

生涯メール移行マニュアル

このマニュアルは、卒業後に生涯メールを利用するにあたり、在学時に利用していた生涯メールの受信ボックスやアドレス帳の情報を移行するための手順を示したものです。

○卒業後の生涯メールについて

在学中に利用していた生涯メールアドレス「～ hokkyodai. ac. jp」は、卒業後も引き続き利用することができます。

しかしながら、メールアドレスが以下のとおり変更となりますのでご注意ください。

変更前（在学中）：○○○○○○○○○○@stu. hokkyodai. ac. jp

変更後（卒業後）：○○○○○○○○○○@grad. hokkyodai. ac. jp

なお、ログイン方法については以下のとおりです。

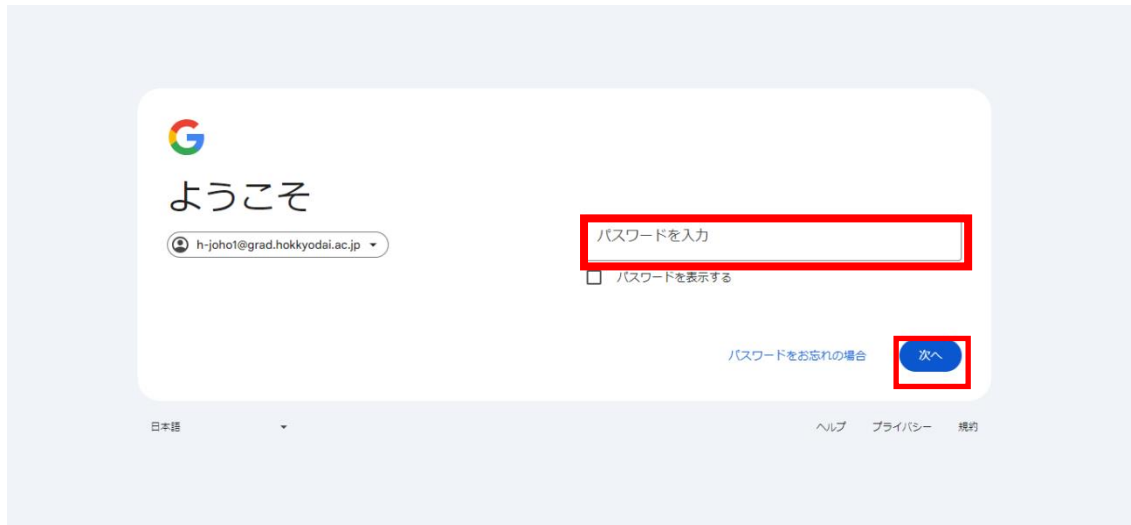
- ① 以下の URL にアクセスします。

<https://mail.google.com/a/grad.hokkyodai.ac.jp>

- ②以下の画面が表示されますので、「メールアドレスを入力してください」の欄に上記、変更後（卒業後）のメールアドレスを参考に生涯メールアドレスを入力して「次へ」をクリックしてください。



③以下の画面が表示されますので、「パスワードを入力」の欄に教育支援総合システムで使用していたパスワードを入力して「次へ」をクリックしてください。



③メールの受信画面が開きます。これで「@grad～」の生涯メールを利用することができます。

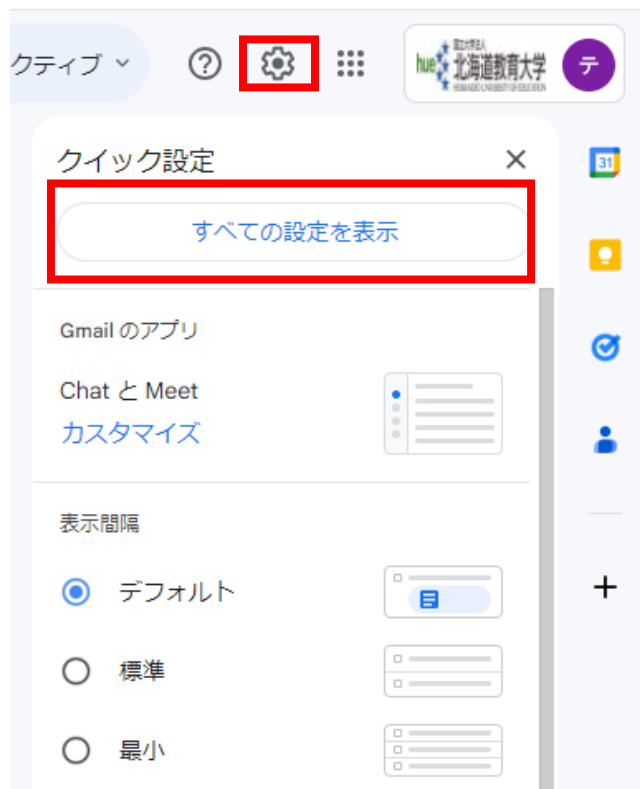


○メールボックスを移行する

ここでは、在学中に利用していた「@stu～」の受信トレイの情報を、卒業後に利用する「@grad～」に移行する方法を説明します。

【手順1】

[こちらのリンク](#)から「@stu～」の生涯メールシステムにログイン後、画面右上の歯車ボタンをクリックし、「すべての設定を表示」をクリックします。



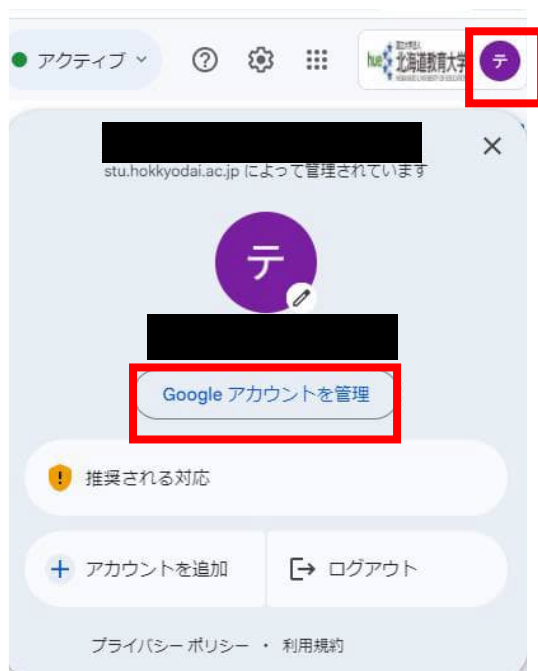
【手順2】

「メール転送と POP/IMAP」タブを選択し、「すべてのメールで POP を有効にする」にチェックを入れ、「変更を保存」をクリックします。



【手順3】

「〇〇@stu.hokkyodai.ac.jp」のアカウントで右上のアイコンをクリックして「Google アカウントを管理」をクリックします。



【手順4】

左側のメニューで「セキュリティ」をクリックします。



【手順5】

「Google にログインする方法」の中の「2段階認証プロセス」をクリックします。

Google にログインする方法

Google アカウントにいつでもアクセスできるように、以下の情報を最新の状態にしておきましょう

| | | |
|----------------------|---------------------|---|
| 🔑 2段階認証プロセス | 2段階認証プロセスは無効になっています | > |
| 🔑 パスワード | 前回の変更: 2020/09/17 | > |
| 🔑 可能な場合はパスワードをスキップする | | > |
| 📧 再設定用のメールアドレス | 🚨 メールアドレスを追加してください | > |

ログイン方法を追加できます

👤 パスキーとセキュリティ キー

【手順6】

「使ってみる」をクリックします。

← 2段階認証プロセス



2段階認証プロセスでアカウントを保護しましょう

セキュリティを強化し、ハッカーがアカウントにアクセスするのを防ぐことができます。ログインする際に、2段階認証プロセスによって個人情報の漏洩を防ぎ、安全性とセキュリティを確保することができます。

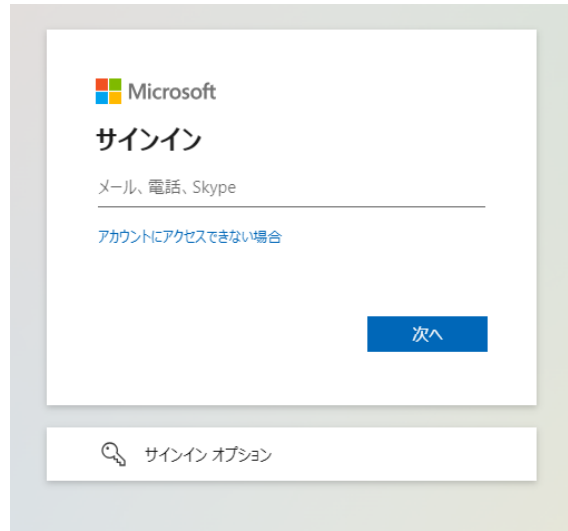
-  **簡単にセキュリティを強化**
パスワードに加え、2段階認証プロセスにより本人確認のための簡単な2つ目の手順が追加されます。
-  **すべてのオンライン アカウントに2段階認証プロセスを使用**
2段階認証プロセスは幅広いサイバー攻撃を防ぐ、実証済みの方法です。対応するさまざまな場所で有効にすることで、すべてのオンライン アカウントを保護できます。

🔒 Safer with Google

使ってみる

【手順6】

Microsoft アカウントのログイン画面が表示されるので教育支援総合システムで使用していたユーザ名・パスワードを入力してサインインを行います。



【手順7】

お手元のスマートフォンの電話番号を入力して「次へ」をクリックします。

← 2段階認証プロセス

電話番号の設定

使用する電話番号を選択してください。

●

Googleはこの番号をアカウントのセキュリティ保護にのみ使用します。
Google Voice 番号は使用しないでください。
データ通信料がかかる場合があります。

コードの取得方法

テキストメッセージ 音声通話

[他のオプションを表示](#)

手順 1 / 3

次へ

【手順8】

入力した電話番号宛に SMS でコードが送信されるので、受け取ったコードを入力して「次へ」をクリックします。

← 2段階認証プロセス



利用できるかの確認

Google から [redacted] に確認コードのテキスト メッセージが送信されました。

コードを入力

受け取れなかった場合: [再送信](#)

戻る 手順 2 / 3 次へ

【手順9】

「有効にする」をクリックします。

← 2段階認証プロセス



確認が完了しました。2段階認証プロセスを有効にしますか？

2段階認証プロセスの仕組みは以上です。お使いの Google アカウント s-[redacted]@stu.hokkyodai.ac.jp で 2段階認証プロセスを有効にしますか？

手順 3 / 3 有効にする

【手順10】

セキュリティの画面に戻るので再度「Googleにログインする方法」の「2段階認証プロセス」をクリックします。

Googleにログインする方法

Googleアカウントにいつでもアクセスできるよう、以下の情報を最新の状態にしておきましょう

| | | | |
|----|--------------------|---------------------|---|
| 🔑 | 2段階認証プロセス | ✔️ 14:58より有効 | > |
| 🔑 | パスワード | ■■■■■■■■■■ | > |
| 🔑 | 可能な場合はパスワードをスキップする | | > |
| 📞 | 2段階認証プロセスの電話番号 | ■■■■■■■■■■ | > |
| ✉️ | 再設定用のメールアドレス | ⚠️ メールアドレスを追加してください | > |

ログイン方法を追加できます

[👤 パスキーとセキュリティキー](#) [🔑 認証システム](#) [📧 Googleからのメッセージ](#) [🔒 2段階認証プロセ](#)

【手順11】

「アプリパスワード」をクリックします。

← 2段階認証プロセス

このデバイスにも現在ログインしていません。

| | | |
|---|------------|---|
| 🔑 | 認証システム アプリ | > |
| 🔑 | セキュリティ キー | > |

2つ目の手順が不要なデバイス

お使いのパソコンのような信頼できるデバイスでは2つ目の手順をスキップできます。

📧 「信頼できる」デバイス

2段階認証プロセスをスキップしているデバイスから、「信頼できる」というステータスを取り消します。

[すべて取り消す](#)

アプリパスワード

アプリパスワードは推奨されておらず、ほとんどの場合は不要です。アカウントを安全に保つため、[Googleでログイン]を使用してアプリをGoogleアカウントに接続してください。

| | |
|----------|---|
| アプリパスワード | > |
| なし | |

【手順12】

「アプリ名」の欄にアプリ名を入力します。例では「Gmail_stu」と入力していますが、どのような文字列でも構いません。入力後「作成」をクリックします。

← アプリパスワード

アプリパスワードは、最新のセキュリティ標準に対応していない古いアプリやサービスで Google アカウントにログインするための手段です。

アプリパスワードは、最新のセキュリティ標準を使用する最新のアプリやサービスを使用している場合よりも安全性が低くなります。アプリパスワードを作成する前に、ログインするためにアプリにアプリパスワードが必要かどうかをご確認ください。

[詳細](#)

アプリパスワードがありません。

アプリ固有のパスワードを新規作成するには、下にアプリ名を入力してください...

アプリ名
Gmail_stu

作成

【手順13】

16 文字のアプリパスワードが生成されるので**その画面のまま次の手順に進んでください**。もし画面を閉じてしまった場合は「手順12」をもう一度行ってください。

生成されたアプリパスワード

お使いのデバイスのアプリパスワード

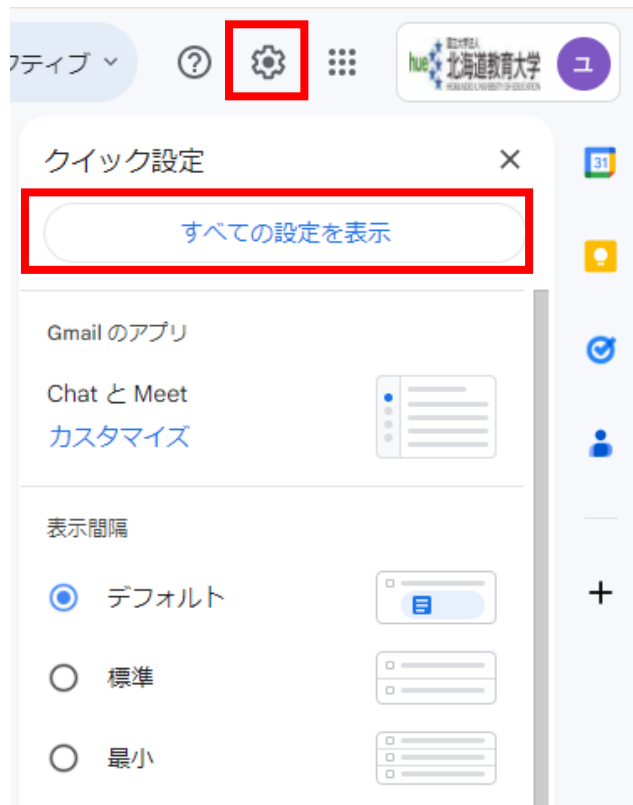
使い方
設定しようとしているアプリケーションまたはデバイスの Google アカウントの設定画面を開きます。パスワードを上に表示されている 16 文字のパスワードに置き換えます。
このアプリパスワードは、通常のパスワードと同様に Google アカウントへの完全なアクセス権が付与されます。このパスワードを覚えておく必要はないので、メモしたり誰かと共有したりしないでください。

完了

これらの設定を行うことでメールアカウントの追加の準備が完了します。

【手順14】

卒業後の生涯メール「@grad～」にログインします。ログイン後、画面右上の歯車ボタンをクリックし、「すべての設定を表示」をクリックします。



【手順15】

「アカウント」タブを選択し、「メールアカウントを追加する」をクリックします。



【手順16】

在学時に利用していた「@stu～」のメールをPOPで受信する設定を行います。

在学時に利用していたメールアドレス「○○○○@stu.hokkyodai.ac.jp」を入力して「次へ」をクリックします。

メール アカウントの追加

追加するメールアドレスを入力してください。

メールアドレス:

次の画面では以下のとおり入力します。

ユーザ名：メールアドレス（○○○○@stu.hokkyodai.ac.jp）

パスワード：手順13で生成したアプリパスワード

POP サーバー：pop.gmail.com ポート：995

下図のとおりチェックをつけて「アカウントを追加」をクリックします。

メール アカウントの追加

s-teststu2014@stu.hokkyodai.ac.jp のメール設定を入力します。 [詳細](#)

メールアドレス:

ユーザー名:

パスワード:

POP サーバー: ポート:

取得したメッセージのコピーをサーバーに残す。 [詳細](#)

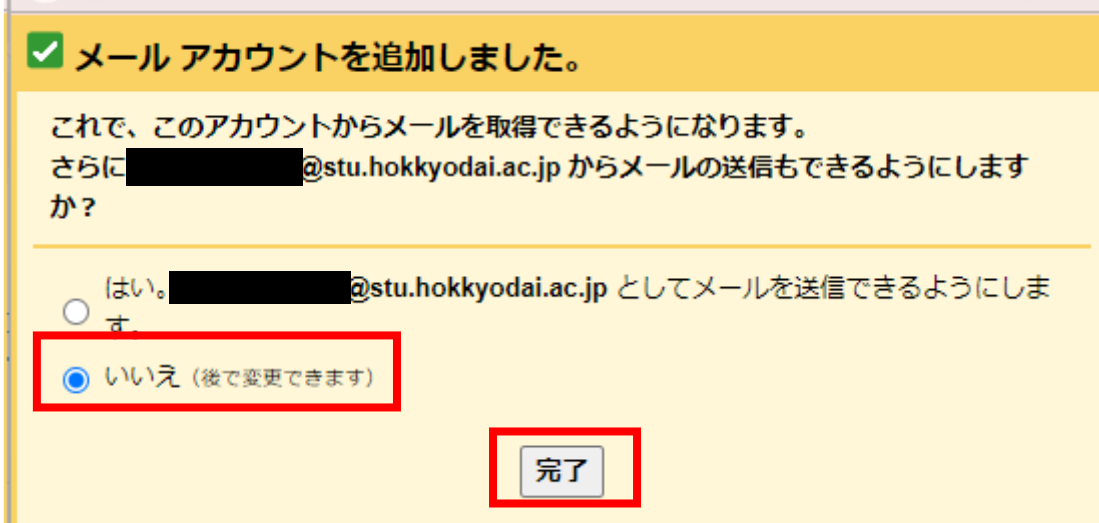
メールの取得にセキュリティで保護された接続（SSL）を使用する。 [詳細](#)

受信したメッセージにラベルを付ける:

メッセージを受信トレイに保存せずにアーカイブする

【手順17】

「いいえ」を選択して「完了」をクリックします。



The screenshot shows a yellow confirmation dialog box with a green checkmark icon and the title "メール アカウントを追加しました。" (Email account added). The main text asks if the user wants to be able to send emails from the account. Two radio button options are present: "はい。@stu.hokkyodai.ac.jp としてメールを送信できるようにします。" (Yes, I want to be able to send emails from this account) and "いいえ (後で変更できます)" (No, I can change this later). The "いいえ" option is selected and highlighted with a red box. A "完了" (Done) button is also highlighted with a red box.

✓ メール アカウントを追加しました。

これで、このアカウントからメールを取得できるようになります。
さらに [redacted]@stu.hokkyodai.ac.jp からメールの送信もできるようにしますか？

はい。 [redacted]@stu.hokkyodai.ac.jp としてメールを送信できるようにします。

いいえ (後で変更できます)

完了

これらの設定を行うことでメールアカウントの追加が完了します。

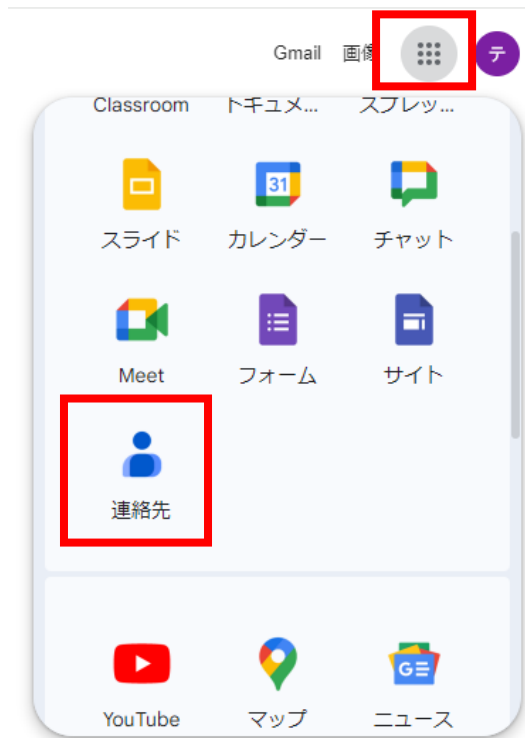
「完了」をクリック後、在学時に受信したメールの受信が開始されます。メールの容量によっては数時間かかることもありますのでご注意ください。

○アドレス帳を移行する

ここでは、アドレス帳の情報を移行する方法を説明します。

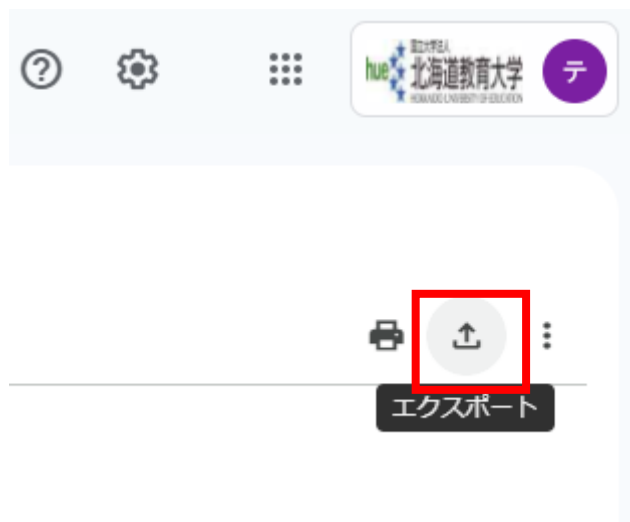
【手順1】

「@stu～」の Google アカウントにログイン後、画面右上の赤枠部分をクリックし、「連絡先」をクリックします。



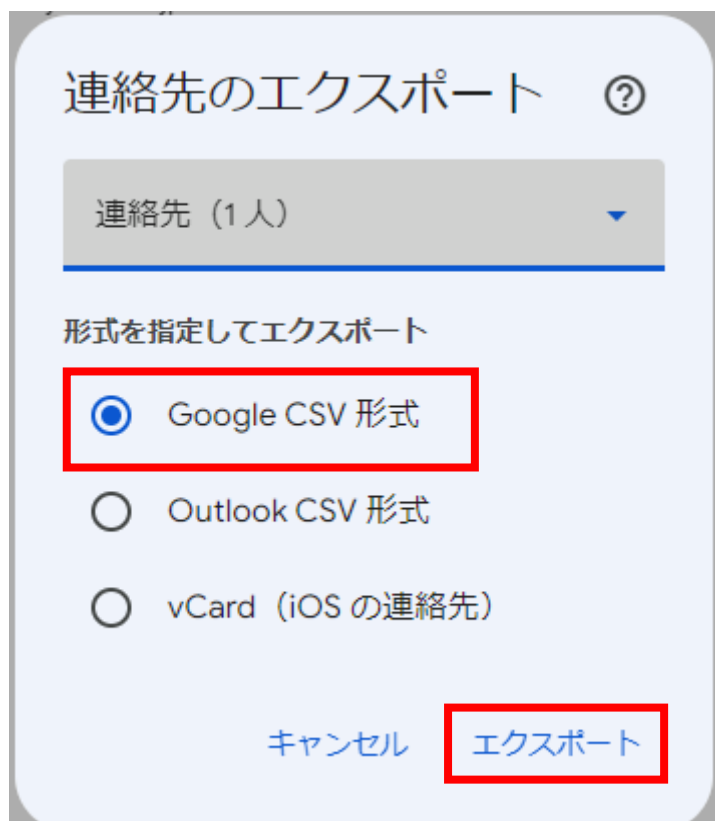
【手順2】

画面右上の「エクスポート」のアイコンをクリックします。



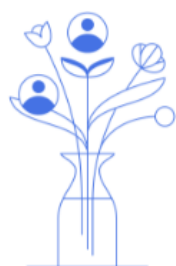
【手順3】

エクスポートする連絡先を選択後、「形式を指定してエクスポート」は「Google CSV 形式」にチェックを入れて「エクスポート」をクリックします。



【手順4】

卒業後の「@grad～」の Google アカウントにログインします。手順1と同様に「連絡先」を開き、「連絡先をインポート」をクリックします。



まだ連絡先がありません

 連絡先を作成

 連絡先をインポート

【手順5】

「ファイルを選択」をクリックし、先ほど保存したCSVファイルを選択し、「インポート」をクリックします。



これで、アドレス帳の移行が完了します。

※その他、このマニュアルに記載のないご不明点等については、google Workspace のヘルプ (<https://support.google.com/a/>) を参照してください。