

【教員向け】メールソフト設定

Version1.0

2014/03/18 作成 Version1.0

中央大学の教員用メールアドレス（“アカウント名@tamacc.chuo-u.ac.jp” のアドレス）を使用してメールを送受信する際の、接続環境別の各メールソフト推奨設定についてご案内いたします。この中からご自身の使用環境にあわせた(ご自身の使用環境に近い)設定例をお選びいただき、各機器を設定されることをお勧めします。

また、メールを送受信する機器を複数お持ちの場合は、どの機器にどの設定を行ったかをメモするなどして管理いただき、機器を更新される際には設定を間違えないようご注意ください。

メールを閲覧(受信)するためのプロトコル(通信手順)には IMAPS と POP3S の 2 種類があり、それぞれに特徴があります。お使いの環境にあわせてどちらか一方のプロトコルを選択し、そのプロトコルにあった設定を行ってください。

➤ **IMAPS** : メールサーバ上にあるメールを直接閲覧

<利点> メールサーバ上のメールボックスを直接閲覧しているため、メール閲覧機器(PC 等)が複数の場所(研究室とご自宅など)にあっても、同じ環境でメールを読むことが可能

<欠点> ・ネットワークに接続していない状態では、メールを読むことができない
・たくさんメールを長期間サーバに置いておくと、サーバに負荷がかかり、毎回表示に時間がかかったりする
・サーバに保存できるメールの容量に限りがある

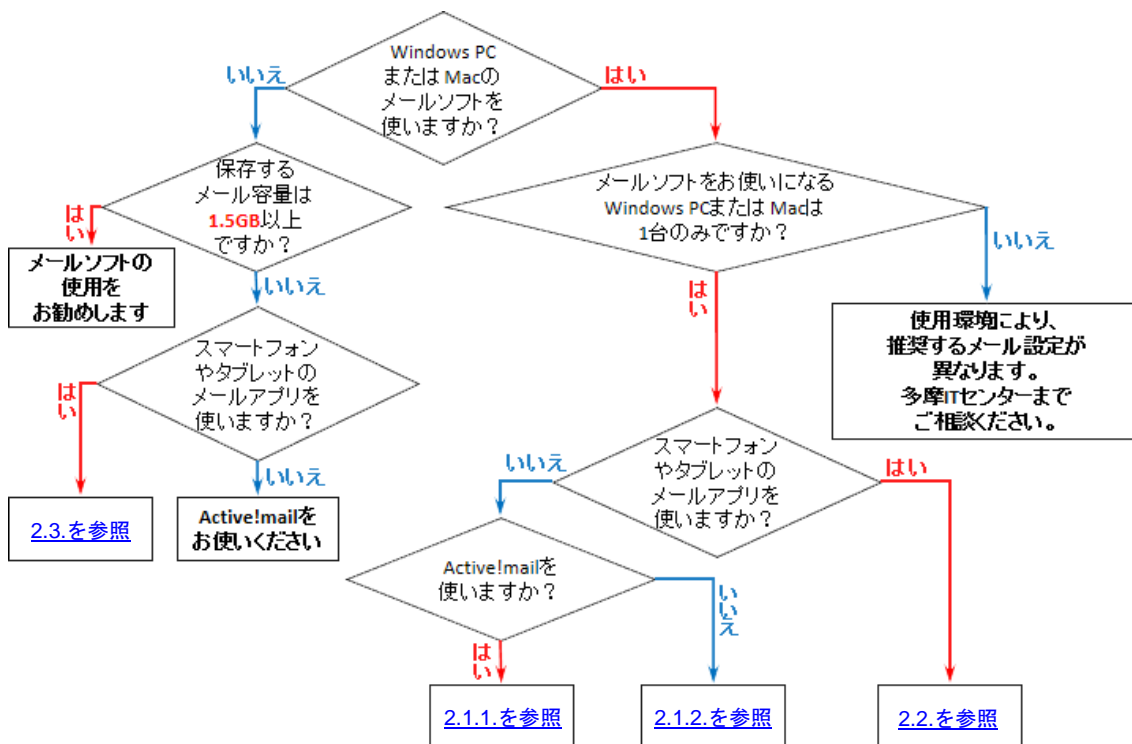
➤ **POP3S** : メールサーバ上にあるメールを閲覧機器側にダウンロードして閲覧

<利点> メールサーバからメールをダウンロードしてから閲覧するため、ネットワークに接続していない状態でもメールを読んだり整理することが可能

<欠点> ・別のメール閲覧機器(PC 等)ですでに読んだメールが、「新着」として、再度受信される場合がある
・メール閲覧機器が複数台ある場合、メールのフォルダへの仕分け作業は、各メール閲覧機器で行う必要がある
・メール閲覧機器が複数台ある場合、各メール閲覧機器にて保存しているメールの件数に差異が生じる可能性がある

以下のフローチャートを使って、ご自身の使用環境に近いものをご参照ください。

<推奨メール設定 選択フローチャート>



注意

中央大学の教員用メールを、ご自宅のプロバイダや Gmail などのフリーメールに転送し、プロバイダのメールアカウントやフリーメールのアカウントでメールを送受信しているものに関しては、本書の「メール閲覧機器」には含まれません。

目次

1. メール閲覧機器別 推奨受信プロトコル	1
2. 接続環境別 推奨メール設定	1
2.1. メールソフトを使用する Windows PC(または Mac)が 1 台のみで、 スマートフォンやタブレットを併用しない場合	1
2.1.1. Active !mail を併用する	1
2.1.2. Active !mail を使用しない	4
2.2. メールソフトを使用する Windows PC(または Mac)が 1 台のみで、 スマートフォンやタブレット(複数台含)を併用する場合 (Active !mail の併用も含む) .	6
2.3. メールソフトは使わず、スマートフォンやタブレット(複数台含)を使用する場合 (Acive !mail の併用も含む)	9
3. メールソフト別設定方法	10

1. メール閲覧機器別 推奨受信プロトコル

- Windows PC : POP3S (使用環境によっては IMAPS)
- Mac : POP3S (使用環境によっては IMAPS)
- タブレット : IMAPS^{※1※2}
- スマートフォン : IMAPS^{※1}

※1 : タブレットやスマートフォンは、機器の容量が小さいものが多いため、機器側にメールが保存される POP3S ではなく、IMAPS をお勧めします。

※2 : Windows8 RT のタブレット(Surface RT など)で、標準メールアプリを使用し
てのメール送信が、現在のところ確認できておりません。

2. 接続環境別 推奨メール設定

2.1. メールソフトを使用する Windows PC(または Mac)が 1 台のみで、スマートフォンや タブレットを併用しない場合

2.1.1. Active !mail を併用する

＜メール受信環境＞

- メールソフトを使用する Windows PC や Mac が 1 台のみで、それを個人研究室やご自宅、出張先等で使用
- その機器がネットワークに接続できない環境においては、Active !mail を使用

➔ **Windows PC (または Mac) のメールソフトの推奨受信プロトコル : POP3S**

各メールソフトの設定に関しまして、「[3. メールソフト別推奨設定](#)」をご覧ください。

※注意※

Active !mail は、メールソフトでメールが閲覧できない場合に使用する、「補助的なもの」とお考えください。また、メールソフト側でメールが受信できなくなることを避けるため、**Active !mail 側では、受信箱からメールを移動しないようにしてください。(自動振り分けも行わないでください。)**

メールソフトで受信したメールを、当分の間、Active !mail でも閲覧したい場合は、次ページ以降をご覧ください。メールサーバにメッセージのコピーを残すようにしてください。

<メールサーバにメッセージのコピーを残すには>

メールソフトにおいて、以下の設定を行ってください。

- ① 「サーバにメッセージを残す」を設定する
- ② 「ダウンロードしてから X 日以上経過したメッセージは削除する」を設定する
 - ✧ メールサーバの容量削減のため、必ず期限を設定するようにしてください。
 - ✧ **Active !mail** で参照できる受信メールは、メールソフトで最後にメールをダウンロードした日より上記で設定した日数以内のもののみになります。
- ③ 「ダウンロードしたメッセージを削除したらサーバからも削除する」を設定する

<送信済みメールを、メールソフトと **Active !mail** の両方で閲覧できるようにするには>

メールソフトと **Active !mail** において、「送信済みメールボックス(送信箱)」に保存されるメールに差異が生じます。送信済みメールを、メールソフトと **Active !mail** の両方で閲覧できるようにするには、メールソフトと **Active !mail** において、以下の設定を行ってください。

<メールソフト側> (メールソフトによっては設定できない項目もあります。)

- ① 「送信済みメールを送信箱に保存する」の設定をやめる
- ② メール送信時、必ず **BCC** にご自身のメールアドレスを追加する
(もしくは自動的に追加されるように設定する)
- ③ 送信者をご自身となっているメールを「送信済みメールボックス」に移動するよう振り分け設定をする

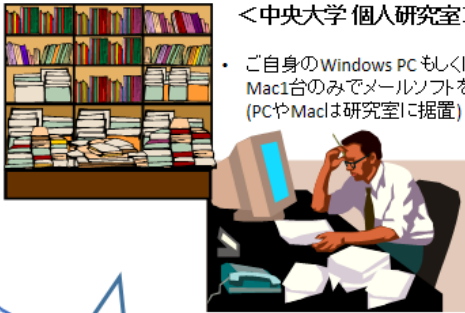
<**Active !mail** 側>

- ① メール送信時、必ず **BCC** にご自身のメールアドレスを追加する
(もしくはご自身のメールアドレスが **BCC** に指定されているテンプレートを作成し、メール作成時にはそのテンプレートを使用する)
- ✧ **Active !mail** で送信したメールは、「送信箱」と「受信箱」の両方に保存されます。送信済みメールをメールソフト側で受信する前に、受信箱から移動したり、削除したりしないようにしてください。
- ✧ **Active !mail** の送信箱に保存されているメールは、メールサーバの容量削減のため、ご不要になりましたら手動で削除していただくようお願いいたします。(**Active !mail** でメールを削除しても、メールソフト側でご覧いただくことが可能です。)

<例1>

<中央大学 個人研究室>

- ご自身のWindows PCもしくはMac1台のみでメールソフトを使用 (PCやMacは研究室に据置)



大学の個人研究室でお使いのWindows PCもしくはMacのメールソフトにて、受信プロトコルとして**POP3S**を設定してください。

<ご自宅>

- Active!mailを使用



<中大の個人研究室以外の場所や外出先>



<例2>

<中央大学 個人研究室>

- ご自身のWindows PCもしくはMac1台のみでメールソフトを使用 (PCやMacは研究室に据置)



大学の個人研究室でお使いのWindows PCもしくはMacのメールソフトにて、受信プロトコルとして**POP3S**を設定してください。

<ご自宅>

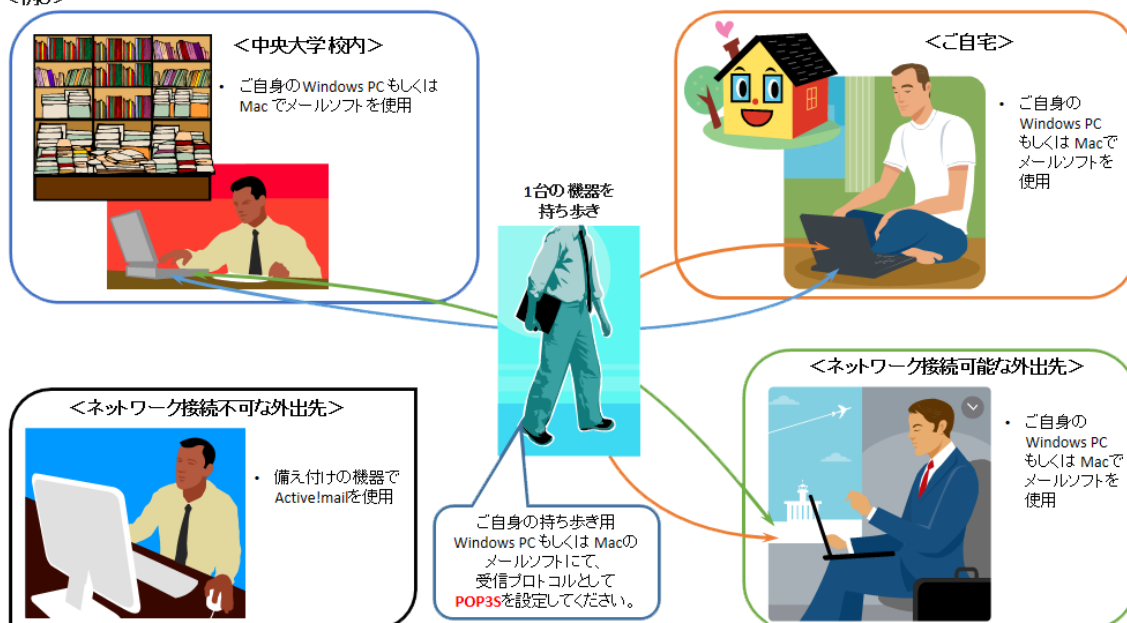
- プロバイダのメールアカウントやフリーメールのアカウントでメールを送受信
注意:このようなWindows PCもしくはMacは、本書では「メール受信機器」には含めません
- Active!mailを使用することもあり



<中大の個人研究室以外の場所や外出先>



<例3>



2.1.2. Active!mail を使用しない

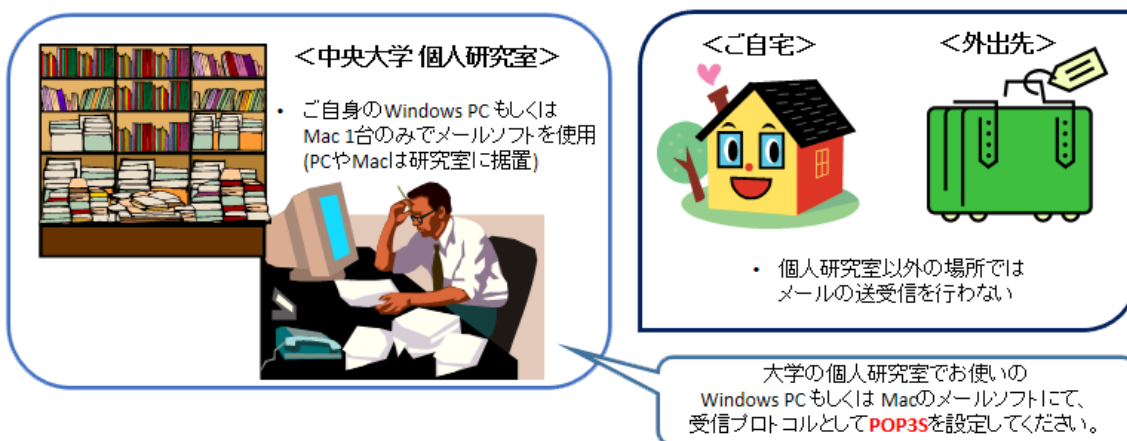
<メール受信環境>

- メールソフトを使用する Windows PC や Mac が 1 台のみで、それを個人研究室やご自宅、出張先等で使用
- その機器がネットワークに接続できない環境においては、メールの送受信を行わない

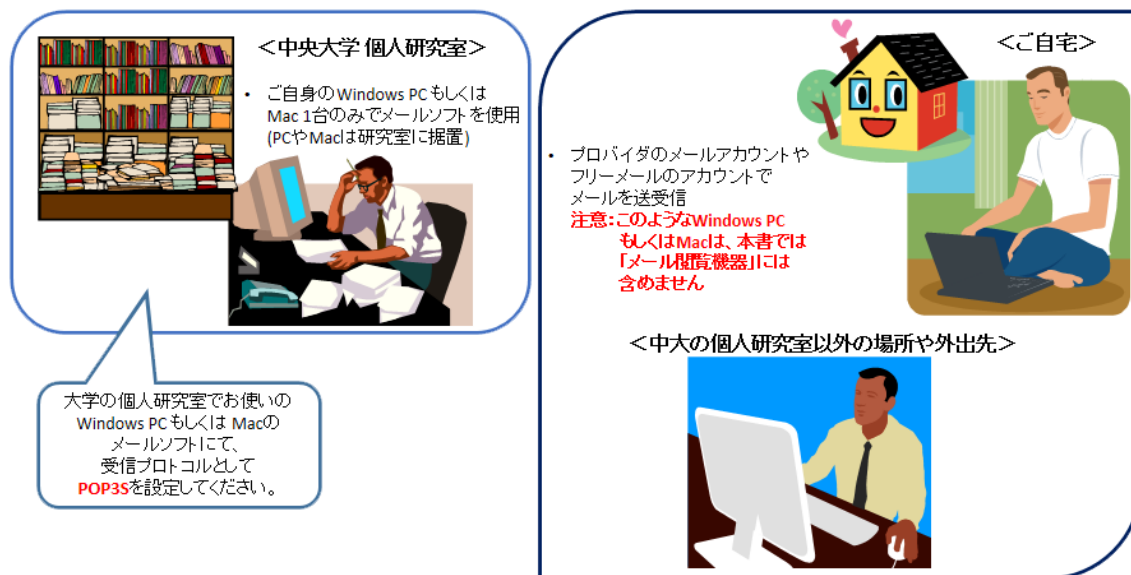
→ Windows PC (または Mac) のメールソフトの推奨受信プロトコル : POP3S

各メールソフトの設定に関しまして、「[3. メールソフト別推奨設定](#)」をご覧ください。

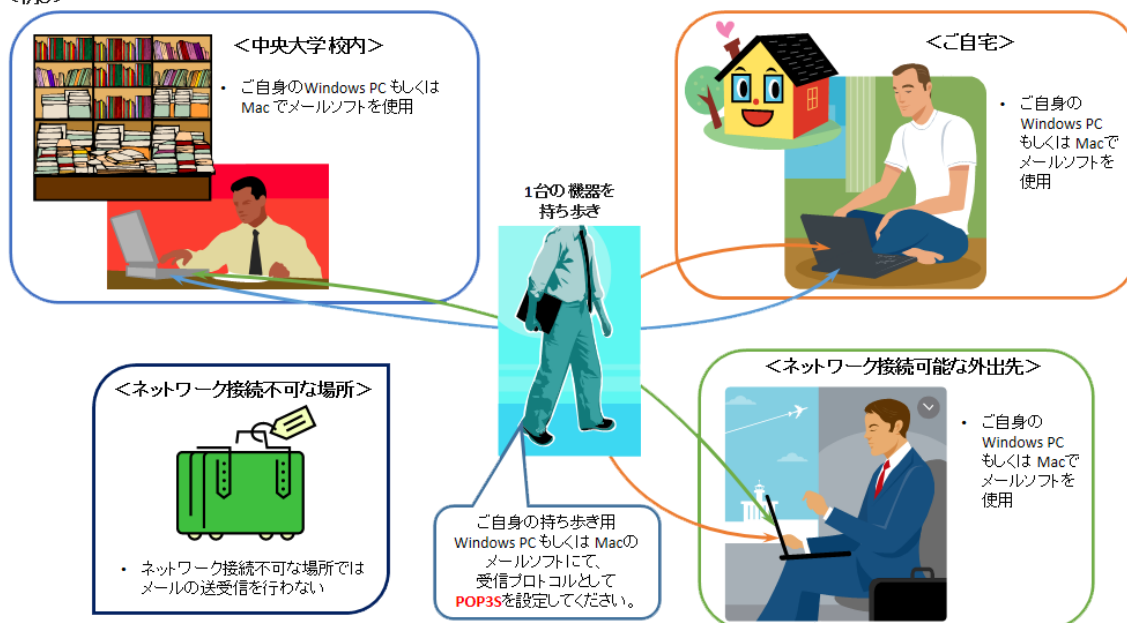
<例1>



<例2>



<例3>



2.2. メールソフトを使用する Windows PC(または Mac)が 1 台のみで、スマートフォンやタブレット(複数台含)を併用する場合 (Active !mail の併用も含む)

<メール受信環境>

- メールソフトを使用する Windows PC (または Mac)1 台とスマートフォン/タブレット(複数台併用含む)の合計 2 台以上を、メール閲覧機器として、個人研究室およびご自宅/出張先等で使用
- Active !mail を使用する場合もある

→ Windows PC (または Mac) のメールソフトの推奨受信プロトコル: POP3S

→ スマートフォン/タブレットのアプリの推奨受信プロトコル: IMAPS

各メールソフトの設定に関しまして、「[3. メールソフト別推奨設定](#)」をご覧ください。

※注意※

スマートフォンやタブレット、Active !mail は、メールソフトでメールが閲覧できない場合に使用する、「補助的なもの」とお考えください。また、メールソフト側でメールが受信できなくなることを避けるため、スマートフォンやタブレット、Active !mail 側では、受信箱からメールを移動しないようにしてください。(自動振り分けも行わないでください。)

メールソフトで受信したメールを、当分の間、スマートフォンやタブレット、Active !mail でも閲覧したい場合は、メールサーバにメッセージのコピーを残すようにしてください。

<メールサーバにメッセージのコピーを残すには>

メールソフトにおいて、以下の設定を行ってください。

- ① 「サーバにメッセージを残す」を設定する
- ② 「ダウンロードしてから X 日以上経過したメッセージは削除する」を設定する
 - ◇ メールサーバの容量削減のため、必ず期限を設定するようにしてください。
 - ◇ Active !mail で参照できる受信メールは、メールソフトで最後にメールをダウンロードした日より上記で設定した日数以内のもののみになります。
- ③ 「ダウンロードしたメッセージを削除したらサーバからも削除する」を設定する

＜送信済みメールを、メールソフトと、スマートフォンやタブレット/Active !mail の全てで閲覧できるようにするには＞

Windows PC(または Mac)のメールソフトと、スマートフォンやタブレットのアプリ/Active !mail において、「送信済みメールボックス(送信箱)」に保存されるメールに差異が生じます。送信済みメールを、メールソフトと、スマートフォンやタブレット/Active !mail の全てで閲覧できるようにするには、Windows PC(または Mac)のメールソフトと、スマートフォンやタブレットのアプリ/Active !mail において、以下の設定を行ってください。

＜メールソフト側＞ (メールソフトによっては設定できない項目もあります。)

- ① 「送信済みメールを送信箱に保存する」の設定をやめる
- ② メール送信時、必ず BCC にご自身のメールアドレスを追加する
(もしくは自動的に追加されるように設定する)
- ③ 送信者をご自身となっているメールを「送信済みメールボックス(送信箱)」に移動するよう振り分け設定をする

＜スマートフォンやタブレットのアプリ/Active !mail 側＞

- ① メール送信時、必ず BCC にご自身のメールアドレスを追加する
(Active !mail の場合は、ご自身のメールアドレスが BCC に指定されているテンプレートを作成し、メール作成時にはそのテンプレートを使用するという方法でもよい)
- ✧ スマートフォンやタブレットのアプリ/Active !mail で送信したメールは、「送信箱(「送信済み」メールボックス)」と「受信箱(「受信」メールボックス)」の両方に保存されます。送信済みメールをメールソフト側で受信する前に、受信箱(「受信」メールボックス)から移動したり、削除したりしないようにしてください。
- ✧ スマートフォンやタブレットのアプリ/Active !mail の送信箱(「送信済み」メールボックス)に保存されているメールは、メールサーバの容量削減のため、ご不要になりましたら手動で削除していただくようお願いいたします。(スマートフォンやタブレットのアプリ/Active !mail でメールを削除しても、メールソフト側でご覧いただくことが可能です。)

<例1>

<中央大学 個人研究室>

- ご自身のWindows PCもしくはMac 1台のみでメールソフトを使用 (PCやMacは研究室に据置)



大学の個人研究室でお使いのWindows PC もしくは Macのメールソフトにて、受信プロトコルとして**POP3S**を設定してください。

スマートフォンやタブレットのメールアプリにて、受信プロトコルとして**IMAPS**を設定してください。

<ご自宅>



- スマートフォンやタブレットのアプリを使用して中大メールアカウントでメールを送受信
- Active!mailを使用することもあり

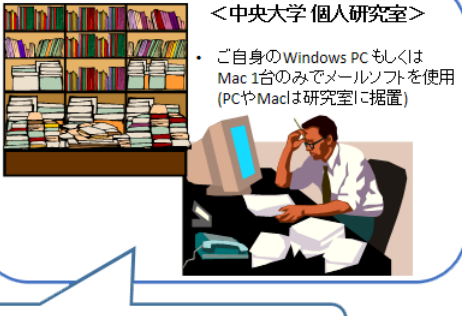
<中大の個人研究室以外の場所や外出先>



<例2>

<中央大学 個人研究室>


- ご自身のWindows PCもしくはMac 1台のみでメールソフトを使用 (PCやMacは研究室に据置)



大学の個人研究室でお使いのWindows PC もしくは Macのメールソフトにて、受信プロトコルとして**POP3S**を設定してください。

スマートフォンやタブレットのメールアプリにて、受信プロトコルとして**IMAPS**を設定してください。

<ご自宅>



- スマートフォンやタブレットのアプリを使用して中大メールアカウントでメールを送受信
- プロバイダのメールアカウントやフリーメールのアカウントでメールを送受信することもあり
注意:このようなWindows PC もしくはMacは、本書では「メール閲覧機器」には含めません
- Active!mailを使用することもあり

<中大の個人研究室以外の場所や外出先>



<例3>



2.3. メールソフトは使わず、スマートフォンやタブレット(複数台含)を使用する場合 (Active!mail の併用も含む)

<メール受信環境>

- メールソフトは使わず、スマートフォン/タブレット(複数台併用含む)の合計 1 台以上を、メール閲覧機器として、個人研究室およびご自宅/出張先等で使用
- Active!mail を使用する場合もある

➔ スマートフォン/タブレットのアプリの推奨受信プロトコル: **IMAPS**

各メールアプリの設定に関しまして、「[3. メールソフト別推奨設定](#)」をご覧ください。

3. メールソフト別設定方法

お使いのメールソフトの設定方法のページをご覧ください

3.1. Microsoft Office Outlook2013

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/Outlook2013.pdf>

3.2. Microsoft Office Outlook2010

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/Outlook2010.pdf>

3.3. Windows Live メール 2012

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/LiveMail2012.pdf>

3.4. Windows メール (Windows Vista)

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/WindowsMail.pdf>

3.5. Thunderbird

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/Thunderbird.pdf>

3.6. Becky! Internet Mail

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/Becky.pdf>

3.7. Mac メール 7.X (OS X Mavericks)

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/MacMail7.pdf>

3.8. Mail メール 6.X (OS X Mountain Lion)

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/MacMail6.pdf>

3.9. iPhone・iPad (iOS)

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/iOS11.pdf>

3.10. Android 4.4.X

- <http://www2.chuo-u.ac.jp/com/manual/pdf/email/Android44.pdf>