作成日:2025年3月20日 情報教育センター

# Microsoft 365 利用マニュアル

本学の学生および教職員は、Microsoft 365 の各種サービスを利用できます。本マニュアルでは、以下の内容について説明します。

● Office アプリのインストール方法(P.2~)

学外(自宅など)から Microsoft 365 を利用する方法 (P.7~)

マニュアルどおりに操作できないなど、お困りのことがあれば情報教育センター(5号館4F)までご相談ください。

# 1 はじめに

### 1-1 Microsoft 365とは

Microsoft 365 では、以下のようなサービスを提供しています。

- Office アプリ・・・・Word、Excel、PowerPoint などのインストール(Web アプリもあり)
- Outlook …… 電子メールや予定表
- OneDrive ・・・・・・ファイルの保存や共有ができるクラウドストレージ
- Teams ……… ビデオ会議やチャットなど情報共有ができるコミュニケーションツール

### 1-2 利用対象者および利用できる期間

● 利用対象者: 本学の学生および教職員

● 利用できる期間 : 本学に在籍している期間

### 1-3 利用上の注意

- 本学の学生、教職員以外は利用しないでください。
- 卒業後や退職後は、インストールしたアプリは利用できません。各自でアンインストールをしてください。
   OneDrive に保存したデータなど、必要であればバックアップを取ってください。
- アカウント情報は、絶対に外部に漏らさないよう細心の注意を払って取り扱ってください。
- 本サービスの利用によるデータ破損やその他の損害等についての補償等は一切ありません。自己責任においてご使用ください。

### 1-4 参考情報

Office アプリの利用や、スマートフォンなどモバイルデバイスでの利用については、以下のサイトの情報も参考にしてください。

Microsoft 365 トレーニング

<u>https://support.microsoft.com/ja-jp/training</u> (クリックするとブラウザーが起動します)

Microsoft 365 モバイル アプリをダウンロード

<u>https://www.microsoft.com/ja-jp/microsoft-365/mobile</u> (クリックするとブラウザーが起動します)

# 2 Microsoft 365 を利用する

Microsoft 365 は、ブラウザー(Microsoft Edge や Google Chrome など)からサインインして利用します。

- ※ 本マニュアルでは、Microsoft Edge(Windows11)を使用した場合の手順を紹介しています。画面の様子は使用 するブラウザーにより異なる場合があります。
- ※ 2025年3月時点の操作手順を掲載しています。 画面の構成や操作手順など、Microsoft社により予告なく変更される場合があります。
- ※ スマートフォンからも利用できますが、スマートフォンの回線を利用する場合は、あらかじめ設定が必要です。 「3 学外から利用する」(P.7)を参照してください。

# 2-1 Microsoft 365 へのサインイン

<u>https://m365.cloud.microsoft</u>にアクセスし、本学のアカウントでサインインします。

※ 本学のホームページ(<u>https://www.sonoda-u.ac.jp</u>)からもアクセスできます。

MENU > 学内専用ページ > Microsoft365 はこちらから

ユーザー名: 〇〇〇〇〇〇@sonoda-u.ac.jp (メールアドレス) @の前は大学の PC にログインするときと同じもの パスワード : 大学の PC にログインするときのパスワード

※ ユーザー名(@の前の部分)は、以下を参考に入力してください。

| 学生   | g0000000 末尾はアルファベット |
|------|---------------------|
| シニア  | s0000000 末尾はアルファベット |
| 教員   | k00000              |
| 事務職員 | j00000              |

① 以下の画面が表示されたら〈サインイン〉をクリック

### ※ この画面は表示されない場合もあります。



# ② ユーザー名を入力し、〈次へ〉をクリック その後、パスワードを入力し〈サインイン〉をクリック

| Microsoft        | Microsoft         |
|------------------|-------------------|
| サインイン            | ← @sonoda-u.ac.jp |
| @sonoda-u.ac.jp  | パスワードの入力          |
|                  |                   |
| アカウントにアクセスできない場合 | パスワードを忘れた場合       |
| 次^               | サインイン             |

### 〈ホーム〉画面が表示されます。

|                      | <b>〈アプリ起動ソール〉</b><br>Outlook や Word、Excel などの<br>Web アプリが利用できます |                         | インストールなど。                 |
|----------------------|---|-------------------------|---------------------------|
| <b>ノ</b><br>作成       | Web 7 7 7/7 million 2 and 9 million                             | soft 365 Copilot へようこそ  | Office アプリを<br>インストールできます |
| OneDrive<br>日<br>アプリ | ク 検索  |                         |                           |
|                      | ゆすべて ① 最近開いた項目   怒 共有済み   合 お気に                                 | ٤٤٥) +                  | ↑ アップロード   〓 器            |
|                      |   |                         |                           |
|                      |   |                         |                           |
|                      | 〈アカウントマネージャー〉<br>クリックすると、アカウント情報が表<br>本学のアカウント以外の個人アカウン         | 示されます<br>ントなどが表示される場合は、 |                           |
| \$                   | サインアウトしてサインインし直して<br>または、〈別のアカウントでサインイ〉<br>アカウントでサインインしてください    | ください<br>ンする〉をクリックして本学の  |                           |

※ この画面から利用できる Word や Excel、PowerPoint などの Web アプリは、機能が一部制限されることがあり ますので注意してください。目的の操作ができない場合は、インストールしたアプリを利用してください。

# 2-2 Office アプリのインストール

個人所有の PC に Office アプリ(Word、Excel、PowerPoint など)をインストールして利用できます。

〈ホーム〉画面からインストールします。

- ※ インストールしたアプリはデスクトップアプリと呼ばれます。
- ※ インストール時にはインターネットへの接続が必要です。インストール完了まで接続が切れないようにしてください。 インターネット環境によってはかなりの時間を要しますのでご注意ください。
- ※ インストール後も、定期的にインターネットに接続して利用してください。インターネット未接続の状態が 30 日以上続 くと、機能が制限されます。

### Mac をご利用の方へ

本マニュアル記載の手順は Windows PC 向けですが、Mac の場合でも進め方は同様です。 詳細は以下の URL で確認してください。 <u>https://support.microsoft.com/ja-jp/office/microsoft-365-または-office-2021-を-pc-または-mac-にダウ</u> ンロードしてインストール-または再インストールします-4414eaaf-0478-48be-9c42-23adc4716658#InstallSte ps=Install on a Mac (クリックするとブラウザーが起動します) ① 〈ホーム〉画面右上の〈インストールなど〉をクリックし、〈Microsoft 365 アプリをインストールする〉をクリック



- ②〈マイアカウント〉画面が表示されたら、〈アプリとデバイス〉をクリック
- ※ この画面は表示されない場合もあります。

|                         | マイ アカウント          |  | <b>@</b> ?  |
|-------------------------|-------------------|--|---|
|                         | <                 |  |   |
| ŵ                       | マイ アカウント          | ± Office アプリとデバイス  | 🗇 サブスクリプション   |
|                         | サブスクリプション         | Office は、最大で 5 台の PC または Mac、5 台のタブ<br>レット、および 5 台のスマートフォンにインストール<br>できます。 | お持ちの製品とライセンスを確認します。   |
| ପ୍ସ                     | セキュリティとプライバ<br>シー | Office のインストール   |   |
| A                       | アプリの権限            | アプリとデバイスを表示  | サブスクリプションの表示  |
| $\overline{\mathbf{h}}$ | アプリとデバイス          |  |   |
| ß                       | ツールおよびアドイン        | 🖓 セキュリティとプライ   | △ アプリの権限  |
|                         |                   | アカウントを保護して、重要なプライバシー設定を優<br>先順位に適応させます。                                    | データへのアクセス権限のあるアプリを管理します。<br>権限は、必要に応じて、いつでも取り消すことができ<br>ます。 |

③ 〈Office のインストール〉をクリック

| 三 マイ アカウント                                       |   | ₿? |
|--|---|----|
| <<br>۲ קר אל | アプリとデバイス  |    |
| 🗔 サブスクリプション                                      | Office 🕼 🕼 🕼 🕼 🕼 🚱 🧥  |    |
| 𝒫 セキュリティとフライバ<br>୬ー                              | 言語 ① バージョン Office のインス<br>日本語 (日本) ▼ 64 ビッ▼ トール   |    |
| 合 アプリの権限 ご                                       | デバイス  |    |
| ↓ アプリとデバイス                                       |   |    |
| 🌽 ツールおよびアドイン                                     | Skype for Business  |    |
|  | 言語 バージョン エディション Skype のインス<br>English (United States) ▼ 64 ビッ▼ Skype for Business Basic ▼ トール |    |

④ インストーラーのダウンロードが始まり、完了すると画面右上にダウンロードされたファイルが表示されるので、
 〈ファイルを開く〉をクリック

|   | AN                         | ☆ ৫ ⊻ | 🥠   |
|---|----------------------------|-------|-----|
|   | ダウンロード                     |       | ? 8 |
|   | OfficeSetup.exe<br>ファイルを開く |       |     |
| • |                            |       |     |
|   |                            |       |     |
|   | A 🖬 🖬 🖬 S 🧥                |       |     |

- ※ 〈ユーザーアカウント制御〉画面が表示されたら、〈はい〉ボタンをクリックしてください。
- ※ この後は、自動的にインストールが始まります。完了するまでお待ちください。

以下の画面が表示されたらインストールは完了です。

⑤ 〈閉じる〉をクリック

| Hicrosoft                       |   |
|---------------------------------|---|
|                                 | + |
| 準備ができました。                       |   |
| Office アプリがコンピューターにインストールされました。 |   |
| 閉じる( <u>C</u> )                 |   |
|                                 |   |

インストールされたアプリ(Word や Excel など)をスタートメニューから起動します。サインインして利用します。 ここでは、Word を起動してみます。

⑥ 〈スタート〉ボタンをクリックし、スタートメニューから〈Word〉を探してクリック

見つからなければ、〈すべて〉をクリックし〈Word〉を探してクリック

| ビン留め済み   | н                        |       |       | 1                           | 3//2 >                 |
|--|--------------------------|-------|-------|-----------------------------|------------------------|
| C<br>Edge  | Microsoft 365<br>Copilot | Word  | Excel | PowerPoint                  | Outlook (new)          |
| The second secon | <b>वि</b><br>७७१         | 設定    | Kbox  | Solitaire &<br>Casual Games | Microsoft<br>Clipchamp |
| To Do  | LinkedIn                 | 100 A | 9097  | XT模                         |                        |
| おすすめ   |                          |       |       |                             | その他 >                  |
|  | 1                        |       |       |                             |                        |
|  |                          |       |       |                             |                        |
|  |                          |       |       |                             |                        |

※ プロダクトキーの入力を要求する画面が表示されたら〈戻る〉をクリック後、ユーザー名、パスワード(P.2 参照)を 入力し、サインインしてください。

### ⑦ 以下の画面が表示されたら、〈いいえ、このアプリのみ〉をクリック

※ 〈はい、すべてのアプリ〉はクリックしないでください。



# 2-3 Office アプリのアンインストール

卒業後や退職後は、インストールしたアプリは利用できません。各自でアンインストールをしてください。 アンインストール手順は以下のとおりです。

## (1) Windows11の場合

〈スタート〉ボタンを右クリックし、〈インストールされているアプリ〉をクリックした後、 〈Microsoft 365 Apps for enterprise – ja -jp〉の〈・・・〉をクリックし、〈アンインストール〉をクリック



# (2) macOS の場合

以下の URL を参考にアンインストールをしてください。 https://support.microsoft.com/ja-jp/office/office-for-mac-のアンインストール-eefa1199-5b58-<u>43af-8a3d-b73dc1a8cae3</u> (クリックするとブラウザーが起動します)

# 3 学外から利用する

Microsoft 365のサービスを、自宅やスマートフォンの回線など学外のネットワークから利用するには、多要素認証の 設定が必要となります。PC とスマートフォンを利用して設定を行います。

スマートフォンのみでも設定できますが、学内の PC(学内 Wi-Fi に接続した自身の PC でも可)も利用して設定することを推奨します。

※ 2025年3月時点の操作手順を掲載しています。 画面の構成や操作手順など、Microsoft社により予告なく変更される場合があります。

#### 多要素認証とは

```
ID/パスワード入力のほかに、セキュリティコードの入力やワンタイムパスワードなどでログインを行うことで、本人以外の第三者
が不正にアクセスすることを防止する仕組みです。
認証アプリを利用する方法や SMS(ショートメッセージ)を利用する方法などがあります。
ひとつではなく複数の方法を設定することを推奨します。
```

# 3-1 認証アプリ「 Microsoft Authenticator 」を利用する方法

- スマートフォン用の認証アプリ「 Microsoft Authenticator 」を利用する方法を説明します。
- ① まず、<u>スマートフォン</u>に「Microsoft Authenticator」をインストールします。

以下の QR コードをスキャンして、インストールしてください。



② インストール完了後、<u>PC</u>で Microsoft 365 にサインインし、画面左下の〈アカウントマネージャー〉-〈アカウントを 表示〉をクリック

|   | クイック アク                | セス  |                    |
|---|------------------------|---|--------------------|
|   | <b>()</b> すべて          | ◎ 最近開いた項目   | 83 共有済み  合 お気に入り + |
|   |                        |   |                    |
|   | 園田学園女子大学               | サインアウト  | -                  |
| 礅 | ()<br>73522<br>Set 101 | @sonoda-u.ac.jp<br><u>卜を表示</u><br>crosort 365 <u>プロ</u> … |                    |
| Ä | (名) 別のアカウントでサイ         | ンインする   |                    |

#### ③〈セキュリティ情報〉または〈更新情報〉をクリック

| ※ マイ アカウント ~     |                   | ନ                        |
|------------------|-------------------|--------------------------|
| & @sonoda-u.acjp |                   |                          |
| ┃ 2 概要           |                   | カキョリティ情報                 |
| ∞ セキュリティ情報       |                   |                          |
| ロ デバイス           |                   | 8                        |
| P 1777-F         | 🖾 @sonoda-u.ac.jp | 認証方法とセキュリティ情報を最新の状態にしてくだ |
| △ 組織             |                   |                          |
| ☆3 設定およびプライバシー   | ◇ 編集できない理由        |                          |
| 条 自分のサインイン       |                   |                          |
| של דיל דיל וויד  |                   | デバイス                     |

### ④ 〈+サインイン方法の追加〉をクリックし、〈Microsoft Authenticator〉をクリック

| 自分のサインイン 🗸  |   |  |
|-------------|---|--|
|             |   | サインイン方法の追加 ×   |
| ♀ 概要        | セキュリティ情報  | Microsoft Authenticator<br>サインイン要求を承認するか、ワンタイム コードを使用します |
| ⅔ セキュリティ情報  | これは、こ自分のアカウントへのサインインやハスワートの単  |  |
| 旦 デバイス      | 十 サインイン方法の追加  | 123 ハードウェア トークン<br>ハードウェア トークンからのコードを使用してサインインする         |
| 🔍 パスワード     | ・・・         パスワード ①         最終更新日間           ・・・         パスワード ①         9ヶ月前 | 電話<br>コードでサインインするための通話またはテキスト メッセージ<br>を受け取ります           |
| ≥ 組織        | デバイスを紛失した場合 すべてサインアウトしてください   | 代替の電話<br>コードでサインインするための通話またはテキスト メッセージ<br>を受け取ります        |
| 設定およびプライバシー |   | 会社電話<br>コードでサインインするための通話またはテキスト メッセージ<br>を受け取ります         |

### ⑤〈最初にアプリを取得します〉画面で〈次へ〉をクリック



### ⑥〈アカウントのセットアップ〉画面で〈次へ〉をクリック

| Microsoft                                  | Authenticator |    | ×      |
|--|---------------|----|--------|
| × 1 / /                                    | アカウントのセットアップ  |    |        |
| プロンプトが表示されたら、通知を許可します。アカウントを追加し<br>を選択します。 |               |    | または学校] |
| L-J  |               |    |        |
|  |               | 戻る | 次へ     |

〈QRコードをスキャンします〉画面が表示されたら、スマートフォンの操作に移ります。



⑦ <u>スマートフォン</u>で Microsoft Authenticator を起動

同意や承諾を求められたらそのまま進み、画面右上の〈+〉をタップし、〈職場または学校アカウント〉をタップ



- ⑧ <u>スマートフォン</u>で〈QR コードをスキャン〉をタップし、<u>PC</u>画面のQRコードをスキャン スキャンが成功するとアカウントが追加されます。
- ※ カメラ使用や通知に関する画面が表示されたら許可をしてください。



この後、PCの操作に戻ります。

### ⑨ PCの〈QR コードをスキャンします〉画面で〈次へ〉をクリック



PC に〈試してみましょう〉画面が表示されます。画面に従い認証のテストをします。

10 2桁の数字を確認します。同時にスマートフォンに届いた通知から、2桁の数字を入力し、〈はい〉をタップ



認証に成功すると、PCに以下の画面が表示されます。

① 〈次へ〉をクリック



PCの〈セキュリティ情報〉画面に、サインイン方法として「 Microsoft Authenticator 」の方法が追加されているこ とが確認できます。

| !!! 自分のサインイン ∨ |  |                         |    |                |           |
|----------------|--|-------------------------|----|----------------|-----------|
| ♀ 概要           | セキュリティ情報   |                         |    |                |           |
| ℅ セキュリティ情報     | これは、こ目分のアカワントへのサインインやバスリートの再設定に使用する力法です。             |                         |    | 追加した方法を削除できます。 |           |
| 旦 デバイス         | 十 サインイン方法の追加   |                         |    | 削除すること         | で再設定が可能です |
| 🔍 パスワード        | <ul><li>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul> | <b>最終更新日時:</b><br>10ヶ月前 | 変更 |                |           |
| ➡ 組織           | Microsoft Authenticator<br>条要素認知 (Arca) たプルジュナズ      |                         |    | ■<br>■<br>削除 ■ |           |
| 🔒 設定およびプライバシー  | S S S S S S S S S S S S S S S S S S S                |                         |    |                |           |
| 🕔 最近のアクティビティ   | <b>デバイスを紛失した場合</b> すべてサイン                            | アウトしてください               |    |                |           |

#### 〈セキュリティ情報〉画面について

〈セキュリティ情報〉画面からサインイン方法の追加や変更、削除ができます。 ただし、サインイン方法を追加した後は、〈セキュリティ情報〉画面にアクセスする際、学内外を問わず、必ず多要素認証が必要となり ます。学内 PC での操作であっても、多要素認証を求められますので注意してください。

 今後、自宅など学外から利用の際に以下の画面が表示されスマートフォンに通知が届いたら、同様に操作を進めてく ださい。



- ※ スマートフォンにインストールした「 Microsoft Authenticator 」アプリは削除しないでください。
- ※ 機種変更を行うと「 Microsoft Authenticator 」の通知が届かなくなり(通知は変更前の古い機種に届いてし まいます)、認証ができなくなります。

その場合は、「3-3 学外から利用できなくなったとき」(P.14)を参照してください。

続けて SMS を利用する方法も設定します。

SMS を利用する方法は必須ではありませんが、機種変更時などに備えて設定することを推奨します。

# 3-2 SMS(ショートメッセージ)を利用する方法

### SMS(ショートメッセージ)を利用する方法を説明します。

#### ① PC で〈+サインイン方法の追加〉をクリックし、〈電話〉をクリック

| !!! 自分のサインイン ∨      |   |   |
|---------------------|---|---|
| ♀ 概要                | セキュリティ情報  | サインイン方法の追加         ×                                    |
| ⅔ セキュリティ情報          | これは、こ日分のアカワントへのサインインやハスワートの再調   |   |
| 旦 デバイス              | 最も適したサインイン方法を使用しています。<br>最も適したものが利用できない場合のサインイン方法 Microsoft Authenticator - 通知 変更 | Microsoft Authenticator<br>サインイン要求を承認するか、ワンタイムコードを使用します |
| 🔍 パスワード             | 十 サインイン方法の追加  | 123 ハードウェアトークン<br>ハードウェア トークンからのコードを使用してサインインする         |
| 🖻 組織                | ・・・         パスワード ①         最終更新日時:           10ヶ月前         10ヶ月前                 | 電話<br>コードでサインインするための通話またはテキスト メッセージ<br>を受け取ります          |
| <ul> <li></li></ul> | <ul> <li>Microsoft Authenticator</li> <li>多要素認証 (MFA) をプッシュする</li> </ul>          | 代替の電話<br>コードでサインインするための通話またはテキストメッセージ<br>を受け取ります        |
| ◇ 東近のアクテイビテイ        | デ <b>バイスを紛失した場合</b> すべてサインアウトしてください   | 会社電話<br>コードでサインインするための通話またはデキストメッセージ<br>を受け取ります         |

② 〈電話〉画面で、「日本(+81)」を選択し、スマートフォンの電話番号を入力

「コードを受け取る」を選択し、〈次へ〉をクリック

| 電話 ×   |
|--|
| 電話で呼び出しに応答するか、電話でコードを受け取ることによ<br>り、本人確認ができます。  |
| どの電話番号を使用しますか?   |
| 日本 (+81) ~   |
| ● コードを受け取る   |
| ○ 電話する   |
| メッセージとデータの通信料が適用される場合があります。[次へ]<br>を選択すると、次に同意したことになります: サービス使用条件 およ<br>び プライバシーと Cookie に関する声明。 |
| キャンセル 次へ   |

③以下のような画面が表示されたら、画面に表示されている文字や数字を入力し、〈次へ〉をクリック



④ <u>スマートフォン</u>に届いた SMS(ショートメッセージ)でコードを確認後、<u>PC</u>画面に入力し〈次へ〉をクリック

その後に表示される画面の〈完了〉をクリック

| 電話 ×                                       |        |   |    |
|--|--------|---|----|
| +81 に 6 桁のコードをお送りしました。コードを以下<br>に入力してください。 | a<br>P | ē<br>語                                    | ×  |
| コードの再送信                                    |        | <ul> <li>検証が完了しました。電話が登録されました。</li> </ul> |    |
| 戻る 次へ                                      |        |   | 完了 |

### PCの〈セキュリティ情報〉画面に、「電話」の方法が追加されていることが確認できます。

| 自分のサインイン 〜          |  |                   |        |                 |             |
|---------------------|--|-------------------|--------|-----------------|-------------|
| ♀ 概要                | セキュリティ情報   |                   |        |                 |             |
| ⅔ セキュリティ情報          | これは、ご自分のアカウントへのサインイ  | インやパスワードの再設定に使用する | 3方法です。 | 追加した方法の         | 変更・削除が可能です。 |
| 旦 デバイス              | 最も適したサインイン方法を使用しています。<br><sup>最も通したものが利用できない場合のサインイン方法: Microsoft Authenticator - 通知変更</sup> |                   |        | 削除することで再設定が可能です |             |
| 🔍 パスワード             | 十 サインイン方法の追加   |                   |        |                 |             |
| ▶ 組織                | € 電話   | +81               | 変更     | 削除              |             |
| <ul> <li></li></ul> |  | 最終更新日時:<br>10ヶ月前  | 変更     |                 |             |
|                     | <ul> <li>Microsoft Authenticator</li> <li>多要素認証 (MFA) をプッシュする</li> </ul>                     | A40200            |        | 削除              |             |
|                     | デバイスを紛失した場合 すべてサインアウ   | っトしてください          |        |                 |             |

● ここで追加した「電話」の方法は、「Microsoft Authenticator」に通知が届かないときに、以下の画面から利用することができます。



※ 電話番号を変更すると SMS(ショートメッセージ)が届かなくなります。 その場合は、「3-3 学外から利用できなくなったとき」(P.14)を参照してください。

# 3-3 学外から利用できなくなったとき

スマートフォンの機種変更や電話番号変更により、追加した方法がすべて使えなくなり、学外からの利用ができなくなった場合は、追加した方法をリセットして再設定する必要があります。情報教育センターで対応しますので窓口までお越し ください。

メールでも受け付けますので、以下の内容でご連絡ください。

宛 先 : center-f@sonoda-u.ac.jp 件 名 : Microsoft365 にログインできなくなりました 本 文 : 学科 氏名 ユーザー名 (OOOOOO@sonoda-u.ac.jp) 返信連絡先のメールアドレス