

# Microsoft 365 利用開始手順

(対象：教員および学生)

2023年3月1日

---

## 目次

1. はじめに.....	2
2. ログイン画面.....	3
2-1. 大学のネットワークに接続する.....	3
2-2. ログイン画面にアクセスする.....	3
2-3. ログイン.....	4
3. 設定の変更.....	6
3-1. パスワード変更画面を開く.....	7
3-2. パスワードの変更内容を入力する.....	8
4. 多要素認証切り替え.....	10
4-1. 多要素認証切り替え画面を開く.....	10
「多要素認証切り替え」リンクをクリックします。.....	10
4-2. 多要素認証切り替え画面の概要と、設定について.....	11

---

## 1. はじめに

全学計算機システムの@u のアカウントユーザの方は、筑波大学が契約している Microsoft 365 アカウントが自動で発行されています。この、大学の Microsoft 365 アカウントを用いて Microsoft 365 サービスを利用するためには、ユーザ自身でパスワードを設定する必要があります。

本マニュアルでは、Microsoft 365 アカウントを利用するために、「クラウドメールサービス認証設定システム」にアクセスし、Microsoft 365 アカウントのパスワードや多要素認証の設定を行う方法について、説明します。

[表 1. 用語一覧]に、本マニュアルで使用される用語を記載します。

表 1. 用語一覧

用語	説明
Microsoft 365	Microsoft が運営するクラウドサービスを指します。 アカウントが発行されているユーザはご利用いただけます。
クラウドメールサービス 認証設定システム	Microsoft 365 のアカウントのパスワードや多要素認証の設定を行うためのシステムを指します。
M365 アカウント	Microsoft 365 にサインインする際に、必要なアカウントを指します。
Web ブラウザ	クラウドメールサービス認証設定システムの対応ブラウザは、 Microsoft Edge です。
多要素認証	端末から Microsoft 365 にサインインする際、パスワード入力後に発生する追加の利用者確認を指します。 利用者の確認方法として、電話番号や専用のアプリケーションをご利用いただけます。

---

## 2. ログイン画面

### 2-1. 大学のネットワークに接続する

パスワード設定を行う画面は、大学のネットワークからのみアクセス可能です。

研究室のネットワーク、学術情報メディアセンター提供の学内無線 LAN システム等を利用し、大学のネットワークに接続してください。

やむを得ず、学外からしかアクセスできない場合は、学術情報メディアセンターの VPN サービスを利用してください。

学内無線 LAN システムについては、こちらをご参照ください。

<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/wireless/>

VPN サービスについては、こちらをご参照ください。

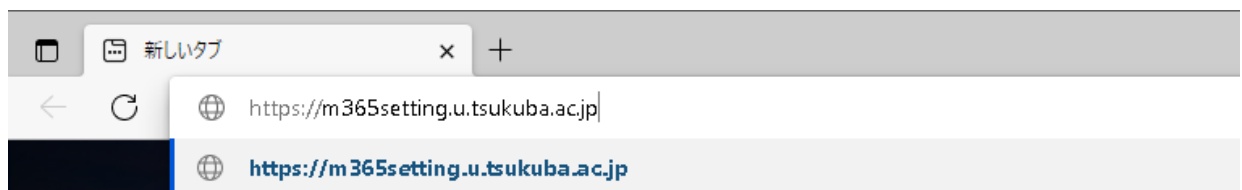
<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/vpn/>

### 2-2. ログイン画面にアクセスする

クラウドメールサービス認証設定システム (Microsoft 365) へのログインを行います。

Web ブラウザを起動して、下記の URL にアクセスします。

<https://m365setting.u.tsukuba.ac.jp>



## 2-3. ログイン

### 【Microsoft アカウントのパスワードを設定したい場合】

(※@s メール (2022 年度入学までの学生のみ対象) の設定を行いたい場合は次ページを参照)

下記の図を参考に、アカウント名、ドメインを選択、統一認証システムのパスワードを入力し、ログインボタンをクリックします

筑波大学 情報環境機構  
学術情報メディアセンター

### クラウドメールサービス 認証設定システム (Microsoft 365)

s2399999

u.tsukuba.ac.jp

.....

ログイン

Language

お知らせ

☆利用者は本システムからMicrosoft365のパスワード変更および多要素認証の利用選択を行うことができます。

全学計算機システムの  
UTID-NAME を入力  
※画像は学生の例。  
教員の場合は下記を参照  
joho.taro.xx

ドメインには  
「u.tsukuba.ac.jp」を選択

統一認証システムの  
パスワードを入力

参考) 表示言語の  
切り替えができます

参考) システムから  
のお知らせはこちら

図 2-1 ログイン画面

【@s メールのパスワードを設定したい場合】（2022年度入学までの学生のみ対象）

下記の図を参考に、アカウント名、ドメインを選択、統一認証システムのパスワードを入力し、ログインボタンをクリックします

筑波大学 情報環境機構  
学術情報メディアセンター

クラウドメールサービス  
認証設定システム  
(Microsoft 365)

s2299999

s.tsukuba.ac.jp

.....

ログイン

Language

お知らせ

☆利用者は本システムからMicrosoft365のパスワード変更および多要素認証の利用選択を行うことができます。

全学計算機システムの  
UTID-NAME を入力

ドメインには  
「s.tsukuba.ac.jp」を選択

統一認証システムの  
パスワードを入力

参考) 表示言語の  
切り替えができます

参考) システムから  
のお知らせはこちら

図 2-1 ログイン画面

### 3. 設定の変更

認証に成功すると、下記の TOP ページに遷移します。

クラウドメールサービス認証設定システム

xxxxxxxxxx@u.tsukuba.ac.jp

Topページ | パスワード変更 | 多要素認証切り替え

機能概要

以下の機能を提供します。

- ・ [パスワード変更](#)  
-クラウドメールサービスで使用しているパスワードを変更できます。
- ・ [多要素認証切り替え](#)  
-クラウドメールサービスの多要素認証の有効/無効を切り替えることができます。

[操作マニュアルはこちらからダウンロードできます](#)

【問い合わせ】  
筑波大学 情報環境機構 学術情報メディアセンター

©2023 University of Tsukuba ALL RIGHTS RESERVED.

ドメインに「u.tsukuba.ac.jp」を選んだ場合の TOP ページ

クラウドメールサービス認証設定システム

xxxxxxxxxx@s.tsukuba.ac.jp

Topページ | パスワード変更 | 多要素認証切り替え

機能概要

以下の機能を提供します。

- ・ [パスワード変更](#)  
-クラウドメールサービスで使用しているパスワードを変更できます。
- ・ [多要素認証切り替え](#)  
-クラウドメールサービスの多要素認証の有効/無効を切り替えることができます。

[操作マニュアルはこちらからダウンロードできます](#)

【問い合わせ】  
筑波大学 情報環境機構 学術情報メディアセンター

©2023 University of Tsukuba ALL RIGHTS RESERVED.

ドメインに「s.tsukuba.ac.jp」を選んだ場合の TOP ページ

### 3-1. パスワード変更画面を開く

M365 アカウントのパスワード変更を行うことができます。

(※@s メールアドレスのパスワードを変更したい場合も、手順は下記と同じです)

「パスワードの変更」リンクをクリックします。

クラウドメールサービス認証設定システム

ログアウト  
xxxxxxxxxx@u.tsukuba.ac.jp

トップページ | パスワード変更 | 多要素認証切り替え

#### 機能概要

以下の機能を提供します。

- ・ [パスワード変更](#)  
-クラウドメールサービスで使用するパスワードを変更します。
- ・ [多要素認証切り替え](#)  
-クラウドメールサービスの多要素認証を切り替えます。

[操作マニュアルはこちらからダウンロードできます](#)

【問い合わせ】  
筑波大学 情報環境機構 学術情報メディアセンター

©2023 University of Tsukuba ALL RIGHTS RESERVED.



### 3-2. パスワードの変更内容を入力する

下記の図を参考に、パスワード変更画面で任意のパスワードを入力してください。

この際、**統一認証システムのパスワードとは異なるものを設定してください。**

パスワードを入力し、「変更」ボタンをクリックすると、パスワードの変更が完了します。

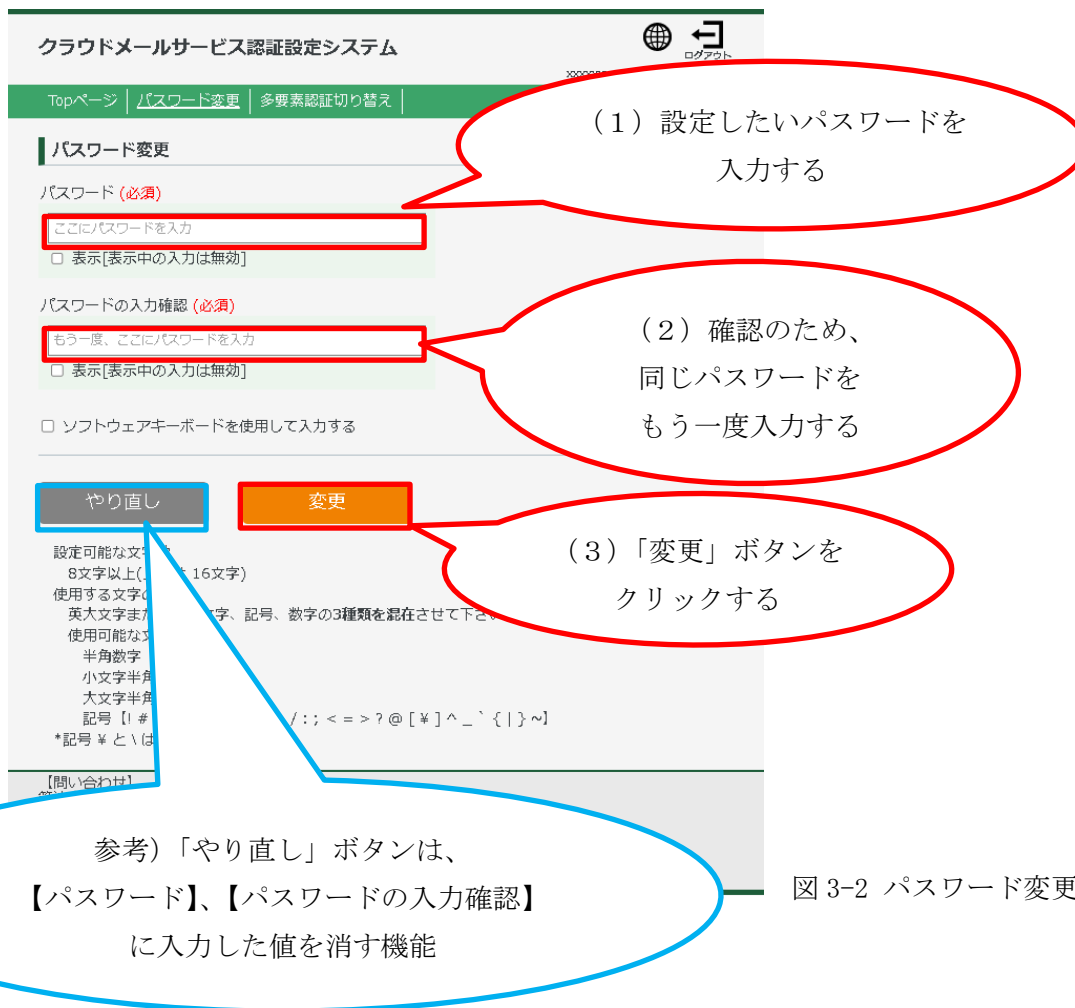


図 3-2 パスワード変更

パスワードの変更以降は、学術情報メディアセンターの「Microsoft 製品」のページを参考に、Microsoft 365 の利用を開始してください。

<https://www.cc.tsukuba.ac.jp/wp/service/sl/ees/tokuten/>

参考) パスワード変更画面のその他機能について

- (1) パスワード表示  
表示[表示中の入力は無効] のチェックボックスをチェックすると、  
入力中のパスワードを表示できます。
- (2) ソフトウェアキーボード  
[ソフトウェアキーボードを使用して入力する]のチェックボックスを  
チェックすることで、ソフトウェアキーボードが表示され、使用可能となります。
- (3) パスワードルール  
パスワード変更を行うためには、  
記載されているパスワードルールを守って、パスワードの変更を行ってください。

The screenshot shows the 'パスワード変更' (Change Password) page of the 'クラウドメールサービス認証設定システム' (Cloud Mail Service Authentication Setting System). The page includes a header with the system name and a 'ログアウト' (Logout) button. A navigation bar contains 'Topページ' (Home), 'パスワード変更' (Change Password), and '多要素認証切り替え' (Switch Multi-Factor Authentication). The main content area is titled 'パスワード変更' and contains the following elements:

- パスワード (必須)**: A text input field with a checkbox labeled '表示[表示中の入力は無効]' (Show [input in progress is disabled]). This checkbox is highlighted with a red box and labeled (1).
- パスワードの入力確認 (必須)**: A second text input field with a matching checkbox labeled '表示[表示中の入力は無効]'. This checkbox is also highlighted with a red box and labeled (1).
- ソフトウェアキーボード**: A checkbox labeled 'ソフトウェアキーボードを使用して入力する' (Use software keyboard for input) is checked. Below it is a virtual keyboard with numeric, symbol, and alphanumeric keys. This entire section is highlighted with a red box and labeled (2).
- Buttons**: 'やり直し' (Reset) and '変更' (Change) buttons are located below the input fields.
- パスワードルール**: A red box highlights the password requirements section, labeled (3). The rules are:
  - 設定可能な文字数: 8文字以上(上限は 16文字)
  - 使用する文字の種類: 英大文字または英小文字、記号、数字の3種類を混在させて下さい。
  - 使用可能な文字:
    - 半角数字 [0 ~ 9]
    - 小文字半角英字 [a ~ z]
    - 大文字半角英字 [A ~ Z]
    - 記号 [! # \$ % & ' ( ) \* + - . / : ; < = > ? @ [ ¥ ] ^ \_ ` { | } ~]
  - \*記号 ¥ と \ は同一のものです。

At the bottom of the page, there is contact information for Tsukuba University and a copyright notice: '©2023 University of Tsukuba ALL RIGHTS RESERVED.'

図 4-2 パスワード変更

## 4. 多要素認証切り替え

M365 アカウントの多要素認証の 有効/無効 の切り替えを行うことができます。  
筑波大学では、セキュリティの観点から、Microsoft 365 アカウントの多要素認証の利用を強く推奨しています。

多要素認証を有効に切り替えた場合は、Microsoft365 にアクセスし、  
多要素認証の設定を行ってください。

(既に多要素認証の設定を行っている場合は、設定の必要はありません。)

Microsoft365 の多要素認証の設定方法については、

【Microsoft 365 ユーザマニュアル】の[5-2. 多要素認証セットアップ]を参照してください。

### 4-1. 多要素認証切り替え画面を開く

「多要素認証切り替え」リンクをクリックします。

クラウドメールサービス認証設定システム

xxxxxxxxxx@u.tsukuba.ac.jp

Topページ | パスワード変更 | 多要素認証切り替え

#### 機能概要

以下の機能を提供します。

- ・ [パスワード変更](#)
- ・ [クラウドメールサービスで使用する多要素認証切り替え](#)
- ・ [操作マニュアルはこちらからダウンロードできます](#)

「多要素認証切り替え」  
リンクをクリックする

【問い合わせ】  
筑波大学 情報環境機構 学術情報メディアセンター

©2023 University of Tsukuba ALL RIGHTS RESERVED.

## 4-2. 多要素認証切り替え画面の概要と、設定について

### (1) 設定状況

現在の多要素認証の設定状況を確認できます。

### (2) 多要素認証切り替えボタン

ボタンをクリックすることで、多要素認証の有効/無効の切り替えができます。  
[設定状況]が無効である場合、[多要素認証を有効にする]と表示されます。  
[設定状況]が有効である場合、[多要素認証を無効にする]と表示されます。

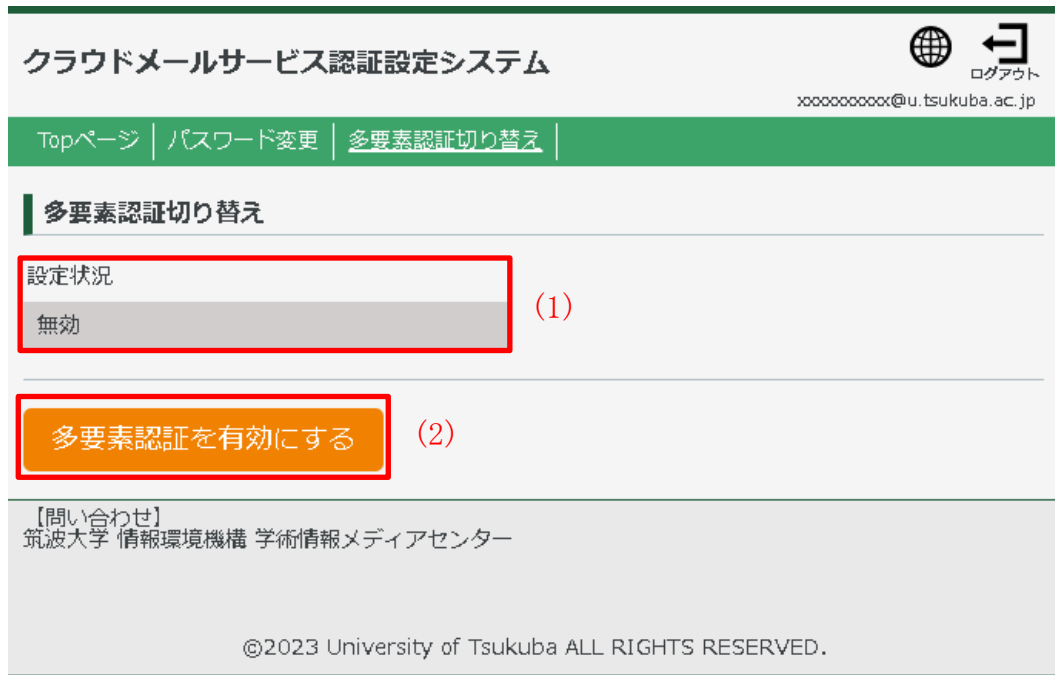


図 5-1 多要素認証切り替え(無効)

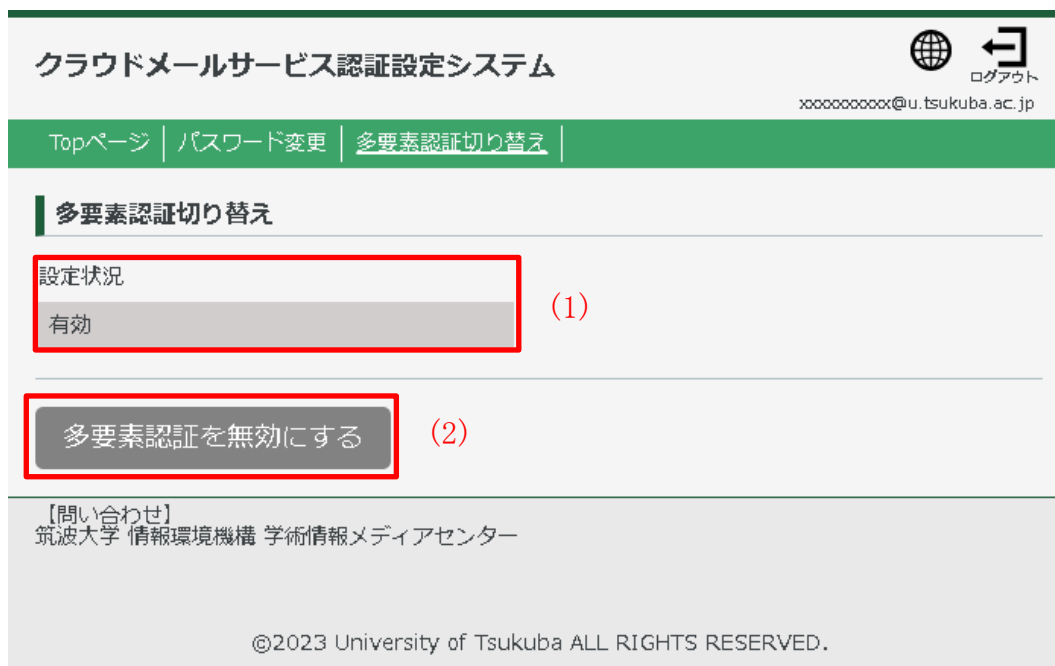


図 5-2 多要素認証切り替え(有効)