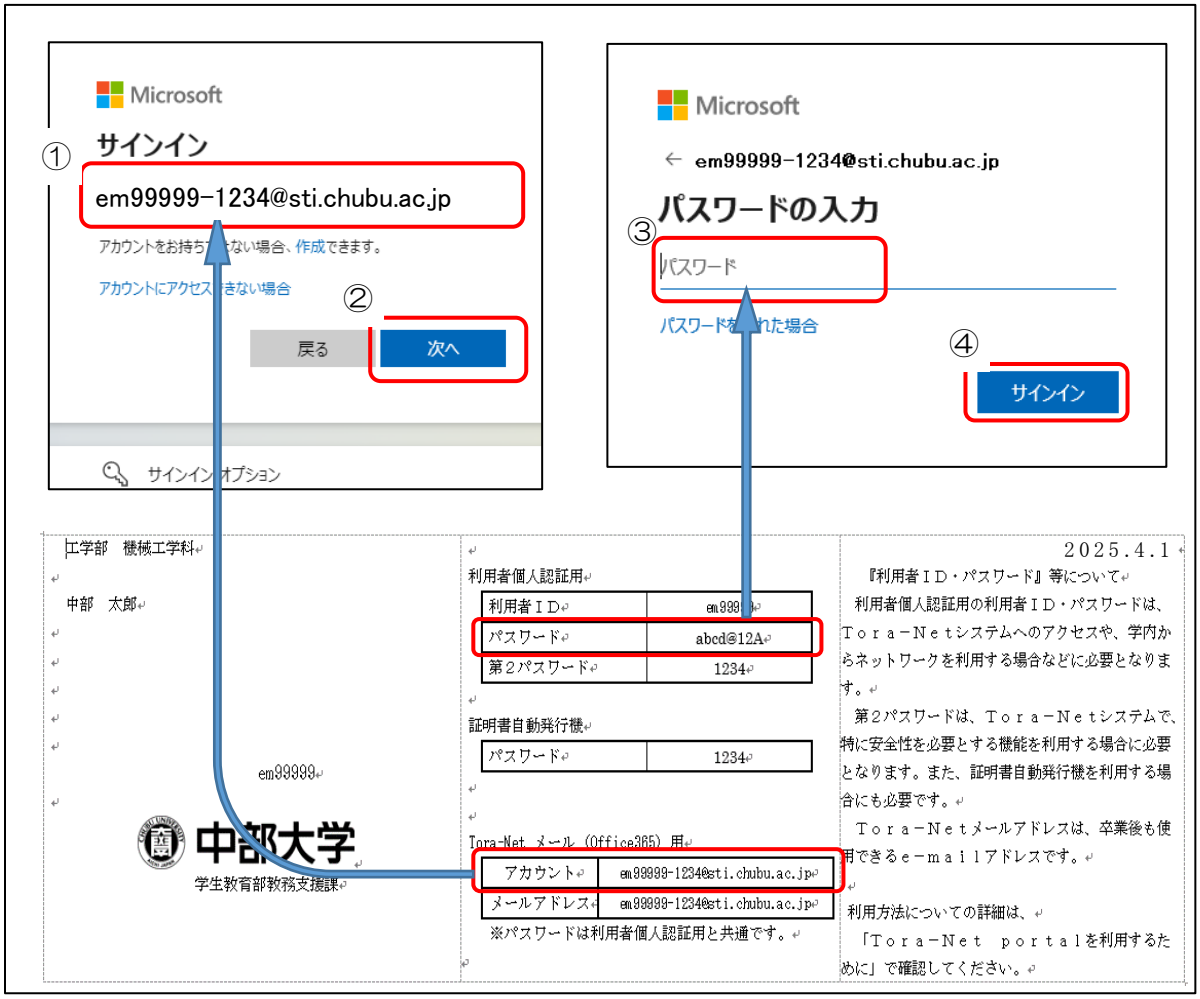
【１０】Tora-Net メール（Office365）

Tora-Net メールは、マイクロソフト社のクラウドサービス(Microsoft 365)を利用したメールシステムで、パソコンやタブレットやスマートフォンの最新ブラウザから利用者個人認証用通知に記載されているアカウントとパスワードでサインインします。
また、タブレットやスマートフォンの Play ストアや AppStore からダウンロードした Microsoft Outlook や Windows OS(最新版)に付属の Outlook からも利用ができます。
大学からのお知らせや授業担当者からの連絡に使用されるので、必ず確認してください。

1. Tora-Net メール（Office365）へのサインイン

メールを利用するためには、Tora-Net Portal の「サービスメニュー」から「Tora-net メール(Office365)」を選択します。ブラウザのアドレス欄に https://outlook.office.com/mail/ と入力しても同じ画面が表示されます。

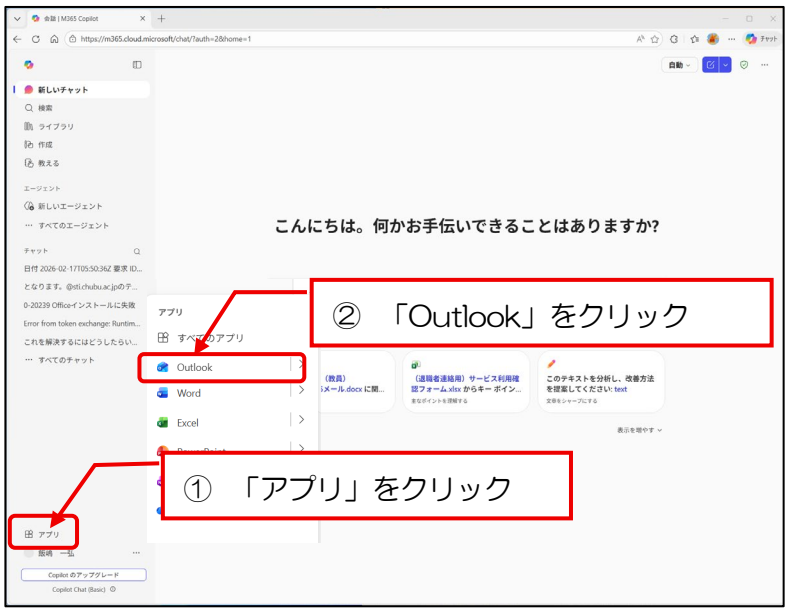
サインイン画面が表示されたら、利用者個人認証用通知に記載されているアカウントとパスワードを入力します。



メール受信画面が表示されます。

・ガイダンスが表示された場合には、画面の指示に従って操作します。

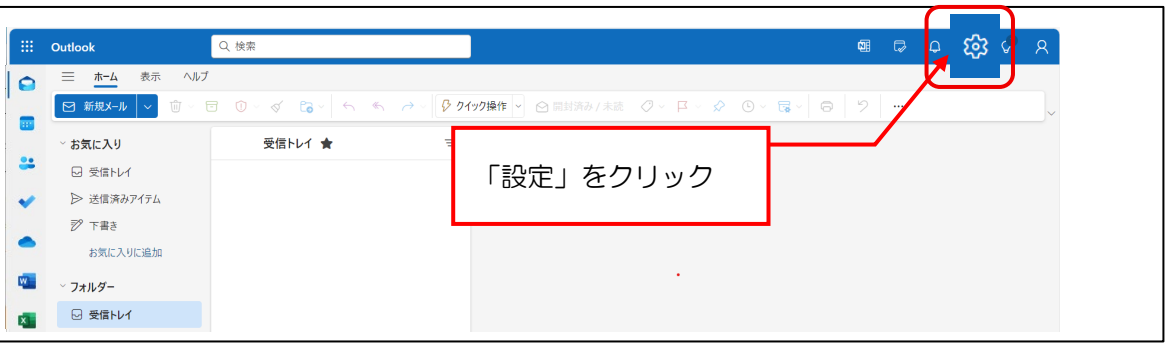
・Copilot 画面が表示された場合には、次のように操作します。



2. 準備

(1) メール送信設定

Tora-Net メールを便利に利用するために事前に「Outlook」の各種初期値を変更します。

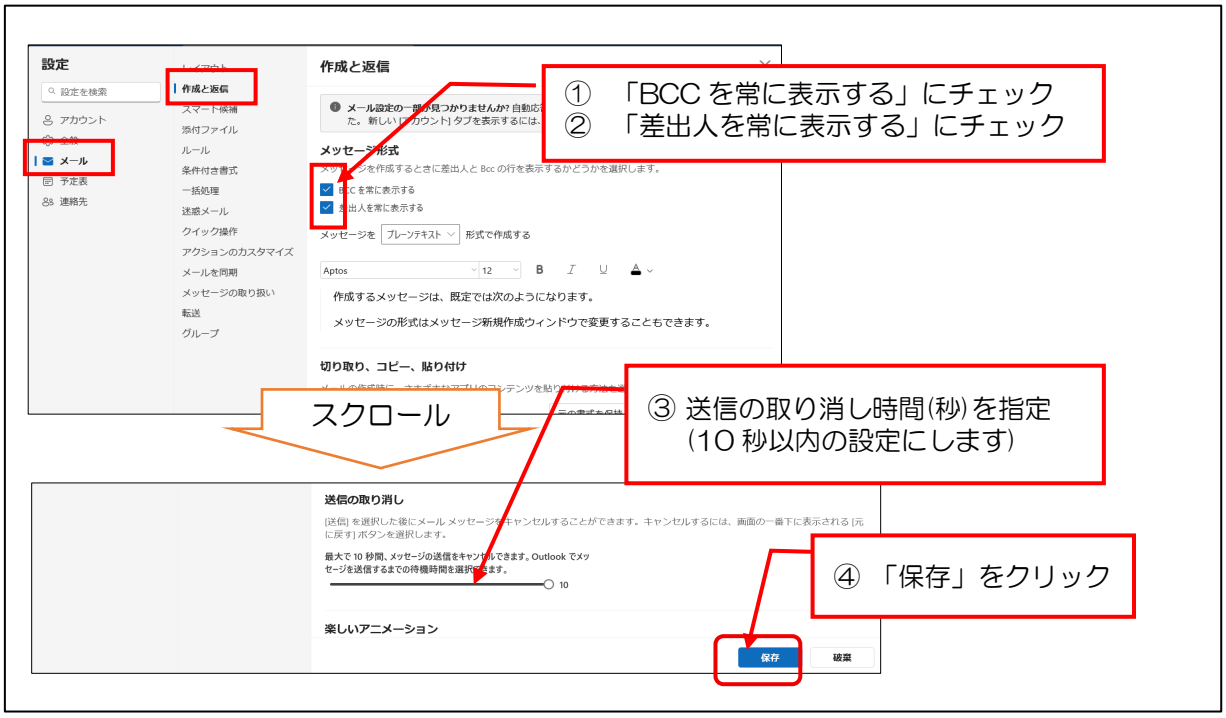


メール送信時に表示させておく項目、指定できる差出人欄、送信までの時間を指定します。

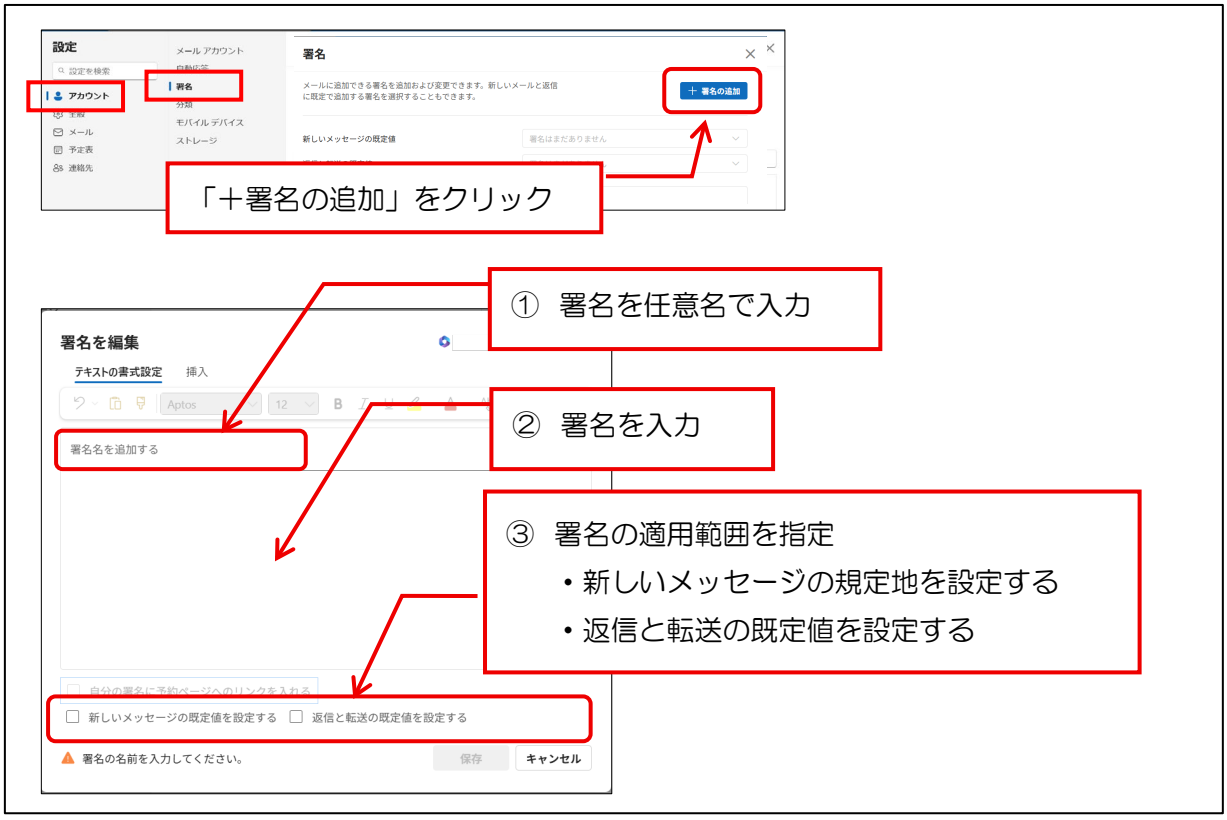
・「送信元のアドレス」を選択することによって、シラバスメールアドレスを指定し送信することができます。

・「送信の取り消し」は、メールの誤送信防止のため、一定時間送信を遅らせるようにします。この設定はメール送信までの待機時間で、その間は送信をキャンセルすることができます。

・送信の取り消し時間内にブラウザを閉じると、メールは送信されず「下書き」フォルダに保存されます。



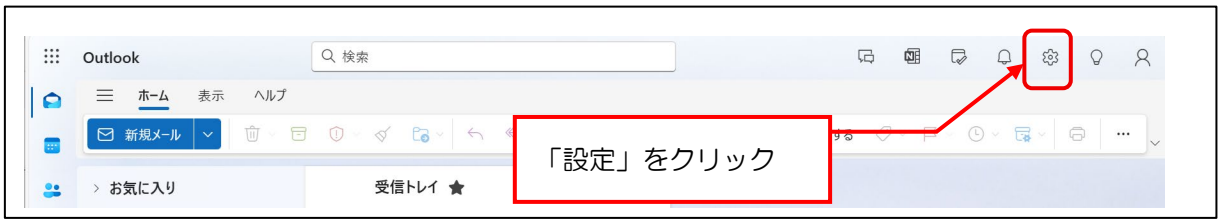
署名の作成と適用範囲を指定します。

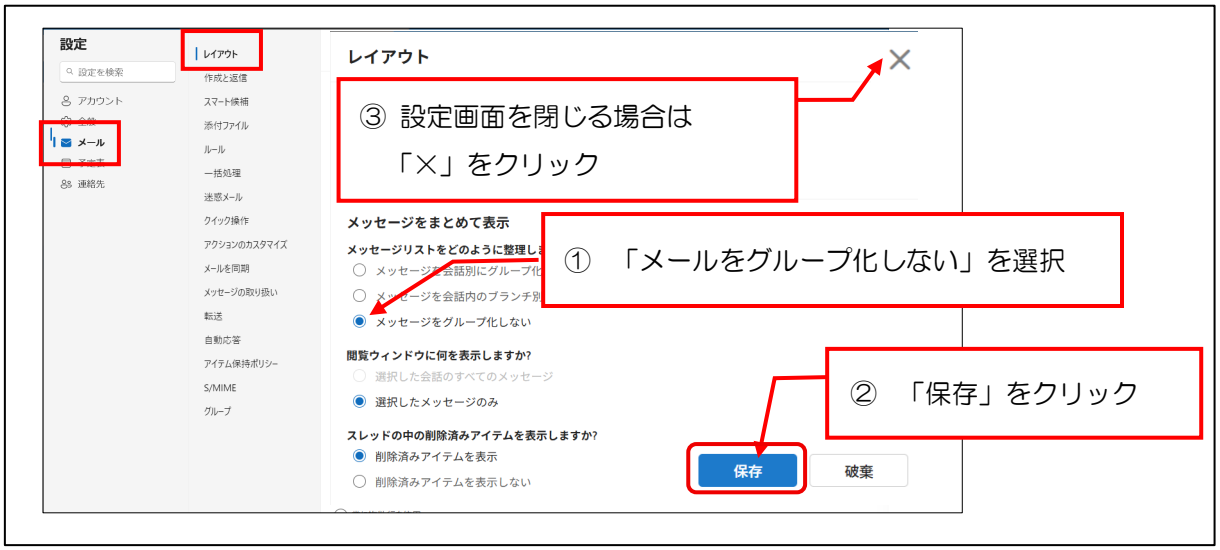


(2) メール受信設定

デフォルトでは、複数のメールが１つの件名でまとめられた状態で表示する【グループ表示】になっていますので、メール個別（メール１件ごと）に表示するよう変更します。

※　【グループ表示】の場合、メールを見落とすことがありますので、表示方法の変更を強くお勧めします。



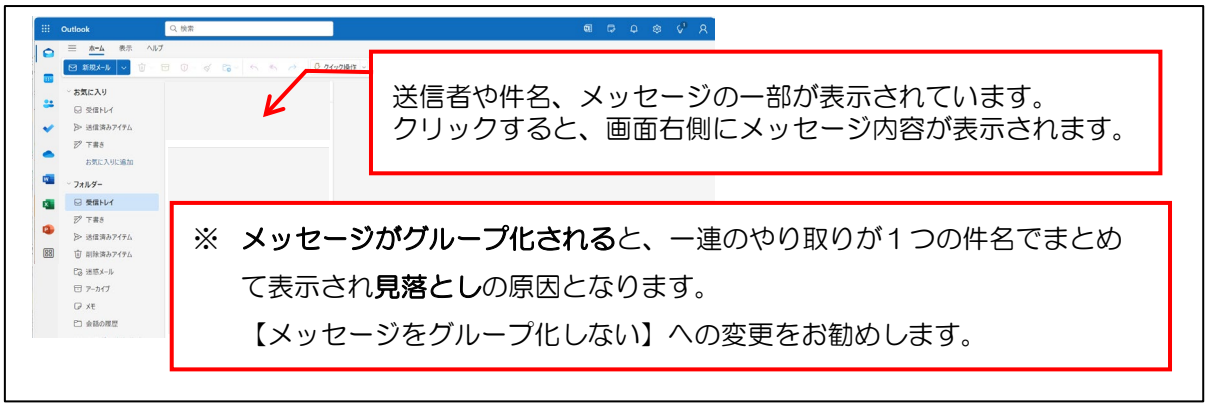


3.　メールの受信および送信

(1) メールの受信

メールを受信している場合には、件名と本文の一部が表示されます。

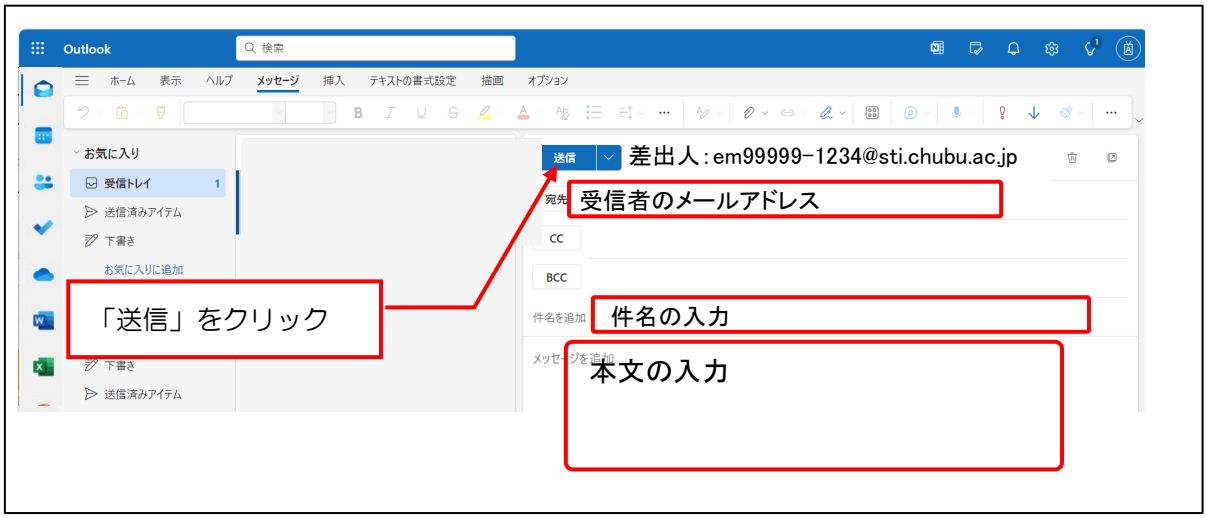
件名をクリックすると、メールの内容が表示されます。



(2) メールの送信

メール送信するための画面を表示します。

宛先や件名、メール本文を入力してメールを送信します。



※「CC」は、 情報共有が必要な相手を指定するための欄です。

※「BCC」は、他の受信者にアドレスを知られずにメールを送るための機能です。

・ 宛先や CC の相手には、BCC に指定した人が受信していることは表示されません。

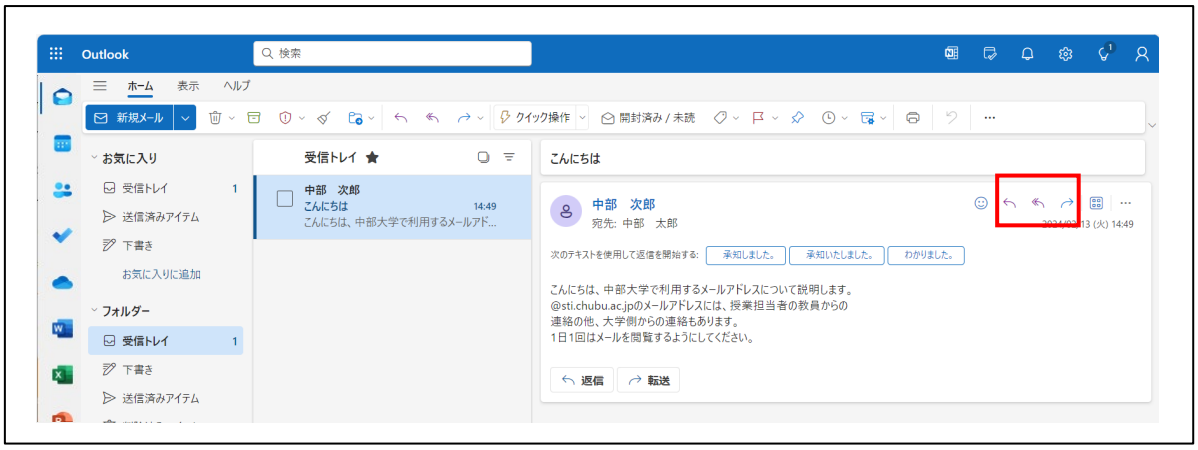
※ 書き始めに相手の名前や所属等を、次行で自分の名前や所属を名乗るようにしてください。

※ 本文末には署名（所属、氏名、メールアドレスなど）を入れてください。

※ メール作成の途中で画面を終了した場合や送信を中止した場合には､そのメールは｢下書き｣に保存されます。

(3) メールの返信

受信メール内に表示されている「全員に返信」 または「返信」 をクリックすると、メール本文の上にメール作成用領域が表示されます。



返信内容を入力し終えたら、画面上にある「送信」ボタンをクリックしてください。

4. 保存しているメールの容量確認

メールの保存容量の上限は 5GB です。上限を超えるとメールの送受信ができませんので、こまめに保存容量を確認してください。

「受信トレイ」の他にも「下書き」や「削除済みアイテム」内のメールも保存容量に含まれますのでご注意ください。

以下の手順でメールの保存容量を確認するには、次の通り操作します。

5. スマートフォンでのメール利用について

アプリを利用すれば、何時でもどこでもスマートフォンでメールの送受信や通知を受けとることができます。AppStore や Play ストアからスマートフォン用の Microsoft Outlook アプリを入手できます。

転送では、次のようなトラブルにつながる恐れがあるため、できるだけスマートフォンでのアプリ利用をお勧めします。

① 転送先に誤ったメールアドレスを設定し、第三者に個人情報や成績などを提供し、重大なインシデントが発生した。
② 転送先キャリアメールの容量制限や受信許可の設定漏れ等によりメール受信ができない。
③ キャリアメールアドレスが転送条件を満たさないため転送設定ができない。
④ モバイルキャリアやプロバイダなどの転送先でメール受信の失敗により、結果としてどこにも受信メールが残らない。

6. 利用環境

Tora-Net メール(Office365)の利用環境は次の通りです。

<table>
<tr><td rowspan="6">推奨動作環境</td><td>機種</td><td colspan="2">OS</td><td>ブラウザ
(最新バージョン)</td><td>アプリ</td></tr>
<tr><td>Windows</td><td colspan="2">Windows 11</td><td rowspan="5">Microsoft Edge
Google Chrome
Firefox
Safari
(Mac/iOS/iPadOS)</td><td>・Outlook365
・Outlook(new)</td></tr>
<tr><td>Mac</td><td colspan="2">最新 OS の 2 世代前</td><td>・AppStore から入手した Microsoft Outlook</td></tr>
<tr><td rowspan="2">スマートフォン・タブレット</td><td colspan="2">iOS , iPadOS</td><td>・AppStore から入手した Microsoft Outlook</td></tr>
<tr><td colspan="2">Android</td><td>・Play ストアから入手した Microsoft Outlook</td></tr>
<tr><td rowspan="2">利用上の制限事項</td><td colspan="2">メールボックスの容量</td><td colspan="3">5 GB</td></tr>
<tr><td colspan="2">添付ファイルの制限</td><td colspan="3">1メールの添付ファイルの最大容量 30MB</td></tr>
<tr><td>その他の機能</td><td colspan="5">メールの署名編集、メール転送、受信拒否、自動振り分け、あいさつ文編集</td></tr>
</table>

メールボックス容量には、受信トレイ、送信済みのアイテム、削除済みアイテム、下書き、迷惑メールなど全てのメールが含まれます。ブラウザとアプリは、どちらで操作しても同じ状態になります。

メールボックスの容量が上限に近づいた場合には、次のような3種類の通知が行われます。

警告を表示	メールボックスの所有者に、制限値に達したことをメールで通知します
送信を禁止	この制限値を超えると、所有者に制限値に達したメールが通知されます。 あわせて、所有者が送信しようとすると送信できない旨が通達されます。
送受信を禁止	この制限値を超えると、所有者に制限値に達したメールが通知されます。 あわせて、所有者が送信しようとすると送信できない旨が通達されます。 他の人が所有者に送信すると、メールボックスがいっぱいであり、配送できなかったというメールが送られます。

7. よくある質問

Ｑ１：メールを受信できません。

Ａ１：迷惑メールフォルダに届いていないか確認してください。

Ｑ２：サインイン用のアカウント（メールアドレス）を忘れました。

Ａ２： Tora-Net Portal の「学修ポートフォリオ」で確認できます。
「学修ポートフォリオメニュー」の「チャート」から「学生基本」-「連絡先情報」と進み「大学メールアドレス」を確認してください。

Ｑ３：卒業後も利用できますか。

Ａ３：利用できます。サインイン用のアカウントとパスワードを忘れないようにしてください。
詳細は卒業式の 1 か月前に別途通知されます案内にて確認してください。
ただし、このサービスは諸事情により内容が変更されたり休止したりする場合があります。