

船橋パソコン研究会 基礎コース資料⑥

～安心・便利に使えるメール生活入門～

※ [角括弧] 内はショートカットキー, ★は練習することを示します。

はじめに：メールとは？

メールは「魔法の速達郵便」です。「電子の手紙」と考えていただくのが一番わかりやすいでしょう。従来の郵便と同じように、相手に文字でメッセージを送ることができますが、紙ではなく画面上でやり取りします。

郵便と違う点は、インターネットを介して相手に届くまでの時間がとても短いことです。日本国内なら数秒から数分で相手に届きます。海外でも同じように、ほぼ瞬時に届けることができます。他にも、写真や文書を同封する時、封筒を用意したり封入の手間なく簡単に添付で送付できます。

(1) メールの基本的な仕組み

メールを送るときは、相手の「メールアドレス」が必要です。これは住所のようなもので、例えば「hatena@example.com」のような形になります。@（アットマーク）の前が名前、後ろがその人が使っているメールサービスの名前です。

メールには件名（タイトル）と本文を書きます。件名は新聞記事の小見出しのようなもので、何についてのメールかを短く書きます。

(2) メールの便利な点

従来の手紙と比べて、メールには多くの利点があります。切手代がかからず、何通送っても費用は変わりません。また、写真や文書を添付して一緒に送ることもできます。

返事（返信）もすぐに書けますし、同じ内容を複数の人に一度に送る（一斉送信）ことも簡単です。大切なメールは保存（アーカイブ、ラベル・タグ付け、フォルダ分け）しておけば、いつでも読み返すことができます。

メールは現代の重要なコミュニケーション手段の一つで、ご家族や親戚との連絡や、お店からのお知らせを受け取るのにも使われています。最初は慣れないかもしれませんが、使い方を覚えると大変便利なツールになります。

1. メールを読み書きする方法

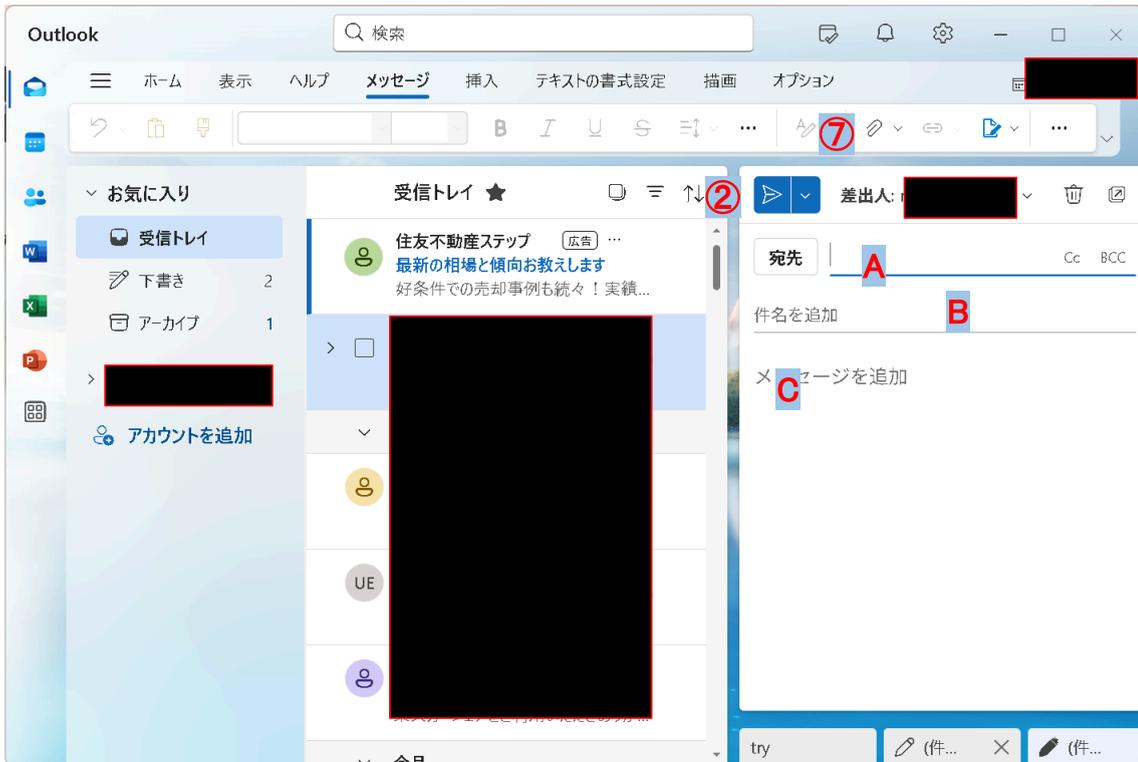
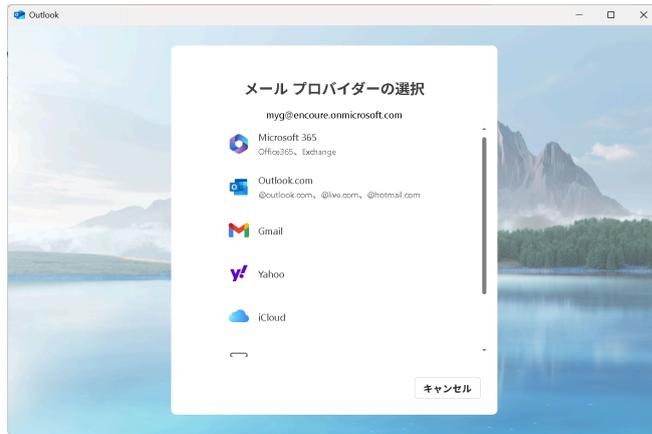
(1)内蔵メールアプリ

Windowsの過去のバージョンから、パソコンにあらかじめインストールされているのはOutlookが標準のメールアプリとして知られています。一時期は他のメールアプリもありましたが、2024年12月31日にサポートが終了して送受信できなくなっています。他にフリーソフトとして有名なもので、MozillaのThunderbirdが多機能で利用されるケースも多いです。ちなみに、メールアプリはメーラーと呼ばれることもあります。なお、一般的にメールアドレスはプロバイダから付与され通知されたものを使用するので、例えば*@nifty.com, *@*.biglobe.ne.jp, *@*so-net.ne.jp, *@ybb.ne.jp等があります

メリット：設定が比較的簡単、OSとの連携が良いなど。

デメリット：複数端末では同じメールを管理しにくいこと。

活用例：主に自宅のパソコンで利用する方におすすめです。



(2)ウェブメール

①フリーメールの使い方 (Gmail)

フリーメールの概要: インターネット上で無料で提供されているメールサービス (Gmail, Yahoo!メール, Outlook.comなど) です。

メリット:

- パソコン, スマートフォン, タブレットなど, デバイスを選ばずにインターネット環境があればメールの確認・送受信ができ, どこでも利用可能です。
- 自宅のパソコンで確認したメールを, 外出先のスマートフォンでも確認でき, 複数のデバイスで同期できる便利さがあります。
- 費用がかからず無料で利用可能です。

デメリット: サービス提供会社の広告が表示されることがあり, サポートが手薄な場合があります。

活用例: 外出先でもメールをチェックしたい方, 複数のデバイスでメールを共有したい方におすすめです。



Google

Google で検索または URL を入力



Chrome をカスタマイズ

(3)どちらを選べばいいの?

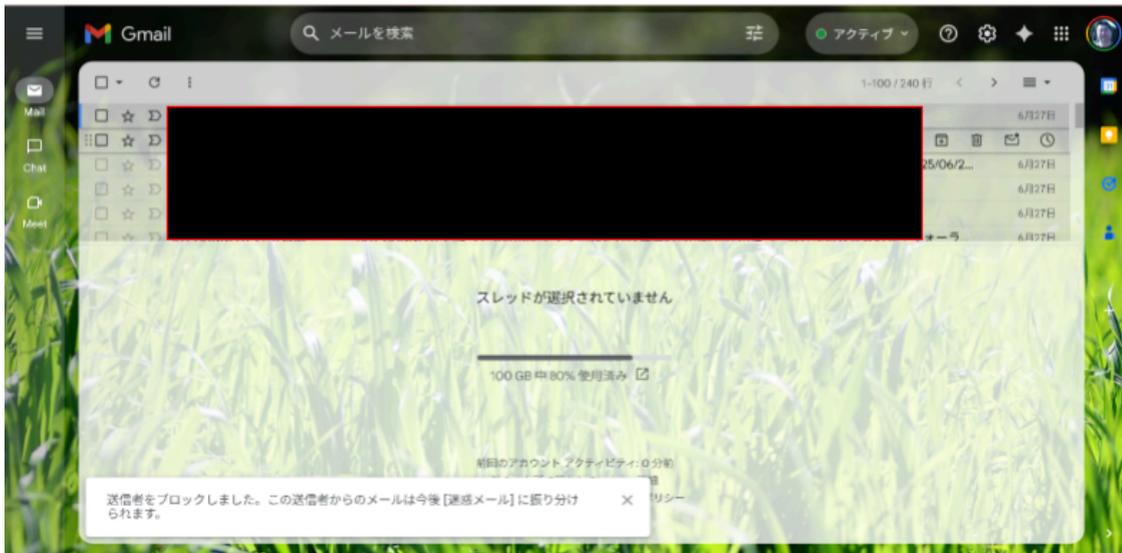
それぞれのメリット・デメリットを踏まえ, ご自身の利用スタイルに合ったメールを選べば大丈夫です。もちろん, 両方を使っても良いです。

2. メールアカウントの作成

(1)フリーメールアカウントの作成手順 (Gmailを例に)

- ①Googleアカウント作成画面に移動
- ②姓・名・ユーザー名・パスワードを入力して次へボタン
- ③再設定用の電話番号と生年月日と性別を入力して次へボタン
- ④SMSで確認コードを受信後, ブラウザ画面に入力して確認ボタン

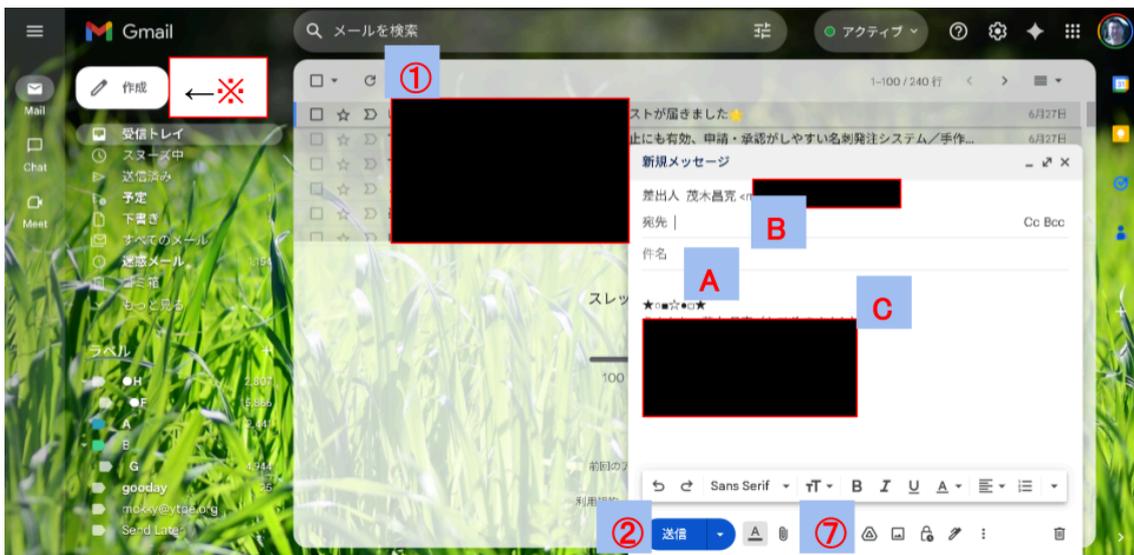
⑤スキップボタンを押下後にGmailページへ



3. メールの送受信

(1)メール操作 (①受信・②送信・③返信・④転送・⑤一斉・⑥添付・⑦整理)

①メールを作成する (A.件名・B.宛先・C.本文)



- ログイン方法: アカウント情報 (メールアドレス, パスワード) を入力
- 受信トレイ: 受信したメールが一覧で表示される場所です。①
- 作成ボタン: 新しいメールを作成するボタンです。※
- 送信済み: 送信したメールが保存される場所です。
- 宛先: 「To」 (宛先) にメールアドレスを入力します。B
- 件名 (タイトル) : メール内容がわかるような件名をつけます。A
- 本文: 伝えたい内容をわかりやすく書きます。C
- ファイル (写真等) の添付: クリップボタンを押しフォルダから選択⑥
- 送信ボタン: 作成したメールを送信します。
- 返信: 受信したメールに返事をします。③

○ 転送: 受信したメールを別のの人に送ります。④

○ メール管理 (ラベル付け, フォルダ分け, 重要なメールの保存) ⑤



★実際にメールを送ってみましょう！

try@ytpe.org

4. メールの安全な使い方

(1) 迷惑メールの注意点:

- ① 基本的な見分け方: 件名や送信元が不審, 日本語がおかしいなど。
- ② クリックしてはいけないリンク: 知らない送信元からのリンクは絶対にクリックしてはいけません。
- ③ 個人情報の入力に注意: 安易にパスワードやクレジットカード情報を入力してはいけません。

※「開かない・クリックしない・返信しない」の三原則: 迷惑メールの対処はこの原則を徹底します。

(2) 迷惑メールへの対処法を実践しよう！

- ① 迷惑メールの報告・削除: 疑わしいメールは開かずに削除, または迷惑メールとして報告します。
- ② ブロック機能の活用: 特定の送信元からのメールを今後受け取らないよう設定します。

(3) 迷惑メール例

①送信元 : Amazon.koyama@magical.net.tw

akiko1669js@ab.cyberhome.ne.jp

プライムをご利用いただきありがとうございます。

Primeの会費のお支払いにご指定いただいたお客様のお支払い方法が承認されないため

Primeの会費(税込550円) をご請求することができませんでした。

現在, Amazonプライム会員の特典はご利用いただけません。

3日以内にお支払方法を更新いただけない場合は, お客様のAmazonプライム会員資格はキャンセルされます。

引き続きAmazonプライムの特典をご利用されたい場合, お支払い方法を更新するには, 以下のリンクをクリックしてください。

②送信元 : Apple.htakahas@llhl.com

アカウント認証の至急確認

2025年6月14日, アカウントに異常な活動が検出されました。現在, ご利用が一時的に制限されています。

Apple Booksを安全にご利用いただくため, 2日以内に認証を完了してください。情報は暗号化され保護されます。

③送信元 : order-fxtaiog@service.nfogh.cn

ログインの安全確保にご協力

2025/6/17, 通勤中や旅行先でのログインが検出されました。現在, 一部サービスが制限されています。

iCloudの安全を守るため, 2日以内にログインを保護してください。情報は暗号化され保護されます。

ログインを保護

Apple Japan GK 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-24-12

Appleサポート | プライバシーポリシー

Copyright © 2025 Apple Inc.

④送信元：ad-xhgbu@service.lqmlv.cn

会員情報更新と退会手続きのご案内

—2025/6/17—

「えきねっと」をご利用いただきありがとうございます。

重要なお連絡です。システムが大幅に更新され、もし個人情報が未更新のままであれば、今後のサービス利用に大きな影響を与える可能性があります。情報を更新していないお客様は、速やかにログインし、必要な情報を更新してください。

『ログインはこちら』

<https://www.eki-net.com/Personal/member/nipu01inc2b/Login>

情報更新を**06月20日**までに完了してください。期限を過ぎると、アカウントが一時停止され、再開するためには手続きが必要となりますのでご注意ください。

hellzoz

※このメールは「えきねっと」より自動配信されています。

返信いただきましても対応致しかねますので、あらかじめご了承ください。

※本メールは、「えきねっと」重要なお知らせとしてメールの配信を希望されていないお客様にもお送りさせていただきます。

えきねっとサポートセンター
受付時間 8時00分～22時00分
サイト運営・管理
JR東日本ネットステーション

発行：株式会社JR東日本ネットステーション
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-27-11 アグリスクエア新宿4階

Copyright (c) 2025 JR East Net Station Co., Ltd.
許可なく転載することを禁じます。