

# ソフィアメール スマートフォンでの使い方

上智大学 情報システム室

2026年2月

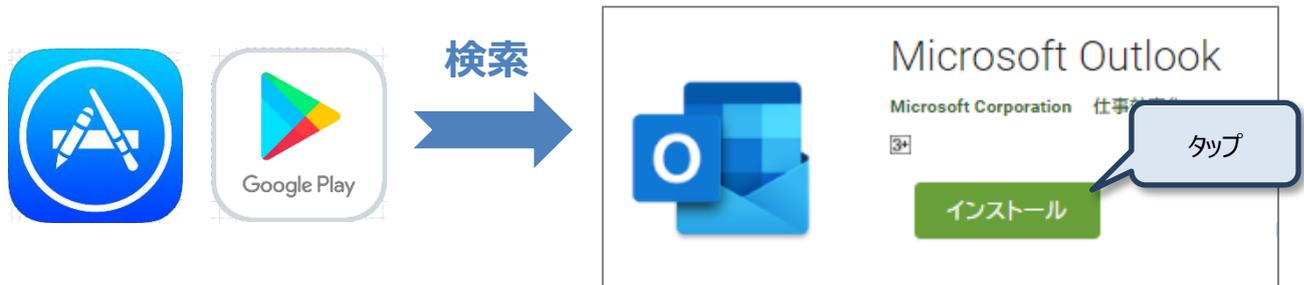
## 目次

- 1. Outlook アプリの 設定手順 (iPhone, Android 共通) ※推奨 ..... 2
- 2. iPhone/iPad/iPod(iOS15) メールの設定手順..... 6

# 1. Outlook アプリの 設定手順 (iPhone, Android 共通) ※推奨

ソフィアメールはMicrosoft社のMicrosoft365というクラウドサービスを利用して運用されているため、App StoreやGoogle Play ストアで公開されているMicrosoft社のOutlookアプリ（無料）を利用することができます。同社のサービスとアプリのため、設定や画面構成が分かりやすい、安定して利用できるなどのメリットがあり、利用を推奨しています。

- (1) App Store・Google Play ストア を開き、「Outlook」で検索後、インストールします。



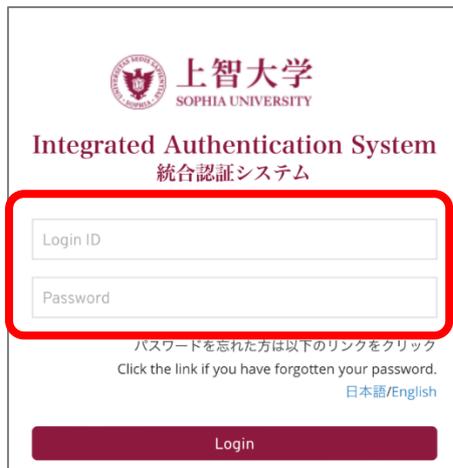
- (2) Outlookアプリを開き、画面に従ってユーザー名を入力します。※メールアドレスではありません。



- (3) ソフィアICTアカウントの学内システムログインIDとパスワードを入力し、[Login]ボタンをタップします。ワンタイムコードの入力を行い 統合認証システムにログインします。

Login ID: 学生番号または教職員番号

Password: ソフィアICTアカウント(Moodle、ソフィアメールなどと同じ)のパスワード



上智大学  
SOPHIA UNIVERSITY

Integrated Authentication System  
統合認証システム

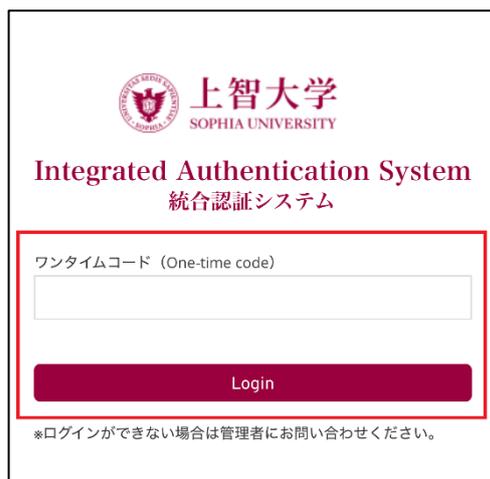
Login ID

Password

パスワードを忘れた方は以下のリンクをクリック  
Click the link if you have forgotten your password.  
[日本語/English](#)

Login

- (4) ワンタイムコード入力の画面が表示された場合は、スマートフォンの「Microsoft Authenticator」アプリを開き、「sophia」の項目に表示されたワンタイムコードを入力してください。※コードを入力する際、3桁と3桁の間にスペースは入れないでください。



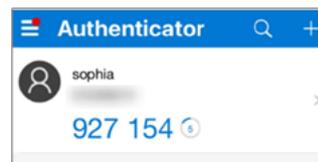
上智大学  
SOPHIA UNIVERSITY

Integrated Authentication System  
統合認証システム

ワンタイムコード (One-time code)

Login

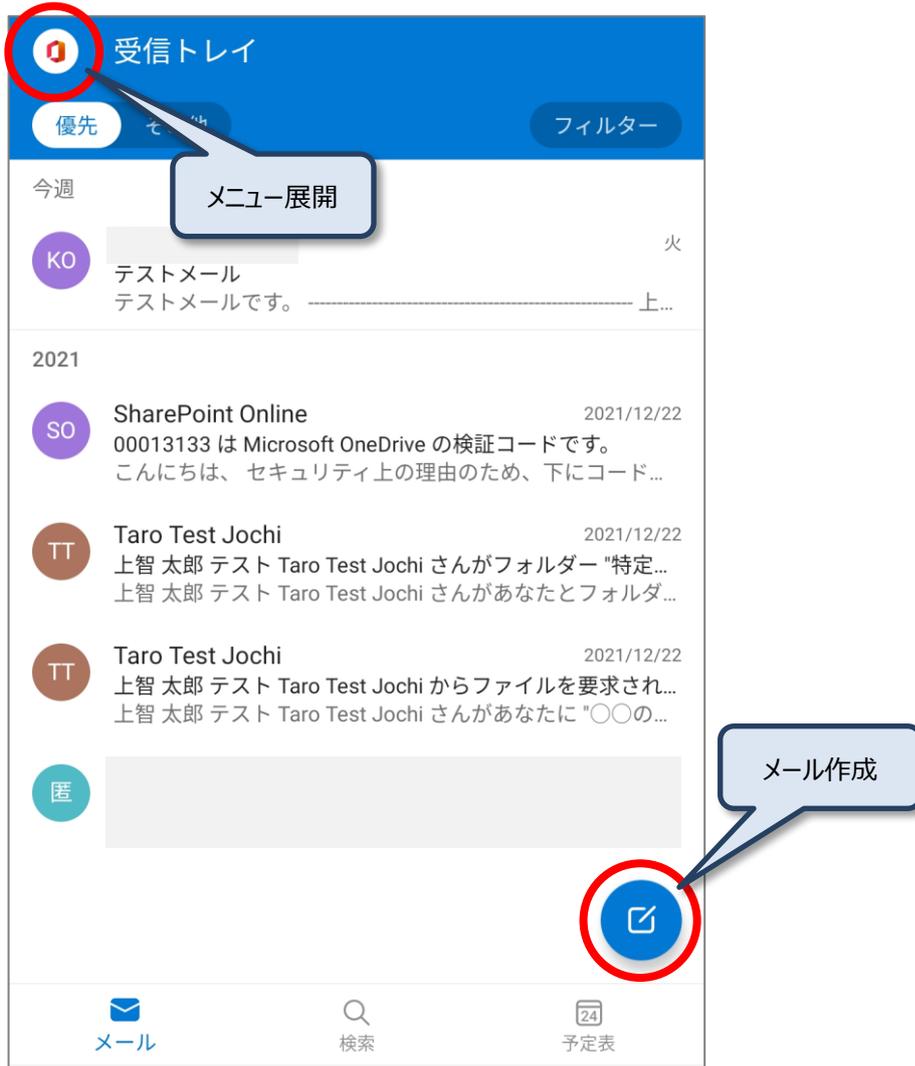
\*ログインができない場合は管理者にお問い合わせください。



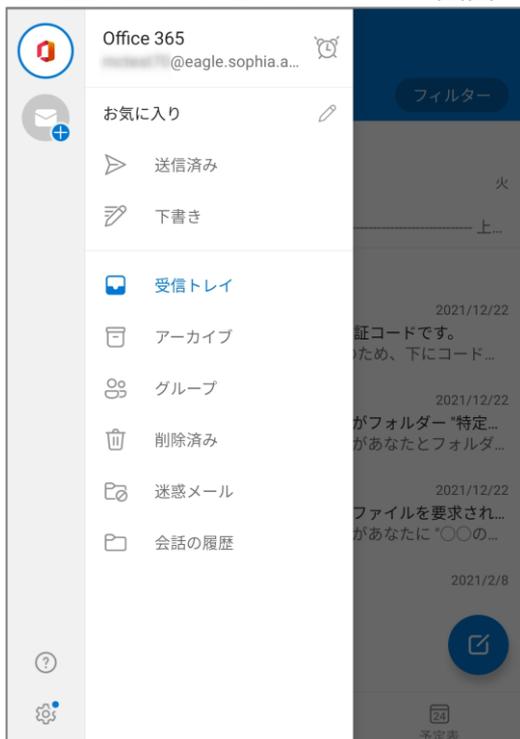
※下記のようなQRコードの画面が表示された場合は[統合認証システムへのログインについて](#)を見ながら設定をお願いいたします。

(5) [後で]をタップします。

(6) ソフィアメールが開きました。

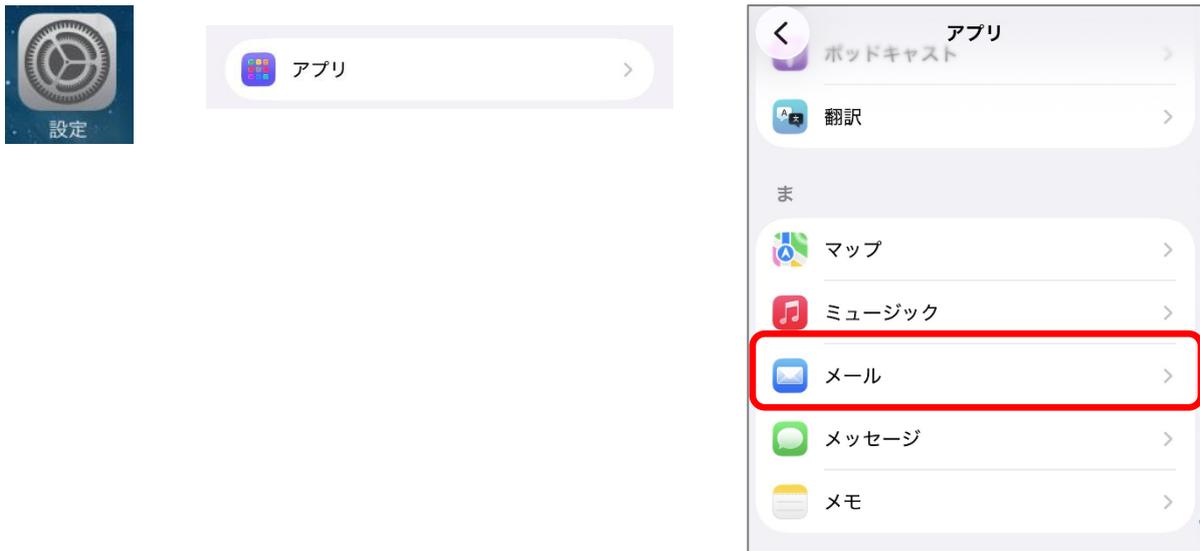


※左上のアイコンをタップ、または画面左端をスワイプするとフォルダや設定が表示されます。

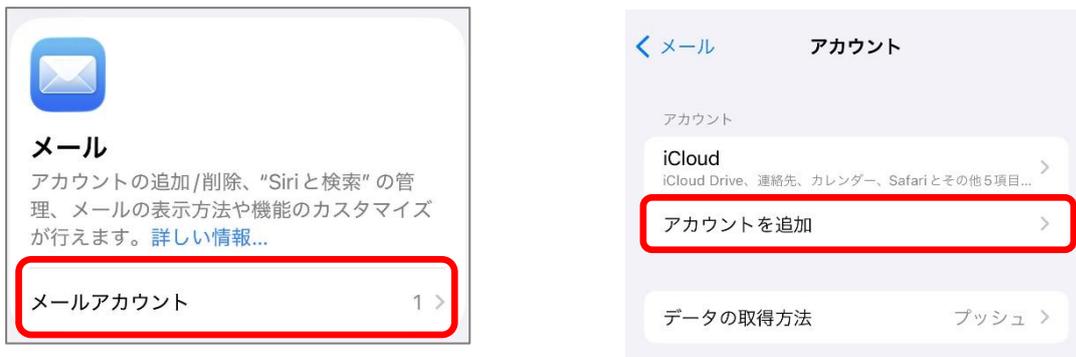


## 2. iPhone/iPad/iPod(iOS15) メールの設定手順

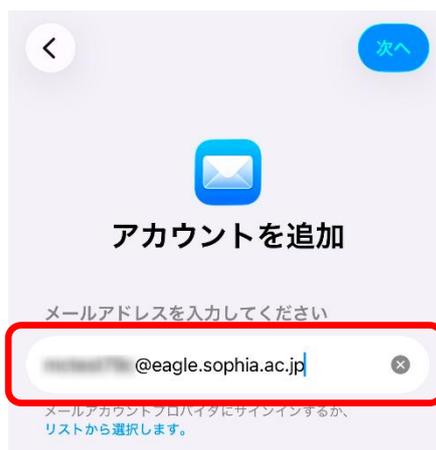
- (1) [設定] > [アプリ] > [メール]を選択します。



- (2) [メールアカウント] > [アカウントを追加]を選択します。

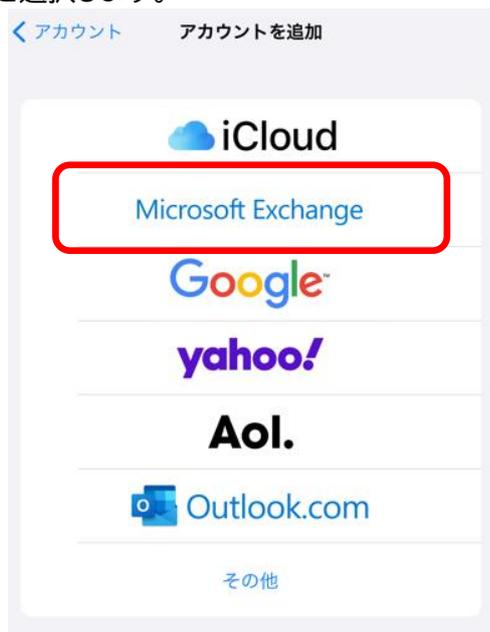


- (3) メール欄に、Microsoft365のIDを入力して [次へ] をタップします



メール	職員／名誉教授 :教職員番号@sophiamail.sophia.ac.jp 学生／在学中にソフィアメールを使用していた卒業生 :学生番号@eagle.sophia.ac.jp 退職者、上記以外の卒業生、生涯メールから移行した方 :ソフィア ICT アカウント通知書に記載された ID@eagle.sophia.ac.jp
-----	--

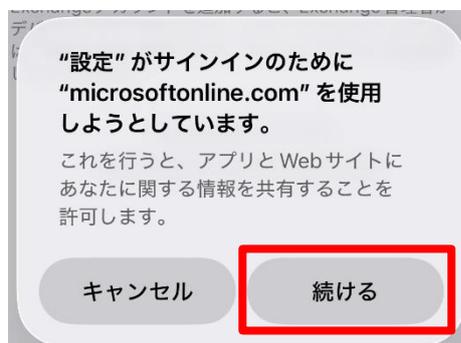
(4) [Exchange]を選択します。



(5) メール欄に、Microsoft365のIDを入力されているのを確認し、[次へ] をタップします。



(6) 下記確認ダイアログが出てきたら、画像の通りタップします。



- (7) ソフィアICTアカウントの学内システムログインID(教職員番号/学生番号)とパスワードを入力し、[Login]をタップします。

上智大学  
SOPHIA UNIVERSITY

Integrated Authentication System  
統合認証システム

Login ID 教職員番号 or 学生番号

Password

パスワードを忘れた方は以下のリンクをクリック  
Click the link if you have forgotten your password.  
[日本語/English](#)

Login

パスワード	Moodle、ソフィアメール、Sophia Wi-Fi等と共通のパスワード 変更していない場合はソフィアICTアカウント通知書記載のパスワード。
-------	---

- (8) ワンタイムコードを求められた場合はワンタイムコードを入力し、【Login】をクリックします

上智大学  
SOPHIA UNIVERSITY

Integrated Authentication System  
統合認証システム

ワンタイムコード (One-time code)

Login

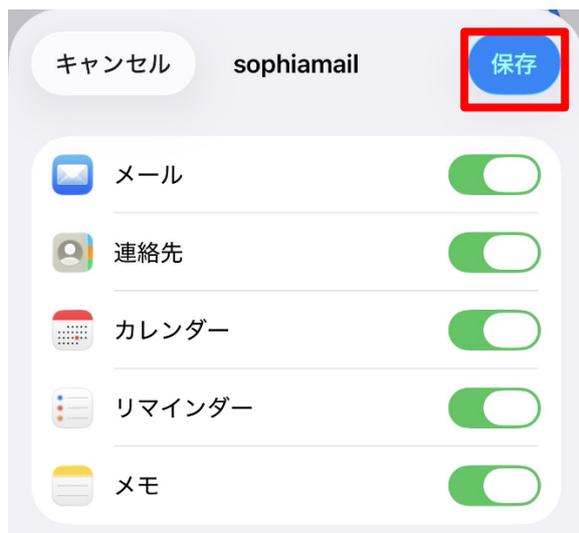
※ログインができない場合は管理者にお問い合わせください。



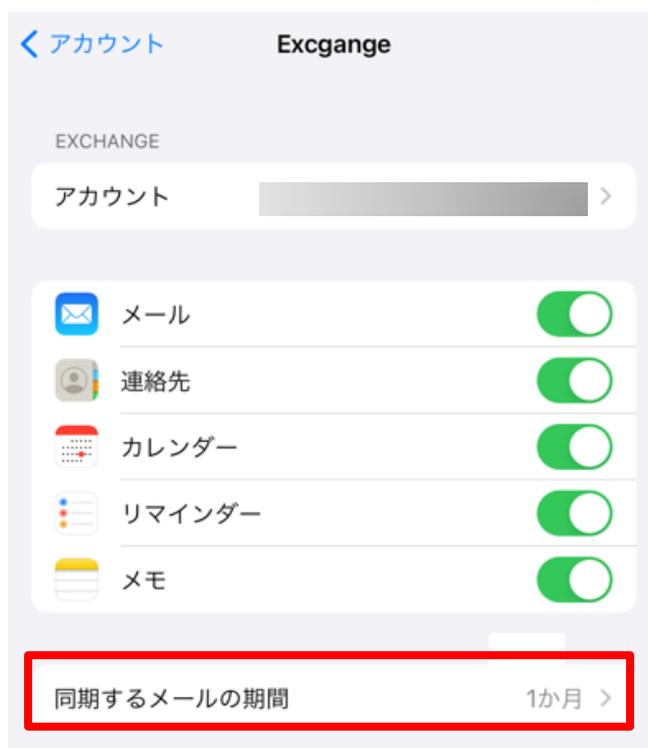
※下記のようなQRコードの画面が表示された場合は[統合認証システムへのログインについて](#) を見ながら設定をお願いいたします。

(9) 下記画面が表示されたら「続行」をタップします。

- (10) [保存] をタップして設定を終了します。



- (11) デフォルトでは、最新の1か月分のメールが取り込まれるようになっています。設定を修正するには、設定したアカウントから[同期するメールの期間]の設定を変更します。



ソフィアメール スマートフォンの使い方

2016年1月10日作成

2018年2月5日改訂

2022年3月25日改訂

2022年9月27日改訂

2022年10月05日改訂

2023年2月28日改訂

2024年9月改訂

2026年2月改訂

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