

# 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、全学 Gmail は、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。



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。



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

一部のアプリやデバイスでは安全性の低いログイン技術が使用されており、アカウントが脆弱になる恐れがあります。こうしたアプリについてはアクセスを無効にすることをおすすめします。有効にする場合は、そのようなリスクをご理解のうえでお使いください。この設定が使用されていない場合は自動的に無効になります。 [詳細](#)

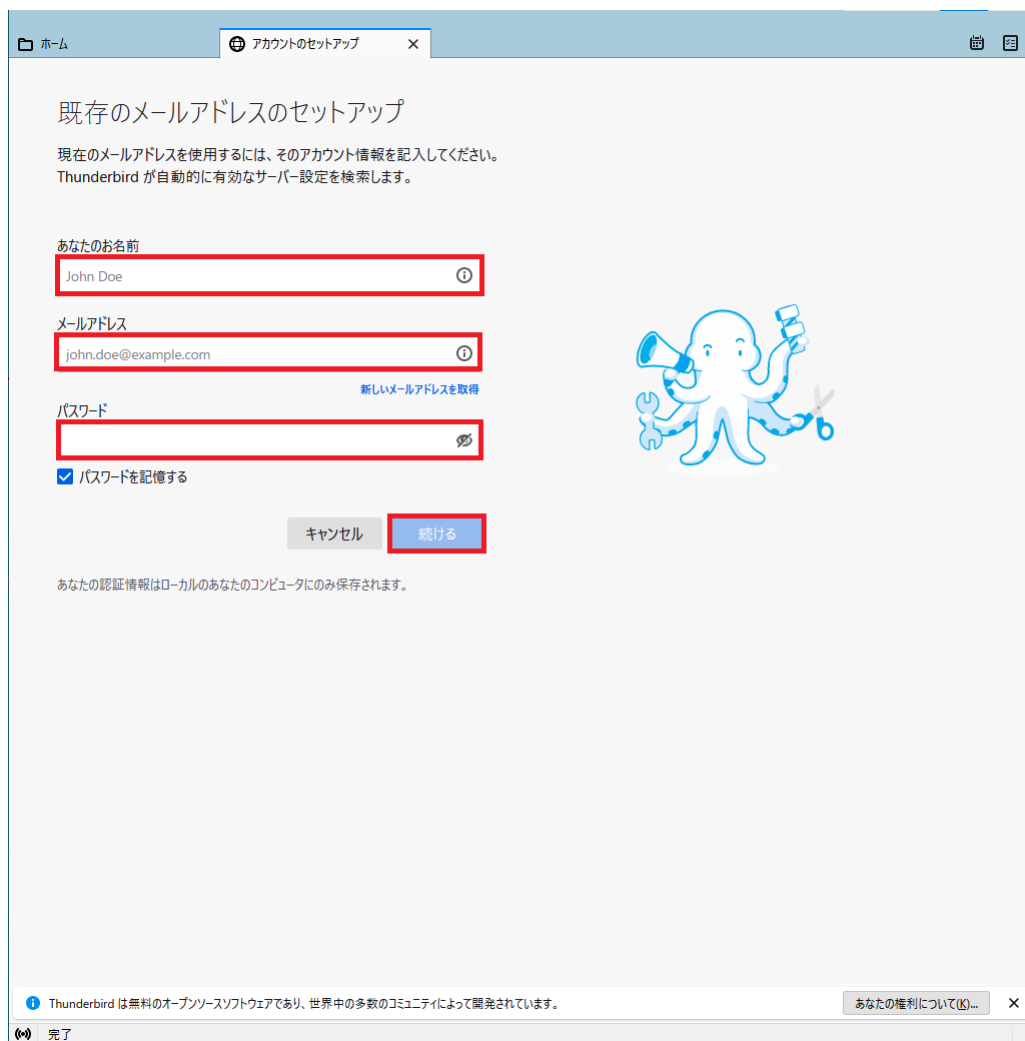
安全性の低いアプリの許可: 無効

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。

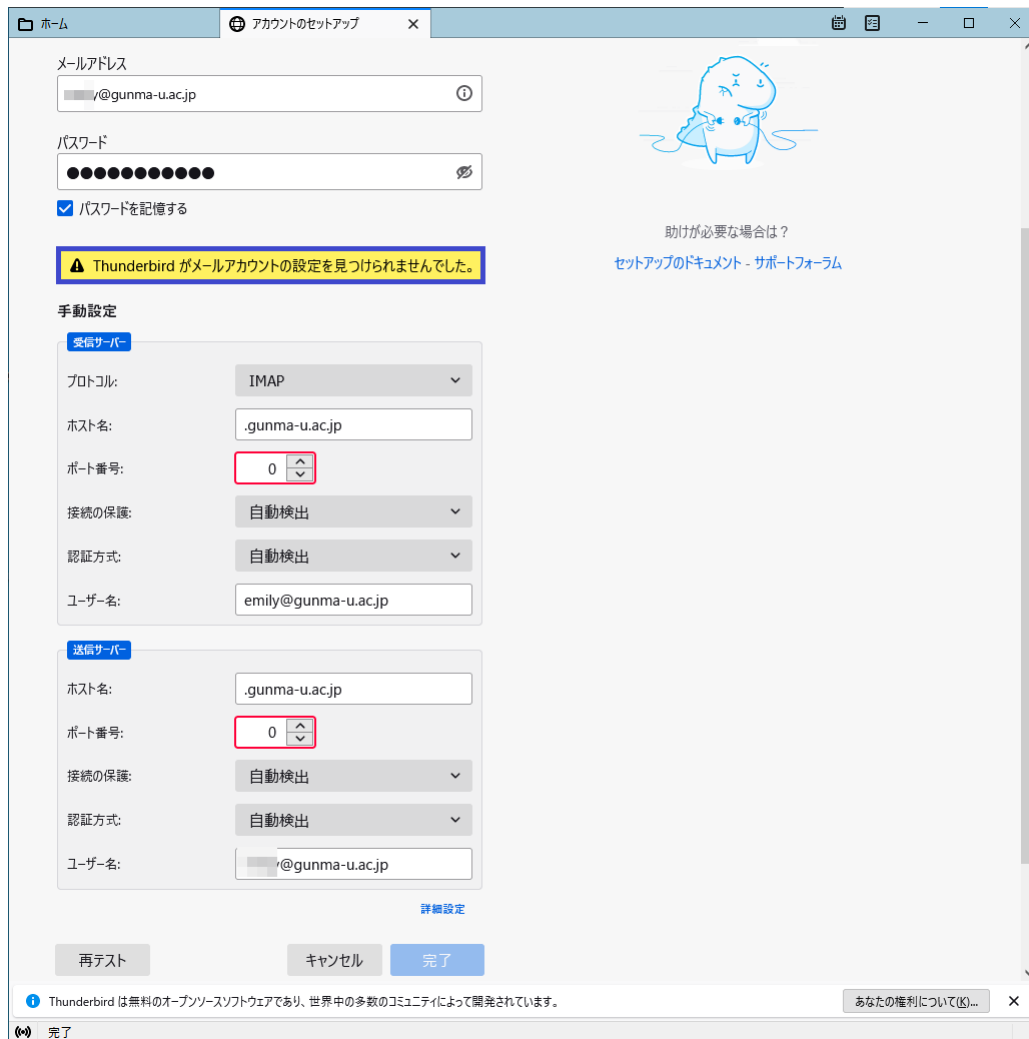


あなたのお名前：ご自身のお名前（送信者の名前になります）

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。



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。

#### 受信サーバー

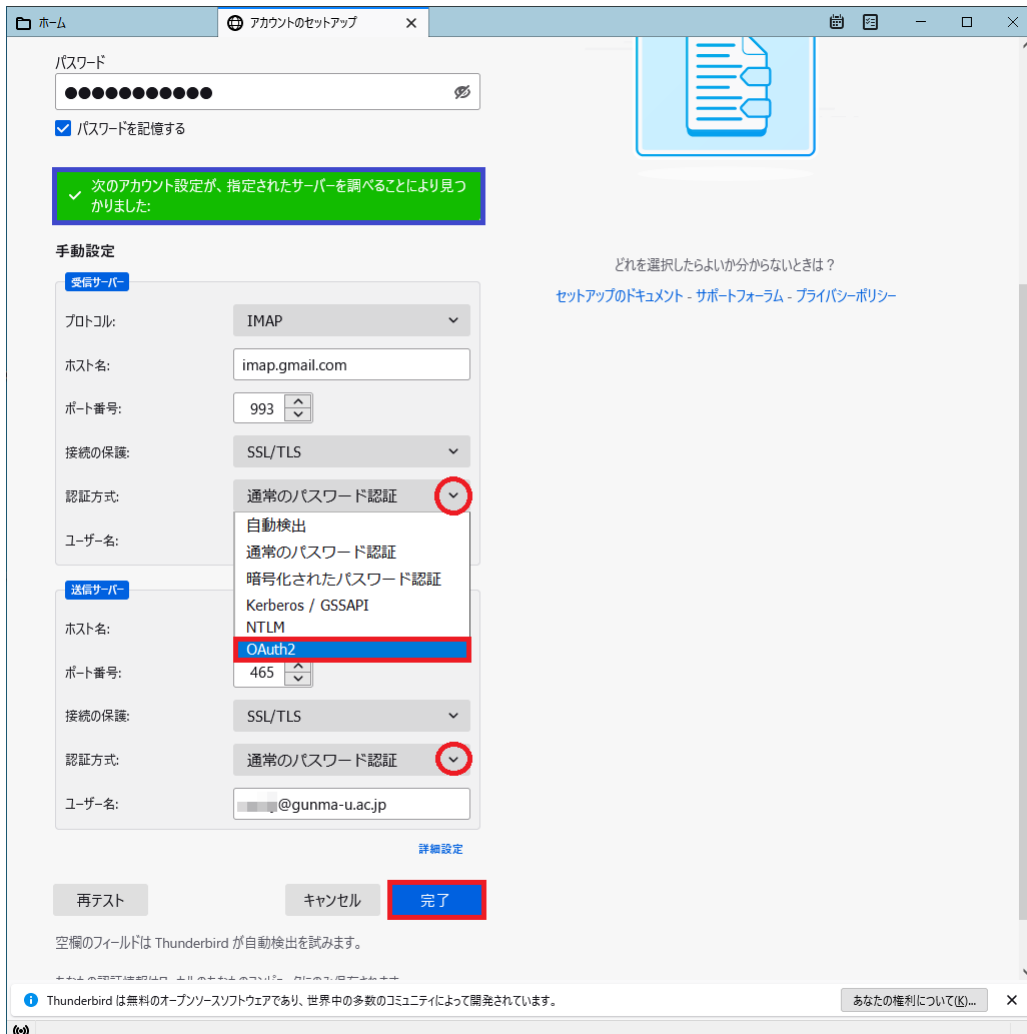
- プロトコル ⇒ IMAP
- ホスト名 ⇒ **imap.gmail.com**
- ポート番号 ⇒ **993** (プルダウンメニューから選択)
- 接続の保護 ⇒ **SSL/TLS** (プルダウンメニューから選択)

#### 送信サーバー

- ホスト名 ⇒ **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 ⇒ **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。)

4. 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サーバーの「認証方式」を「OAuth2」にして、「完了」をクリックします。





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。



※ 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。

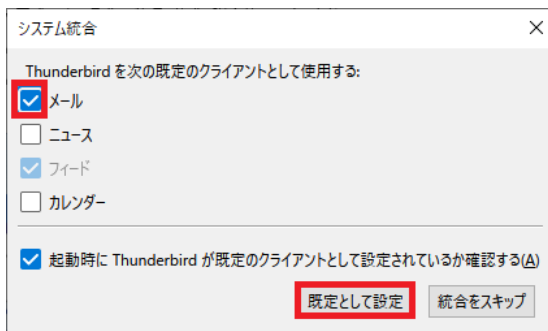
6. Google アカウントへのアクセスをリクエストされますので、「許可」をクリックします。



7. 「完了」をクリックします。



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。



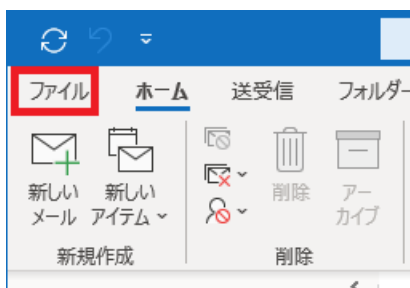
以上でメールの受信が開始されます。これで Thunderbird での手順は完了です。

## 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。

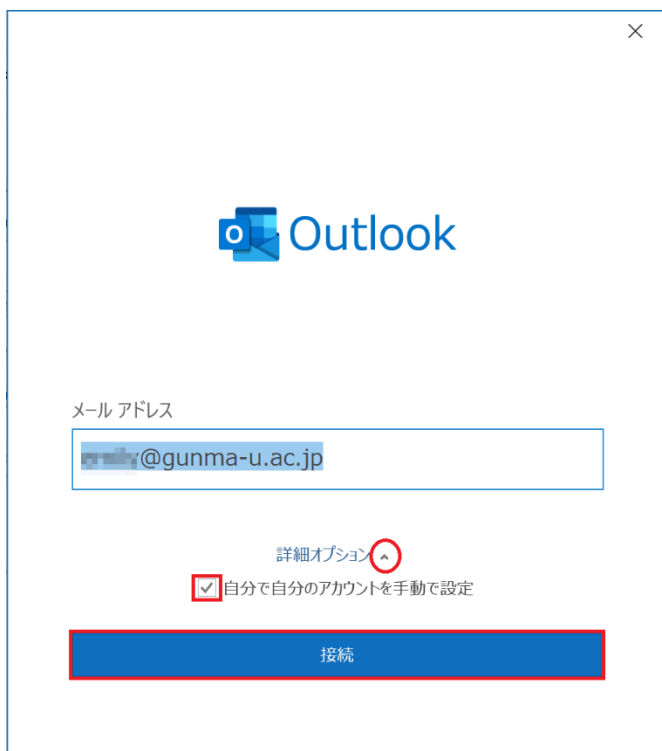
1. Outlook を起動します。メール設定画面が表示された場合は、手順 4 から実施してください。
2. [ファイル]タブをクリックします。



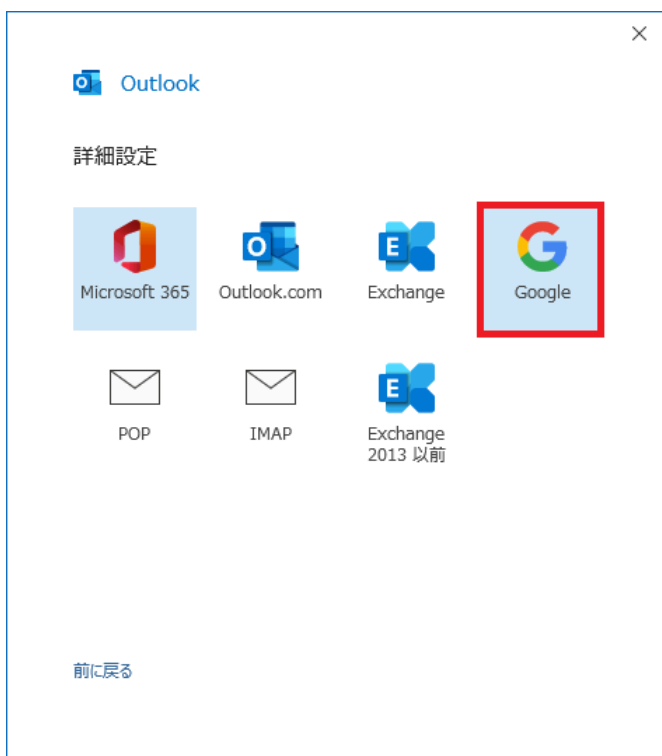
3. [情報]から[アカウントの追加]をクリックします。



4. 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。



5. [Google] をクリックします。



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  ポート   
暗号化方法

セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) でのログインが必要

送信メール  
サーバー  ポート   
暗号化方法

セキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) でのログインが必要

[前に戻る](#) [次へ](#)

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。

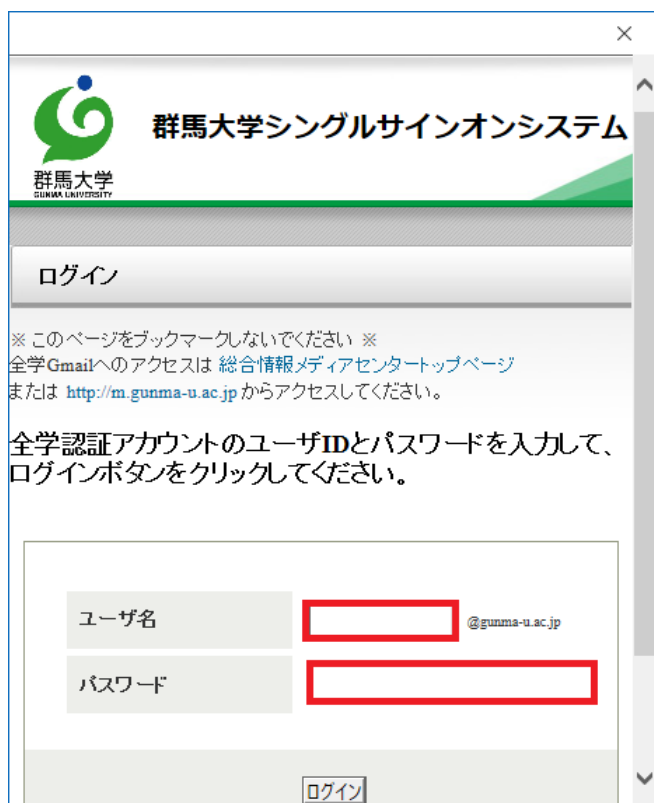


IMAP アカウントの設定  
@gunma-u.ac.jp (別のユーザー)

パスワード  
\*\*\*\*\*

前に戻る 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。



群馬大学 シングルサインオンシステム

群馬大学 GUNMA UNIVERSITY

ログイン

※ このページをブックマークしないでください ※  
全学 Gmailへのアクセスは 総合情報メディアセンタートップページ  
または <http://m.gunma-u.ac.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リックしてください。

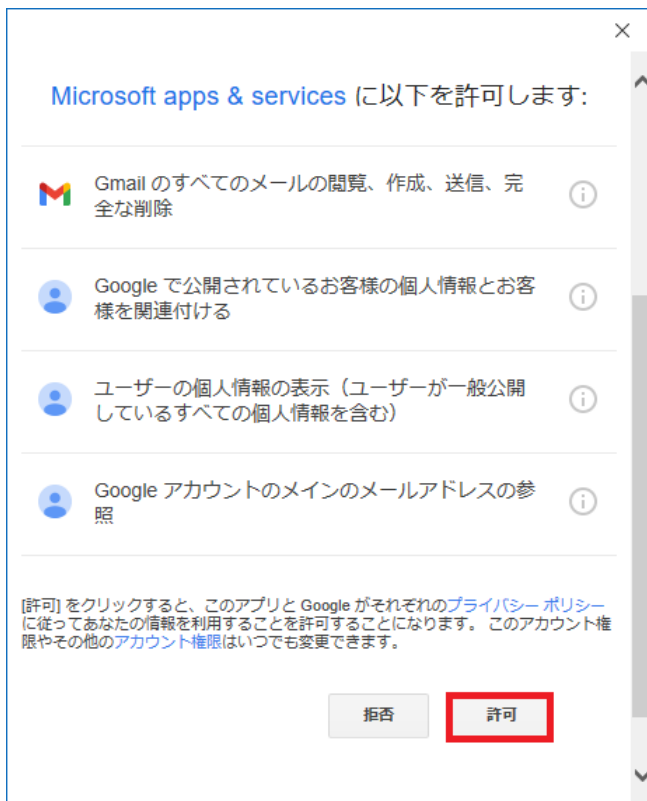
ユーザ名 [ ] @gunma-u.ac.jp

パスワード [ ]

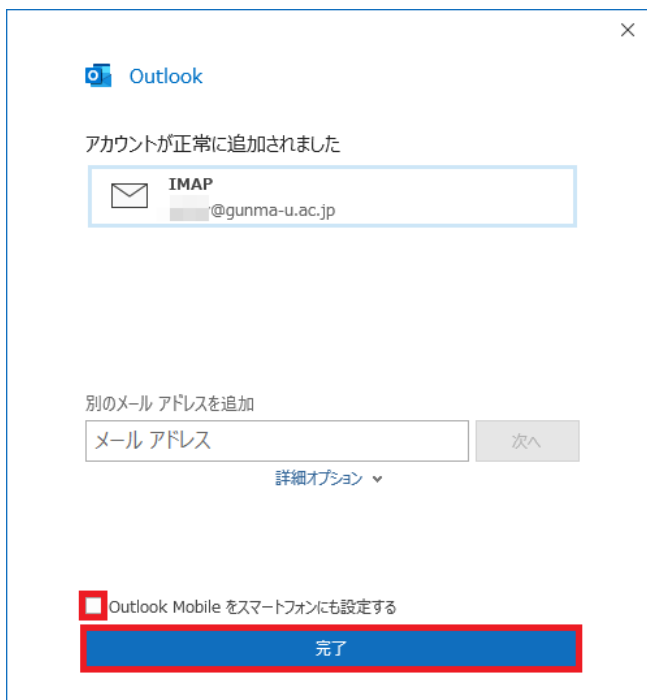
ログイン

※ 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。



10. アカウントが正常に追加されました、『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〕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 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。



2. 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。





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。



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。



※ 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。



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。