

Thunderbird POP 設定 (Mac 版)

1. 下記の URL から thunderbird をダウンロードし、インストールします。

<https://www.thunderbird.net/ja/>



2. Thunderbird を起動します。



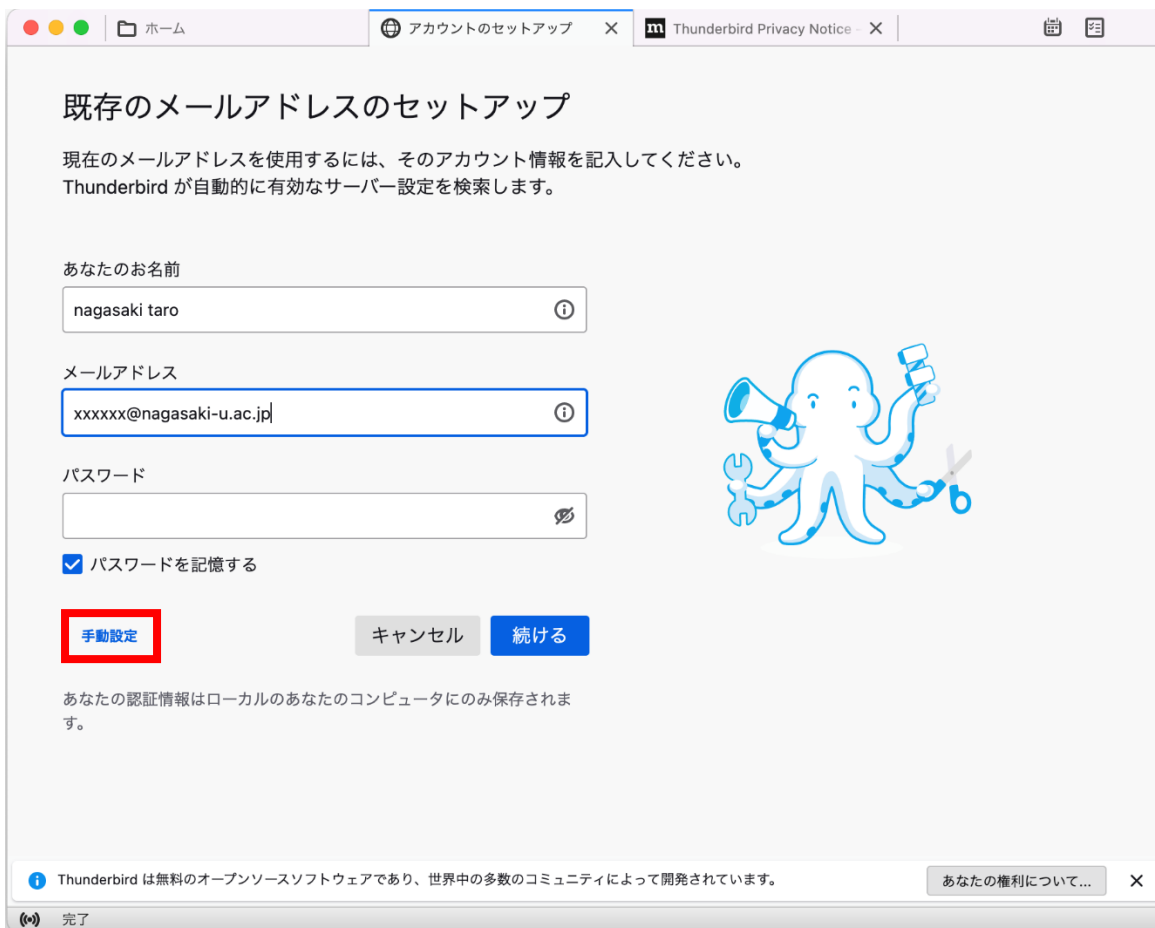
3. 【開く】をクリックします。



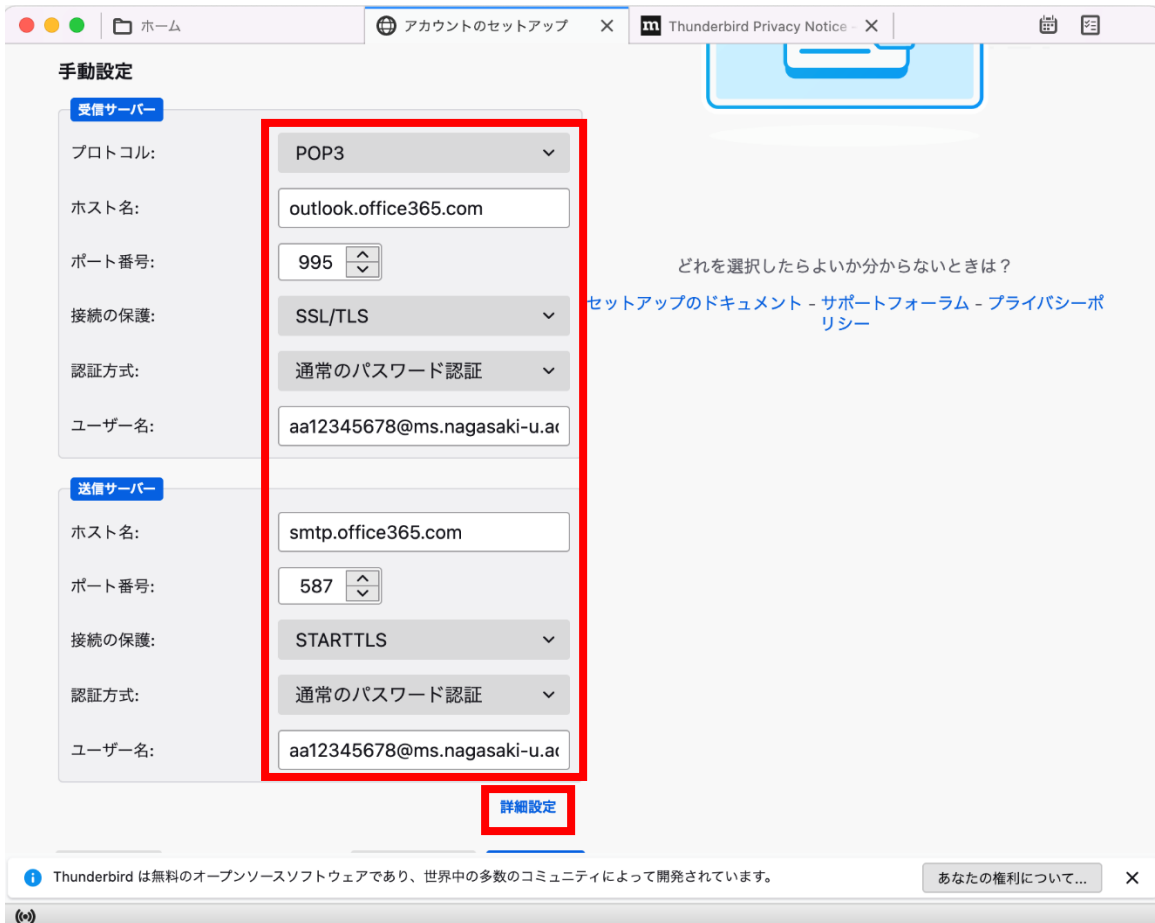
4. 下記の画面が出る場合は、ご利用に合わせて選択してください。



5. 名前/メールアドレスを入力し【続ける】をクリックします。

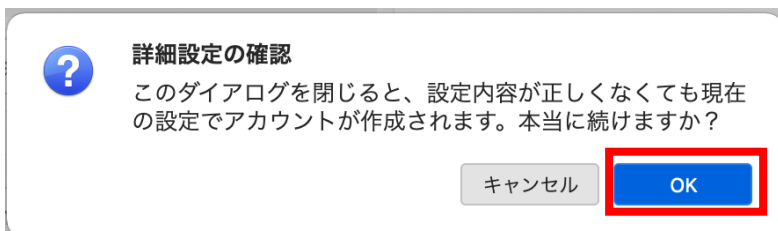


6. プロトコルで【POP】を選択し、下記の表のように入力し、【詳細設定】をクリックします。

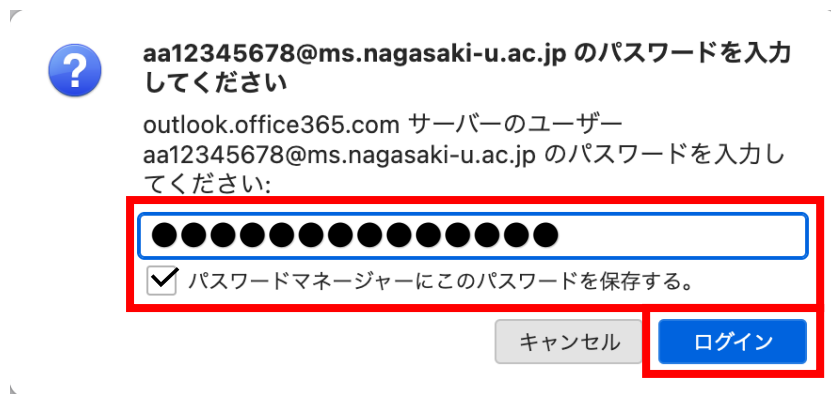


	受信サーバー	送信サーバー
プロトコル	POP3	SMTP
サーバー	outlook.office365.com	smtp.office365.com
ポート番号	995	587
SSL	SSL/TLS	STARTTLS
認証方式	通常のパスワード認証	通常のパスワード認証
ユーザー名	長大 ID@ms.nagasaki-u.ac.jp 例) aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp	長大 ID@ms.nagasaki-u.ac.jp 例) aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp

7. 【OK】をクリックします。



8. 長大 ID のパスワードを入力し、【パスワードマネージャーにこのパスワードを保存する。】にチェックを入れてから【ログイン】をクリックします。。



? aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp のパスワードを入力してください

outlook.office365.com サーバーのユーザー
aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp のパスワードを入力してください:

パスワードマネージャーにこのパスワードを保存する。

キャンセル ログイン

9. サーバー上にメールを残したい場合は、【サーバー設定】をクリックします。

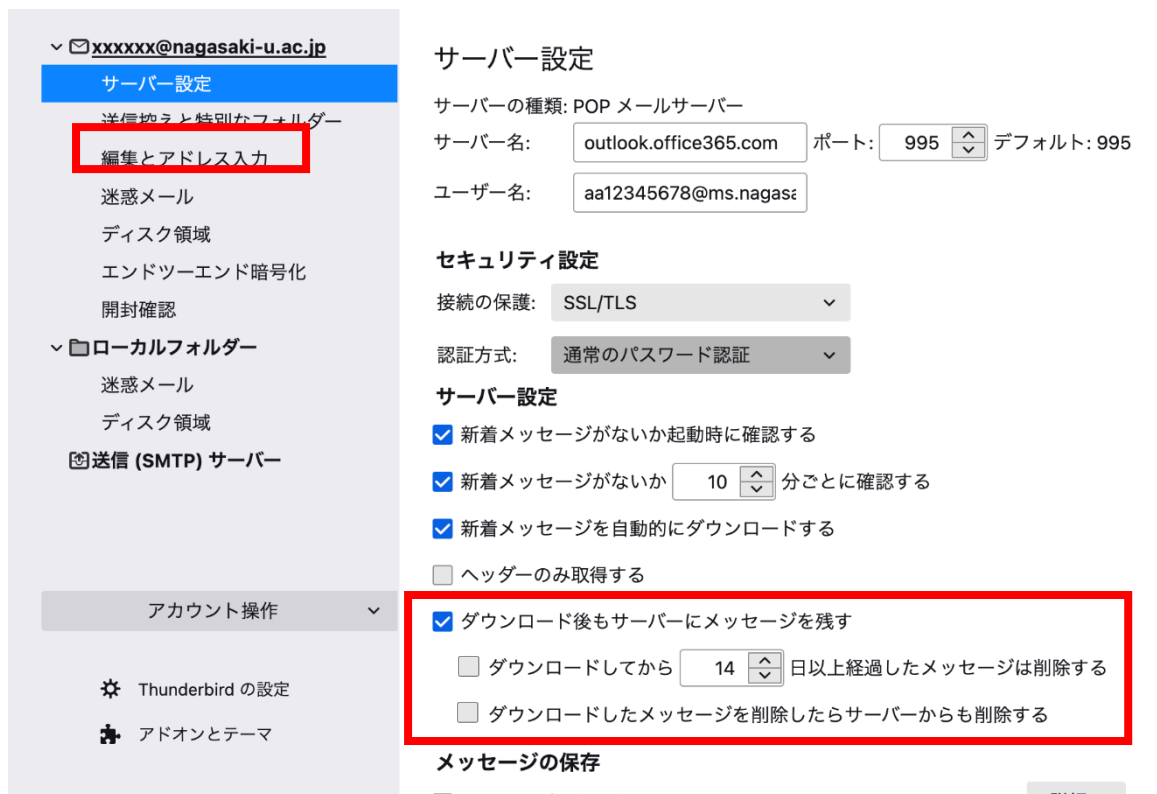
ダウンロード後もサーバーにメッセージを残す にチェックをします。

※サーバー上に接続してメールを残したい場合は、以下に続く設定のチェックも外してください。

ダウンロードしてから 14 日以上経過したメッセージは削除する

ダウンロードしたメッセージを削除したらサーバーからも削除する。

*複数の PC でメールのチェックをしたい方は要設定。



▼ xxxxxx@nagasaki-u.ac.jp

サーバー設定

送信トレイと特別なフォルダー

編集とアドレス入力

迷惑メール

ディスク領域

エンドツーエンド暗号化

開封確認

▼ ローカルフォルダー

迷惑メール

ディスク領域

送信 (SMTP) サーバー

アカウント操作 ▼

Thunderbird の設定

アドオンとテーマ

サーバー設定

サーバーの種類: POP メールサーバー

サーバー名: outlook.office365.com ポート: 995 デフォルト: 995

ユーザー名: aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp

セキュリティ設定

接続の保護: SSL/TLS

認証方式: 通常のパスワード認証

サーバー設定

新着メッセージがないか起動時に確認する

新着メッセージがないか 10 分ごとに確認する

新着メッセージを自動的にダウンロードする

ヘッダーのみ取得する

ダウンロード後もサーバーにメッセージを残す

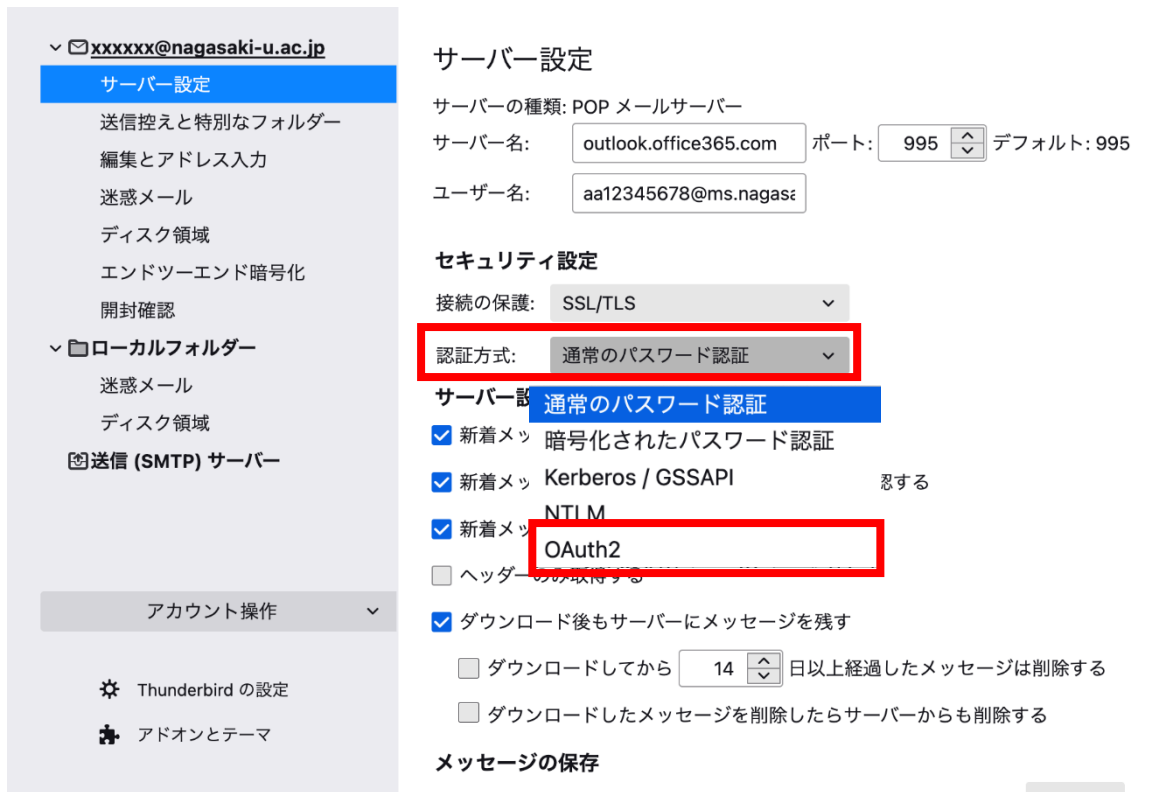
ダウンロードしてから 14 日以上経過したメッセージは削除する

ダウンロードしたメッセージを削除したらサーバーからも削除する

メッセージの保存

保存するメッセージの数を指定する

10. 【サーバー設定】をクリックし、セキュリティ設定の認証方式：通常のパスワード認証を【OAuth2】に変更します。



The screenshot shows the 'Server Settings' window for the account 'xxxxxx@nagasaki-u.ac.jp'. The left sidebar has 'サーバー設定' selected. The main area is divided into 'サーバー設定' and 'セキュリティ設定'. In 'サーバー設定', 'サーバーの種類' is 'POP メールサーバー', 'サーバー名' is 'outlook.office365.com', 'ポート' is '995', and 'ユーザー名' is 'aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp'. In 'セキュリティ設定', '接続の保護' is 'SSL/TLS'. Under '認証方式', '通常のパスワード認証' is selected. Below this, 'サーバー認証' is set to '通常のパスワード認証'. There are three checked options: '暗号化されたパスワード認証', 'Kerberos / GSSAPI', and 'NTLM'. The 'OAuth2' option is highlighted with a red box. Other options include 'ヘッダーのみ取得する' (unchecked) and 'ダウンロード後もサーバーにメッセージを残す' (checked). A sub-section for 'メッセージの保存' shows '14' days for deleting messages.

11. 【送信 (SMTP) サーバー】をクリックし、先ほど設定したものを選び、【編集】をクリックします。



The screenshot shows the 'SMTP Servers' window for the account 'xxxxxx@nagasaki-u.ac.jp'. The left sidebar has '送信 (SMTP) サーバー' selected. The main area is titled '送信 (SMTP) サーバーの設定'. It explains that multiple outgoing mail addresses can be managed and that a default server can be chosen. A list of servers is shown with one entry: 'aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp - smtp.office365.com'. The '追加...' and '編集...' buttons are highlighted with red boxes. Below the list, the '選択したサーバーの詳細:' section shows the following details: '説明: <なし>', 'サーバー名: smtp.office365.com', 'ポート: 587', 'ユーザー名: aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp', '認証方式: 通常のパスワード認証', and '接続の保護: STARTTLS'.



12. 認証方式：通常のパスワード認証を【OAuth2】に変更し、【OK】をクリックします。

送信 (SMTP) サーバー ×

設定

説明:

サーバー名:

ポート番号: デフォルト: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 ▼

ユーザー名:

セル

13. 認証画面が表示される場合は、長崎大学の MS アカウントと長大 ID のパスワードにてサインインしてください。

長崎大学の MS アカウント：長大 ID@ms.nagasaki-u.ac.jp 例) aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp

パスワードは長大 ID のパスワードです。

outlook.office365.com のアカウント aa @ms.nagasaki-u.ac.jp の認証情報を入力してください ×

https://sts.ms.nagasaki-u.ac.jp/adfs/ls/?login_hint=aa

長崎大学 Office 365

組織アカウントを使用してサインインしてください

@ms.nagasaki-u.ac.jp



14.下記のような画面が出た場合は、多要素認証の設定を行ってください。
多要素認証の設定は、[こちら](#)をご確認ください。



aa @ms.nagasaki-u.ac.jp

詳細情報が必要

ご使用のアカウントを保護するため、組織ではさらに情報が必要です

[別のアカウントを使用する](#)

[詳細情報の表示](#)

次へ

15.主な設定は以上です。