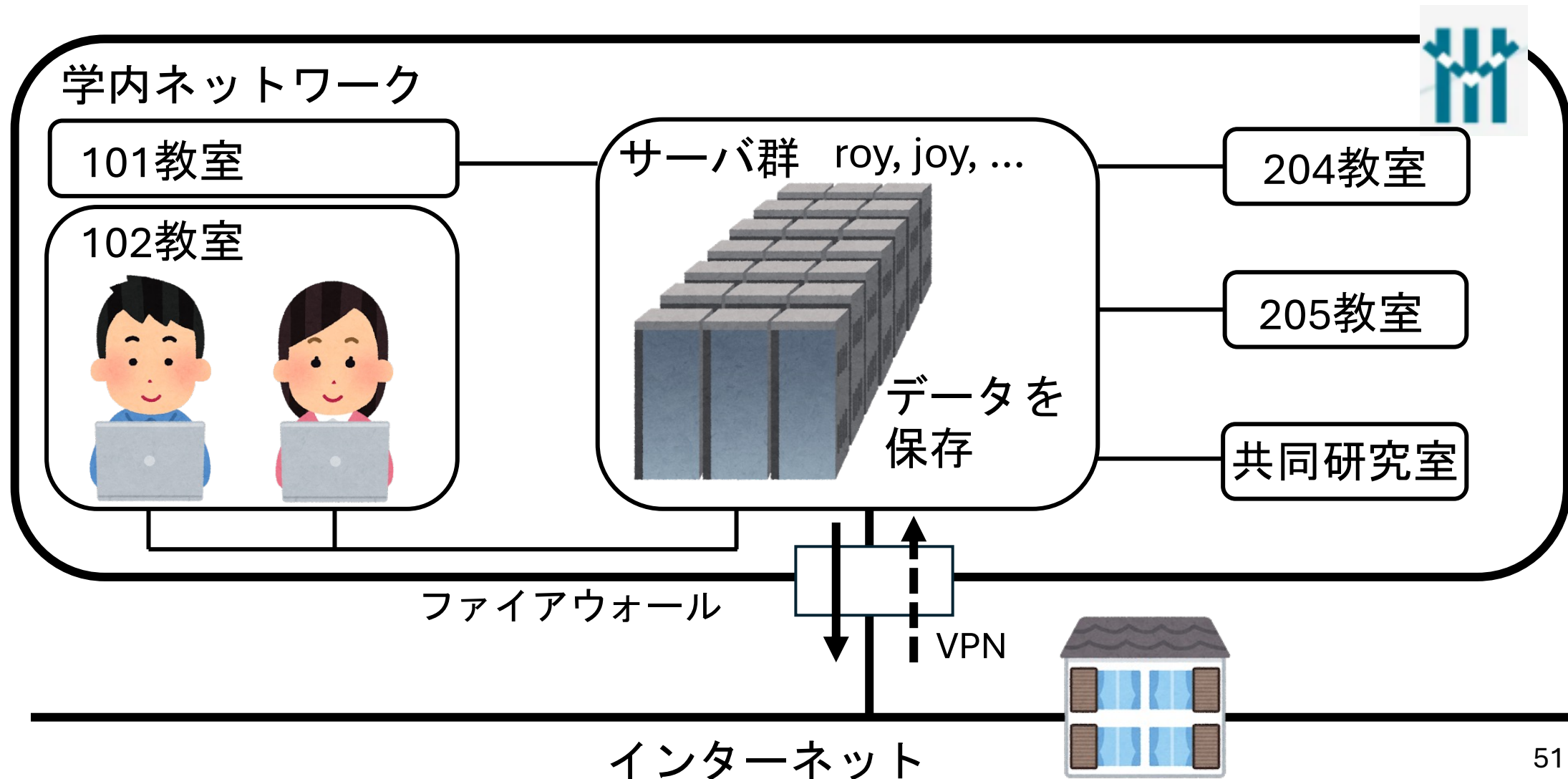
電子メールとは

メール送受信

大学公式SNS s4使い方

学内ネットワーク利用

学内ネットワーク



学内ネットワークへの接続

以下の「ネットワーク名」「暗号化キー」を設定することで、学内ネットワークに接続できる。

| | |
|-----------------|--------------------|
| ネットワーク名(SSID) | koeki-gakusei-wifi |
| 暗号化キー(セキュリティキー) | Sankyosoko123 |

セキュリティ設定が必要な場合は「WPA 2 (Personal)」を選択。

<http://roy.e.koeki-u.ac.jp/manual/wifi.html>

学外ネットワークへの接続

手順

1. OpenVPNソフトウェアのインストール
(自分の機器へ)
2. OpenVPN通信用の鍵ファイルの作成
(royで)
3. 鍵ファイルのインストールと起動
(自分の機器で)

学外ネットワークへの接続 (モバイル端末編)

OpenVPNソフトウェアのインストール

iOS (iPhone/iPad)

AppleStoreから[OpenVPN Connect](#)をインストール

Androidフォン/タブレット、Chrome OS

Google Playから[OpenVPN Connect](#)をインストール

<http://roy.e.koeki-u.ac.jp/openvpn/>



OpenVPN通信用鍵ファイルの作成

モバイル端末（スマートフォン/タブレット）

1. スマートフォンのメールアプリから[er-8学籍番号@k.koeki-u.ac.jp](mailto:er-8@k.koeki-u.ac.jp)宛に空メールを送り、アンケートシステム登録完了の自動返信メールが来ることを確認する。
2. 大学の端末（FVWMモード）で「背景画面クリック」→「VPN鍵の作成」を選択する。
3. 大学端末のパスワードを入力する。
4. VPNパスワードを記載したメールが届くので、そのパスワードをターミナルで入力する。
5. 生成されたVPN鍵がメールに送られる。

鍵ファイルのインストールと起動

スマートフォン/タブレット/Chrome OS

1. OpenVPN Connectを起動し設定メニューの「[Import From SD Card](#)」を選ぶ。（iPhoneの場合は、メール添付されたファイルをタップする。）
2. 送付された鍵ファイルのうち「[ユーザー名-日付.ovpn](#)」を選択し[[ADD](#)]ボタンを押して登録する。
3. [[Connect](#)]ボタンが現れるので、必要時にそれを押すと繋がる。

学外ネットワークへの接続 (Windows編)

OpenVPNソフトウェアのインストール

Windows

1. 「システム情報」で「システムの種類」を確認
2. OpenVPN Downloadより最新版をダウンロード(<http://openvpn.net/index.php/open-source/downloads.html>)
3. ダウンロードしたファイルをクリックしてインストール

OpenVPNソフトウェアのインストール (Windows)

Community Downloads

OpenVPN 2.6.14 - Released 02 April 2025

The OpenVPN community project team is proud to release OpenVPN 2.6.14. This is a bugfix release containing one security fix. For details see [Changes.rst](#)

Security fixes:

[CVE-2025-2704](#): fix possible `ASSERT()` on OpenVPN servers using `--tls-crypt-v2`. Security scope: OpenVPN servers using `tls-crypt-v2` can be made to abort with an `ASSERT()` message by sending a particular combination of authenticated data, a valid `tls-crypt-v2` client key is needed, or network observation of a handshake with a valid `tls-crypt-v2` client key is leaked, and no remote code execution is possible. This bug does not affect OpenVPN clients. (Bug found by intern)

Windows MSI changes since 2.6.13:

Built against OpenSSL 3.4.1

Included `openvpn-gui` updated to 11.52.0.0

Use correct `%TEMP%` directory for debug log file.

Disable config in menu listing if its `ovpn` file becomes inaccessible (github [openvpn-gui#729](#))

Windows 64-bit MSI installer

[GnuPG Signature](#)

[OpenVPN-2.6.14-I001-amd64.msi](#)

Windows ARM64 MSI installer

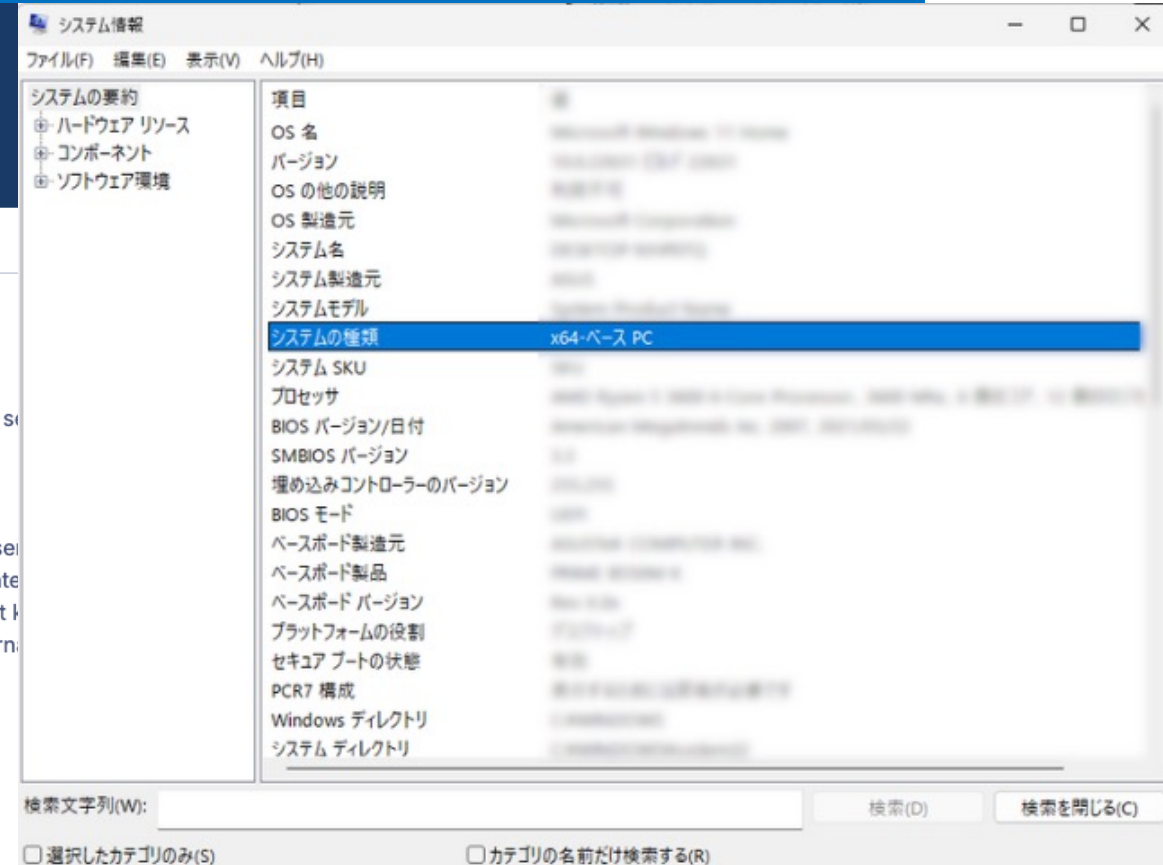
[GnuPG Signature](#)

[OpenVPN-2.6.14-I001-arm64.msi](#)

Windows 32-bit MSI installer

[GnuPG Signature](#)

[OpenVPN-2.6.14-I001-x86.msi](#)



X64-ベースPC

ARM-ベースPC

OpenVPN通信用鍵ファイルの作成

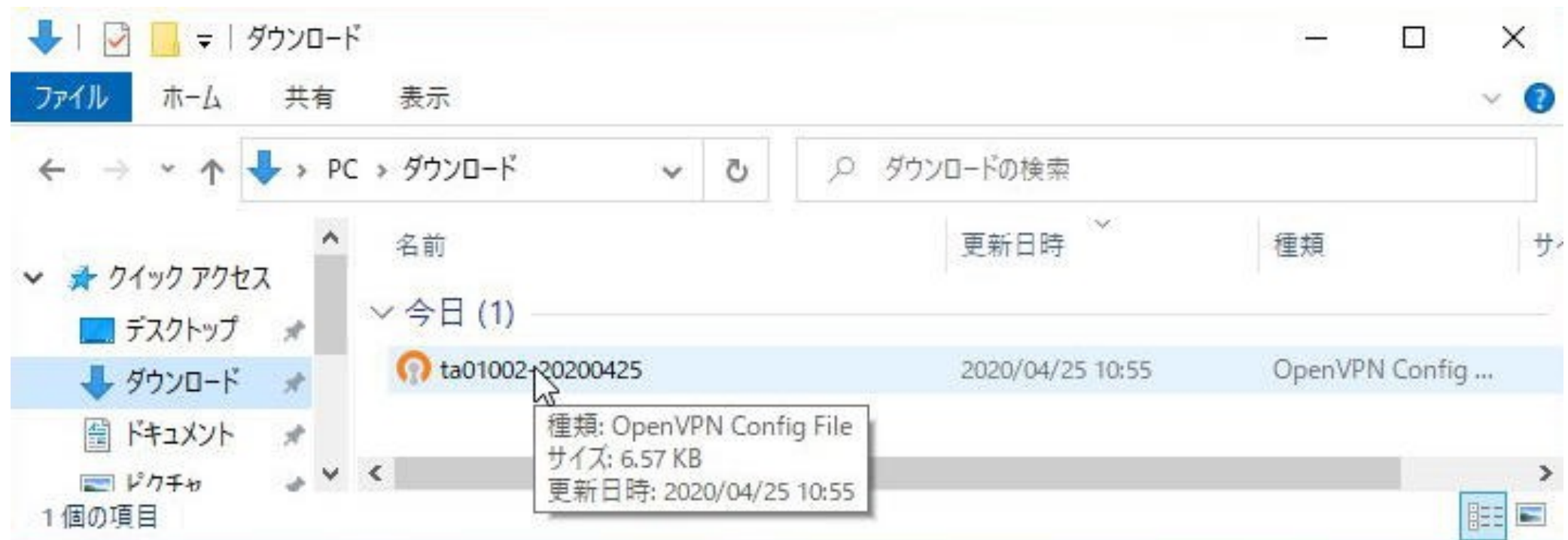
個人用PC

1. 大学の端末（FVWMモード）で「背景画面クリック」→「VPN鍵の作成」を選択する。
2. 大学端末のパスワードを入力する。
3. VPN接続用のパスワードを新たに考えて2回入力する。パスワードは設定なしでもOK。
4. 鍵が生成され、自分のメールアドレスに送付される。
5. Zip圧縮されたファイルを自分のPCにコピーし展開する。

鍵ファイルのインストールと起動

Windows

1. 鍵を取り寄せてフォルダに用意しておく



鍵ファイルのインストールと起動

Windows

2. OpenVPN GUIを起動する



鍵ファイルのインストールと起動

Windows

3. タスクトレイにOpenVPNが入るので、左クリックで開いてからOpenVPNの小さいアイコンを右クリック



鍵ファイルのインストールと起動

Windows

4. 「Import」を選び、1で用意しておいた設定ファイルを選択


次回以降、タスクトレイ⇒OpenVPN右クリック⇒「接続」で開始する。

学外ネットワークへの接続 (Mac編)

OpenVPNソフトウェアのインストール

Mac

1. Tunnelblickをダウンロード
(<https://tunnelblick.net/>)
2. *.dmgファイルをダブルクリックしてインストール



The screenshot shows the Tunnelblick website. The navigation menu includes Home, Downloads, Support, Documents, Issues, Source, Contribute, and Contact. The 'Downloads' section is highlighted with a red box, containing a green download arrow icon, the text 'Download Latest Stable Release', a question mark icon, and the text 'Support'. The main content area provides information about Tunnelblick, including its purpose, features, and licensing.

Tunnelblick free software for OpenVPN on macOS We need translators for several languages...

Home Downloads Support Documents Issues Source Contribute Contact

Download Latest Stable Release

Support

Tunnelblick helps you control OpenVPN® VPNs on macOS. It is Free Software that puts its users first. There are no ads, no affiliate marketers, no tracking — we don't even keep logs of your IP address or other information. We just supply open technology for fast, easy, private, and secure control of VPNs.

Tunnelblick comes as a ready-to-use application with all necessary binaries and drivers (including OpenVPN, easy-rsa, and tun/tap drivers). No additional installation is necessary — just add your OpenVPN configuration and encryption information.

To use Tunnelblick you need access to a VPN server: your computer is one end of the tunnel and the VPN server is the other end. For more information, see [Getting VPN Service](#).

Tunnelblick is licensed under the [GNU General Public License, version 2](#) and may be distributed only in accordance with the terms of that license.

OpenVPN is a registered trademark of OpenVPN Inc.

Deutsch Français 中文(简体) Русский Español 日本語 ...

Last updated 2023-05-05. Copyright © 2015-2025 by The Tunnelblick Project. [GDPR Info](#)

OpenVPN通信用鍵ファイルの作成

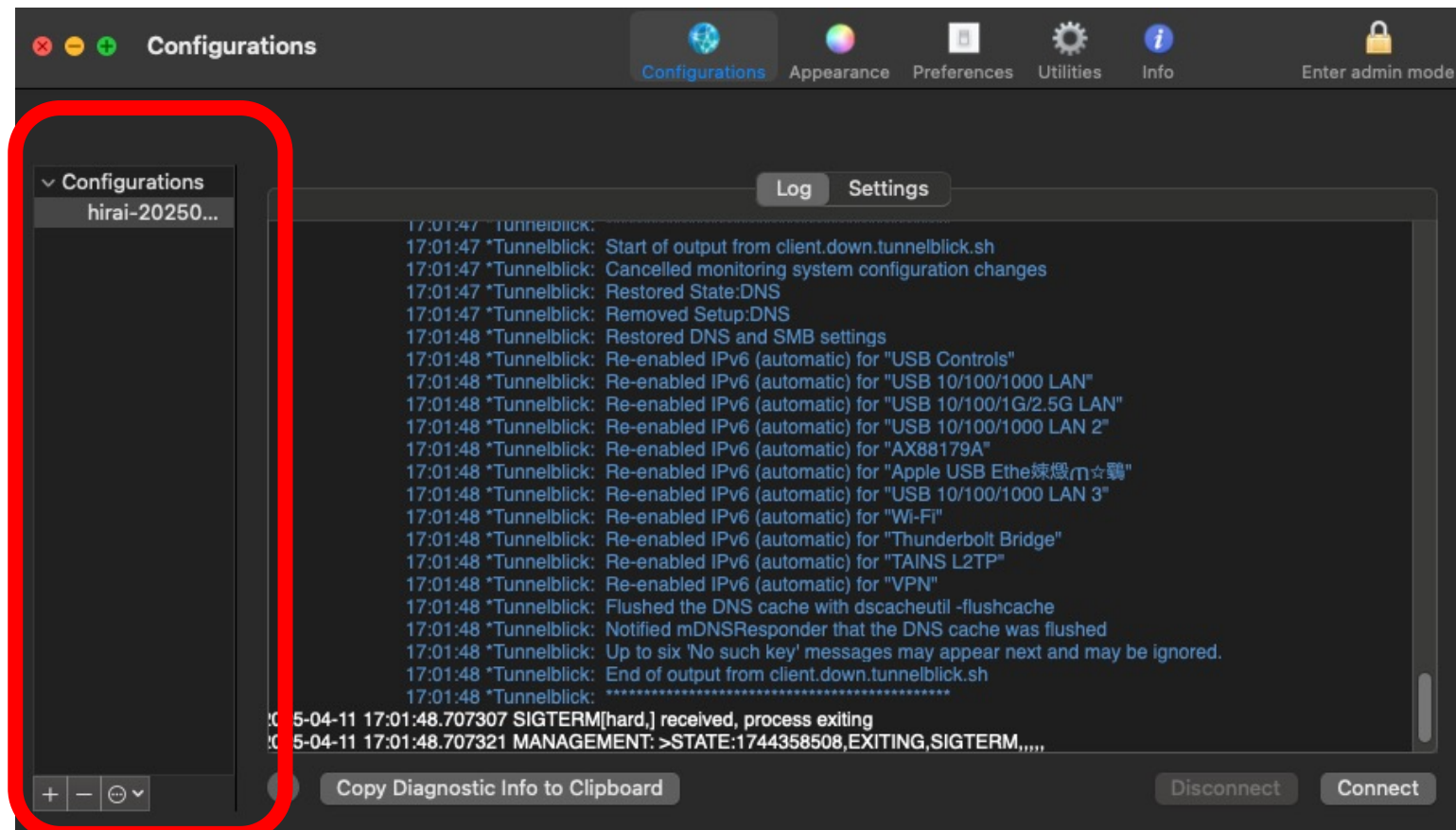
個人用PC

1. 大学の端末（FVWMモード）で「背景画面クリック」→「VPN鍵の作成」を選択する。
2. 大学端末のパスワードを入力する。
3. VPN接続用のパスワードを新たに考えて2回入力する。パスワードは設定なしでもOK。
4. 鍵が生成され、自分のメールアドレスに送付される。
5. Zip圧縮されたファイルを自分のPCにコピーし展開する。

鍵ファイルのインストールと起動

Mac

Tunnelblickの“Cofigurations”に「ユーザー名-日付.ovpn」のファイルをドラッグ&ドロップ



今回の問い

- 電子メールとは何か？
 - インターネットを用いてやり取りする電子版の手紙。
- Koeki MAILから電子メールを送るにはどのようにすれば良いか？
 - メッセージ一覧「新規作成」で宛先、件名、本文を記述し、送信ボタンを押す。
- 学内から学外ネットワークに接続するにはどうすれば良いのか？
 - VPNを利用する。

今回の目標

電子メールを送受信できるようになる。

今回学んだこと

電子メールとは

メール送受信

大学公式SNS s4使い方

学内ネットワーク利用

課題

Koeki MAILから以下のメールを送信する。

宛先：yutaka.hirai@koeki-u.ac.jp

件名：情報リテラシー第2回課題 [学籍番号]

本文（授業中行った「自己紹介」のメールと同様の形式で）：

- ・簡単な自己紹介
- ・これまでの大学生活の感想
- ・今日の授業内容で重要だと考えた点
- ・今日の授業内容でよく理解できなかった点、疑問に思った点

締め切り：4月24日（金）

次回

| | | |
|------|-------|--------------------------------|
| 第1回 | 4月13日 | 計算機の仕組みと基本操作・ネットワーク使用のモラル |
| 第2回 | 4月20日 | 電子メール基本概念と操作方法・注意点 |
| 第3回 | 4月27日 | 電子メール操作と概念の確認 |
| 第4回 | 5月11日 | 文字入力とタイピング練習 |
| 第5回 | 5月18日 | ワードプロセッサ 基本操作 |
| 第6回 | 5月25日 | ワードプロセッサ スタイル・書式 |
| 第7回 | 6月1日 | ワードプロセッサ 図表・相互参照 |
| 第8回 | 6月8日 | ワードプロセッサ 成果確認 |
| 第9回 | 6月15日 | Web技術 HTML 基本要素 |
| 第10回 | 6月22日 | Web技術 HTML 箇条書・表・その他の要素 |
| 第11回 | 6月29日 | Web技術 HTML CSS (ルールの表記法とプロパティ) |
| 第12回 | 7月6日 | Web技術 CSS (classの利用・アクセシビリティ) |
| 第13回 | 7月13日 | 総合課題作成 |