

Outlook、スマホ以外のメールソフトによるメール送受信の手引き

2018年6月

情報システム室

目次

1. おことわり	3
2. メールの通信プロトコルについて（参考情報）	3
2.1 【Exchange】推奨	3
2.2 【IMAP】（モバイル端末、2台目以降のPCなどにお奨め）	3
2.3 【POP】（メインPC、サイズの大きな添付ファイルを頻繁に受信する方などにお奨め）	4
3. IMAP/POPの設定について	4
3.1 IMAP/POPの基本的な設定	4

1. おことわり

2016年1月より、上智大学教研メールがActive!MailからOffice365のサービスに変わりました。メールボックスの容量が50GBに増え、Office365で提供するサービスが利用になったほか、学内停電時でもメールの利用が可能になりました。

情報システム室では、アドレス帳やスケジュール、オンラインストレージなど、教職員が共通のグループウェアを使用することで、全体として高い生産性を実現できると考えています。

したがってメールの送受信については、**最新のOutlook (Windows)あるいはスマートフォンアプリの利用を推奨しています。**これらの設定方法については、別途マニュアルがありますので、そちらを参照ください。

本マニュアルは、Outlook以外でOffice365のメールを送受信する場合の設定の手引きです。

この方法については、設定方法の概要のみご提示します。

初期設定を含め、利用している過程で生じた問題につきましては、すべて自己解決くださるようお願いいたします。

情報システム室では、これらのツールを利用したメール送受信について、送受信を担保するものでもありませんし、サポートも行えませんので、ご注意ください。

2. メールの通信プロトコルについて（参考情報）

一般的に、メールソフトを使って受信する方法は、Exchange IMAP POPの3種類があります。使用し始めてからでは、通信プロトコルの変更はできませんので、よくご検討ください。

2.1 【Exchange】推奨

前述の通り、グループウェアとして利用する場合にはExchange接続が必須となるため、この方法をお勧めしています。

スマートフォンなどでは、Exchangeを利用すると、スケジュールやToDoも同期可能となります。この方法で設定をするための手順は、別途マニュアルがありますので、そちらをご覧ください。

- ・ソフィアメール_スマートフォンの使い方
- ・Outlook2013(Windows)の使い方
- ・Outlook_for_Mac2011/2016の使い方

2.2 【IMAP】（モバイル端末、2台目以降のPCなどにお奨め）

サーバにメールをおいたまま閲覧します。

Office365上や他のPC・端末からでもアクセスでき、未読／既読などの情報も共有されます。

サーバからメールを削除すると、端末からも閲覧できなくなります。

メールをサーバに置いたままになるため、メールの検索が遅い場合があります。

2.3 【POP】（メインPC、サイズの大きな添付ファイルを頻りに受信する方などにお奨め）

メールを保存しているサーバからPCなどの端末に取り込む方法です。

カスタマイズができれば、非常に便利に使えますが、設定が細かく難解なので、ICTに詳しい人以外にはお勧めできません。

サーバからメールを削除しても、端末にメールが残ります。

端末に取り込んだメールは、サーバから削除することもサーバに残すこともできます。

サーバに残す設定にした場合は、Office365上や他のPC・端末からでもアクセスできます。

3. IMAP/POP の設定について

3.1 IMAP/POP の基本的な設定

【ユーザ情報】

ユーザ名 : 教職員番号@sophiamail.sophia.ac.jp、学生番号@eagle.sophia.ac.jp など

パスワード : ソフィアメールアカウントのパスワード

メールアドレス: @sophia.ac.jp(教職員、名誉教授)、@eagle.sophia.ac.jp(学生、卒業生)

【受信設定】

方式 : Exchange(推奨)、IMAP、POP

受信サーバ名: outlook.office365.com

暗号化 : SSL/TLS

認証 : 通常のテキスト(クリアテキスト)による認証

ポート番号 : 993(IMAP の場合) または 995(POP の場合)

【送信設定】

SMTP サーバ名 : smtp.office365.com

暗号化 : STARTTLS、TLS、SSL

認証 : 通常のテキスト(クリアテキスト)による認証

ポート番号 : 587

各ソフトウェアの詳細な設定方法については、ご利用されたいソフトウェア名と「Office365」「メール設定」「IMAP」などのキーワードとともに、検索してください。

情報システム室では、これらのツールを利用したメール送受信について、送受信を担保するものでもありませんし、サポートも行えませんので、ご注意ください。

G-mail から送受信を行う場合には、SMTP サーバ名に「outlook-apacnorth.office365.com」を入力すると、送信エラーが発生しないという報告もありました（2018年時点）。

Outlook、スマホ以外のメールソフトによるメール送受信の手引き

2018年6月初版

編集・発行 上智大学情報システム室
住所 〒102-8554 東京都千代田区紀尾井町7-1
電話 03(3238)3101
ホームページ <http://ccweb.cc.sophia.ac.jp/>

Sophia media

Search

IMAP/POP 201806