

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

2025年5月
情報システム室

目次

1. おことわり	1
2. メールの通信プロトコルについて（参考情報）	1
2.1 【Exchange】推奨.....	1
2.2 【IMAP】（モバイル端末、2 台目以降の PC などにお奨め）	1
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）	2
3. IMAP/POP の設定について	2
3.1 IMAP/POP の基本的な設定.....	2

1. おことわり

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 Microsoft365 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
- ・Outlook for Windows 利用方法
- ・Outlook for Mac 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。

Microsoft365 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繁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、Microsoft365 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「Microsoft365」「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、サポートも行いませんので、ご注意ください。

Gmail 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
2022年3月改訂
2025年5月改定

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 ICT

Search

