全学 Gmail メールソフト設定方法

総合情報メディアセンター 情報基盤部門 2023 年 3 月 1 日 目次

はじめに	1
メールソフト設定のための事前確認	1
メールソフトの設定例:Thunderbird でのアカウント追加手順	3
メールソフトの設定例:Outlook でのアカウント追加手順	9
メールソフトの設定例:macOS の「メール」アプリケーションでのアカウント追加手順	14

はじめに

本マニュアルは、全学 Gmail をメールソフトで使いたい方向けのものとなりますが、<u>全学 Gmail は、</u> メールソフトに依存することなく、**Web メール**で便利にお使いいただけます。

Web メールは, メールの閲覧, 作成, 送信などを, Web ブラウザ (Microsoft Edge, Google Chrome, Mozilla Firefox など) で行うメールシステムのことで, インターネット接続とブラウザのある PC 環境が あれば,外出先,出張先など,どこからでも全学 Gmail を確認することができます。(外部から閲覧する ために特にブラウザに設定する項目はありません)

本マニュアルでは『OAuth 2.0』という認可の仕組みを用いて、メールソフトの設定を行います。マニ ュアルの手順に沿って、設定を行わないとメールソフトでエラーが出て動作しませんので、必ず手順を確 認しながら設定をお願いします。

全学 Gmail を Web メールとして使用する場合は、このマニュアルの設定は不要です。

メールソフト設定のための事前確認

メールソフトの設定前に以下の項目について確認を行います。

● 「安全性の低いアプリの許可」の確認について

- 「安全性の低いアプリの許可」の確認について
 - 1. アカウントのアプリマークをクリックして、「アカウント」を選択します。

≡	M Gmail	Q メールを検索	•	0	经 群馬大学
4	作成	設定			
	受信トレイ	全般 ラベル 受信トレイ アカウント フィルタとブロック中のアドレス	9 アカウン	ト 検索	s Gmail
* 0	スター付き スヌーズ中 送信済み	言語: 群馬大学 メールの表示言語: 日本語 他の Google サービスの言語設定を変更 すべての言語オプションを表示	31 カレンダ-	- K51	ブ ドキュメ
	下書き	電話番号: デフォルトの国コード: 日本 表示件数: 1 ページに 50 ▼ 件のスレッドを表示			
	0,200	送信取り消取り消せる時間: 20 ▼ 秒 し:		G	

2. 「セキュリティ」をクリックして、項目の中の「安全性の低いアプリのアクセス」を選択します。

<u>م</u> -ل		● 紛失したナハイスを除す		Google Drive^	、のアクセスが可能	<u>ਵ</u> ਰ
個人情報		デバイスを管理		アクセスを管理		
・データとカス ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	タマイズ					
🔒 セキュリティ		安全性の低いアプリの	アクセス		\bigcirc	
2、共有するユー!	チーと情報	アカウントを保護するため、安全性 リやデバイスはブロックされます。	Eの低いログイン技術を使用で アカウントのセキュリティを	するアプ を強化す		
	崩購入	るため、この設定が使用されていた 詳細	い場合は自動的に無効になり	ります。	G	
		● オフ				
		アクセスを有効にする(非推奨)				

3. 「**安全性の低いアプリのアクセス**」が「**無効**」になっていることを確認してください。有効になっている場合には、無効にしてください。

Google アカウント

← 安全性の低いアプリのアクセス

- * (;	-部のアプリやデバイスでは安全性の低いログ 1があります。こうしたアプリについてはアク 3は、そのようなリスクをご理解のうえでお使 ご無効になります。 詳細	イン技術が使用されており、アカウントが脆弱になる恐 やこえを無効にすることをおすすめします。有効にする場 いください。この設定が使用されていない場合は自動的
	安全性の低いアプリの許可: 無効	

これで事前設定はすべて完了です。

メールソフトの設定例:Thunderbird でのアカウント追加手順

※ご自身のパソコンに Mozilla Thunderbird のインストールが完了していることが前提となります。 Thunderbird のインストール方法については各自お調べください。

1. Thunderbird を開き, 既定メールアカウントのセットアップを作成します。以下の項目を入力したら,〔続ける〕をクリックします。

b 7	ホーム	Ē	×
	既存のメールアト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		
	John Doe		
	х-луких		
	john.doe@example.com		
	新しいメールアドレスを取得		
	ø han		
	▼ パスワードを記憶する		
	キャンセル 続ける		
	あなたの認証情報はローカルのあなたのコンピュータにのみ保存されます。		
6	Thunderbird は無料のオープンソースソフトウェアであり、世界中の多数のコミュニティによって開発されています。 あなたの権利について	ζ(<u>K</u>)	×
((*))	完了		

あなたのお名前:ご自身のお名前(送信者の名前になります)

メールアドレス:**ユーザ ID@gunma-u.ac.jp**(全学認証アカウントのメールアドレス) パスワード:************(全学認証アカウントのパスワード) 2. 以下のように「Thunderbird がメールアカウントの設定を見つけられませんでした。」と表示さ れます。

<i>Ъ</i>	⑦ アカウントのセットアップ ×	E Contraction de la c		- 0	ב
メールアドレス					
/@gunma-u.ac.jp	0				
パスワード					
•••••	ø				
✔ パスワードを記憶する					
▲ Thundarbird #V	비고하다	切けか必要な場合は? セットアップのドキュメント - サポートフォーラム			
	ルアカワノトの設定を見ついられよせんでした。				
手動設定					
受信サーバー					
יעבאםל:	IMAP ~				
ホスト名:	.gunma-u.ac.jp				
ポート番号:	0 🗘				
接続の保護:	自動検出				
認証方式:	自動検出				
フ_ザ_タ・	emily@gupma_u.ac.ip				
ц у ц.	chiny@gunna a.ac.jp				
送信サーバー					
ホスト名:	.gunma-u.ac.jp				
ポート番号:	0				
接続の保護:	自動検出				
認証方式:	自動検出				
フ_サテ_矣・	(@gupma-u ac ip				
-) · u.	egunna a.ac.jp				
	詳細設定				
再テスト	キャンセル 完了				
hunderbird は無料のオープンソー	スソフトウェアであり、世界中の多数のコミュニティによって開発さ	れています。	あなたのホ	^{毎利について(K)}	1

3. 設定されている値を以下のとおり変更したら、〔再テスト〕をクリックします。

	アカウントのセットアップ ×		Ē	×	-	×
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	用するには、そのアカウント情報を記入してくだる	٤Lı°				
Inunderbird か自動的に	.有効なリーハー設定を使楽しより。					
あなたのお名前						
	0					
メールアドレフ						
@gunma-u.ac.jp	0					
1870 I*						
	Ø					
✓ パスワードを記憶する						
		助けが必要な場合は?				
手動設定		セットアップのドキュメント - サポート	フォーラム			
受信サーバー						
愛信サーバー プロトコル:	IMAP ~					
愛信サーバー プロトコル: ホスト名:	IMAP ~ imap.gmail.com					
受信リーバー プロトコル: ホスト名: ポート番号:	IMAP ~ imap.gmail.com					
受信サーバー プロトコル: ホスト名: ポート番号: 接続の保護・	IMAP ~ imap.gmail.com 993 🗘					
	IMAP ~ imap.gmail.com 993 ~ SSL/TLS ~					
受信サーバー プロトコル: ホスト名: ポート番号: 接続の保護: 認証方式:	IMAP ~ imap.gmail.com 993 。 SSL/TLS ~ 自動検出 ~					
受信サーバー プロトコル: ホスト名: ポート番号: 接続の保護: 認証方式: ユーザー名:	IMAP ~ imap.gmail.com 993 、 SSL/TLS ~ 自動検出 ~					
受信サーバー プロトコル: ホスト名: ポート番号: 接続の保護: 認証方式: ユーザー名: 送信サーバー	IMAP × imap.gmail.com 993 ÷ SSL/TLS × 自動検出 ×					
受信サーバー プロトコル: ホスト名: ボート番号: 接続の保護: 認証方式: ユーザー名: 送信サーバー ホスト名:	IMAP ~ imap.gmail.com 993 、 SSL/TLS ~ 自動検出 ~ @gunma-u.ac.jp					
受信サーバー プロトコル: ホスト名: ボート番号: 接続の保護: 認証方式: ユーザー名: 送信サーバー ホスト名: ボート番号:	IMAP ~ imap.gmail.com 993 、 SSL/TLS ~ 自動検出 ~ @gunma-u.ac.jp					
受信サーバー プロトコル: ホスト名: ボート番号: 接続の保護: 認証方式: ユーザー名: 送信サーバー ホスト名: ボート番号: 送信サーバー 法に、 ホート番号: 送信の保護:	IMAP imap.gmail.com 993 ↓ SSL/TLS ✓ 自動検出 ✓ @gunma-u.ac.jp smtp.gmail.com 465 ↓					

受信サーバー

プロトコル	\Rightarrow	IMAP
ホスト名	\Rightarrow	imap.gmail.com
ポート番号	\Rightarrow	993 (プルダウンメニューから選択)
接続の保護	\Rightarrow	SSL/TLS (プルダウンメニューから選択)
送信サーバー		
ホスト名	\Rightarrow	smtp.gmail.com
ポート番号	⇒	465 (プルダウンメニューから選択)
接続の保護	\Rightarrow	SSL/TLS (プルダウンメニューから選択)

ユーザ名:受信サーバー:**ユーザ ID@gunma-u.ac.jp**(全学認証アカウントのメールアドレス) (送信サーバーのユーザ名も自動的に値が変更されます。) 以下のように「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」と表示されるので、受信サーバーおよび送信ザーバーの〔認証方式〕を〔OAuth2〕にして、 〔完了〕をクリックします。

パスワード			
•••••	ø		
✔ パスワードを記憶する			
次のフォウント設定。	が、指定されたサーバーを調べることにとり目つ		
・ かりました:			
手動設定			
受信サーバー		とれを選択したらよいか分からないときは?	
プロトコル:	IMAP ~	ゼッドアップのドギュメント - ツボードフォーフム - プライバンーボリンー	
ホストタ・	iman gmail com		
ポート番号:	993		
接続の保護:	SSL/TLS 🗸		
認証方式:	通常のパスワード認証		
7_ザ_タ・	自動検出		
- y - u.	通常のパスワード認証		
送信サーバー	暗号化されたパスリート認証 Kerberos / GSSAPI		
ホスト名:	NTLM		
北	OAuth2		
11 F F F F F F F F F F F F F F F F F F			
接続の保護:	SSL/TLS V		
認証方式:	通常のパスワード認証		
ユーザー名:	@gunma-u.ac.jp		
	詳細設定		
再テスト	キャンセル 完了		
空欄のフィールドは Thunder	bird が自動検出を試みます。		
수수도 소프카드 프리아이 프리 소	++++		
▶ Thunderbird は無料のオープンソー	-スソフトウェアであり、世界中の多数のコミュニティによって開発る	されています。 あなたの権利について(医) ×

5. ログイン画面が表示されるので、全学認証アカウントでログインを行なってください。

imap.gmail.com のアカウント emily@gunma-	u.ac.jp の認証情報を入力してください		×
https://mfa.gunma-u.ac.jp/pub/login.c	gi?back=%2Fsaml%2Fsaml2%2Fidp	p%2FSSOService.php%3FRequestID%3D_8a6a1ec95	333c730a4037b7ea5194a8a3eeb8c38d9%26RelayState
び 群馬大部	学シングルサ	インオンシステム	
ログイン			
※ このページをブックマー 全学Gmailへのアクセスは または http://m.gunma- 全学認証アカウント	やしないでください ※ 総合情報メディアセンタートッ Lac.jp からアクセスしてくだ のユーザIDとパスワー	ップページ さぃ。 ードを入力して、ログインボタンを	クリックしてください。
	ユーザ名		
	パスワード		
		ログイン	
	群馬才 Library and Inform	、学総合情報メディアセンター ation Technology Center, Gunma University	~

※2段階認証になった場合は、認証コードを入力してください。

6. Google アカウントへのアクセスをリクエストされますので、〔許可〕をクリックします。

imap.gmail.comのアカウント g@gunma-u.ac.jpの認証情報を入力してください		×
https://accounts.google.com/signin/oauth/legacy/consent?authuser=0∂=AJi8hAP5Ca	a A6RZDWsrFbri9	xQr4I2_vE-bOFJAvkxHCK3qJ
Google		^
Mozilla Thunderbird Email が Google フ ントへのアクセスをリクエストしてい	アカウ ます	
'@gunma-u.ac.jp		
Mozilla Thunderbird Email に以下を許可します	† :	
Gmail のすべてのメールの閲覧、作成、送信、完全な潮除	(i)	
連絡先の表示、編集、ダウンロード、完全な削除	(i)	
Google カレンダーを使用してアクセスできるすべてのカレン ダーの表示、編集、共有、完全な削除	(j)	
許可! をクリックすると、このアプリと Geoge がそれでれのプライパシー ポリシー なたの情報を利用することを許可することになります。 このアカウント権限やその地 ト情源(ないつても変更できます。	こ従ってあ 3のアカウン	
斯西 許可]	
		~

7. 〔完了〕をクリックします。

- #6/PLL/		~	60 60		-		~
* 218701		^	L. L	۳	_	-	
✓ アカウントの	O作成が完了しまし	た					
このアカウントを Thund	lerbird 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	もしたりアカウント設定の詳細を多	を更することに	こより、さらに使いやすくなります。				
Canal Canal	ma-u.ac.in		4444				
		_					
🌣 アカウント制	设定 🗝 エンドツーエン	ド暗号化					
✔ 署名を追加	业 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						
Thunderbird があなたの	、シュテッル メールアカウントにリンクされた別のサ	ドスを検出!	走,				
to		C. Y COLONIA	次の手順について知りたいときは?				
			はじめにお読みください - サポートフォーラム - ブライバ	ノーボリシー	-		
アドレス帳							
Thunderbird がメール) した。	アカワントにリンクされたアトレス帳を	1 世見つけま	,				
E CHARACTER TH		1 TAE I - 484					
CardDAV / r	VA版に按照 COLDAP / T	レス歌に抜き	r.				
カレンダー							
Thunderbird がメールフ	アカウントにリンクされたカレンダーを	5 個見つけま	>				
U/Co							
嶋 リモートカレンタ	ーに接続						
	\$7						
	π]						
Thunderbird は無料のオープン AA	ファームソフトウェアであり、世界中の多数	のコミュニティに、	よって開発されています。	あなたの	権利について	(<u>((</u>)	×
6.4							

8. Thunderbird を既定のクライアントとして使用するアプリケーションがある場合には、〔**既定と** して設定〕をクリックします。



以上でメールの受信が開始されます。これで Thunderbird での手順は完了です。

メールソフトの設定例:Outlook でのアカウント追加手順

※ご自身のパソコンに Outlook のインストールが完了していることが前提となります。
 ※本設定は Microsoft 365 Apps や Office LTSC Professional Plus 2021 に同梱の Outlook で動作すること
 を確認しています。旧バージョンの Outlook 2013 や 2016 では設定できません。

- 1. Outlook を起動します。メール設定画面が表示された場合は、手順4から実施してください。
- 2. [**ファイル**]タブをクリックします。



3. [情報]から[アカウントの追加]をクリックします。



メールアドレスに、『全学認証アカウントの ID@gunma-u.ac.jp』を入力して、『詳細オプション』
 より『自分で自分のアカウントを主導で設定』にチェックを入れて〔接続〕をクリックします。

outlook	×
א-א אירעא @gunma-u.ac.ip	
詳細オプションへの 「」自分で自分のアカウントを手動で設定	
接続	

5. **[Google**] をクリックします。

Outlook 詳細設定				×
Microsoft 365	Outlook.com	Exchange	Google	
POP	IMAP	Exchange 2013 以前		I
前に戻る				
1551-622 @				

6. IMAP アカウントを以下のとおり設定して〔次へ〕をクリックします。

	×
IMAP アカウントの設定	
@gunma-u.ac.jp	(別のユーザー)
受信メール	
サーバー imap.gmail.com	ポート 993
暗号化方法 SSL/TLS 🔻	
□ セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) で	のログオンが必要
送信メール	
サーバー smtp.gmail.com	ホート 465
暗号化方法 SSL/TLS ▼	
 セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) で 	のログオンが必要
前に戸る	本 本
HUCKO	

受信メールサーバー ⇒ imap.gmail.com ポート ⇒ 993 暗号化方法⇒ SSL/TLS (プルダウンメニューから選択) 送信メールサーバー ⇒ smtp.gmail.com ポート⇒ 465 暗号化方法⇒ SSL/TLS (プルダウンメニューから選択) 7. パスワードを入力して〔接続〕をクリックします。

(別のユーザー)
0
接続

8. ログイン画面が表示されるので、全学認証アカウントでログインを行なってください。

				×
「群原	う し た ジ ビ に い ビ マ ・	群馬大学	シングルサインオンシスラ	ŕ⊿^
П?	ヴイン			
全学 Gr または 全学 ログ・	nailへの) http://m.g 認証ア インボタ	^ア クセスは 総合情 gunma-u.ac.jp から カウントのユ・ なンをクリックし	報メディアセンタートップページ アクセスしてください。 ーザIDとパスワードを入力し してください。	τ.
	ユーザ	名	@gunma-u.ac.jp	
	パスワ]
			ログイン	~

^{※2}段階認証になった場合は、認証コードを入力してください。

9. Google アカウントへのアクセスをリクエストされますので、〔許可〕をクリックします。

		2	×
Mic	crosoft apps & services に以下を許可しま	す:	^
Μ	Gmail のすべてのメールの閲覧、作成、送信、完 全な削除	(j)	
•	Google で公開されているお客様の個人情報とお客様を関連付ける	(j)	Ì
•	ユーザーの個人情報の表示(ユーザーが一般公開 しているすべての個人情報を含む)	i	
•	Google アカウントのメインのメールアドレスの参 照	i	
[許可] を に従って 限やその	クリックすると、このアプリと Google がそれぞれのプライバシー オ あなたの情報を利用することを許可することになります。 このアカ 他のアカウント権限はいつでも変更できます。	リシー ウント権	
	拒否許可		
			~

10. アカウントが正常に追加されましたら,『Outlook Mobile をスマートフォンに設定する』のチェ ックを外し,〔完了〕クリックします。

outlook	
アカウントが正常に追加されました	
IMAP @gunma-u.ac.jp	
別のメール アドレスを追加	
別のメール アドレスを追加 メール アドレス	次へ
別のメール アドレスを追加 メール アドレス 詳細オブション >	次へ
別のメール アドレスを追加 メール アドレス 詳細オプション マ	次へ
別のメール アドレスを追加 メール アドレス 詳細オブション ~	次へ
別のメール アドレスを追加 メール アドレス 詳細オプション 〜	次へ
別のメール アドレスを追加 メール アドレス 詳細オプション >	次へ
別のメール アドレスを追加 メール アドレス 詳細オプション 、 Outlook Mobile をスマートフォンにも設定する 完了	次八

以上でメールの受信が開始されます。これで Outlook での手順は完了です。

メールソフトの設定例:macOSの「メール」アプリケーションでのアカウント追加手順

1. メールを開き、メールアカウントのプロバイダーの『Google』を選択し、〔続ける〕をクリック します。

メールアカウ	フントのプロバイダを選択
	 iCloud
	Microsoft Exchange
	• Google [.]
	⊖ yahoo!
	 Aol.
	○ その他のメールアカウント…
?	キャンセル 続ける

 ログイン画面に、『全学認証アカウントの ID@gunma-u.ac.jp』を入力して、〔次へ〕をクリック します。

G Google にログイン			
ロク 「macO	「イン S」に移動		
、メールアドレスまたは電話番 /@gunma-u.ac.jp	·号	°√]
メールアドレスを忘れた場 続行するにあたり、Googl ドレス、言語設定、プロフ 有します。 このアプリを何	e はあなたの: マール写真を を用する前に、	名前、メールア : macOS と共 macOS の	
プライバシー ポリシー とれ アカウントを作成	利用規約をご	確認ください。 次へ	
日本語 👻	ヘルプ	プライバシー	規約

3. アカウントの選択で、『Google Workspace アカウント』をクリックします。

G	Goo	gle にログイン
	2	アカウントの選択 ,@gunma-u.ac.jp には Google アカウントが 2 あります。どちらのアカウントを使用します か?
		Google Workspace アカウント gunma-u.ac.jp が所有するアカウント
	2	個人の Google アカウント Google で作成したアカウント
日本語	Ŧ	ヘルプ プライバシー 規約

4. ログイン画面が表示されるので、全学認証アカウントでログインを行ってください。

6 群馬:	大学シングルサインオンシステム	
群馬大学 GUMMA UNIVERSITY		
ログイン		
※ このページをブック 全学Gmailへのアクセ	マークしないでください ** は 総合情報メディアセンタートップページ	
または http://m.gunma-	Lac.jp からアクセスしてください。	
全学認証アカウ	ントのユーザIDとパスワードを入力して、ログインボタンをク	クリックしてください。
全学認証アカウ -	ントのユーザIDとパスワードを入力して、ログインボタンをク	クリックしてください。
全学認証アカウ -	ントのユーザIDとパスワードを入力して、ログインボタンをク ユーザ名 eguma-uac.jp	クリックしてください。
全学認証アカウ -	ントのユーザIDとパスワードを入力して、ログインボタンをク ユーザ名 パスワード (************************************	クリックしてください。

※2段階認証になった場合は、認証コードを入力してください。

5. Google アカウントへのアクセスをリクエストされますので、〔許可〕をクリックします。

ma	cOS に以下を許可します:
M	Gmail のすべてのメールの閲覧、作成、送 (j) 信、完全な削除
2	連絡先の表示、編集、ダウンロード、完全な (j) 削除
B1	Google カレンダーを使用してアクセスでき (j) るすべてのカレンダーの表示、編集、共有、 完全な削除
mac	cOS を信頼できることを確認
お客とが	^{*様} の機密情報をこのサイトやアプリと共有するこ *あります。 アクセス権の確認、削除は、 ode アカウントでいつでも行えます。
G00	
GOO GOO 明を	gle で データ共有を安全に行う 方法についての説 ごで覧ください。
Goo 明を mac ださ	gle で データ共有を安全に行う 方法についての説 ご覧ください。 :OS の プライバシー ポリシー と利用規約をご覧く :い。

6. このアカウントで使用したいアプリケーションを選択して〔完了〕をクリックします。



以上でメールの受信が開始されます。これで「メール」での手順は完了です。