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
2021 年 12 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 5
メールソフトの設定例：Outlook でのアカウント追加手順 11
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 16
参考：POP を利用したメール受信について 19
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 20

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。

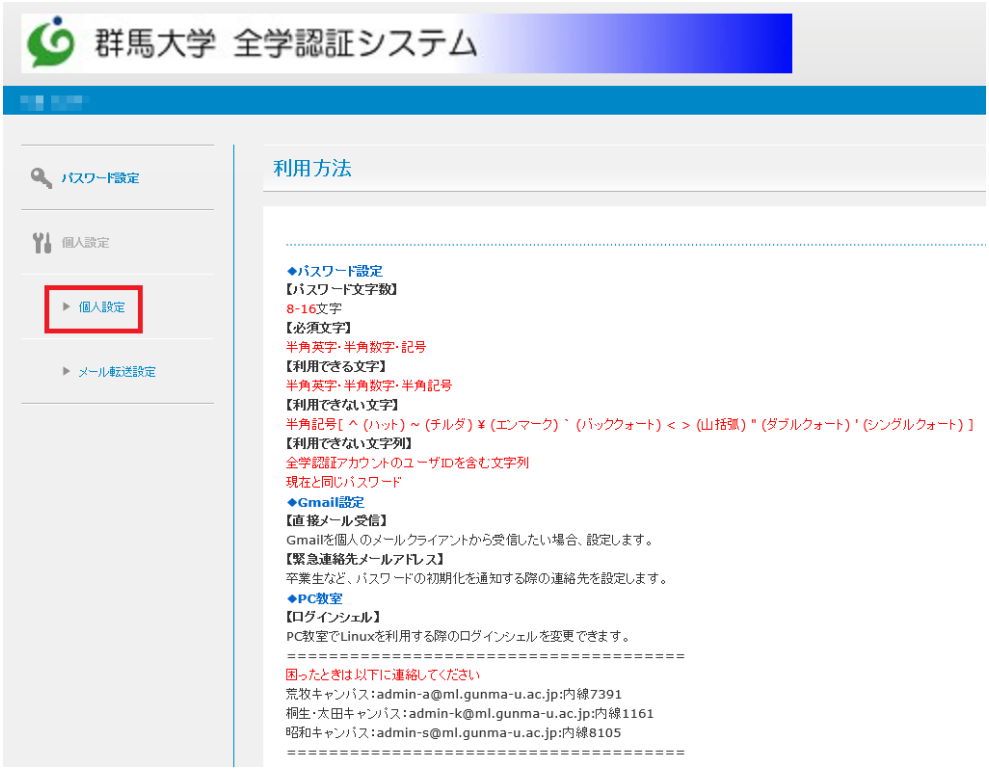
① Gmail と全学認証アカウントの連携について

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。

2. ログイン後，左メニューの〔**個人設定**〕をクリックします。



3. **「Gmail サーバー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。

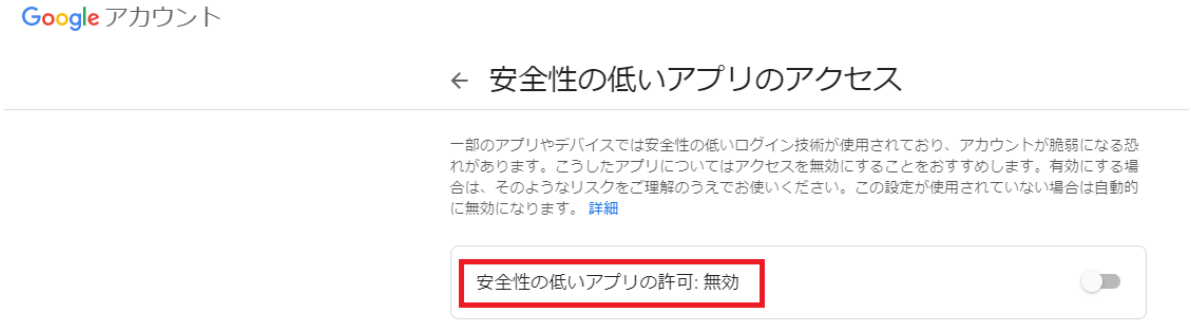
この画面での作業は終了ですので，ログアウトしてください。

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。

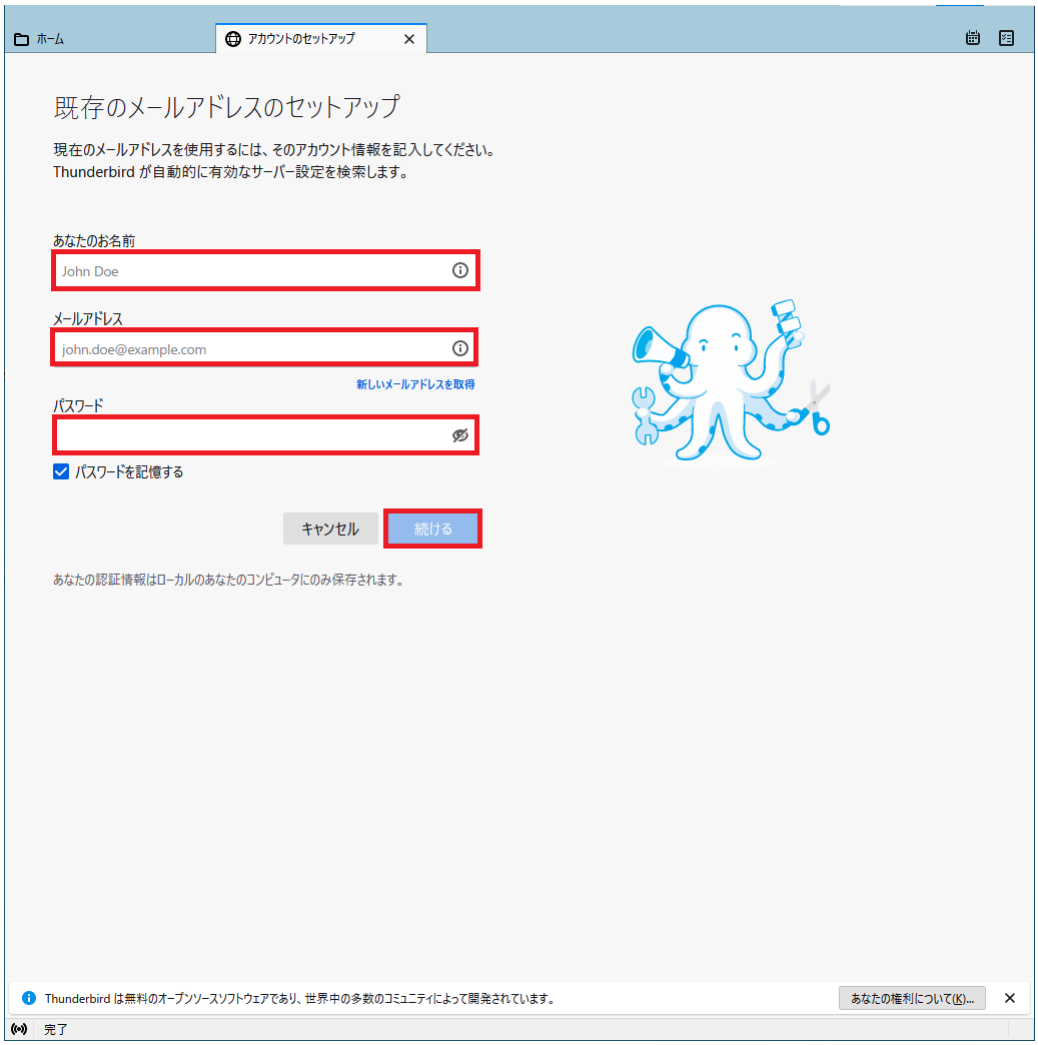


これで事前設定はすべて完了です。

メールソフトの設定例：Thunderbird でのアカウント追加手順

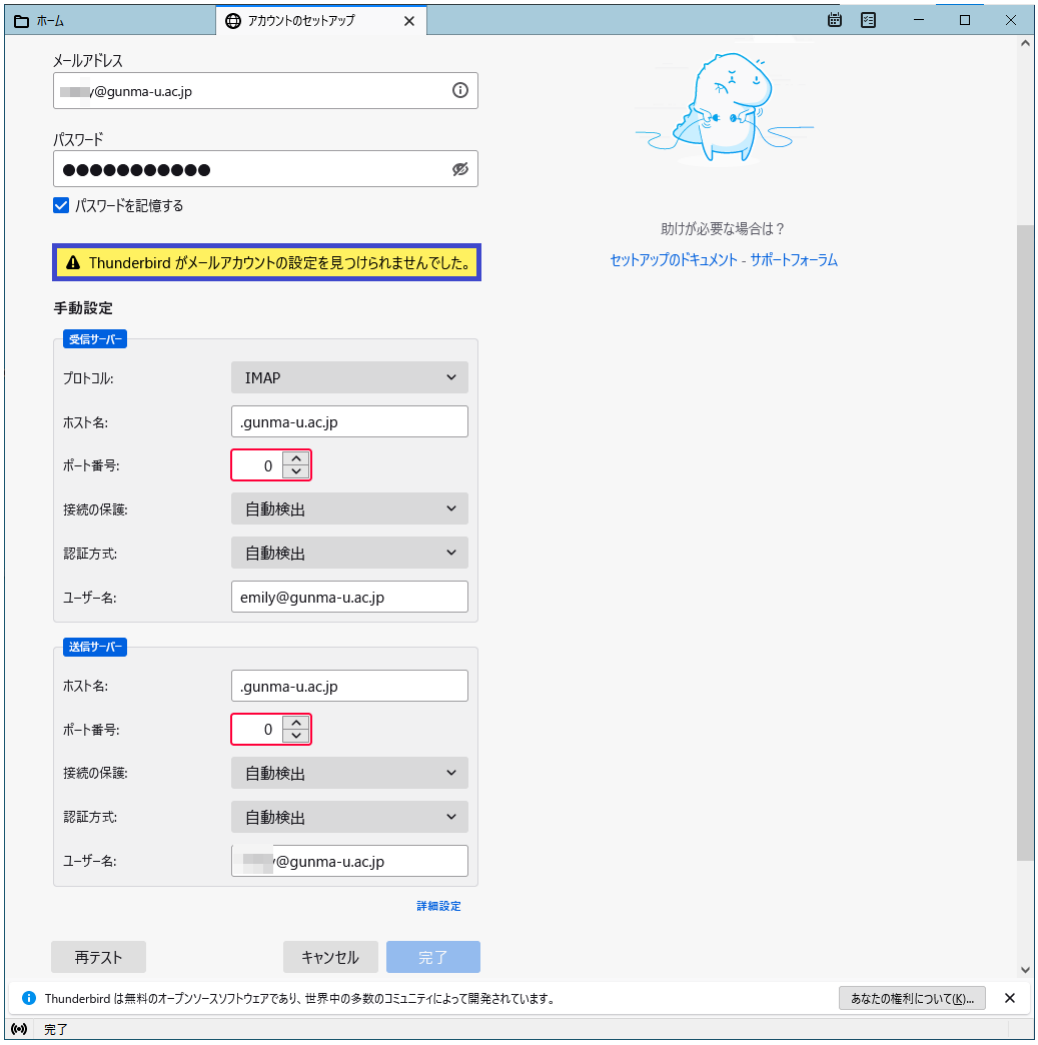
※ご自身のパソコンに Mozilla Thunderbird のインストールが完了していることが前提となります。
Thunderbird のインストール方法については各自お調べください。

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。

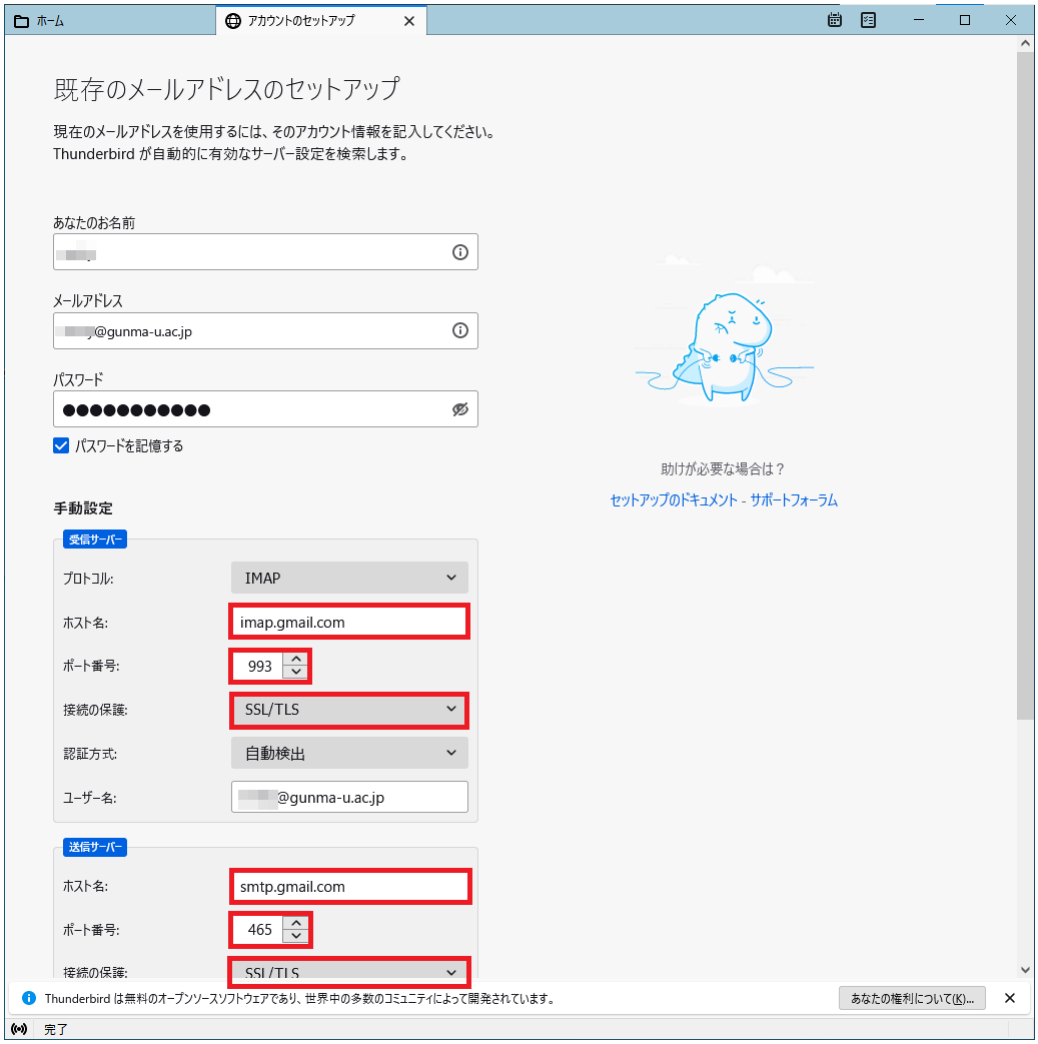


あなたのお名前：**ご自身のお名前**（送信者の名前になります）
メールアドレス：**ユーザ ID@gunma-u.ac.jp**（全学認証アカウントのメールアドレス）
パスワード：**********（全学認証アカウントのパスワード）

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**

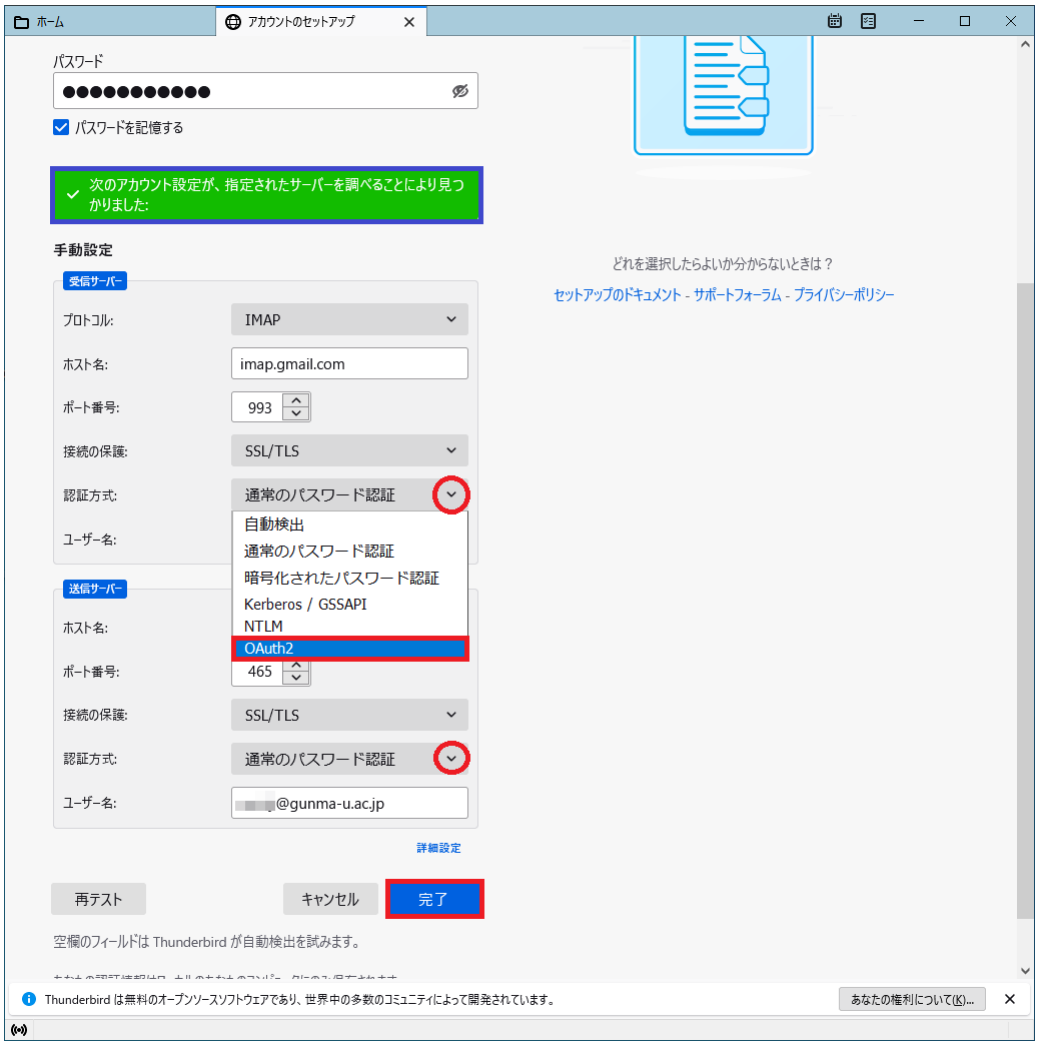
ポート番号　⇒　**465（プルダウンメニューから選択）**

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ザーバーの〔**認証方式**〕を〔**OAuth2**〕にして，〔**完了**〕をクリックします。

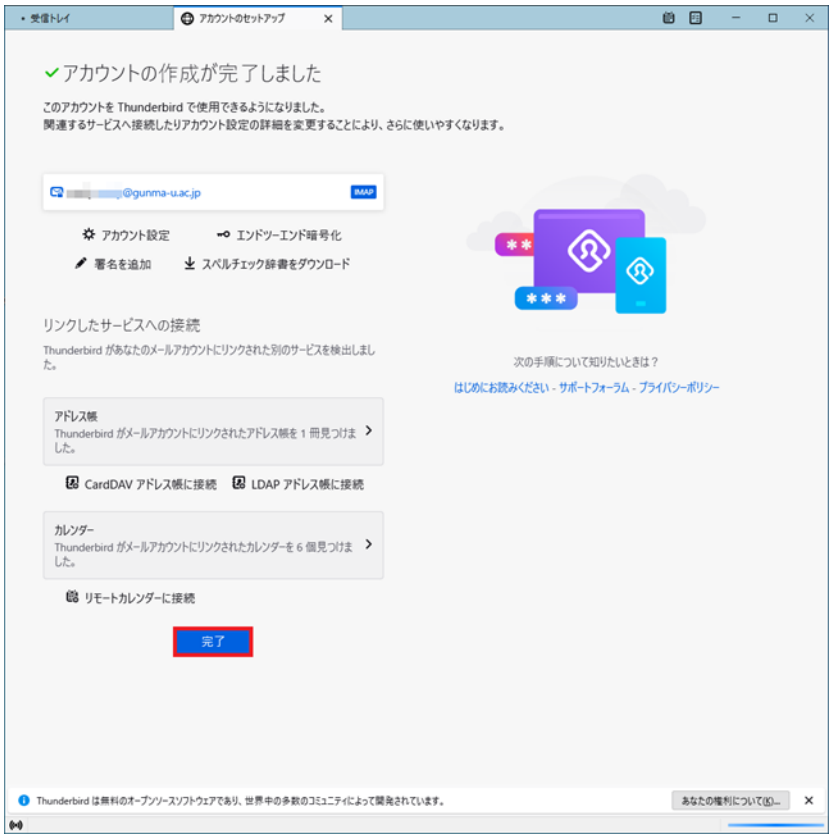


5. ログイン画面が表示されるので，全学認証アカウントでログインを行なってください。

※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。

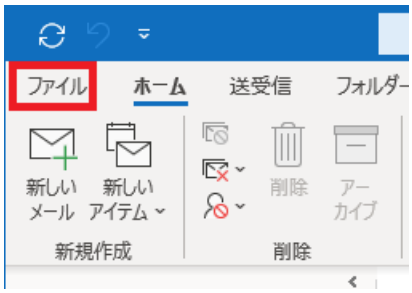
以上でメールの受信が開始されます。これで Thunderbird での手順は完了です。

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。

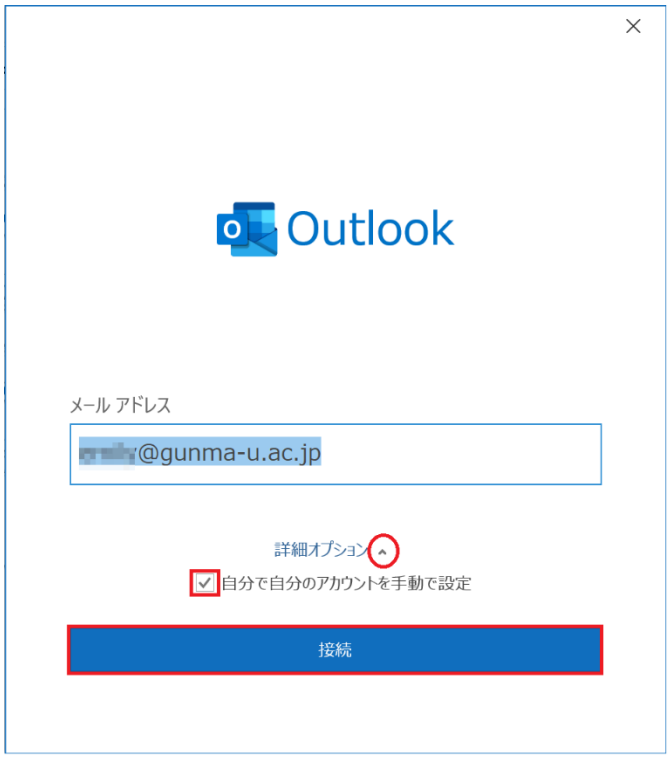
1. Outlook を起動します。メール設定画面が表示された場合は，手順 4 から実施してください。

2. [**ファイル**]タブをクリックします。

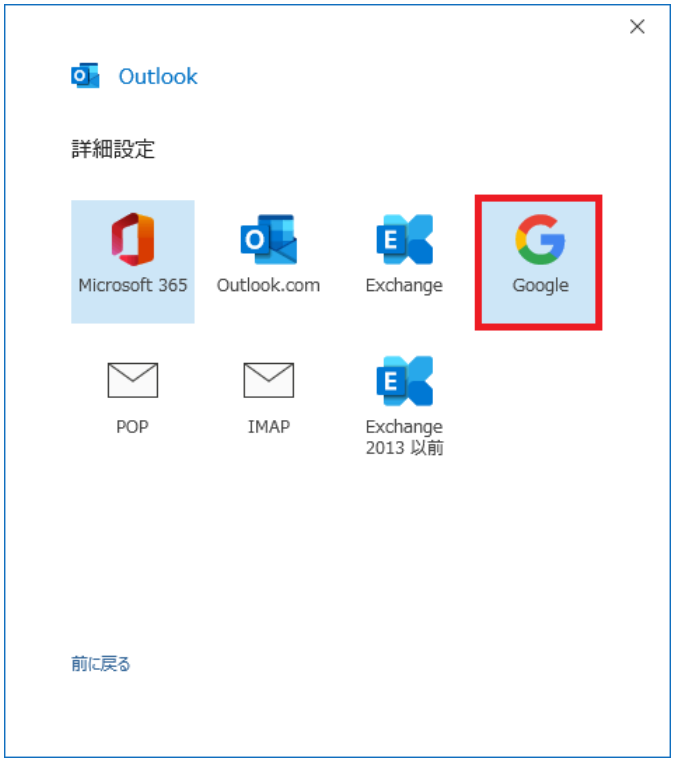


3. [**情報**]から[**アカウントの追加**]をクリックします。

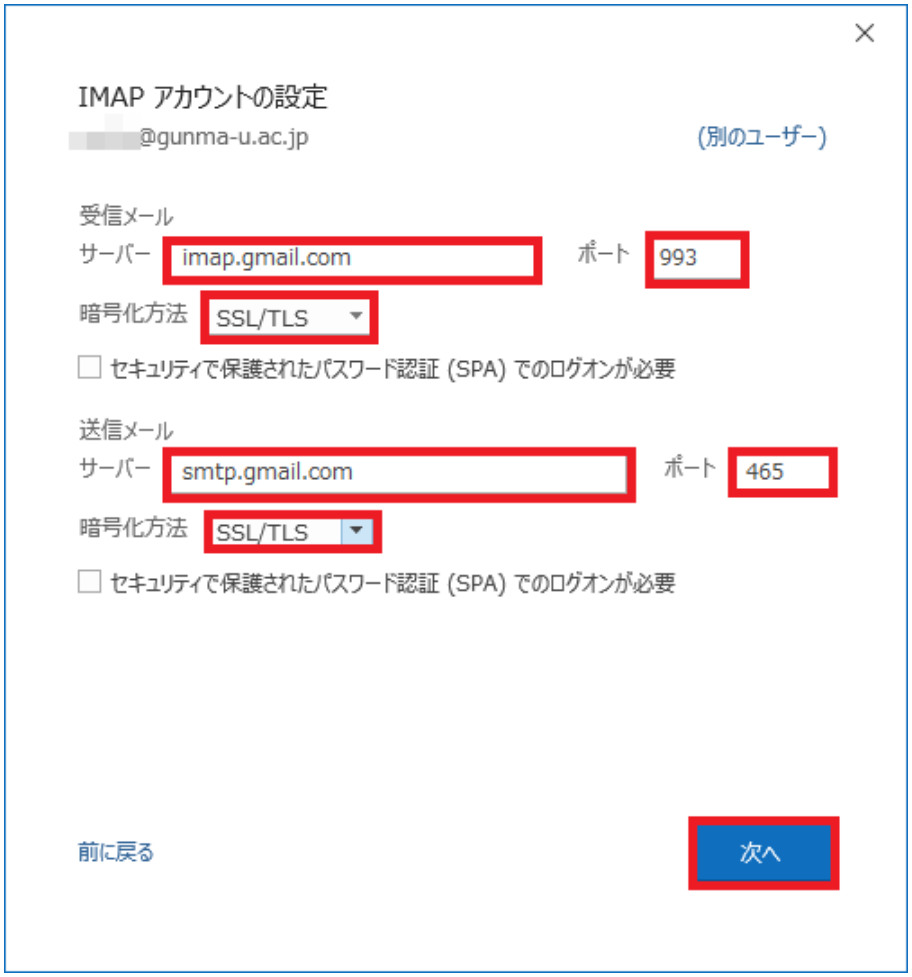
4. メールアドレスに,『全学認証アカウントの ID@gunma-u.ac.jp』を入力して,『**詳細オプション**』より『**自分で自分のアカウントを主導で設定**』にチェックを入れて〔**接続**〕をクリックします。



5. ［**Google**］をクリックします。

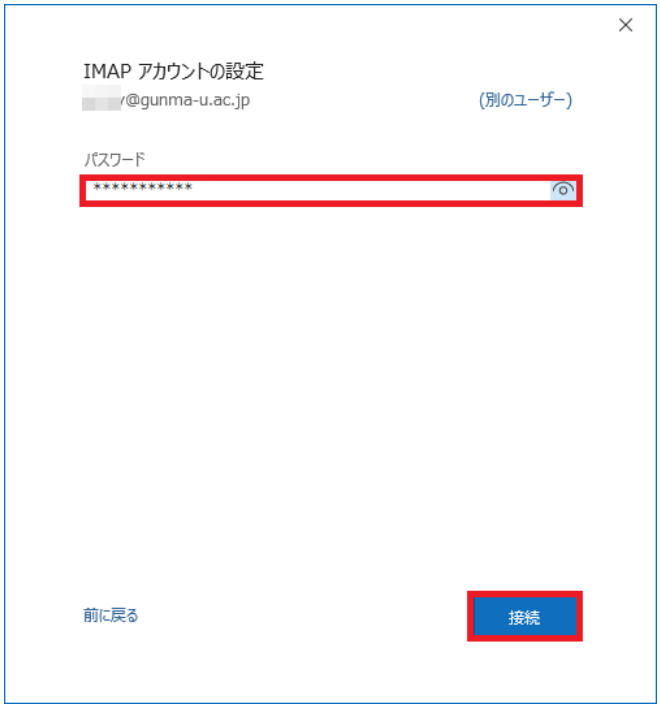


6. IMAP アカウントを以下のとおり設定して〔**次へ**〕をクリックします。

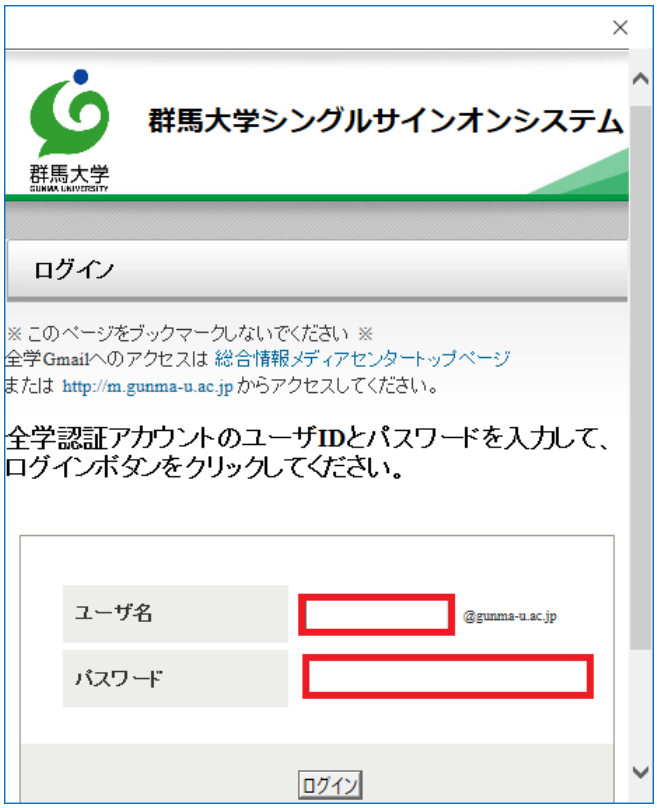


受信メールサーバー　⇒　**imap.gmail.com**
ポート　⇒　**993**
暗号化方法⇒　SSL/TLS（プルダウンメニューから選択）
送信メールサーバー　⇒　**smtp.gmail.com**
ポート⇒　**465**
暗号化方法⇒　SSL/TLS（プルダウンメニューから選択）

7. パスワードを入力して〔**接続**〕をクリックします。

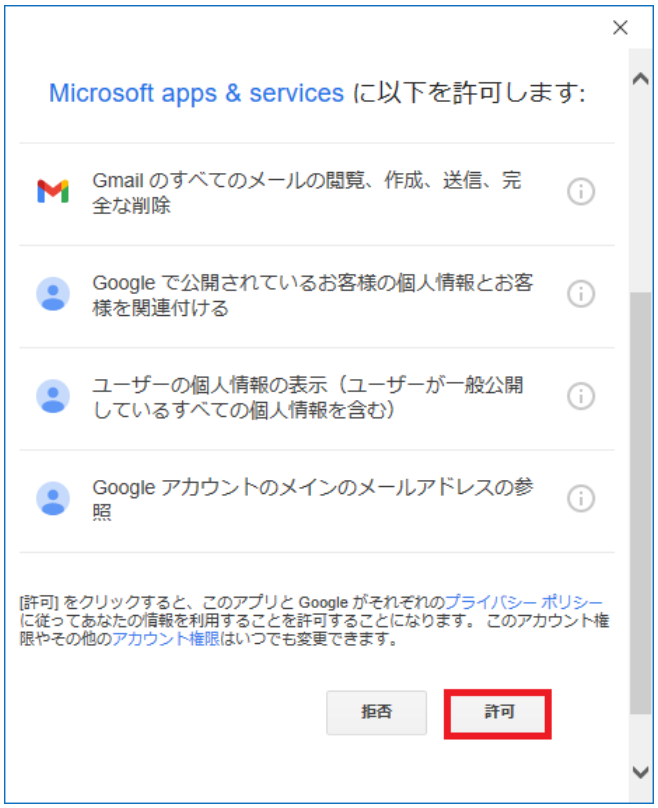


8. ログイン画面が表示されるので，全学認証アカウントでログインを行なってください。

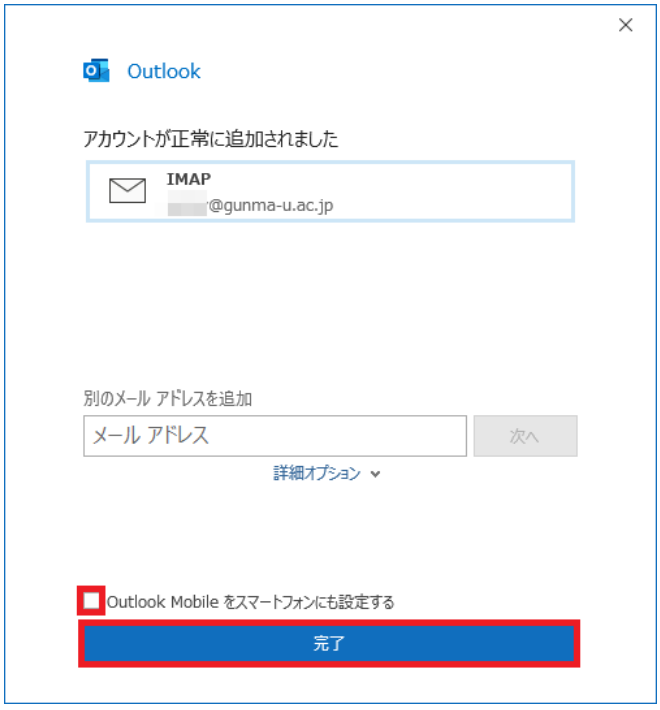


※２段階認証になった場合は，認証コードを入力してください。

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。



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。

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 サーバー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します。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。