

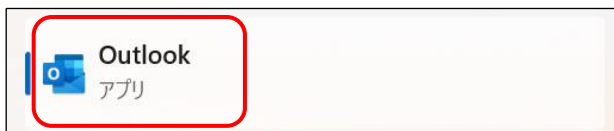
メールソフトの設定方法(Windows、MacOS)

メールソフト(Outlook や Mac の「メール」)を使用した場合、学園メール(Microsoft 365)のスケジュールやメールを同期することができます。

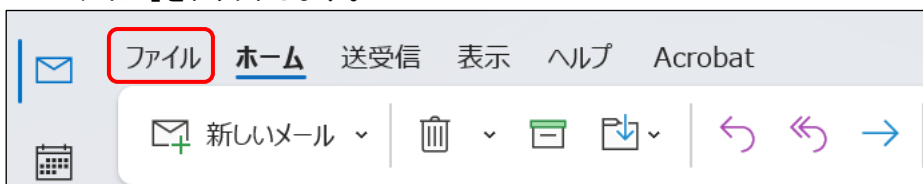
1. Microsoft 365(Outlook)の設定方法(例:Windows11、Outlook_LTSC)

※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. Outlook を起動します。



2. 「ファイル」をクリックします。



3. 「アカウントの追加」をクリックします。



4. メールアドレス「*****@tokai.ac.jp」を入力し①、「接続」をクリックします②。



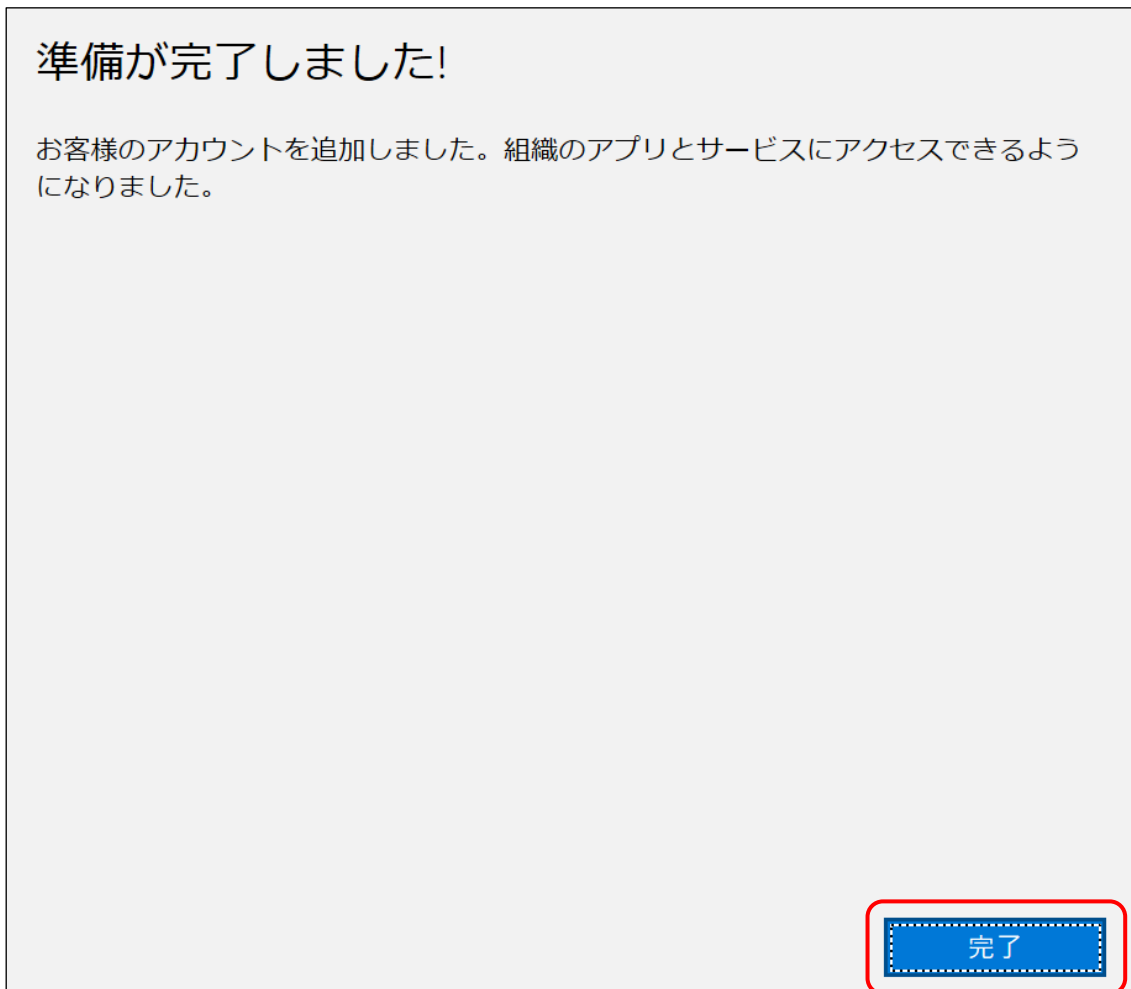
5. パスワードを入力し(①)、「サインイン」をクリックします(②)。

The screenshot shows the Microsoft sign-in interface. At the top left is the Microsoft logo. Below it, the email address is partially visible as "@tokai.ac.jp". The main heading is "パスワードの入力" (Password input). A red box labeled ① highlights the password input field, which contains the placeholder text "パスワード". To the right of the input field, a callout box contains the text "パスワード: 大学システムを利用する際のパスワード". Below the input field are two links: "パスワードを忘れた場合" (Forgot your password?) and "別のアカウントでサインインする" (Sign in with another account). At the bottom right, a blue button labeled "サインイン" (Sign in) is highlighted with a red box labeled ②.

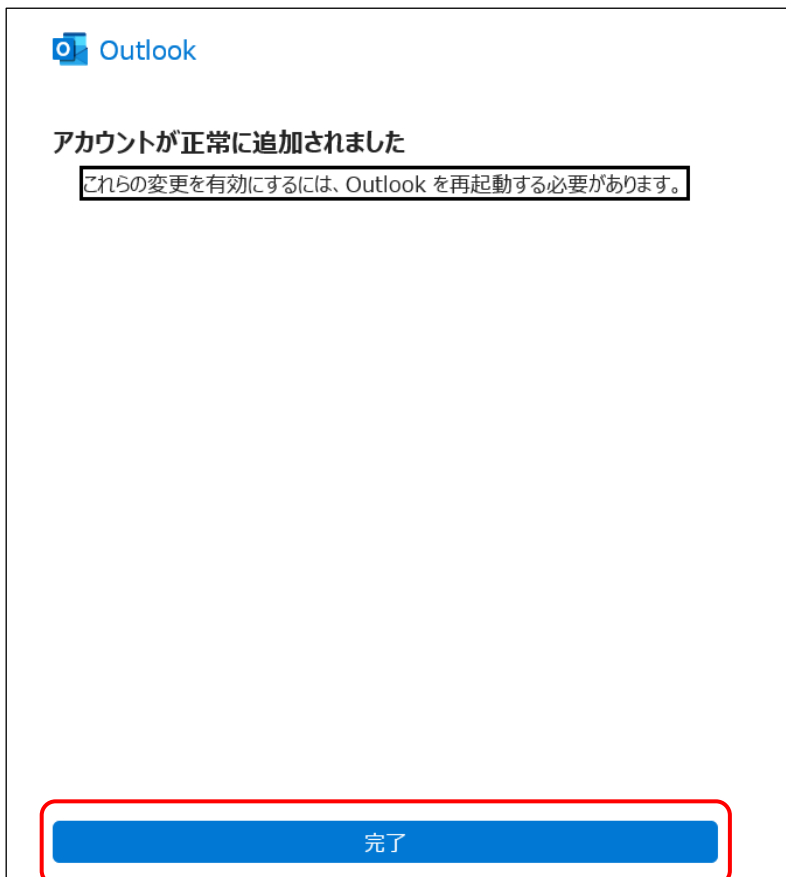
6. 「組織がデバイスを管理できるようにする」のチェックを外し(①)、「OK」をクリックします(②)。

The screenshot shows a Windows dialog box titled "すべてのアプリにサインインしたままにする" (Sign in to all apps). The main text reads: "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 サイトに自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。" (Your account is remembered on Windows, and you will be automatically signed in to apps and websites on this device. This will reduce the number of times you are prompted to log in.) Below this text is a checkbox labeled "組織がデバイスを管理できるようにする" (Let the organization manage this device), which is unchecked and highlighted with a red box labeled ①. Underneath the checkbox is a detailed explanation: "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、デバ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。" (① Selecting this option allows administrators to remotely install apps, control settings, and reset the device. To access data and apps on this device, you may be prompted by your organization to enable this option.) At the bottom of the dialog, there is a blue button labeled "OK" highlighted with a red box labeled ②. At the bottom left, there is a link: "いいえ、このアプリのみにサインインします" (No, sign in only to this app).

7. 「完了」をクリックします。



8. 「完了」をクリックし、Outlook を再起動します。



2. メール(Mac)の設定方法(例:macOS Ventura、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)。



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: *****@tokai.ac.jp

Microsoft Exchange

最初に、次の情報を入力してください:

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

< [redacted]@tokai.ac.jp

パスワードの入力

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

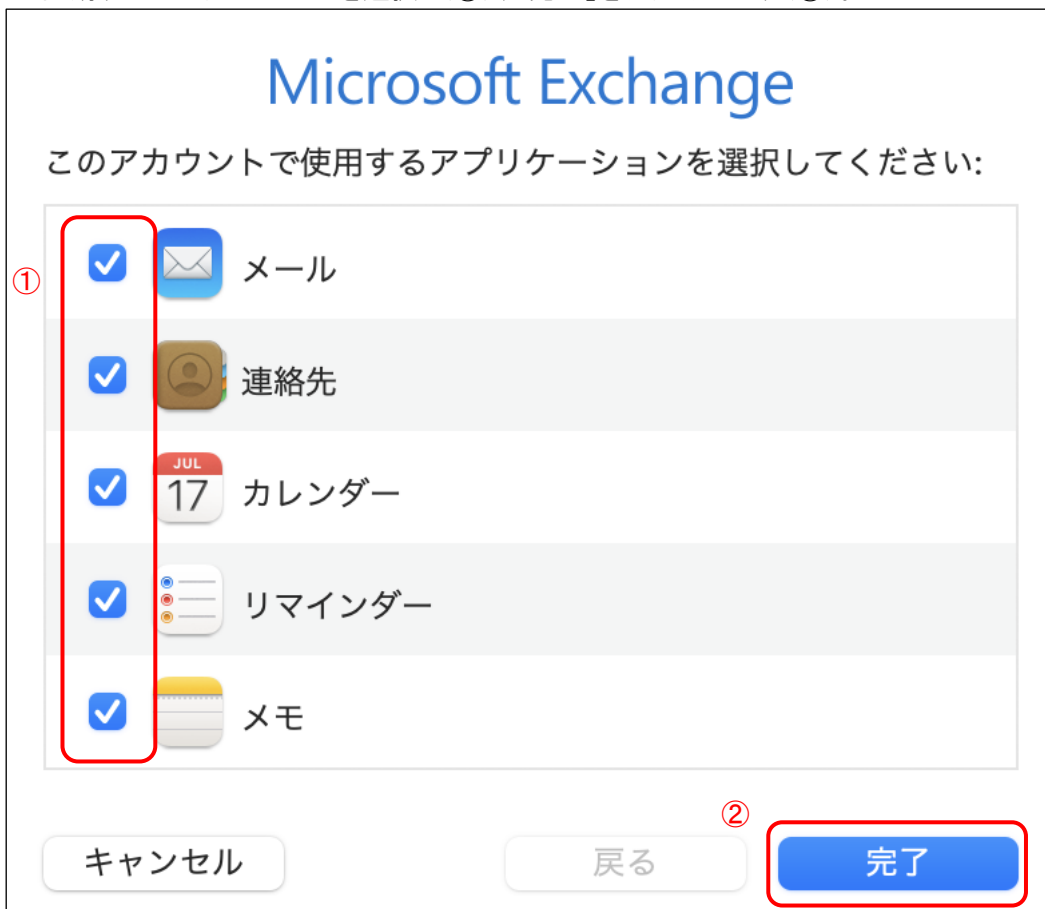
パスワード: 大学システムを利用する際のパスワード

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)。



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: 学園共通 ID@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: 学園共通 ID@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: 学園共通 ID@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

学園共通 ID とは、システムへログインするための ID です。

【教職員】

以下の手順でご確認ください。

[統合 ID 管理システム利用マニュアル \(u-tokai.ac.jp\)](https://u-tokai.ac.jp)

【学生】

学生証番号

参考【例. Windows 11、Mozilla Thunderbird バージョン 102.7.1】

1. 「Thunderbird」を開きます。



2. メニューバーの「ツール」「アカウント設定」をクリックし、左ペインの「アカウント操作」の「メールアカウントを追加」をクリックします。

3. 以下の項目を入力し①、「続ける」をクリックします②。

- ・あなたのお名前: 氏名(日本語/ローマ字どちらでも可)
- ・メールアドレス: *****@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

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。
Thunderbird が自動的に有効なサーバー設定を検索します。

①

あなたのお名前
John Doe ⓘ

メールアドレス
john.doe@example.com ⓘ

新しいメールアドレスを取得

パスワード
[パスワード入力欄]

パスワードを記憶する

キャンセル 続ける ②

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。
Thunderbird が自動的に有効なサーバー設定を検索します。

あなたのお名前
[お名前入力欄] ⓘ

メールアドレス
@tokai.ac.jp ⓘ

パスワード
[パスワード入力欄] ⓘ

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

プロトコル: IMAP ▼

ホスト名:

ポート番号: 993 ▲ ▼

接続の保護: SSL/TLS ▼

認証方式: OAuth2 ▼

ユーザー名:

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)の設定方法」を参照してください。

送信サーバー

ホスト名:

ポート番号: 587 ▲ ▼

接続の保護: STARTTLS ▼

認証方式: OAuth2 ▼

ユーザー名:

[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調べることにより見つかりました。

8. 「完了」をクリックします。

再テスト

キャンセル

完了

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

① パスワード

パスワードを忘れた場合

② サインイン

パスワード: 大学システムを利用する際のパスワード

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

このアプリに必要なアクセス許可:

- ✓ Read and write access to your mail.
- ✓ Read and write access to your mail.
- ✓ Access to sending emails from your mailbox.
- ✓ 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](#)

このアプリは疑わしいと思われますか? [こちらでご報告ください](#)

キャンセル 承諾

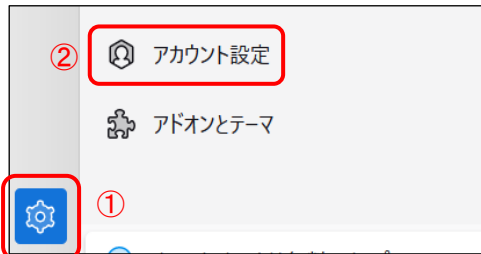
11. 「完了」をクリックします。



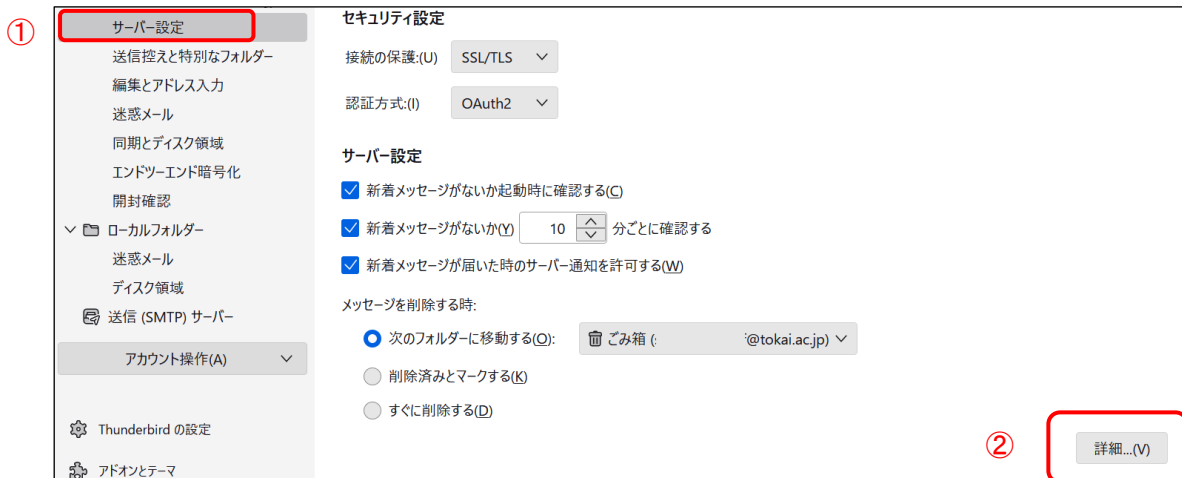
【補足】※IMAP の場合のみ有効

「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. 「サーバー設定」をクリックし(①)、「詳細」をクリックします(②)。



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)。

IMAP サーバーディレクトリ:(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)

サーバーへの最大同時接続数(M)

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