
東北学院大学
情報処理センターシステム 2023
各種メールソフトの設定方法(教職員用)

2023年3月28日(第3版)

東北学院大学 情報処理センター

目次

1. はじめに	1
1.1. 留意事項	1
1.2. 海外で利用する場合の注意 <重要>	1
2. Thunderbird の設定方法	2
2.1. 新規アカウントを追加する場合	2
2.2. 既存アカウントを変更する場合	4
2.3. 別名(エイリアス)を差出人メールアドレスとして利用するための設定	6
3. Microsoft Outlook 2016 の設定方法	8
3.1. 留意事項	8
3.2. 新規アカウントを追加する場合	8
3.3. 既存アカウントを変更する場合	11
3.4. 別名(エイリアス)を差出人メールアドレスとして利用するための設定	11
4. Apple Mail の設定方法	12
4.1. 新規アカウントを追加する場合	12
4.2. 既存アカウントを変更する場合	15
4.3. 別名(エイリアス)を差出人メールアドレスとして利用するための設定	15

1. はじめに

1.1. 留意事項

本手引きに沿ってメールソフトを設定した場合、学内・学外問わず利用することが可能ですが、情報処理センターではウェブメールの利用を推奨しています。

メールソフトの利用は、サポート対象外となり、設定などの個別のご質問にはお答えできませんので、ご了承ください。

なお、メールソフトを利用する場合は、各自の自己責任でメールソフトを設定の上、ご利用ください。

1.2. 海外で利用する場合の注意 <重要>

情報処理センターシステム 2023 では、セキュリティ対策としてメールシステムの国別 IP アドレス認証制限を行っています。

ID/パスワードが漏洩した場合に、国外から不正にログインされることを防ぐため、メールにログインできる地域を制限します(ユーザーごとに設定)。対象は、SMTP-Auth、POP、IMAP (メールソフトからの利用) となり、ウェブメールは制限対象外です。

本手引きに沿って設定したメールソフトでメールの送受信を海外から利用する場合は、事前にウェブメール (<https://webmail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp/>) へログインし、[オプション]—[個人環境の設定]—[国別認証制限] より対象地域の登録を行ってください (既定では日本とアメリカ合衆国のみがログイン可能となっています)。

2. Thunderbird の設定方法

2.1. 新規アカウントを追加する場合

Thunderbird の起動

ご利用の端末で、Thunderbird を起動します。

アカウント設定の新規追加

「メニュー」→「ツール」→「アカウント設定」→「アカウント操作」→
「メールアカウントを追加」を選択します。

アカウント設定の入力(その1)

「メールアカウント設定」ウィンドウが表示されますので、図表 2-1 のように情報を入力します。情報を入力したら、「続ける」を選択します。

表 2-1 メールアカウント設定値 (その1)

入力項目	情報
あなたのお名前	メールで利用する名前 (差出人名等)
メールアドレス	情報処理センターウェブメールのメールアドレス
パスワード	統合認証アカウントのパスワード

メールアカウント設定

あなたのお名前(N): 学院 太郎 受信者に表示される名前です。

メールアドレス(L): e1234567@mail.tohoku-g

パスワード(P): ●●●●●●●●

パスワードを記憶する(M)

新しいアカウントを取得(G) 続ける(C) キャンセル(A)

図 2-1 メールアカウント設定の画面 (その1)

※「パスワードを記憶する」にチェックを入れている場合、統合認証アカウントのパスワードを変更した際、メールの送受信ができなくなるのでご注意ください。

アカウント設定の入力(その2)

しばらくすると、「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。」と表示されますので、図表 2-2 のように情報を入力します。

表 2-2 メールアカウント設定値 (その 2)

入力項目	情報
受信サーバ	「IMAP」または「POP3」
サーバのホスト名	mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp
ポート番号	993 (IMAP) または 995 (POP3)
SSL	SSL/TLS (ポート番号を入れた時点で自動入力される)
認証方式	通常のパスワード認証
送信サーバ	「SMTP」(自動入力)
サーバのホスト名	mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp
ポート番号	587
SSL	STARTTLS (ポート番号を入れた時点で自動入力される)
認証方式	通常のパスワード認証
ユーザ名	統合認証アカウント

メールアカウント設定

あなたのお名前(N): 学院 太郎 受信者に表示される名前です。
メールアドレス(L): e1234567@mail.tohoku-g
パスワード(P): ●●●●●●●●
 パスワードを記憶する(M)

サーバのホスト名 ポート番号 SSL 認証方式

受信サーバ: IMAP mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp 993 SSL/TLS 通常のパスワード認証

送信サーバ: SMTP mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp 587 STARTTLS 通常のパスワード認証

ユーザ名: e1234567

新しいアカウントを取得(G) 詳細設定(A) 再テスト(I) 完了(D) キャンセル(A)

図 2-2 メールアカウント設定の画面 (その 2)

情報を入力したら、「再テスト」を選択します。

「次のアカウント設定が、指定されたサーバを調べることにより見つかりました。」と表示されましたら、「完了」を選択し、設定完了となります。

※ 「パスワードを記憶する」にチェックを入れている場合、統合認証アカウントのパスワードを変更した際、メールの送受信ができなくなるのでご注意ください。

2.2. 既存アカウントを変更する場合

Thunderbird の起動

ご利用の端末で、Thunderbird を起動します。

既存アカウント設定からサーバ設定の選択

「メニュー」→「ツール」→「アカウント設定」→変更したい既存アカウントの「サーバ設定」を選択します。

受信サーバ設定の変更

「サーバ設定」ウィンドウが表示されますので、図表 2-3 のように情報を変更します。情報の変更が完了しましたら、「OK」を選択します。

表 2-3 サーバ設定値

入力項目	情報
サーバの種類	既存設定のサーバ（自動入力され変更不可）※1
サーバ名	mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp
ポート	993 (IMAP) または 995 (POP3)
ユーザ名	統合認証アカウント
接続の保護	SSL/TLS
認証方式	通常のパスワード認証

サーバ設定

サーバの種類: IMAP メールサーバ

サーバ名(S): mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp ポート(P): 993 既定値: 993

ユーザー名(N): e1234567

セキュリティ設定

接続の保護(U): SSL/TLS

認証方式(I): 通常のパスワード認証

サーバ設定

新着メッセージがないか起動時に確認する(C)

新着メッセージがないか(Y) 10 分ごとに確認する

新着メッセージが届いた時のサーバ通知を許可する(W)

メッセージを削除する時:

次のフォルダーに移動する(O):

削除済みとマークする(K)

すぐに削除する(D)

詳細(V)...

メッセージの保存

終了時に受信トレイを整理 (expunge) する(E)

終了時にごみ箱を空にする(X)

メッセージの格納形式(I): フォルダー単位 (mbox 形式)

メッセージの保存先:

図 2-3 サーバ設定画面

※1 「IMAP」または「POP3」を変更したい場合はアカウントを新規追加してください。

送信サーバ設定の変更

「アカウント設定」ウィンドウから「送信(SMTP)サーバ」を選択し、「送信(SMTP)サーバの設定」が表示されましたら、「追加」をクリックします。「サーバ設定」ウィンドウが表示されますので、図表 2-4 のように情報を入力します。情報の変更が完了したら、「OK」を選択します。「送信(SMTP)サーバの設定」から作成した送信サーバを選択し、「規定値に設定」をクリックしましたら、「OK」で設定完了になります。

表 2-4 送信(SMTP)サーバ設定値

入力項目	情報
◆設定	
説明	任意
サーバ名	mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp
ポート	587
◆セキュリティと認証	
接続の保護	STARTTLS
認証方式	通常のパスワード認証
ユーザ名	統合認証アカウント

2-4 送信(SMTP)サーバ画面

2.3. 別名(エイリアス)を差出人メールアドレスとして利用するための設定

Thunderbird の起動

ご利用の端末で、Thunderbird を起動します。

アカウント設定から差出人情報の設定の選択

「メニュー」→「ツール」→「アカウント設定」→設定するアカウントを選択し、「差出人情報を管理」をクリックしますと「****の差出人情報」ウィンドウが表示されます。

差出人情報の追加

「追加」をクリックしますと「新しい差出人情報」ウィンドウが表示されますので、「設定」タブより、図表 2-5 のように情報を入力し、「OK」を選択します。

表 2-5 差出人情報の設定値

入力項目	情報
名前	メールで利用する名前 (差出人名等)
メールアドレス	利用するメールアドレス ・別名 (エイリアス) → ○○○@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

新しい差出人情報

差出人情報を設定してください:

設定 | 送信控えと特別なフォルダー | 編集とアドレス入力 | セキュリティ

公開データ

名前(N): 学院太郎

メールアドレス(E): gakuin.taro@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

返信先 (Reply-to)(R): 受信者からの返信を受け取るアドレス

組織 (Organization)(O):

署名編集(X): HTML 形式で記述する (例: 太字, 改行は
)(L)

ファイルから署名を挿入する (テキストまたは HTML、画像ファイル)(I):

メッセージに vCard を添付する(V):

個人データ

送信 (SMTP) サーバ(U): 既定のサーバを使用する

差出人ラベル(B):

OK | キャンセル

図 2-5 差出人情報の設定画面

差出人情報の確認

「差出人情報」ウィンドウで、図 2-6 のように差出人情報が追加されていることを確認したら、「閉じる」をクリックして設定完了になります。

メール作成時の差出人メールアドレスの選択

メール作成時に図 2-7 のように「差出人」プルダウンメニューから任意の差出人メールアドレスを選択し、メールを送信します。

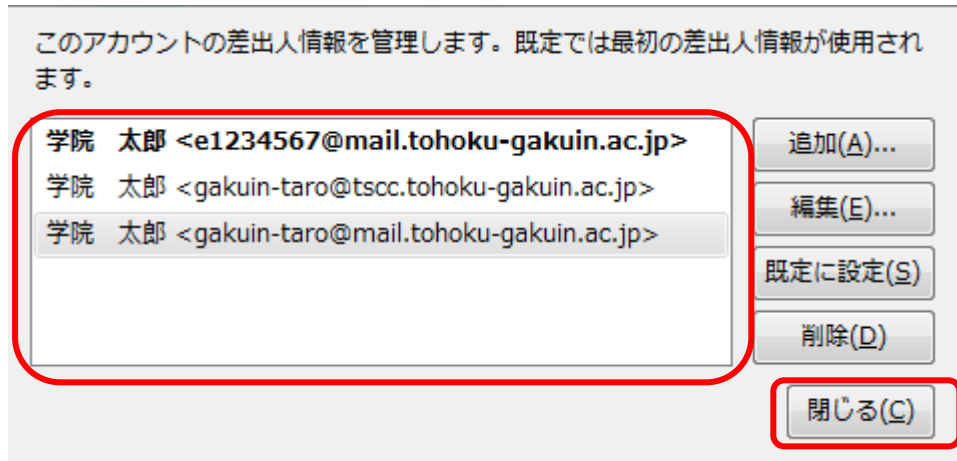


図 2-6 差出人情報画面

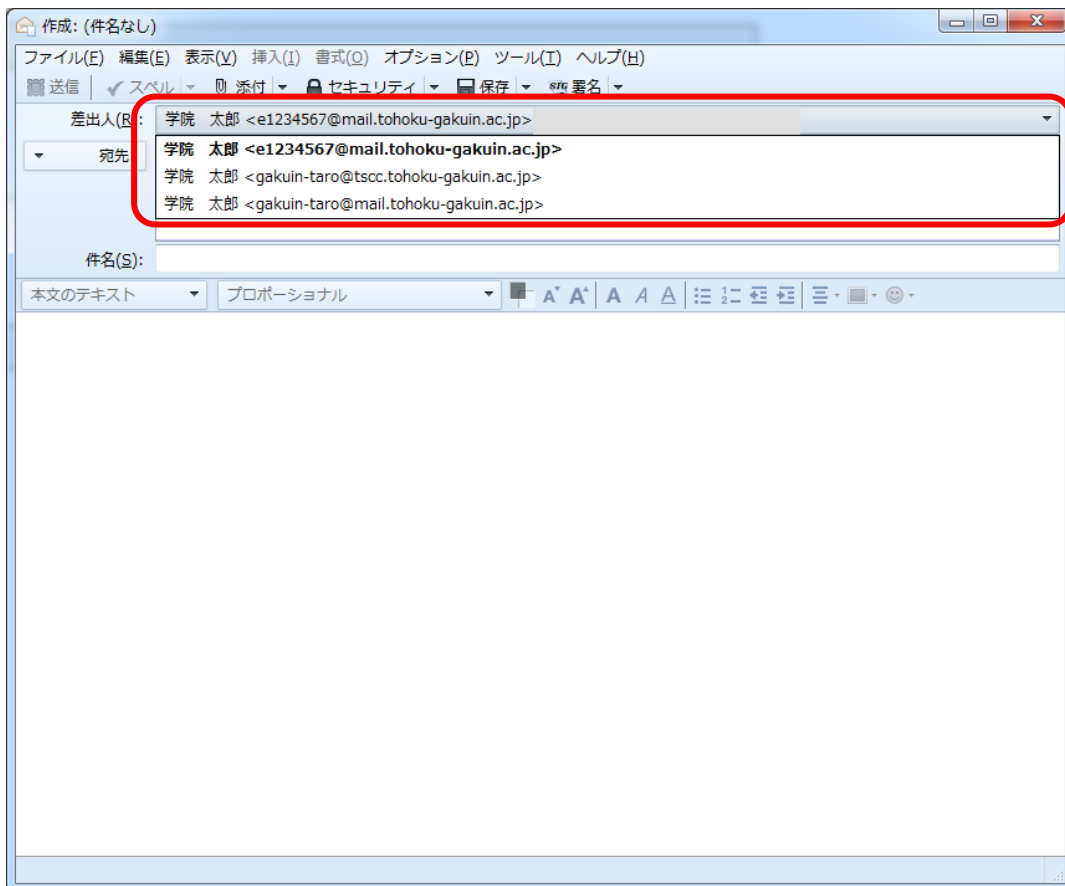


図 2-7 メール作成画面

3. Microsoft Outlook 2016 の設定方法

3.1. 留意事項

- ・ Microsoft Outlook 2016 は、動作を確認した結果、ひとつのアカウント設定で複数の差出人メールアドレスを使い分けることができません。
- ・ 複数の差出人メールアドレスを使い分けたい場合は、ウェブメールの利用を推奨いたします。メールソフトからご利用になりたい場合は、前述の「Thunderbird」をご利用ください。

3.2. 新規アカウントを追加する場合

Outlook 2016 の起動

インターネットに接続した端末で、Outlook 2016（以下、Outlook）を起動します。

アカウント設定の新規追加

- ① 「ファイル」→「情報」→「アカウントの追加」を選択します。
- ② 「アカウントの追加」画面が表示されますので、「自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする（手動設定）」にチェックを入れて「次へ」を選択します。
- ③ 「POP または IMAP」を選択し、「次へ」を選択します。

アカウント設定の入力

「IMAP (POP) アカウントの設定」ウィンドウが表示されますので図表 3-1 のように情報を入力します。

表 3-1 アカウント設定値

入力項目	情報
◆ユーザ情報	
名前	メールで利用する名前 (差出人名等)
電子メールアドレス	情報処理センターウェブメールのメールアドレス
◆サーバ情報	
アカウントの種類	「IMAP」または「POP3」を選択
受信メールサーバー	mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp
送信メールサーバー	mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp
◆メールサーバーへのログオン情報	
アカウント名	統合認証アカウント
パスワード	統合認証アカウントのパスワード

アカウントの追加

POP と IMAP のアカウント設定
お使いのアカウントのメール サーバーの設定を入力してください。

ユーザー情報

名前(Y): 学院 太郎
電子メール アドレス(E): e1234567@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

サーバー情報

アカウントの種類(A): IMAP
受信メール サーバー(I): mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp
送信メール サーバー (SMTP)(O): mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp

メール サーバーへのログオン情報

アカウント名(U): e1234567
パスワード(P): *****
 パスワードを保存する(R)

メール サーバーがセキュリティで保護されたパスワード認証 (SPA) に対応している場合には、チェック ボックスをオンにしてください(Q)

アカウント設定のテスト

アカウントをテストして、入力内容が正しいかどうかを確認することをお勧めします。

アカウント設定のテスト(T)

[次へ] をクリックしたらアカウント設定を自動的にテストする(S)

オフラインにしておくメール: すべて

詳細設定(M)...

< 戻る(B) 次へ(N) > キャンセル

図 3-1 アカウントの設定画面

※ 「パスワードを保存する」にチェックを入れている場合、統合認証アカウントのパスワードを変更した際、メールの送受信ができなくなるのでご注意ください。

情報を入力しましたら、「詳細設定」をクリックします。「インターネット電子メール設定」ウィンドウが表示されますので、「詳細設定」のタブを選択し、図表 3-2 のように情報を入力します。情報を入力しましたら、「OK」をクリックし、「アカウントの追加」ウィンドウの「次へ」を選択します。「テストアカウント設定」ウィンドウが表示されますので、タスクが完了しましたら「閉じる」→「次へ」を選択し、設定完了となります。

表 3-2 インターネット電子メール設定値

入力項目	情報
受信サーバー	993 (IMAP) または 995 (POP3)
使用する暗号化の接続の種類	SSL
送信サーバー	587 (暗号化接続の種類を選択すると 25 が表示されますが、書き換えてください)
使用する暗号化の接続の種類	TLS

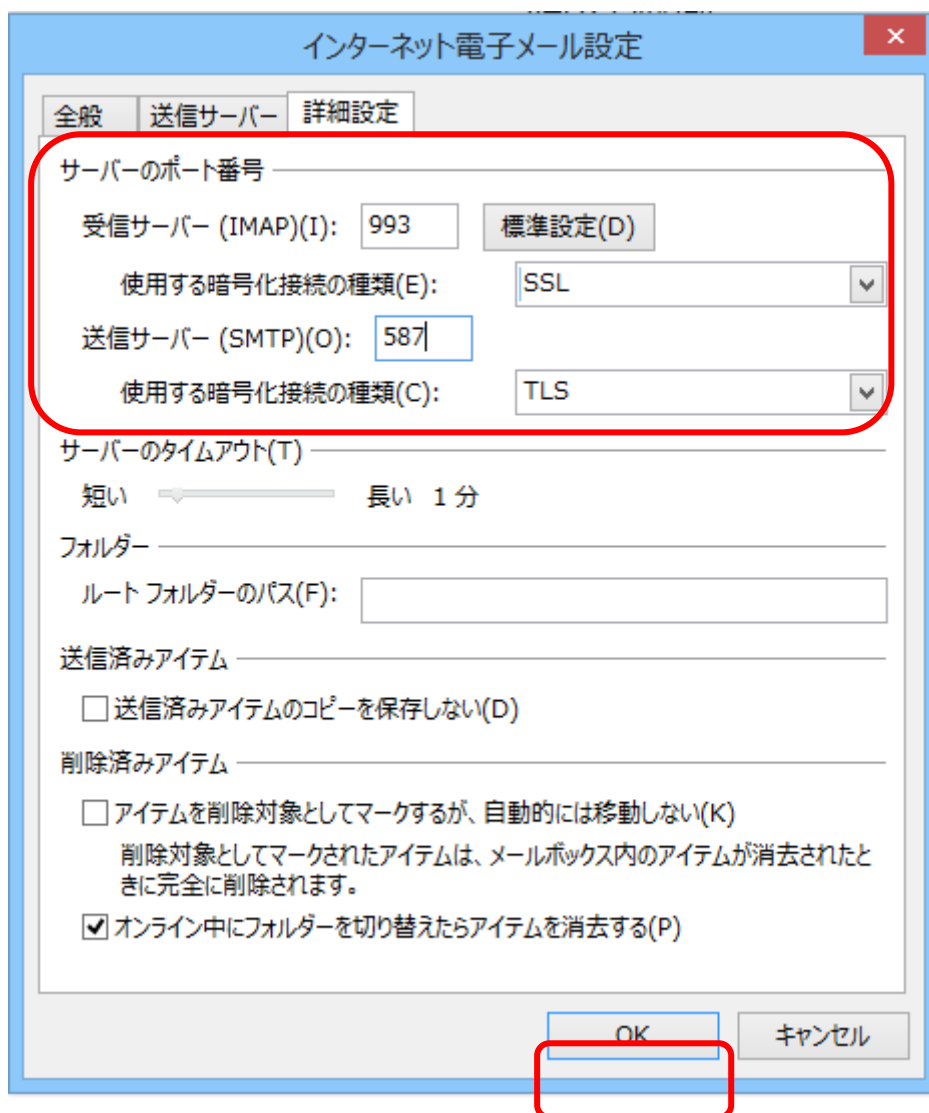


図 3-2 アカウントの追加画面

3.3. 既存アカウントを変更する場合

Outlook の起動

ご利用の端末で、Outlook を起動します。

既存アカウント設定の選択

「ファイル」→「情報」→「アカウント設定」を選択します。「アカウント設定」ウィンドウが表示されますので、「電子メール」タブから既存アカウント設定を選択します。

既存アカウント設定の変更

「アカウントの変更」ウィンドウが表示されますので、アカウント設定を前述の〔3.2.新規アカウントを追加する場合→アカウント設定の入力〕のように変更します。

変更後、「次へ」を選択すると「テストアカウント設定」ウィンドウが表示されるので、タスクが完了したら「閉じる」→「次へ」を選択し、設定完了となります。

3.4. 別名(エイリアス)を差出人メールアドレスとして利用するための設定

Outlook の起動

ご利用の端末で、Outlook を起動します。

アカウント設定の選択

「ファイル」→「情報」→「アカウント設定」を選択します。「アカウント設定」ウィンドウが表示されますので、「電子メール」タブから差出人メールアドレスを設定したいアカウントを選択し、「変更」をクリックします。

差出人メールアドレスの入力

「アカウントの変更」ウィンドウが表示されますので、「電子メールアドレス」に差出人メールアドレスとして設定したい別名（エイリアス）を入力します。

・別名（エイリアス）→ ○○○@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

「次へ」を選択すると「テストアカウント設定」ウィンドウが表示されるので、タスクが完了したら「閉じる」→「完了」を選択し、設定完了となります。以降、メールを送信した際に、先方に表示される差出人メールアドレスは別名（エイリアス）となります。

4. Apple Mail の設定方法

4.1. 新規アカウントを追加する場合

Apple Mail の起動

ご利用の端末で、Apple Mail を起動します。

アカウント設定の新規追加

メニューバーから「メール」→「アカウント追加」を選択します。

「追加するメールアカウントを選択」ウィンドウが表示されますので、「その他のメールアカウントを追加」にチェックを入れて「続ける」を選択します。

アカウント設定の入力(その1)

「メールアカウントを追加」ウィンドウが表示されますので、図表 4-1 のように情報を入力します。

情報を入力しましたら、「サインイン」を選択します。

表 4-1 メールアカウント設定値 (その1)

入力項目	情報
氏名	メールで利用する名前 (差出人名等)
メールアドレス	情報処理センターウェブメールのメールアドレス
パスワード	統合認証アカウントのパスワード

@ メールアカウントを追加

最初に、次の情報を入力してください:

名前: 学院 太郎

メールアドレス: e1234567@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

パスワード: ●●●●●●●●●●

キャンセル 戻る サインイン

図 4-1 メールアカウントの追加画面

アカウント設定の入力(その2)

しばらくすると、メールサーバの設定情報を入力する画面が表示されますので、
図表 4-2 のように情報を入力します。情報を入力したら、「サインイン」を選択しま
す。

表 4-2 メールサーバの設定値

入力項目	情報
メールアドレス	情報処理センターウェブメールのメールアドレス (自動入力)
ユーザ名	統合認証アカウント
パスワード	統合認証アカウントのパスワード
アカウントの種類	「IMAP」または「POP」を選択
受信用メールサーバ	mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp
送信用メールサーバ	mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp

メールアドレス: e1234567@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

ユーザ名: e1234567

パスワード: ●●●●●●●●●●

アカウントの種類: IMAP

受信用メールサーバ: mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp

送信用メールサーバ: mail.ipc.tohoku-gakuin.ac.jp

アカウント名またはパスワードを確認できません。

キャンセル 戻る サインイン

図 4-2 メールサーバの設定画面

「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」の画面が表示されるので、「メール」にチェックを付け、「完了」を選択します。

メールサーバの設定

メニューバーから「メール」→「環境設定」を選択します。「アカウント」ウィンドウが表示されますので、先ほど新規追加したアカウントを選択します。「サーバ設定」タブを開き、図表 4-4 のように入力します。情報を入力しましたら設定を保存します。

表 4-4 受信メールサーバ暗号化の設定値

入力項目	情報
◆受信メールサーバ (IMAP または POP)	
接続設定を自動的に管理	チェックを外す (→以下項目の設定欄が表示される)
ポート	993 (IMAP) または 995 (POP3)
TLS/SSL を使用	チェックを入れる
◆送信用メールサーバ (SMTP)	
接続設定を自動的に管理	チェックを外す (→以下項目の設定欄が表示される)
ポート	587
TLS/SSL を使用	チェックを入れる

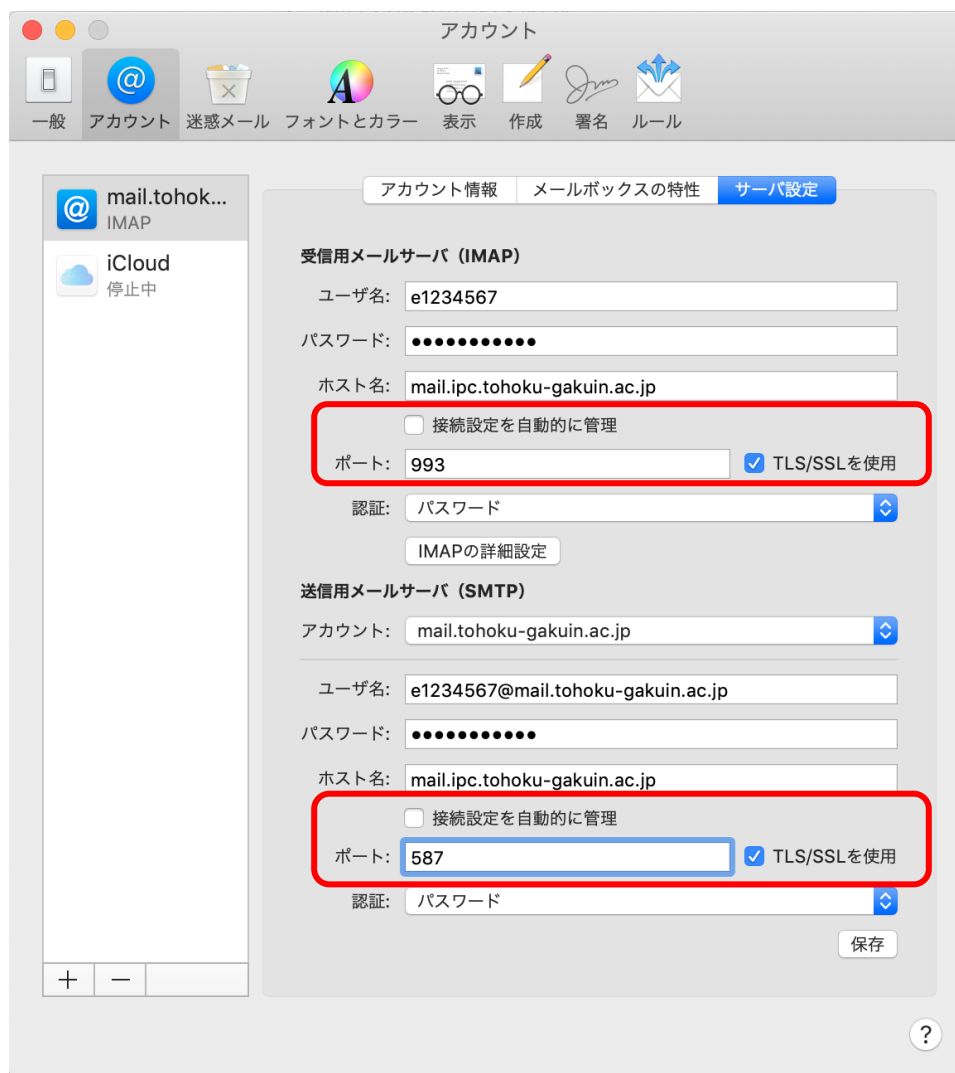


図 4-4 受信メールサーバ暗号化の設定画面

4.2. 既存アカウントを変更する場合

既存アカウントの変更は前ページの〔4.1.新規アカウントを追加する場合→メールサーバの設定〕と同様の手順です。

※「IMAP」または「POP3」を変更したい場合はアカウントを新規追加してください。

4.3. 別名(エイリアス)を差出人メールアドレスとして利用するための設定

Apple Mail の起動

ご利用の端末で、Apple Mail を起動します。

設定するアカウントの選択

メニューバーから「メール」→「環境設定」を選択します。

「アカウント」ウィンドウが表示されますので、「アカウント」タブを選択し、設定するアカウントを選択します。

差出人メールアドレスの追加

「メールアドレス」に追加したい差出人メールアドレスを「,」区切りで入力し、設定を保存します。

・別名 (エイリアス) → ○○○@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

メール作成時の差出人メールアドレスの選択

メール作成時に図 4-7 のように「差出人」プルダウンメニューから任意の差出人メールアドレスを選択し、メールを送信します。なお、プルダウンに表示されるアドレスの順番は、「メールアドレス」に入力されているアドレスの順番となりますので、主に使用するアドレスを1番左に入力しておくことを推奨いたします。



図 4-7 メール作成画面