メールソフトの設定方法(Windows、MacOS)

メールソフト(Outlook や Mac の「メール」)を使用した場合、生涯メールアドレスのスケジュール やメールを同期することができます。

1. Microsoft 365(Outlook)の設定方法(例: Windows11、Outlook2024)

※OS バージョンや Web ブラウザによって説明と若干異なる場合があります。ご注意ください。

1. Outlook を起動します。

Outlook	
♀ アプリ	

2.「ファイル」をクリックします。

	ファイル ホーム 送受信 表示 ヘルプ Acrobat	
•	🛱 新しいメール 🗸 📋 🗸 📩 🕤	$ \rightarrow $

3. 「アカウントの追加」をクリックします。

\bigotimes	アカウント情報
合 情報	@tsc.u-tokai.ac.jp
開く/エクスポート	Microsoft Exchange + アカウントの追加
名前を付けて保	アカウントの設定

4. メールアドレス「学生証番号もしくは同窓会番号@tokai.ac.jp」を入力し(①)、「接続」をクリックします(②)。



5. パスワードを入力し(①)、「サインイン」をクリックします(②)。

Microsoft		
-■ ==- = ==@tokai.ac.jp パスワードの入力	パスワード:大学システムを利用す	「る際のパスワード
(1) パスワード		
パスワードを忘れた場合		
別のアカウントでサインインする		
	2 サインイン	

6. 「組織がデバイスを管理できるようにする」のチェックを外し(①)、「いいえ、このアプリのみに サインインします」をクリックします(②)。

^
すべてのアプリにサインインしたままにする
Windows でお客様のアカウントが記憶され、このデバイスでアプリや Web サイトに 動的にサインインします。これにより、ログインが求められる回数が減ります。
口 ① 組織がデバイスを管理できるようにする
① このオプションを選択すると、管理者がアプリのインストール、設定の制御、デノイスのリセットをリモートで実行できるようになります。このデバイスのデータとアプリにアクセスするために、お客様がこのオプションを有効にするように組織から求められる場合があります。
② いいえ、このアプリのみにサインインします ↓
ОК

7.「完了」をクリックします。

準備が完了しました!

お客様のアカウントを追加しました。組織のアプリとサービスにアクセスできるよう になりました。



8.「完了」をクリックし、Outlookを再起動します。

Outlook				
アカウントが正常に追加されました アカらの変更を有効にするには、Outlookを再起動する必要があります。				
				

2. メール(Mac)の設定方法(例:macOS Sonoma、Outlook_LTSC)

※OS バージョンや Web ブラウザによって説明と若干異なる場合があります。ご注意ください。

1. メールを起動します。



2.「メール」をクリックし(①)、「アカウントを追加...」をクリックします(②)。

Ś	メール ファイル	編集	表示
1	メールについて		
	設定 アカウント	¥,	
	アカウントを追加	2	
	サービス	>	
	メールを非表示	жH	1
	ほかを非表示	₹ ₩	1
-	すべてを表示		
Real	メールを終了	жG	

3.「Microsoft Exchange」を選択し(①)、「続ける」をクリックします(②)。



4. 以下の項目を入力し(①)、「サインイン」をクリックします(②)。
名前:任意の文字列

メールアドレス:学生証番号もしくは同窓会番号@tokai.ac.jp

Microsoft Exchange			
最初に、次の情報を入	カしてください:		
1 名前:	テスト		
メールアドレス:	@tokai.ac.jp		
	2		
	キャンセル サインイン		

5.「サインイン」をクリックします。

Microsoft Exchange				
Microsoft でExchange アカウントにサインインしますか?				
Exchangeアカウント情報を検出するために、メールアドレスは Microsoft に送信されます。				
キャンセル	手動構成 サインイン			

6. パスワードを入力し(①)、「サインイン」をクリックします(②)。

Microsoft		
← @tokai.ac.jp		
	パスワード:大学	システムを利用する際のパスワード
パスワードを忘れた場合		
別のアカウントでサインインする		
2	サインイン	
利用規約 プライバシーと Cookie •••		

7.「承諾」をクリックします。



8. 同期するアプリケーションを選択し(①)、「完了」をクリックします(②)。

Microsoft Exchange このアカウントで使用するアプリケーションを選択してください:					
1	☑ ☑ メール				
	☑ 連絡先				
	✓ 17 カレンダー				
	☑ 📒 リマインダー				
	✓ ★モ				
	2 キャンセル 戻る 完了				

3. メールソフト(Outlook、メール以外)の設定方法

メールソフトを使用する場合、以下の設定を変更する必要があります。 受信サーバー、送信サーバーの設定変更をしてください。

受信サーバー

※受信サーバーの設定は受信方式によって異なりますので、適した方式をご利用ください。

IMAP(サーバーでメールを管理する)

- サーバー名:outlook.office365.com
- ポート番号:993
- 暗号化方法:SSL/TLS
- 認証方式:OAuth2
- ユーザー名:学生証番号または同窓会番号@tokai.ac.jp
- パスワード:大学システムを利用する際のパスワード

POP(サーバーからメールをダウンロード)

- サーバー名:outlook.office365.com
- ポート番号:995
- 暗号化方法:SSL/TLS
- 認証方式:OAuth2
- ユーザー名:学生証番号または同窓会番号@tokai.ac.jp
- ・パスワード:大学システムを利用する際のパスワード

送信サーバー

SMTP

- サーバー名:smtp.office365.com
- ポート番号:587
- 暗号化方法:STARTTLS
- 認証方式:OAuth2
- ユーザー名:学生証番号または同窓会番号@tokai.ac.jp
- ・パスワード:大学システムを利用する際のパスワード



4.「手動設定」をクリックします。

既存のメールアドレスのセットアップ				
現在のメールアドレスを使用するには、そのアカウント情報を記入してください。 Thundorbird が自動的に互効なサーバー設定を検索します				
あなたのお名前				
		(i)		
メールアドレス				
@tokai.ac.jp		(i)		
パスワード				
•••••		¶)		
パスワードを記憶する				
手動設定	キャンセル	続ける		

5. 受信サーバーを設定します。

※設定する内容は「3.メールソフト(Outlook、メール以外)の設定方法」を参照してください。

受信サーバー		
לעבאם ל:	ІМАР	
ホスト名:	outlook.office365.com]
ポート番号:	993 ^	
接続の保護:	SSL/TLS V	
認証方式:	OAuth2 \vee	
ユーザー名:	@tokai.ac.jp	

6. 送信サーバーを設定します。

※設定する内容は「3. メールソフト(Outlook、メール以外)の設定方泳
--

送信サーバー		
ホスト名:	smtp.office365.com	
ポート番号:	587 🔨	
接続の保護:	STARTTLS	~
認証方式:	OAuth2	~
ユーザー名:	@tokai.ac.jp	
		詳細設定

7.「再テスト」をクリックし、接続テストをします。

再テスト	キャンセル	完了
✓ 次のアカウント設定が、指定されたサーバーを	を調べることによりり	見つかりました:

8. 「完了」をクリックします。



9. パスワードを入力し(①)、「サインイン」をクリックします(②)。

	Microsoft			
	-=== ∎ ∎@tokai.ac.jp			
	パスワードの入力		パスワード:大学システ	-ムを利用する際のパスワード
1	パスワード			
	パスワードを忘れた場合			
	(2	サインイン	

10. 内容を確認し、「承諾」をクリックします。

Microsoft			
@tokai.ac.jp			
要求されているアクセス許可			
Thunderbird Mozilla Thunderbird 🗇			
このアプリで必要なアクセス許可:			
\checkmark Read and write access to your mail.			
\checkmark Read and write access to your mail.			
\checkmark Access to sending emails from your mailbox.			
\checkmark Maintain access to data you have given it access to			
✓ View your basic profile			
これらのアクセス許可を受け入れることは、サービス利用規約とプライバシー に関する声明で指定されているとおりにこのアプリがデータを使用することを許 可することを意味します。確認を行うための利用規約へのリンクが発行元 によって提供されていません。これらのアクセス許可は https://myapps.microsoft.com で変更できます。詳細の表示			
このアノリは短れしいに芯れれますか?こうらでこ報言くたさい			
キャンセル 承諾			

11.「完了」をクリックします。						
	✓アカウントの作成が完了しました					
	このアカウントを Thunderbird で使用できるようになりました。 関連するサービスへ接続したりアカウント設定の詳細を変更することにより、さらに使いやすくなります。					
	الله @tokai.ac.jp					
	😰 アカウント設定 🥒 エンドツーエンド暗号化 🥒 署名を追加					
	と スペルチェック辞書をダウンロード					
	リンクしたサービスへの接続					
	別のサービスをセットアップして Thunderbird を最大限に活用しましょう。					
	- BardDAV アドレス帳に接続 - Bard LDAP アドレス帳に接続					
	1日 リモートカレンダーに接続					
	完了					

【補足】※IMAP の場合のみ有効

「Thunderbird」を利用した場合、受信フォルダ以外が表示されない場合があります。 その場合は、以下の設定を行ってください。

1. 画面左下の「設定」を開き(①)、「アカウント設定」をクリックします(②)。

	2	Ø	アカウント設定
		53	アドオンとテーマ
Ŕ	3	1	A

2.「サーバー設定」をクリックし(①)、「詳細」をクリックします(②)。

1) サーバー設定	セキュリティ設定	
送信控えと特別なフォルダー	接続の保護:(U) SSL/TLS V	
編集とアドレス入力	初江大学,(1) 04.442 14	
迷惑メール	acall / Pb. (I) OAdth2 V	
同期とディスク領域	サーバー設定	
エンドツーエンド暗号化 開封確認	✓ 新着メッセージがないか起動時に確認する(C)	
◇ 🛅 ローカルフォルダー	✓ 新着メッセージがないか(Y) 10 → 分ごとに確認する	
迷惑メール	✔ 新着メッセージが届いた時のサーバー通知を許可する(W)	
ディスク領域	メッセージを削除する時・	
🐻 送信 (SMTP) サーバー		
アカウント操作(A) 〜	● 次のリオルターに参到9 S(U): Ш こみ相 (: (@tokai.ac.jp) >	
	○ 削除済みとマークする(K)	
	すぐに削除する(D)	
agus i nunderbird の設定		2 詳細(V)
アドオンとテーマ		

IMAP サーバーディレクトリー:(D) 1 ■ 購読しているフォルダーのみ表示する(W) ✓ サブフォルダーとメッセージ両方を含むフォルダーをサーバーがサポートしている(F) ∧∨ サ−バ−への最大同時接続数(M) 5 IMAP サーバーの名前空間を設定してください: 個人名前空間:(P) 公開(共有)名前空間:(U) 他のユーザーの名前空間:(O) ✓ サーバーによる名前空間の上書きを許可する(A) 1 キャンセル ОК

3.「購読しているフォルダーのみ表示する」のチェックを外し(①)、「OK」をクリックします(②)。