

SETUP / 事前準備

事前セットアップガイド

Copilotのサインインと Zoom 接続の確認

研修当日は Microsoft 365 Copilot（有料版）に文章を入力しながら進めます。事前の確認は「Copilotにサインインできること」と「Zoomに入れること」の2点です。インストール作業はありません。

 2026年7月24日(金)・オンライン 所要15～30分 Windows / Mac どちらでも可

事前にやること

5分

Microsoft 365 Copilot にサインイン

会社のMicrosoft 365アカウントでサインインし、Copilotチャットが開けることを確認します。

5分

共通テスト入力で動作確認

日本語の文章整形ができることを確認します。

5分

Zoom接続テスト

音声・画面が問題ないかを事前に確かめます。

3分

準備完了チェック

研修開始時点で整っているべき状態を確認します。

本ガイドの位置付け

研修当日は、お手元の Microsoft 365 Copilot に文章を入力しながら進めます。事前に確認していただくのは「Copilotにサインインできること」と「Zoomに入れること」の2点だけです。

01 必要なもの

プログラミングの知識や開発ツールのインストールは必要ありません。普段お使いのPC（Windows / Mac どちらでも可）とブラウザで進めてください。

- ☑ 所要時間は15～30分です
- ☑ 完了期限は研修前日（2026年7月23日）までです
- ☑ 必要なスキルは、ブラウザでサービスにサインインすることだけです

確認するのは2点だけです

(1) Microsoft 365 Copilot にサインインして返答が返ってくること、(2) Zoomの音声・画面が見えること。この2点が揃えば準備完了です。

SETUP 02

本研修で使うツール：Microsoft 365 Copilot（有料版）

本研修は Microsoft 365 Copilot（有料版）を使います。会社が受講者全員分のライセンスを用意します。個別にほかのチャットAIを準備する必要はありません。

項目	内容
使うツール	Microsoft 365 Copilot（有料版）
アクセス先	m365.cloud.microsoft/chat （ブラウザ）
サインイン	会社のMicrosoft 365アカウント（普段の業務と同じ）
ライセンス	会社が用意（個別準備は不要）

Teams や Office から開けます

Microsoft Teams の左メニューや、Word・Excel などのアプリ内にも Copilot が表示されます。当日はブラウザの Copilot チャット画面を中心に進めますが、サインインできていればどの入口からでも構いません。

SOURCES

[Microsoft 365 Copilot チャット](#)

SETUP 03

Microsoft 365 Copilot へのサインイン手順

会社の Microsoft 365 アカウントでサインインし、Copilot チャット画面が開けることを確認します。

CHECK

Copilotチャットへのサインイン（約5分）

1

チャットを開く

ブラウザで <https://m365.cloud.microsoft/chat> を開いてください。

2

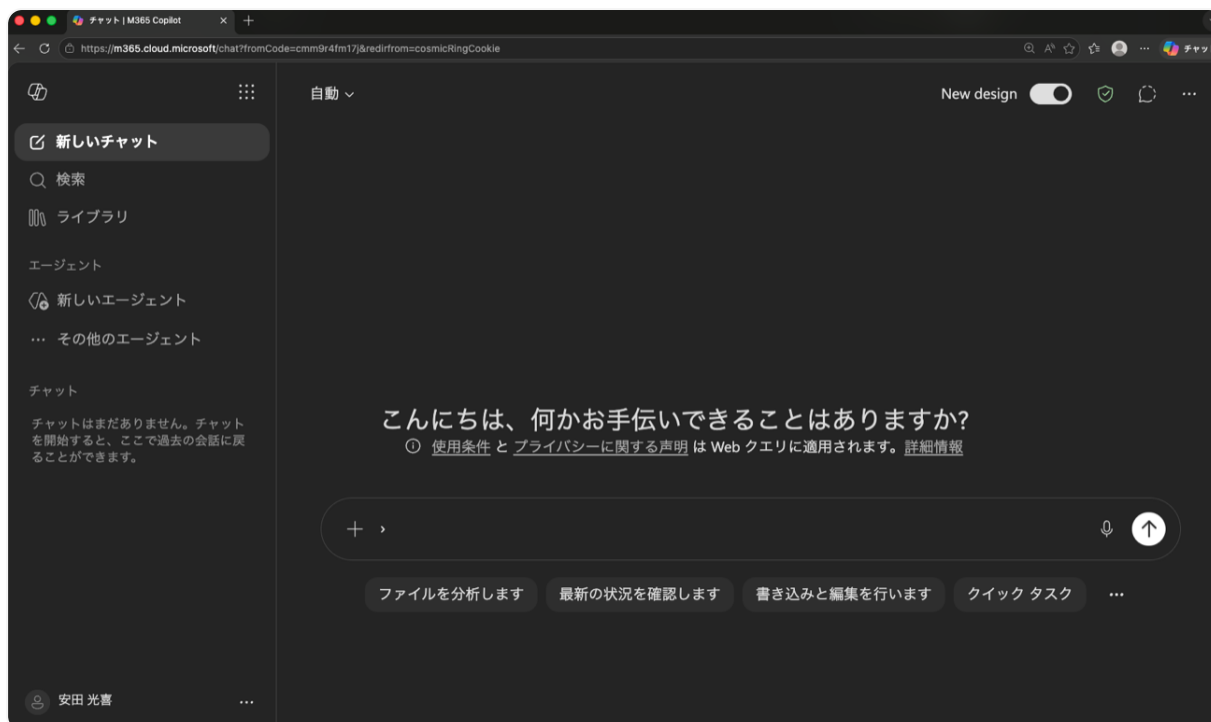
サインイン

会社の Microsoft 365 アカウント（メールアドレスとパスワード）でサインインしてください。多要素認証を求められた場合は、普段の業務と同じ方法で認証してください。

3

返答を確認

画面下部の入力欄に「こんにちは」と入力して送信し、返答が表示されることを確認してください。



会社のMicrosoft 365アカウントでサインインできると、このチャット画面が開きます
(m365.cloud.microsoft/chat)。画面は一例です。

サインインできない・Copilotが見つからないとき

会社のアカウントでサインインしているかをご確認ください。Copilotが表示されない場合はライセンスの割り当て前の可能性があります。研修窓口の部署にご確認のうえ、当日までに割り当て状況をご確認ください。当日詰まっても講師がフォローします。

SETUP 04

動作確認（共通テスト）

サインインできたら、次のテスト入力で「日本語の文章整形ができること」を確認してください。

下のテスト入力をコピーして、Copilotの入力欄に貼り付けて送信してください。

あなたはビジネス文書の編集者です。

次のメモを、丁寧なお知らせ文に書き直してください。

メモ：来週金曜 サーバ定期メンテ 22時から2時間 その間システム使えない

数行のお知らせ文が返ってくれば動作確認は完了です。文面の良し悪しはここでは気にしないでください。当日の演習で扱います。

返答が止まる・エラーになる場合

時間をおいて再送信するか、ブラウザを再読み込みしてください。社内ネットワークでアクセスが制限されている可能性がある場合は、研修窓口の部署にご確認ください。

SETUP 05

Zoom 接続確認

研修はオンライン（Zoom）で実施します。当日に音声・画面のトラブルで時間を失わないよう、事前にテストをお願いします。

CHECK

Zoomのテストミーティング（約5分）

1 テストに参加

ブラウザで <https://zoom.us/test> を開き、「参加」を押してテストミーティングに入ってください。

2 音声を確認

スピーカーとマイクのテスト画面で、音が聞こえること、自分の声が拾われていることを確認してください。

3 画面配置を準備

当日はCopilotの画面とZoomの画面を切り替えながら進めます。モニターが2枚ある方はZoomとブラウザを左右に分けておくと演習がスムーズです。1枚の方はウィンドウを半分ずつ並べる配置をお試してください。

マイクについて

質問はチャット欄でも音声でも受け付けます。マイクが使えない環境でも受講に支障はありません。

SOURCES

[Zoom テストミーティング](#)

SETUP 06

当日の準備完了チェック

研修開始時点で次の状態になっていれば準備完了です。前日までにすべて満たせることを確認してください。

#	確認項目	確認方法
1	Microsoft 365 Copilot にサインインできる	本ガイド 02～03
2	テスト入力に返答が返ってくる	本ガイド 04 の共通テスト
3	Zoomのテストミーティングで音声を確認できた	本ガイド 05
4	当日のZoom招待URLがメールで届いている	受信トレイの確認
5	PCの電源と通信環境が終日の受講に耐えられる	電源アダプタ・有線または安定したWi-Fi

06.1 当日詰まったらどうするか

研修当日にサインインできない・返答が返らない等のトラブルが起きた場合は、Zoomのチャット欄でお知らせください。講師と運営が個別に対応します。ライセンスの割り当てが間に合わない場合も、講師の画面を見ながら進められるようにします。

エラーが出て大丈夫です

事前準備で何かが動かなくても、当日に講師がフォローします。完璧に整えてからでなくて構いません。まずは Microsoft 365 Copilot にサインインして「こんにちは」が返るところまで進めてみてください。



制作 : Givery 株式会社 / 株式会社エヌアイデイ 生成AI初級+業務効率化ワークショップ