



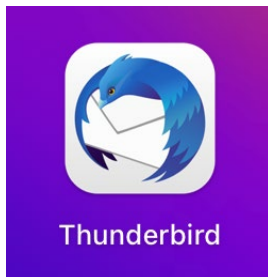
## Thunderbird POP 設定（Mac 版）

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。



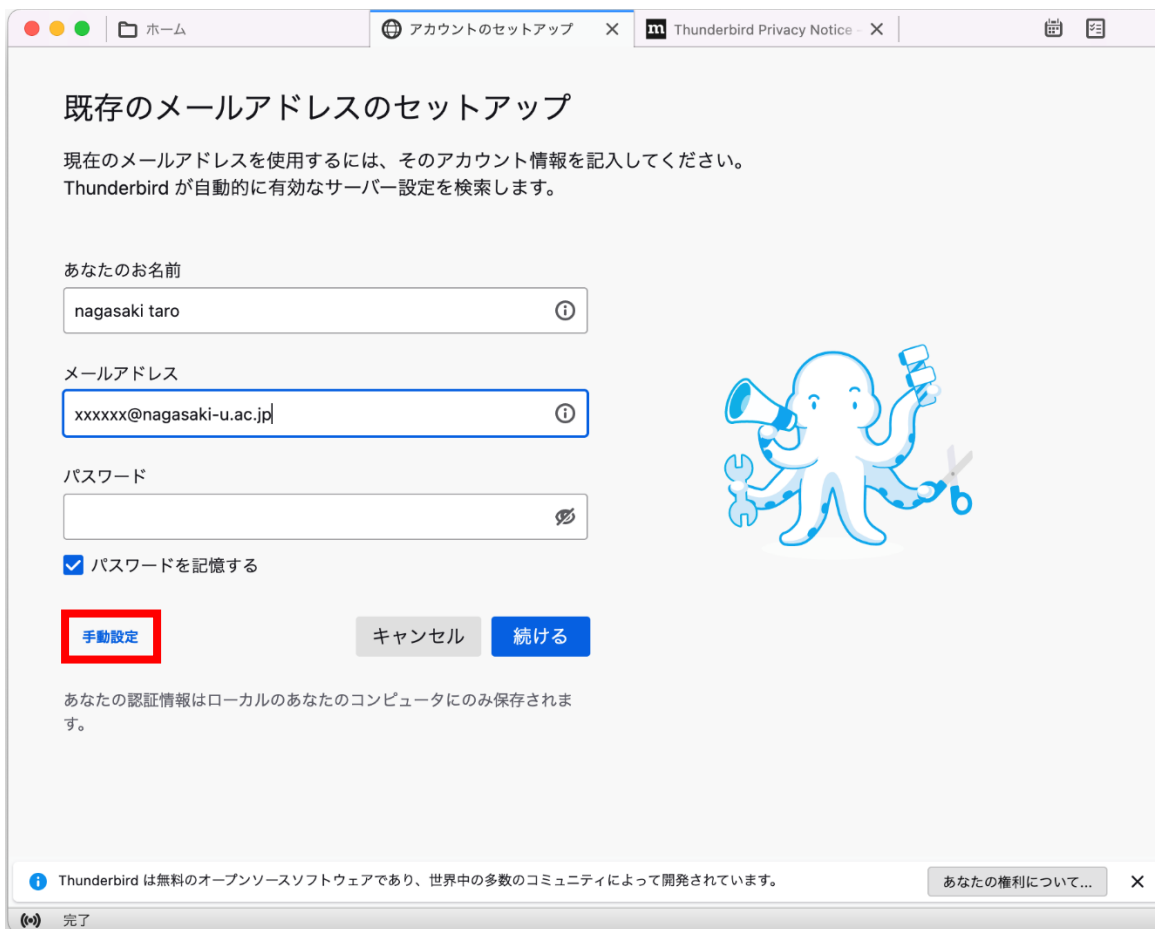
3. 【開く】をクリックします。



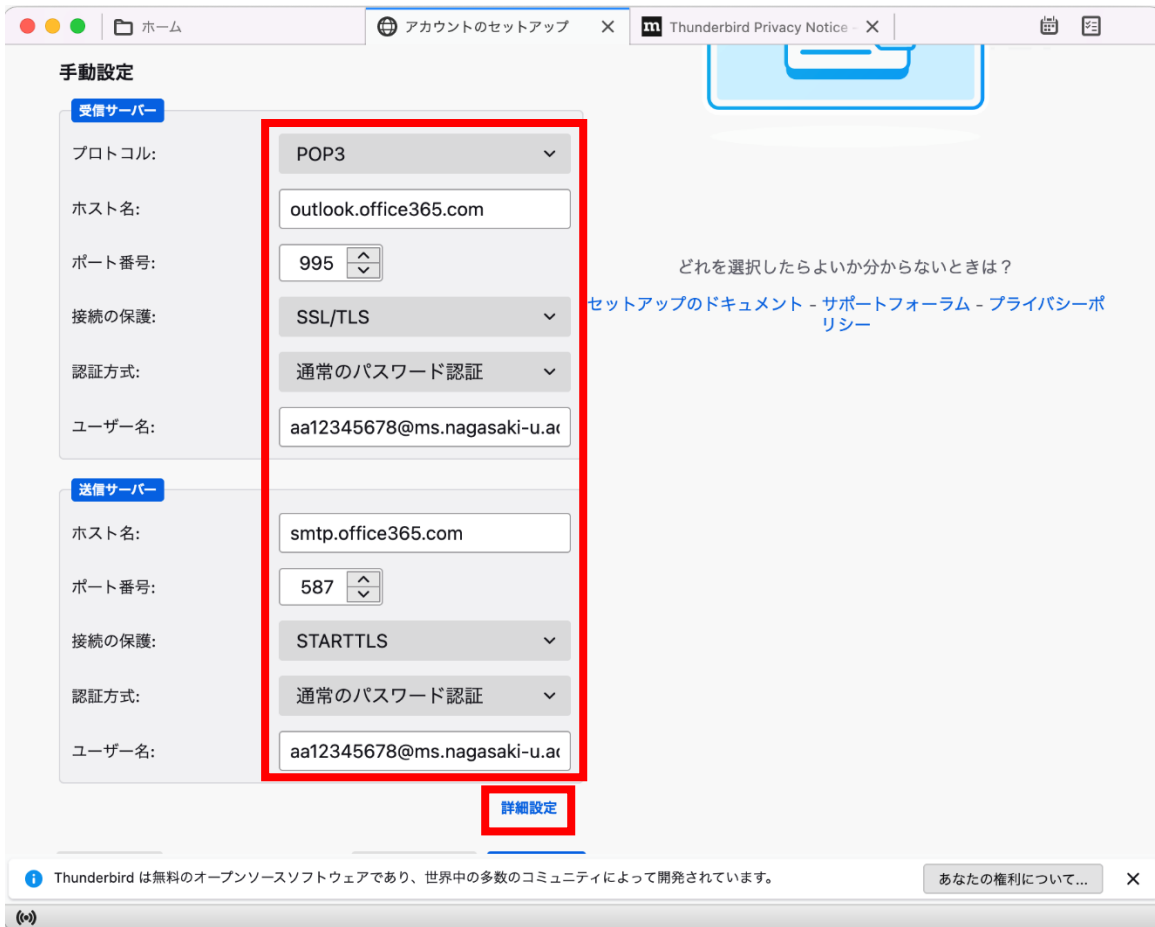
4. 下記の画面が出る場合は、ご利用に合わせて選択してください。



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。

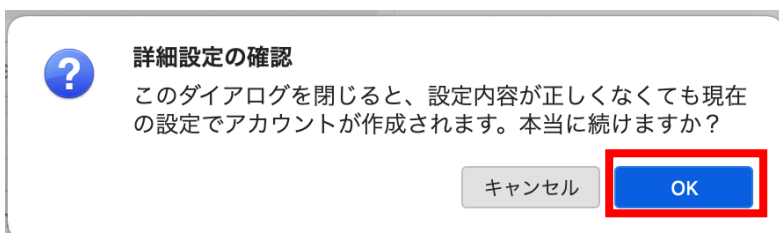


6. プロトコルで【POP】を選択し、下記の表のように入力し、【詳細設定】をクリックします。



	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。

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



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。

**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  
 サーバー認証: 通常のパスワード認証  
 新着メッセージ 暗号化されたパスワード認証  
 新着メッセージ Kerberos / GSSAPI 認する  
 新着メッセージ NTLM  
 OAuth2  
 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**

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。

**送信 (SMTP) サーバーの設定**

複数の差出人情報を管理している場合、使用する送信 (SMTP) サーバーをこのリストから選択できます。“デフォルトサーバーを使用する”を選択すると、このリストのデフォルトサーバーを使用します。

aa12345678@ms.nagasaki-u.ac.jp - smtp.office365.com [追加...]

[編集...]

削除

デフォルトに設定

**選択したサーバーの詳細:**

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  
 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



【重要度 1（指定外への配布禁止，教職員・学生限り），学術情報部情報企画課】

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。