

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
2020 年 3 月 26 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	6
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	11
参考:POP を利用したメール受信について.....	13
注意:全学 Gmail から他のメールアドレスのメールを送信している場合	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(Internet Explorer, 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。

- ① Gmail と全学認証アカウントの連携について
- ② 「安全性の低いアプリの許可」の確認について

① Gmail と全学認証アカウントの連携について

1. LDAPManager(以下 URL)にログインする。

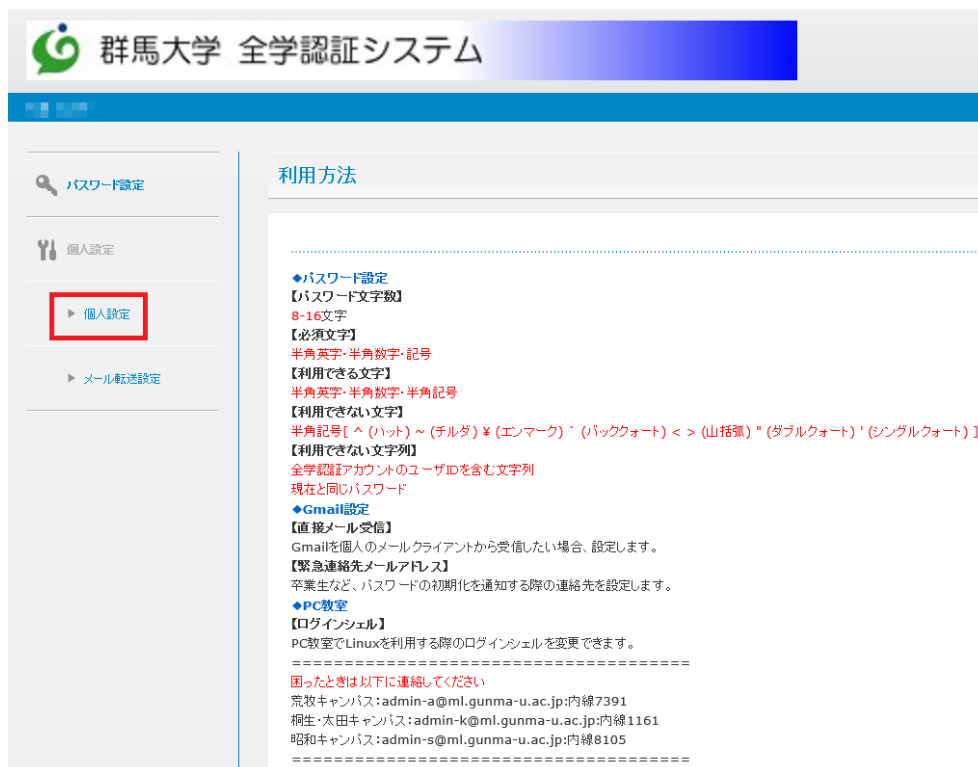
<https://password.gunma-u.ac.jp/>

ログインには「全学認証アカウントのユーザ ID」をご利用ください。



The screenshot shows the login interface of the Gunma University All-University Authentication System. At the top, there is a header with the university's logo and the text "群馬大学 全学認証システム". Below this, a "ログイン" (Login) button is visible. The main area contains two input fields: "ユーザID" (User ID) and "パスワード" (Password). The password field is masked with dots. A "ログイン" (Login) button is located below the password field. At the bottom, the text "EXGEN NETWORKS Co.,Ltd" is displayed.

2. ログイン後、左メニューの「個人設定」をクリックします。



The screenshot shows the user settings page after login. The header is the same as the login page. On the left, there is a sidebar menu with options: "パスワード設定" (Password Settings), "個人設定" (Personal Settings), and "メール転送設定" (Email Forwarding Settings). The "個人設定" (Personal Settings) option is highlighted with a red box. The main area is titled "利用方法" (Usage Method) and contains several sections of text, including "パスワード設定" (Password Settings), "Gmail設定" (Gmail Settings), and "PC教室" (PC Classroom). The text provides instructions on how to set up the system, including password requirements and how to use the PC classroom.

3. 「Gmail サーバから直接メールを受信する～」にチェックが入っていないことを確認してください。チェックが入っている場合には、チェックを外して[保存]をクリックします。

群馬大学 全学認証システム

パスワード設定

個人設定

個人設定

メール転送設定

個人設定

Gmail設定 アカウント登録情報

直接メール受信 ☐ (Gmailサーバから直接メールを受信する場合チェック)

緊急連絡先メールアドレス1

緊急連絡先メールアドレス2

保存 リセット

この画面での作業は終了ですので、ログアウトしてください。

② 「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 MozillaThunderbird 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 はあなたのアカウント設定を見つけられませんでした。」と表示されます。

既存メールアカウントのセットアップ

あなたのお名前(N): [] 受信者に表示される名前です

メールアドレス(E): []@gunma-u.ac.jp 既存のメールアドレスです

パスワード(P): []

☒ パスワードを記憶する(M)

⚠ Thunderbird はあなたのアカウント設定を見つけられませんでした。

	サーバーのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式
受信サーバー: IMAP	.gunma-u.ac.jp	自動	自動検出	自動検出
送信サーバー: SMTP	.gunma-u.ac.jp	自動	自動検出	自動検出
ユーザー名: 受信サーバー:	[]		送信サーバー:	[]

新しいメールアドレスを取得(G)... 詳細設定(A) 再テスト(T) 完了(D) キャンセル(A)

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。

既存メールアカウントのセットアップ

あなたのお名前(N): [] 受信者に表示される名前です

メールアドレス(E): []@gunma-u.ac.jp 既存のメールアドレスです

パスワード(P): []

☒ パスワードを記憶する(M)

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。

	サーバーのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式
受信サーバー: IMAP	imap.gmail.com	993	SSL/TLS	通常のパスワード認証
送信サーバー: SMTP	smtp.gmail.com	465	SSL/TLS	通常のパスワード認証
ユーザー名: 受信サーバー:	[]@gunma-u.ac.jp		送信サーバー:	[]@gunma-u.ac.jp

新しいメールアドレスを取得(G)... 詳細設定(A) 再テスト(T) 完了(D) キャンセル(A)

受信サーバー ⇒ IMAP

サーバーのホスト名 ⇒ imap.gmail.com

ポート番号 ⇒ 993 (プルダウンメニューから選択)

送信サーバー ⇒ SMTP

サーバーのホスト名 ⇒ smtp.gmail.com

ポート番号 ⇒ 465 (プルダウンメニューから選択)

ユーザー名: 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ー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の〔認証方式〕を〔OAuth2〕にして、〔完了〕をクリックします。

既存メールアドレスのセットアップ

あなたの名前(N): 受信者に表示される名前です

メールアドレス(E): @gunma-u.ac.jp 既存のメールアドレスです

パスワード(P): ☒ パスワードを記憶する(M)

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。

	サーバーのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式
受信サーバー:	IMAP imap.gmail.com	993	SSL/TLS	通常のパスワード認証 ☒
送信サーバー:	SMTP smtp.gmail.com	465	SSL/TLS	自動検出 ☐
ユーザー名:	受信サーバー: @gunma-u.ac.jp	送信サーバー:		

新しいメールアドレスを取得(G)... 詳細設定(A) 再テスト(T) OAuth2 (A)

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.cgi?back=%2Fsam1%2Fsam12%2Fdp%2FSSOService.php%3FRequestID%3D_86a1ec95333c730a4037b7ea5194a8a3eeb8c3bd9%26RelayStat



群馬大学
GUNMA UNIVERSITY

群馬大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。

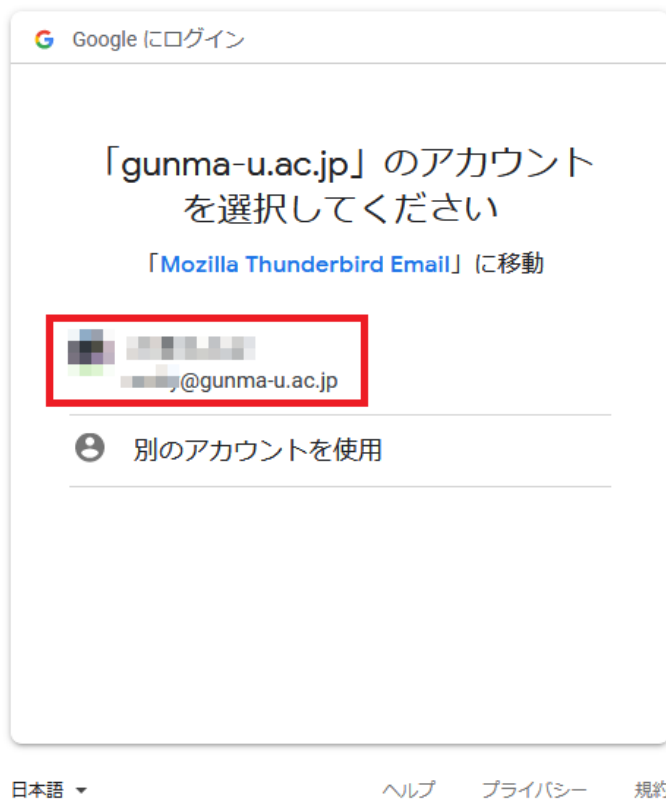
ユーザ名

パスワード

ログイン

群馬大学総合情報メディアセンター
Library and Information Technology Center, Gunma University

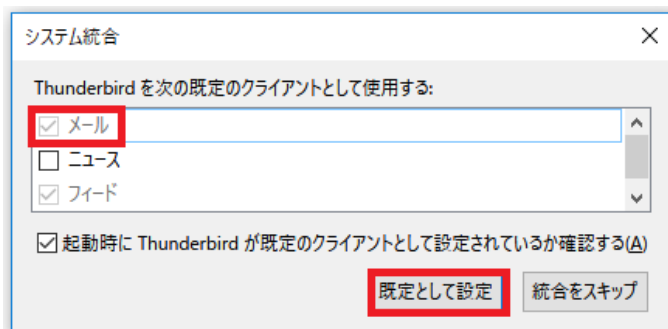
6. アカウントの選択画面が表示されるので、「@gunma-u.ac.jp」のアカウントを選択してください。



7. Thunderbird が Google アカウントへアクセスするため、[許可]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: macOS の「メール」アプリケーションでのアカウント追加手順

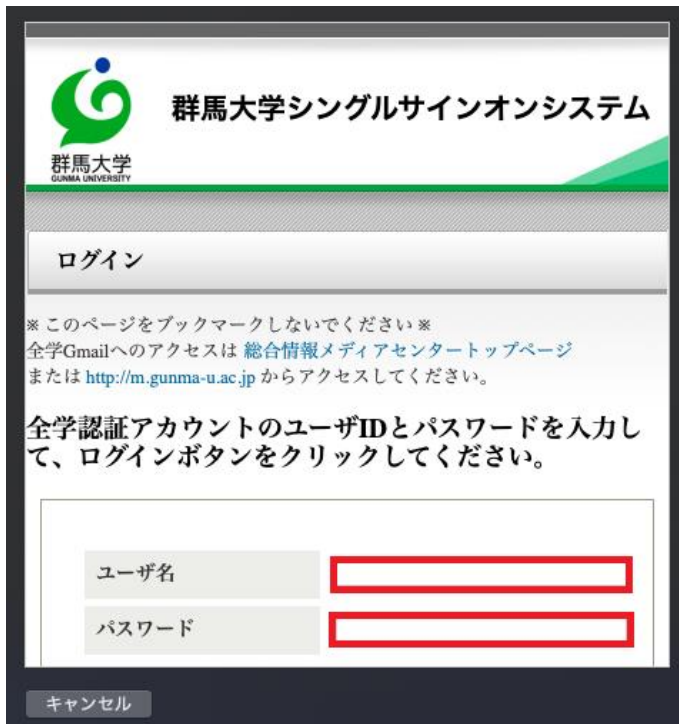
1. メールを開き、メールアカウントのプロバイダーの「Google」を選択し、「続ける」をクリックします。



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. 全学認証アカウントの ID とパスワードを入力してログインします。



The screenshot shows the login page of the Gunma University Single Sign-On System. At the top left is the Gunma University logo. The title is "群馬大学シングルサインオンシステム". Below it is a "ログイン" (Login) button. A note says: "※ 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。" Below this, it says: "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。" There are two input fields: "ユーザ名" (Username) and "パスワード" (Password), both with red rectangular highlights. At the bottom left is a "キャンセル" (Cancel) button.

4. 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。



The screenshot shows the Google account application selection screen. At the top is the Google logo. Below it is the text: "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:" (Please select the application you want to use with this account:). There are four options, each with a checkbox and an icon: "メール" (Email) with a blue checkmark and a red highlight, "連絡先" (Contacts) with a grey checkbox, "カレンダー" (Calendar) with a grey checkbox, and "メモ" (Notes) with a grey checkbox. At the bottom are two buttons: "キャンセル" (Cancel) and "完了" (Done), with the "完了" button highlighted in red.

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。

参考:POP を利用したメール受信について

現在、総合情報メディアセンターでは OAuth 2.0 を用いたメールソフトの利用を推奨しております。もし、従来の方法を用いて POP によるメール受信を行いたい方は以下を参考になさってください。ただし、Gmail の利用におけるセキュリティリスクが高くなりますので、ご注意ください。(Gmail の POP 受信は OAuth 2.0 に対応していません！)

【事前準備】

本マニュアル P1 に記載されている「メールソフト設定のための事前確認」の設定を行いますが、設定値が以下のように異なります。

- ① Gmail と全学認証アカウントの連携について
⇒「**Gmail サーバから直接メールを受信する～**」に**チェック**を入れ、**〔保存〕**をクリックします。
- ② 「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**」を「**有効**」にします。

加えて Gmail にログインして以下の設定をします。

1. 右上にある設定アイコン(歯車)をクリックします。
2. **〔設定〕**をクリックします。
3. **〔メール転送と POP/IMAP〕**タブをクリックします。
4. **〔POP ダウンロード〕**で、**〔すべてのメールで POP を有効にする〕**または**〔今後受信するメールで POP を有効にする〕**を選択します。

各メールソフトへは、全学認証アカウントで使用しているメールアドレスやパスワードなどの、個人を判別する項目のほかに、サーバー側の項目として、送受信のメールサーバー名、使用ポート、セキュリティ接続などの設定が必要です。以下を参考に設定を行なってください。

【基本的な個人設定項目】

メールアドレス	全学認証アカウントのユーザ ID@gunma-u.ac.jp
ユーザ名	全学認証アカウントのユーザ ID@gunma-u.ac.jp
パスワード	全学認証アカウントのパスワード

【基本的なサーバー側設定項目】

受信メールサーバー	pop.gmail.com
	使用ポート: 995
	セキュリティ接続: SSL
送信メールサーバー	smtp.gmail.com
	使用ポート: 465
	セキュリティ接続: SSL

※ 上記以外のサーバー名、ポート番号では動作しません。

注意: 全学 Gmail から他のメールアドレスのメールを送信している場合

全学 Gmail から他のアドレスやエイリアス(メーリングリストサービスの送信者)のメールを送信している場合、P14 の【事前準備】の設定が有効になった状態で、OAuth 2.0 の設定を行うとメールの送受信ができなくなります。

やむを得ず、他のメールアドレスのメール送信を続ける場合には、セキュリティリスクが高くなりますが、以下の事項に留意してセキュリティリスクを低くするように努めてください。

- 他のアカウントと同様のパスワードを利用しない！
 - 個人で所有しているアカウント等と同じパスワードにせず、全学認証アカウントのみで利用するパスワードを設定してください。これにより他のアカウントのパスワードが流出しても、全学 Gmail をはじめとする全学認証アカウントのパスワードが同時に流出することはありません。
- パスワードをより複雑なものにする！
 - 容易に連想できるキーワードや単語の組み合わせ等はすぐに解読されてしまいます。他人から推測されないであろう自分にしか分からない複雑なパスワードを設定するようにしてください。