

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
2022 年 9 月 30 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

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。

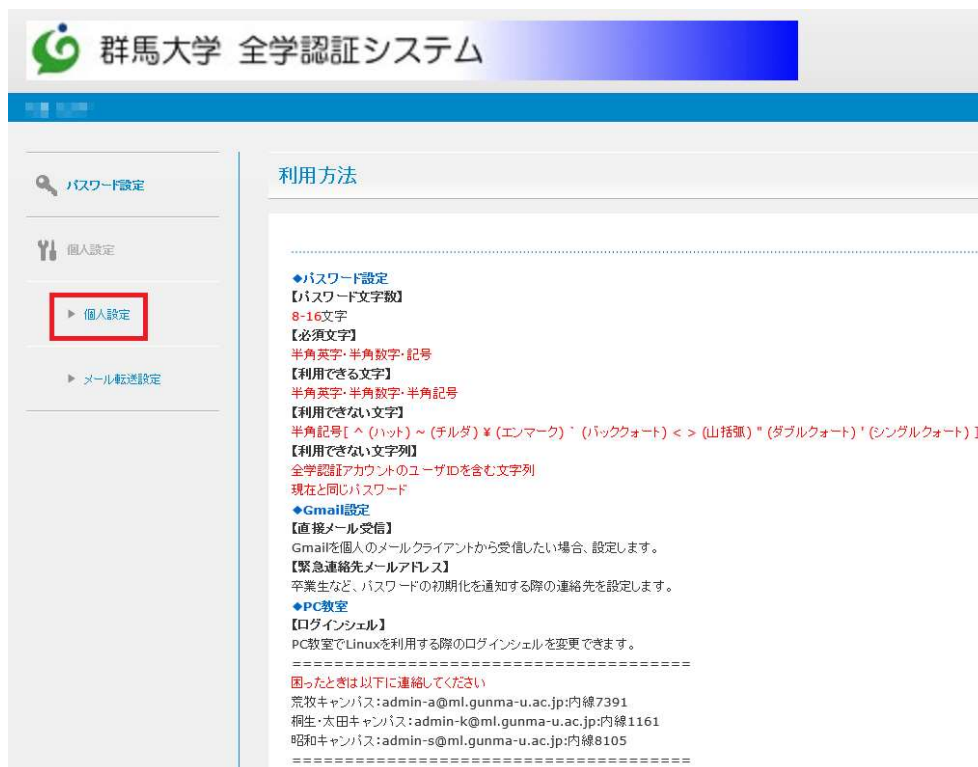
<https://password.gunma-u.ac.jp/>

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, there is a "ログイン" (Login) button. Underneath the button, there are two input fields: "ユーザID" (User ID) and "パスワード" (Password). The password field is masked with dots. At the bottom of the login area, there is a blue "ログイン" (Login) button. The footer of the page mentions "EXGEN NETWORKS Co., Ltd."

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 three items: "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) item is highlighted with a red box. The main content 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 "パスワード設定" section lists requirements for the password, such as length (8-16 characters) and character types (alphanumeric and symbols). The "Gmail設定" section explains how to set up Gmail for email forwarding. The "PC教室" section provides information about the PC classroom and login procedures. At the bottom, there is a section titled "困ったときは以下に連絡してください" (If you are having trouble, please contact the following) which lists contact information for different campuses.

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。

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サーバー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 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。

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。

あなたの名前
John Doe

メールアドレス
john.doe@example.com

パスワード

☒ 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。

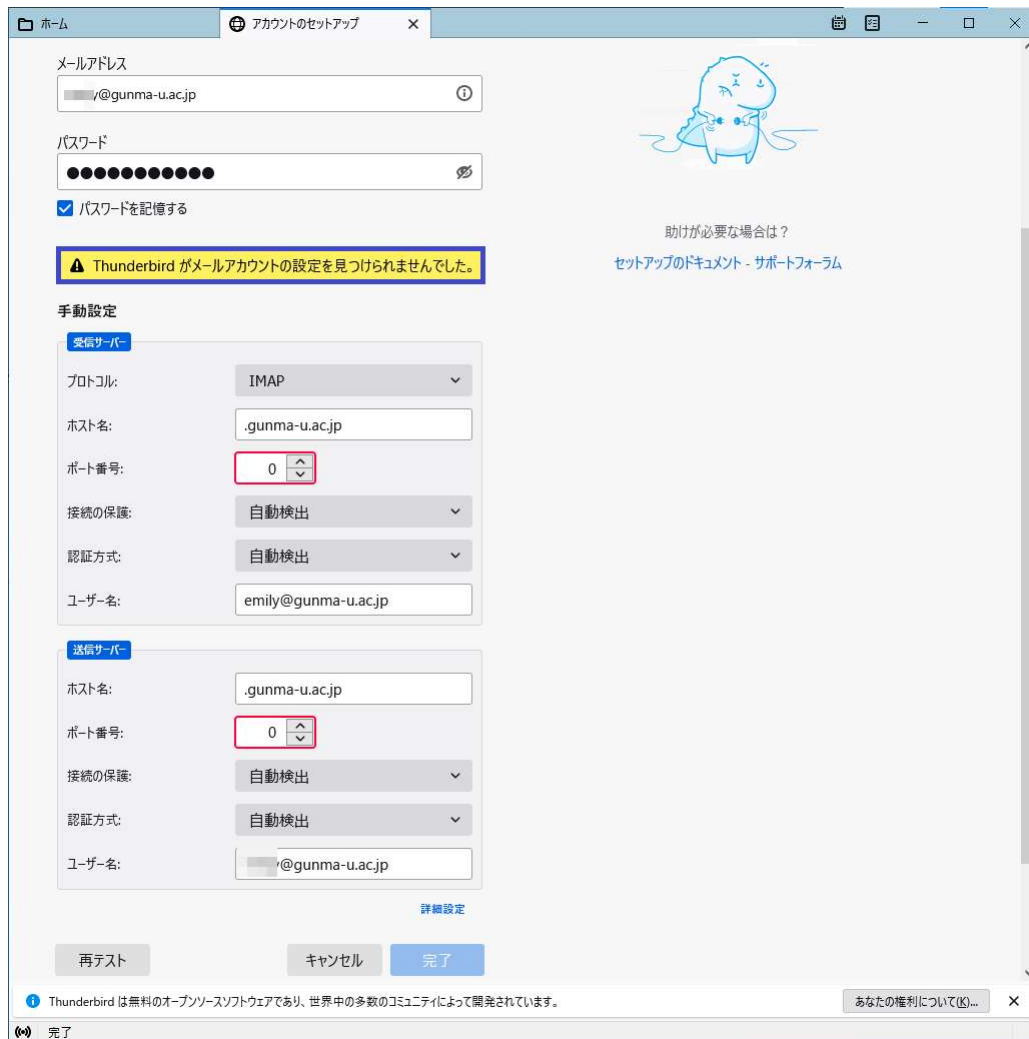
Thunderbird は無料のオープンソースソフトウェアであり、世界中の多数のコミュニティによって開発されています。

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。



The screenshot shows the Thunderbird account setup window. At the top, there's a header bar with 'ホーム' and 'アカウントのセットアップ'. Below this, the 'メールアドレス' section contains a text field with 'y@gunma-u.ac.jp' and a 'パスワード' section with a masked password field and a checked 'パスワードを記憶する' checkbox. A yellow error message box with a red border and a warning icon states: '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。'. To the right of the error message is a cartoon character and a link to 'セットアップのドキュメント - サポートフォーラム'. Below the error message is the '手動設定' section, which is divided into '受信サーバー' and '送信サーバー' sub-sections. Each sub-section has fields for 'プロトコル' (set to IMAP), 'ホスト名' (set to .gunma-u.ac.jp), 'ポート番号' (set to 0), '接続の保護' (set to 自動検出), '認証方式' (set to 自動検出), and 'ユーザー名' (set to emily@gunma-u.ac.jp for the receiving server and y@gunma-u.ac.jp for the sending server). At the bottom of the window are buttons for '再テスト', 'キャンセル', and '完了'. A status bar at the very bottom shows '完了' and a small icon.

メールアドレス
y@gunma-u.ac.jp

パスワード
●●●●●●●●●●

☒ パスワードを記憶する

⚠ 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。

助けが必要な場合は？
[セットアップのドキュメント - サポートフォーラム](#)

手動設定

受信サーバー

プロトコル: 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

ユーザー名: emily@gunma-u.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

ユーザー名: y@gunma-u.ac.jp

[詳細設定](#)

再テスト キャンセル 完了

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\(国\)...](#)

完了

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
[]

メールアドレス
[]@gunma-u.ac.jp

パスワード
[]

☒ パスワードを記憶する

手動設定

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

接続の保護: SSL/TLS

認証方式: 自動検出

ユーザー名: []@gunma-u.ac.jp

送信サーバー

ホスト名: smtp.gmail.com

ポート番号: 465

接続の保護: SSL/TLS

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(8)...

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。

ホーム アカウントのセットアップ

パスワード
●●●●●●●●●●
☒ パスワードを記憶する

✓ 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:

手動設定

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

接続の保護: SSL/TLS

認証方式: 通常のパスワード認証 (OAuth2)

ユーザー名:

送信サーバー

ホスト名:

ポート番号: 465

接続の保護: SSL/TLS

認証方式: 通常のパスワード認証 (OAuth2)

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 Thunderbird が自動検出を試みます。

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(国)...

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。

The screenshot shows a web browser window with the URL https://mfa.gunma-u.ac.jp/pub/login.cgi?back=%2Fsam%2Fsam%2F2Fidp%2FSSOService.php%3FrequestID%3D_8a6a1ec95333c730a4037b7ea5194a8a3eeb8c38d9%26RelayState. The page header features the Gunma University logo and the title "群馬大学シングルサインオンシステム". Below the header, there is a "ログイン" (Login) button. A note states: "※ 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。" A bold instruction reads: "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。" Below this, there is a form with two input fields: "ユーザ名" (Username) and "パスワード" (Password), followed by a "ログイン" (Login) button. The footer contains the text "群馬大学総合情報メディアセンター Library and Information 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。

The screenshot shows a Google account permission request screen. The URL is https://accounts.google.com/signin/oauth/legacy/consent?authuser=0&part=AJI8hAP5CaA6RZDWsrFbri9xQr4I2_vE-bOFJAvkxHCK3qJ. The page features the Google logo and the text "Mozilla Thunderbird Email が Google アカウントへのアクセスをリクエストしています" (Mozilla Thunderbird Email is requesting access to your Google account). Below this, it says "Mozilla Thunderbird Email に以下を許可します:" (Allow the following for Mozilla Thunderbird Email:). There are three permission items, each with a red "X" icon and a circled "i" icon: "Gmail のすべてのメールの閲覧、作成、送信、完全な削除" (Access all your Gmail mail), "連絡先の表示、編集、ダウンロード、完全な削除" (Access, edit, download, and delete all your contacts), and "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" (Access, edit, share, and delete all your Google Calendar calendars). At the bottom, there is a note: "許可]をクリックすると、このアプリと Google がそれぞれのプライバシーポリシーに従って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。このアカウント権限やその他のアカウント権限はいつでも変更できます。" (If you click [Allow], you are allowing this app and Google to use your information in accordance with their respective privacy policies. You can change your account permissions or other account permissions at any time.) Below the note are two buttons: "拒否" (Deny) and "許可" (Allow), with the "許可" button highlighted by a red box.

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。



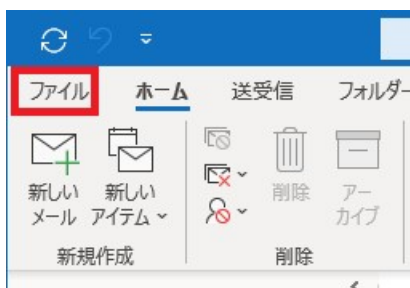
以上でメールの受信が開始されます。これで Thunderbird での手順は完了です。

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。

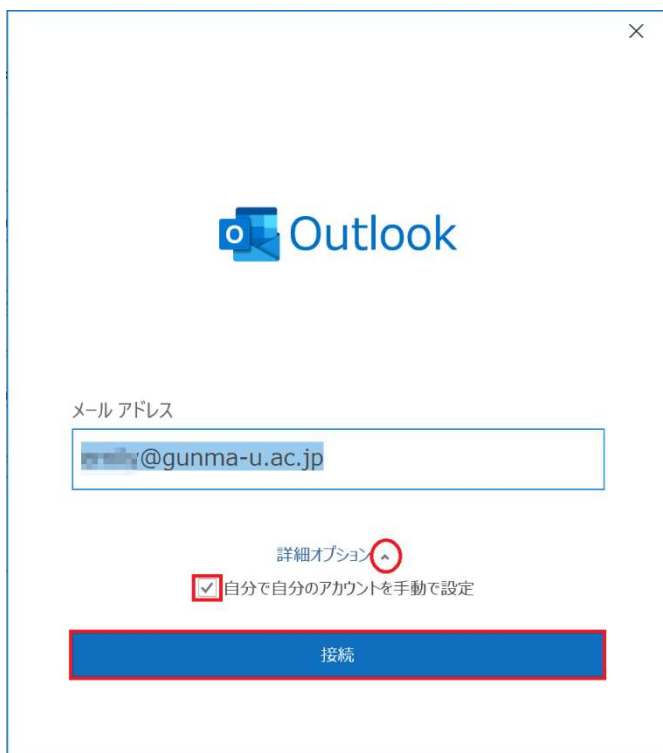
1. Outlook を起動します。メール設定画面が表示された場合は、手順 4 から実施してください。
2. [ファイル]タブをクリックします。



3. [情報]から[アカウントの追加]をクリックします。

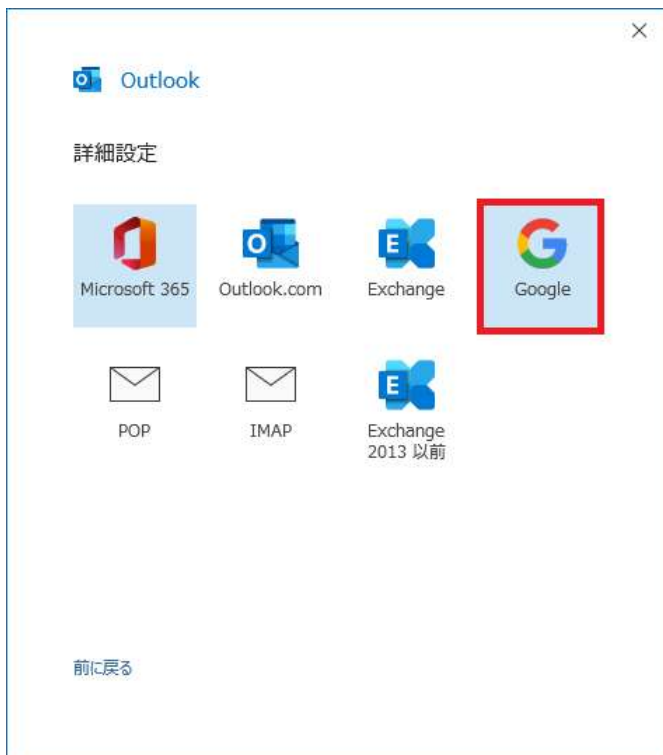


4. メールアドレスに、『全学認証アカウントの ID@gunma-u.ac.jp』を入力して、『詳細オプション』より『自分で自分のアカウントを主導で設定』にチェックを入れて「接続」をクリックします。



The image shows the Outlook account setup window. At the top is the Outlook logo. Below it is a text input field labeled 'メールアドレス' (Email address) containing the text 'ID@gunma-u.ac.jp'. Below the input field is a link labeled '詳細オプション' (Detailed options) with a red circle around it. Below the link is a checkbox labeled '自分で自分のアカウントを手動で設定' (Set up my account manually) which is checked. At the bottom is a blue button labeled '接続' (Connect).

5. 「Google」をクリックします。



The image shows the Outlook account setup window with the '詳細設定' (Detailed settings) section. It displays a grid of account selection options: Microsoft 365, Outlook.com, Exchange, Google, POP, IMAP, and Exchange 2013 以前. The 'Google' option is highlighted with a red border. At the bottom left is a link labeled '前に戻る' (Go back).

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) でのログインが必要

送信メール

サーバー **smtp.gmail.com** ポート **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。

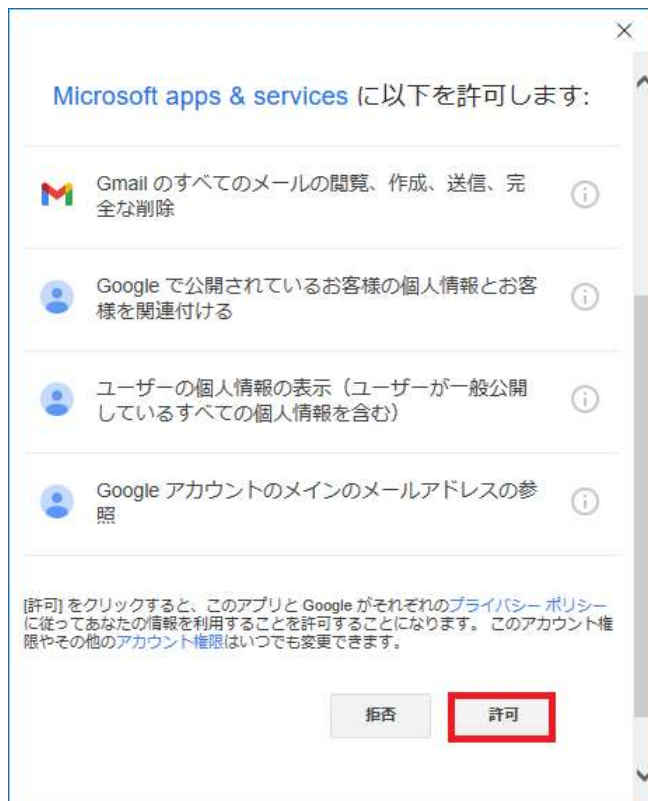


8. ログイン画面が表示されるので、全学認証アカウントでログインを行ってください。

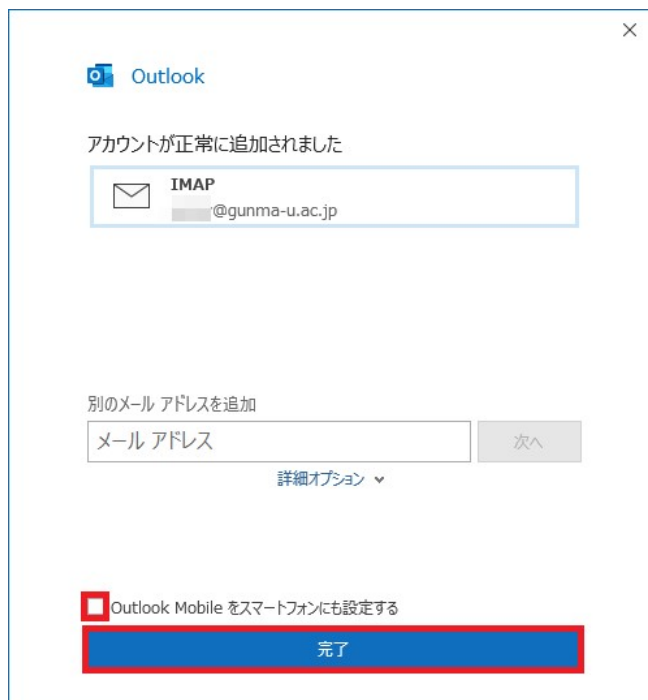


※ 2段階認証になった場合は、認証コードを入力してください。

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、『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。