

大阪医科薬科大学(教職員)

Microsoft365 基本利用マニュアル

操作手順書

(パスワード設定)

変更履歴

版数	発行日	変更内容
第 1 版	2020/10/21	新規作成

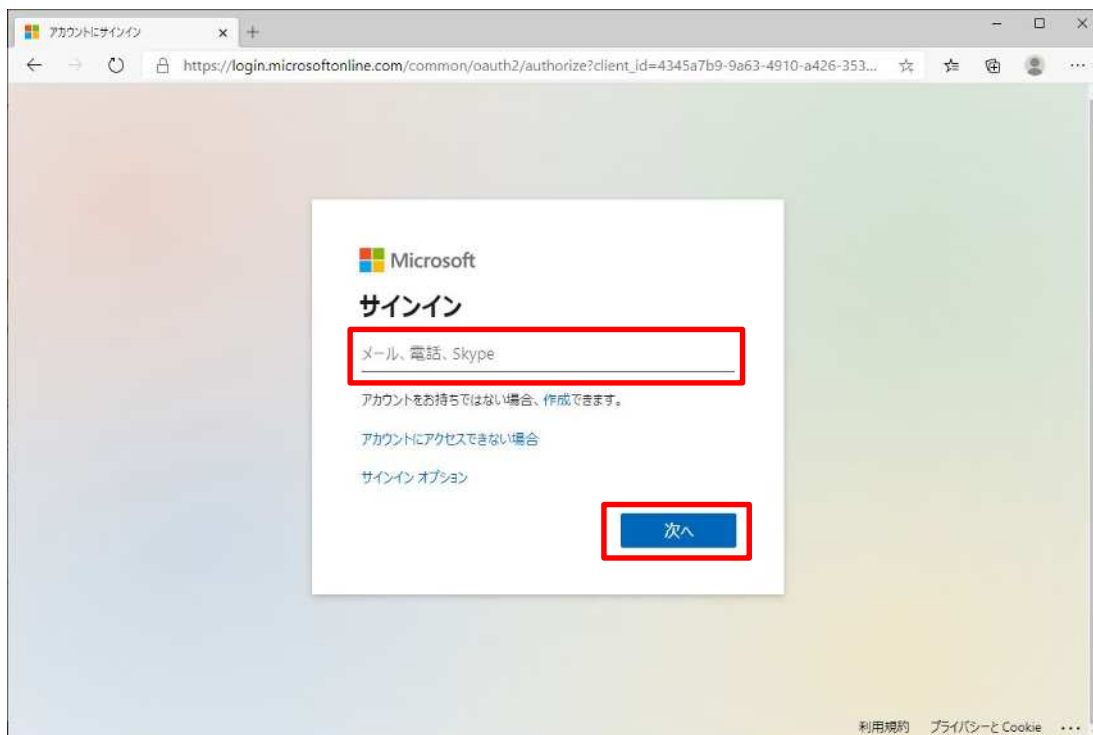
目次

1. ログイン	1
2. パスワード変更	3
3. セルフパスワードリセットの設定(初回設定時)	5
3.1. 認証用電話の設定	5
3.2. 認証用メールの設定	7
4. セルフパスワードリセットの設定(登録情報の変更)	9
5. セルフパスワードリセットの実施	11
5.1. 連絡用電子メールアドレスにメールを送信	14
5.2. 携帯電話に SMS 送信	16
5.3. 携帯電話に発信	18

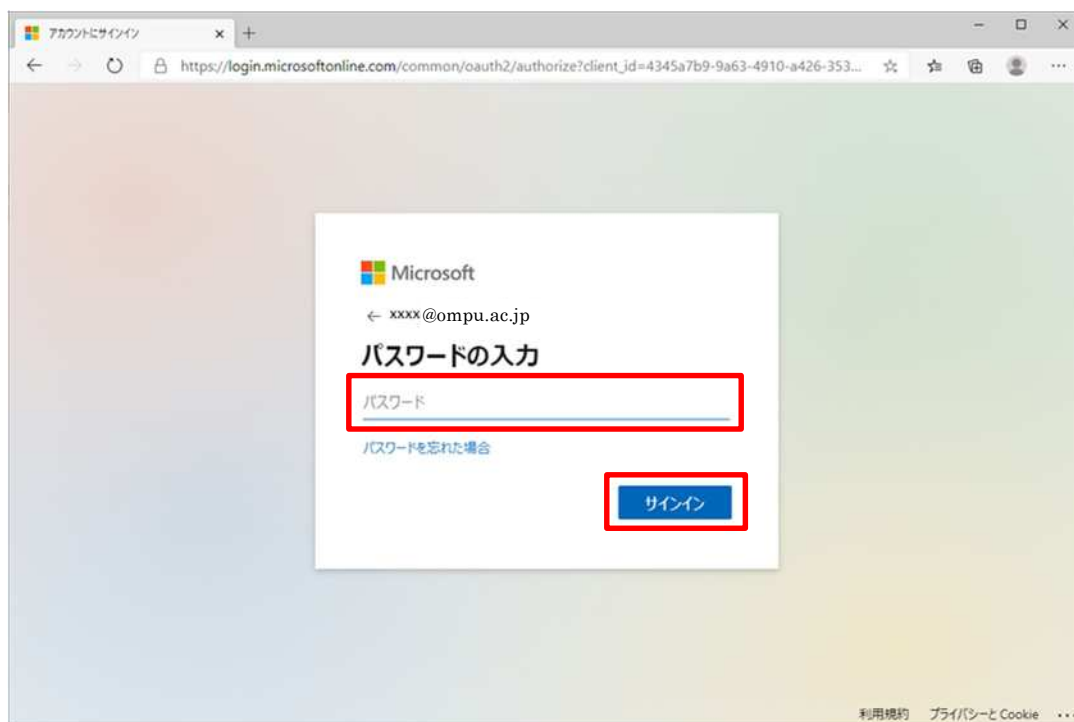
1. ログイン

- (1) 以下の URL にアクセスし、自身のメールアドレス(xxx@ompu.ac.jp)を入力し、「次へ」をクリックする。

<https://outlook.office365.com>

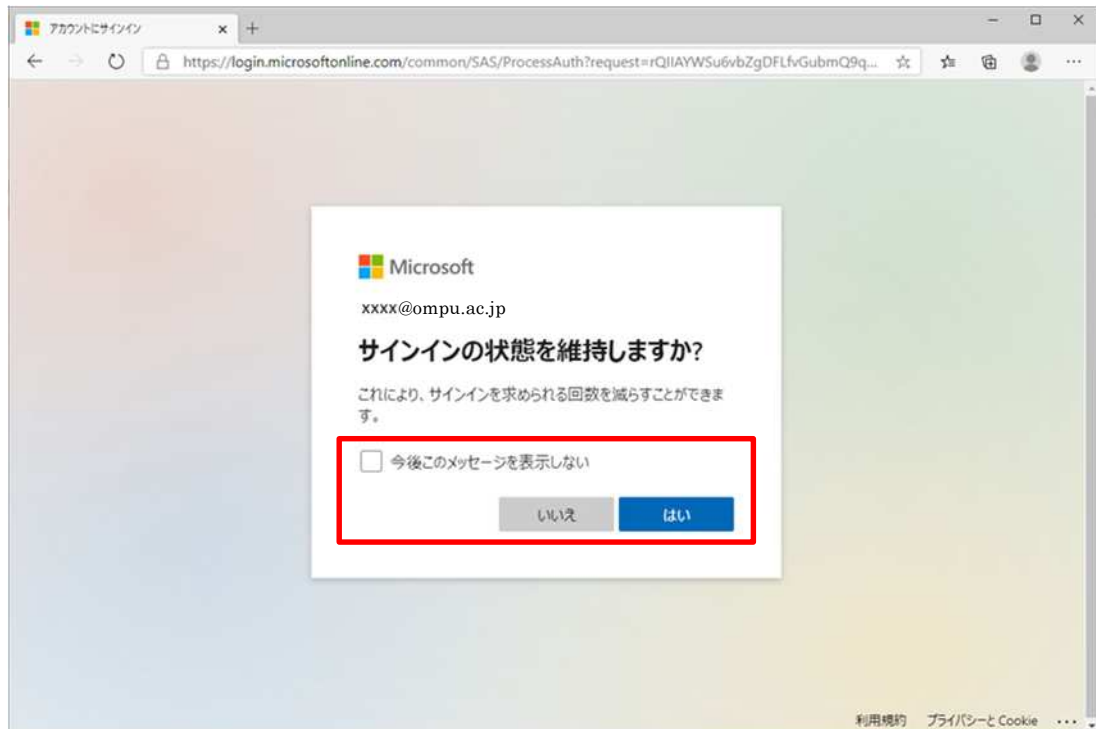


- (2) パスワードの入力画面にてユーザのパスワードを入力し、「サインイン」をクリックする。



※セルフパスワードリセットの設定を実施されていない場合、詳細情報の登録画面が表示されます。
その場合は”3 章 セルフパスワードリセットの設定”をご参照ください。

- (3) 「サインインの状態を維持しますか？」の画面が表示された場合は、任意の回答をクリックしてください。



- (4) ログインが完了いたしますので、Microsoft365 をご利用ください。

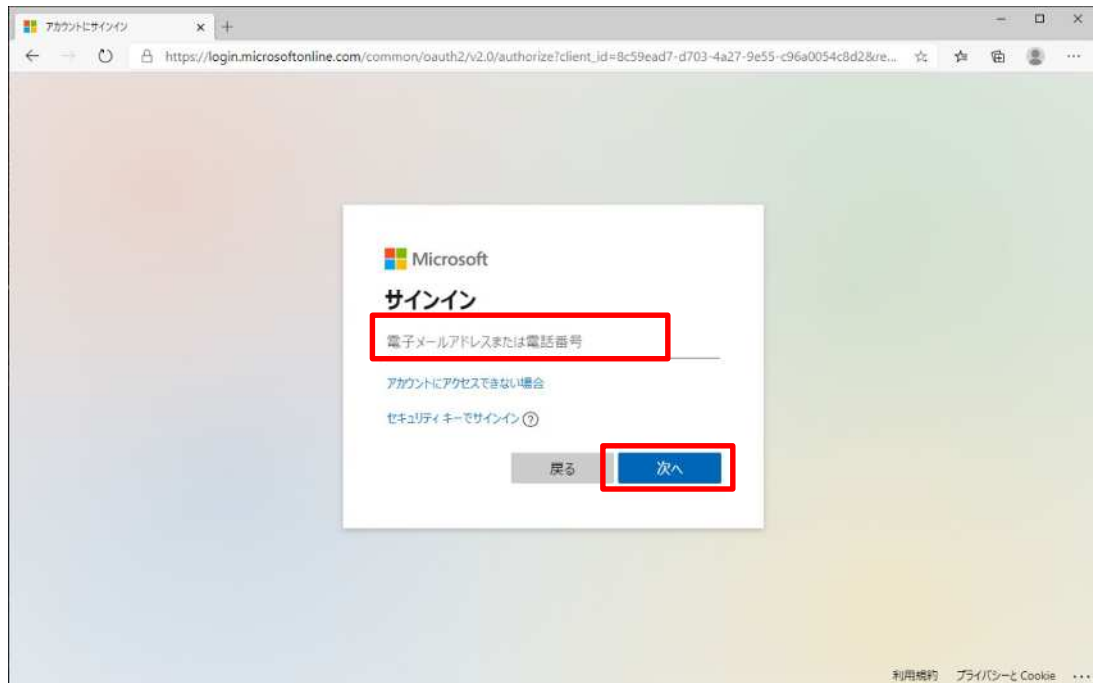


以上

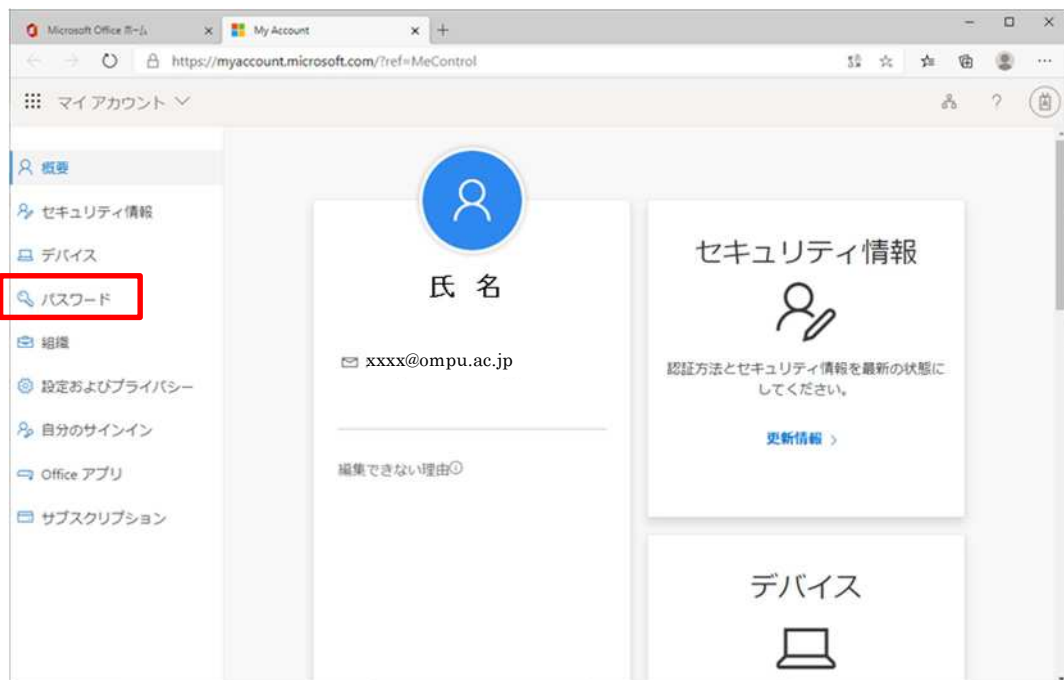
2. パスワード変更

1. 以下の URL にアクセスし、自身のメールアドレス (xxx@ompu.ac.jp) を入力し、「次へ」をクリックする。

<https://myaccount.microsoft.com/>



2. 開いた「マイアカウント」にて、「パスワード」をクリックしてください。



3. 「パスワードの変更」画面にて、指示に従い現在のパスワードと新しいパスワードを入力し、「送信」をクリックしてください。

Microsoft Office 365

パスワードの変更

https://account.activedirectory.windowsazure.com/ChangePassword.aspx

Microsoft

パスワードの変更

強力なパスワードが必要です。8 から 256 文字のパスワードを入力してください。一般的な単語や名前を含めないでください。また、大文字、小文字、数字、および記号を組み合わせたパスワードにしてください。

ユーザー ID
xxxx@ompu.ac.jp

古いパスワード

新しいパスワードの作成

パスワードの安全性

新しいパスワードの確認入力

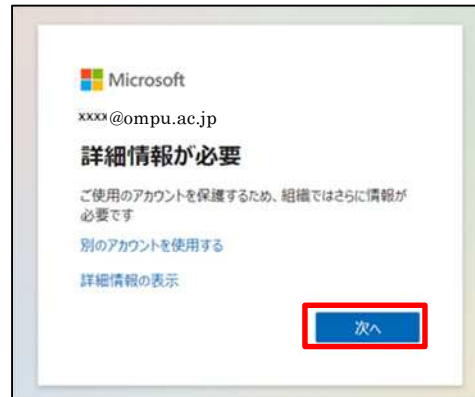
送信 キャンセル

以上

3. セルフパスワードリセットの設定（初回設定時）

- (1) まだセルフパスワードリセットの設定を実施していない場合、”1 章 (2)”を行った際に詳細情報の登録を促す画面が表示されますので、「次へ」をクリックしてください。

※初回設定完了後、詳細情報の変更を行う場合は”4 章 登録情報の変更”をご参照ください。



- (2) 認証用情報の登録画面が開きます。セルフパスワードリセットに電話を利用する場合は、”3.1 節 認証用電話の設定”を、外部のメールアドレスを利用する場合は”3.2 節 認証用メールの設定”をご参照ください。※両方登録しても問題ありません。

3.1. 認証用電話の設定

- (1) 認証用電話にて、国に「日本(+81)」を指定し、認証に使用する電話番号を入力してください。
電話番号を入力後、電話番号の確認のために SMS を利用する場合は「コードを SMS 送信する」、電話を利用する場合は「電話する」にチェックを入れ、「次へ」をクリックしてください。

- (2) 「テキストメッセージを送信する」を選択した場合は、入力した電話番号に認証コードが送信されますので、入力欄に認証コードを入力し、「確認」をクリックしてください。

「電話する」を選択した場合は、入力した電話番号に電話がかかってきますので、電話の指示に従い認証を進めてください。

- (3) 以下メッセージが表示されたら、次へをクリックしてください。



- (4) 認証用電話番号が設定されていることを確認し、完了をクリックしてください。



3.2. 認証用メールの設定

- (1) メールアドレスを利用する場合は、「別の方法を設定します」をクリックしてください。

The screenshot shows the 'アカウントのセキュリティ保護' (Account Security Protection) screen. The title is '電話' (Phone). Below it, a message states: '組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。' (Depending on the organization, you are required to set the following method to verify your identity). The main content area asks 'どの電話番号を使用しますか?' (Which phone number do you want to use?). There is a dropdown menu showing 'Japan (+81)' and a text input field with '072684'. Below this, there are two radio buttons: 'コードを SMS 送信する' (Send code via SMS) and '電話する' (Call), with the latter being selected. A note below the radio buttons says: '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]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び プライバシーと Cookie に関する声明。' (Message and data communication charges may apply. By selecting [Next], you agree to the next step. Service terms and conditions and Privacy and Cookie statement). At the bottom right is a blue button labeled '次へ' (Next). At the bottom left is a link labeled '別の方法を設定します' (Set up another method), which is highlighted with a red rectangle. At the bottom right is a link labeled 'セットアップをスキップします' (Skip setup).

- (2) 電子メールを選択し、確認をクリックしてください。

The screenshot shows a dialog box titled '別の方法を選択します' (Select another method) with a close button (X) in the top right corner. The main text asks 'どの方法を使用しますか?' (Which method do you want to use?). Below this is a dropdown menu showing '電子メール' (Email). At the bottom, there are two buttons: 'キャンセル' (Cancel) and '確認' (Confirm), with the latter being highlighted with a red rectangle.

- (3) メールアドレスを入力し、次へをクリックしてください。

※ompu.ac.jp 以外のメールアドレスを使用してください

The screenshot shows the 'アカウントのセキュリティ保護' (Account Security Protection) screen. The title is '電子メール' (Email). Below it, a message states: '組織により、身元を証明するための次の方法を設定することが求められています。' (Depending on the organization, you are required to set the following method to verify your identity). The main content area asks 'どのメールを使用しますか?' (Which email do you want to use?). Below this is a text input field with '@gmail.com'. At the bottom right is a blue button labeled '次へ' (Next), which is highlighted with a red rectangle. At the bottom left is a link labeled '別の方法を設定します' (Set up another method). At the bottom right is a link labeled 'セットアップをスキップします' (Skip setup).

- (4) 認証用電子メールアドレスに送信された確認メールに記載の認証コードを入力し、「次へ」をクリックしてください。

The screenshot shows the 'アカウントのセキュリティ保護' (Account Security Protection) page. Under the '電子メール' (Email) section, it indicates that a code has been sent to the email address. A text input field contains the code '351901'. Below the input field is a link for 'コードの再送信' (Resend code). A blue button labeled '次へ' (Next) is highlighted with a red box. At the bottom, there are links for '別の方法を設定します' (Set up another method) and 'セットアップをスキップします' (Skip setup).

- (5) 認証用電子メールが設定されていることを確認し、「完了」をクリックしてください。

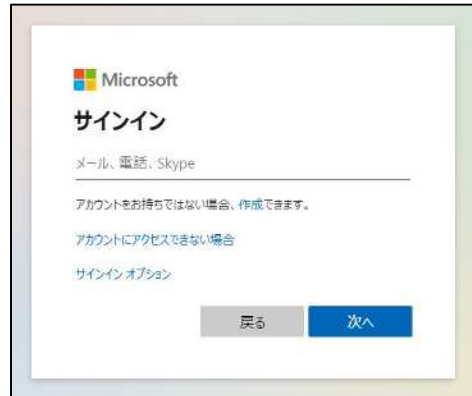
The screenshot shows the 'アカウントのセキュリティ保護' (Account Security Protection) page with a '成功' (Success) message. It states that the security information has been successfully set up and instructs the user to click '完了' (Finish) and proceed with sign-in. Under '既定のサインイン方法:' (Default sign-in method:), '電子メール' (Email) is listed with the address '@gmail.com'. A blue button labeled '完了' (Finish) is highlighted with a red box.

以上

4. セルフパスワードリセットの設定（登録情報の変更）

- (1) 以下の URL にアクセスし、画面の指示に従いサインインしてください。

<https://aka.ms/ssprsetup>



- (2) サインイン後、「セキュリティ情報」をクリックしてください。



- (3) 以下画面に遷移した方は、「電話をかける」もしくは、「SMS を送信」のどちらかを選択してください。

※以下画面は、認証に電話番号を登録している場合の画面です。



※登録していた電話番号を現在使用されていない場合、ID の確認が出来ません。

登録電話番号の削除を実施いたしますので、総合情報システム課までご連絡ください。

- (4) 「コードを SMS 送信する」を選択した場合は、入力した電話番号に認証コードが送信されるので、入力欄に認証コードを入力し、「確認」をクリック。「電話する」を選択した場合は、入力した電話番号に電話がかかってくるので、電話の指示に従い認証を進める。
- (5) セキュリティ情報画面が開いたら「変更」もしくは「削除」をクリックし、登録情報の変更をしてください。



【参考】電話の変更画面

電話

電話で呼び出しに応答するか、携帯ショートメール (SMS) によるコードの送信により、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)

072

☒ コードを SMS 送信する
☐ 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]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](#) および [プライバシーと Cookie に関する声明](#)。

キャンセル

次へ

【参考】メールの変更画面

電子メール

どのメールを使用しますか?

@gmail.com

キャンセル

次へ

以上

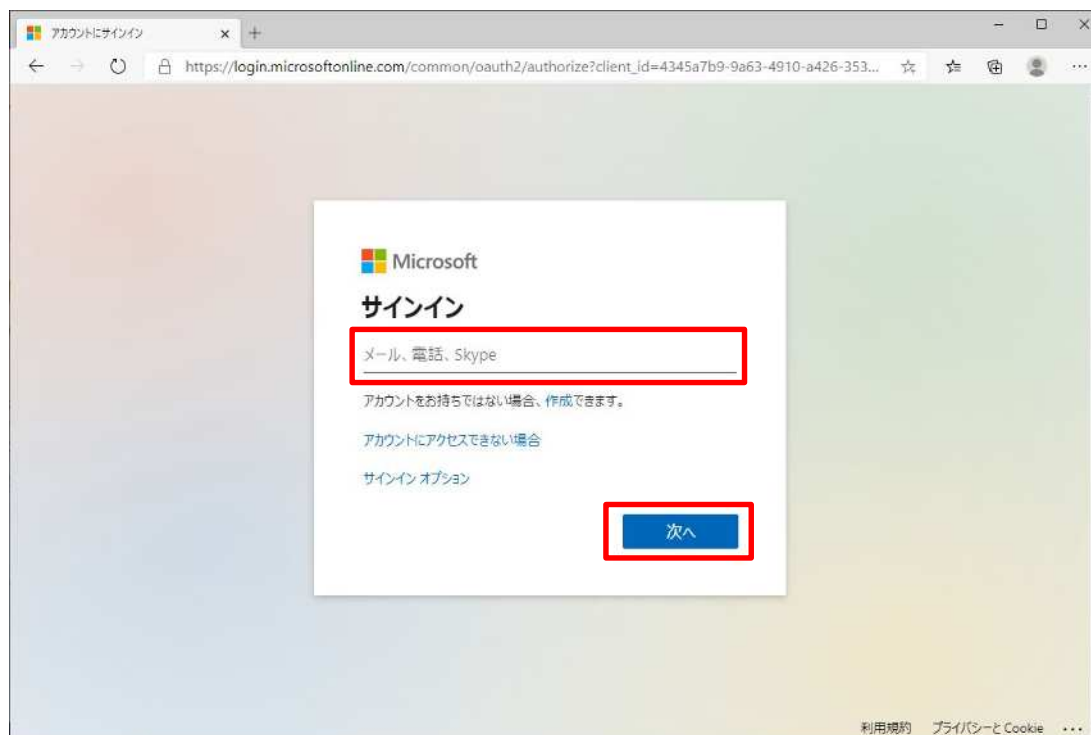
5. セルフパスワードリセットの実施

- (1) 以下の URL にアクセスし、「サインイン」ボタンをクリックする。

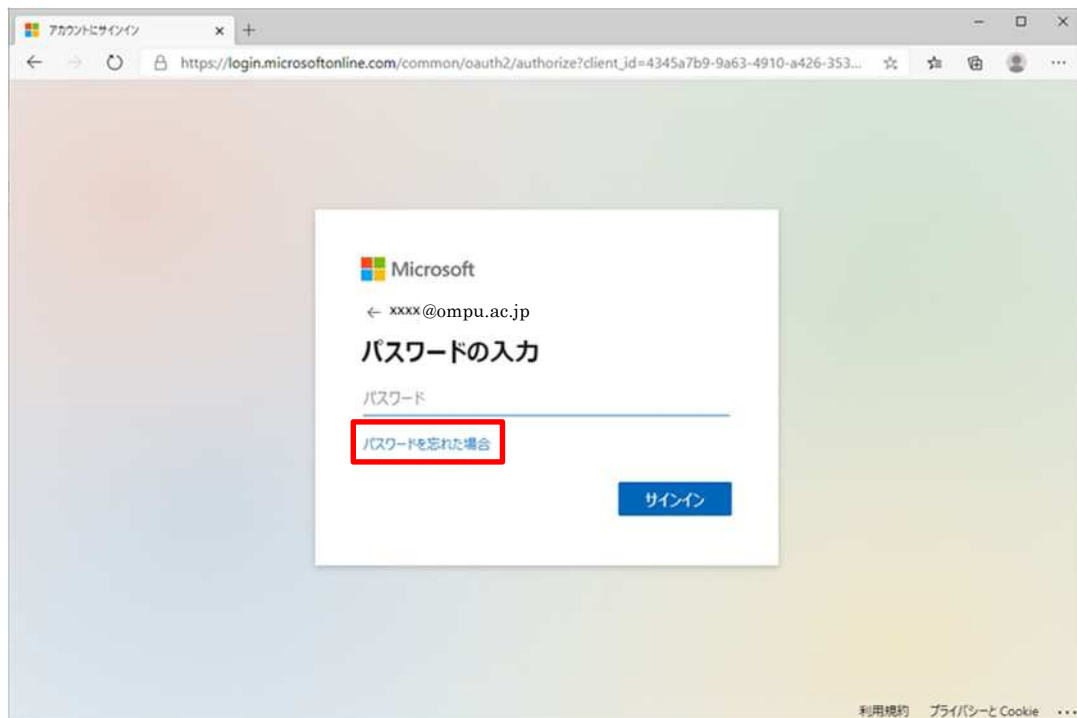
<https://www.office.com/>



- (2) サインイン画面にて自身のメールアドレス(xxxx@ompu.ac.jp)を入力し、「次へ」をクリックする。



- (3) パスワードの入力画面にて、「パスワードを忘れた場合」をクリックする。



- (4) アカウントの回復画面が表示されるので、ユーザ ID に自身のメールアドレスおよび認証のため画面に表示されている文字列を入力し、「次へ」をクリックしてください。



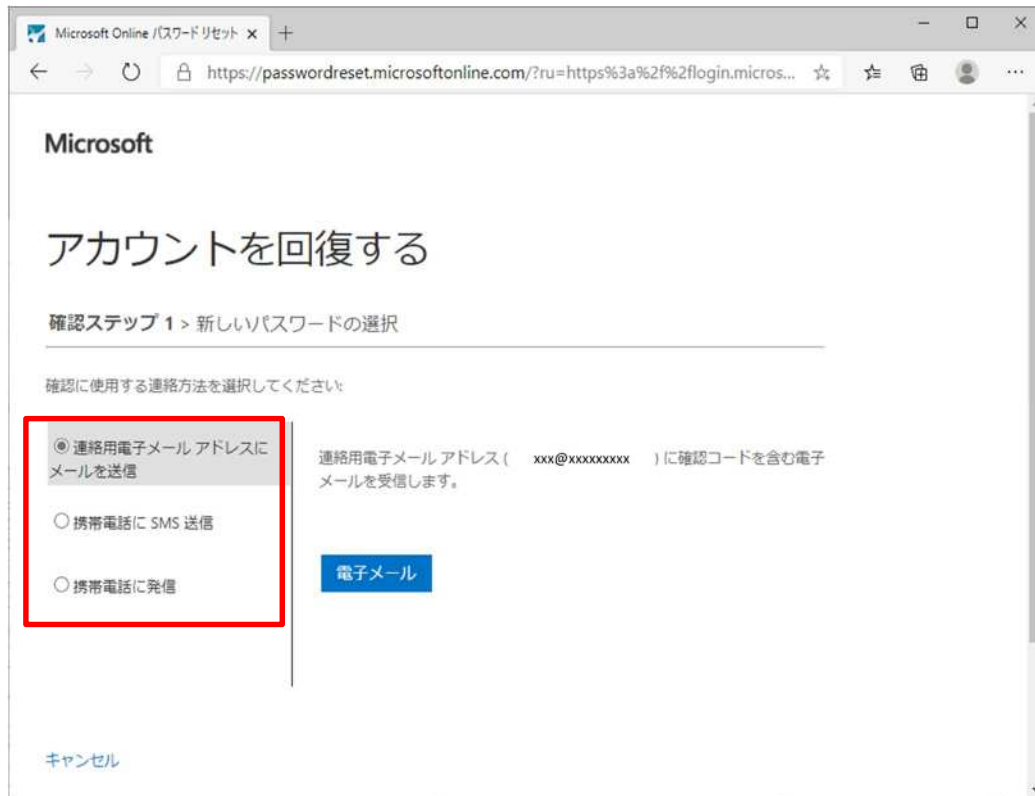
- (5) アカウントの回復方法を選択する画面が表示されますので、回復方法を選択してください。それぞれの手順

については、以下をご参照ください。

連絡用電子メールアドレスにメールを送信:5.1 節

携帯電話に SMS 送信:5.2 節

携帯電話に発信:5.3 節

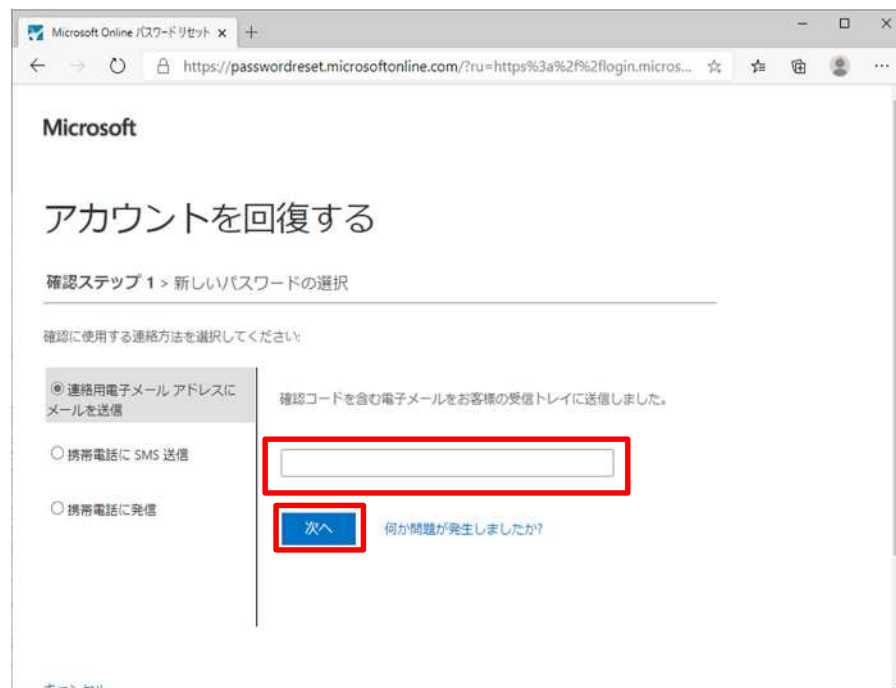


5.1. 連絡用電子メールアドレスにメールを送信

- (1) アカウントの回復方法を選択する画面にて、「連絡用電子メールアドレスにメールを送信」を選択してください。その後、画面右側の「電子メール」をクリックしてください。

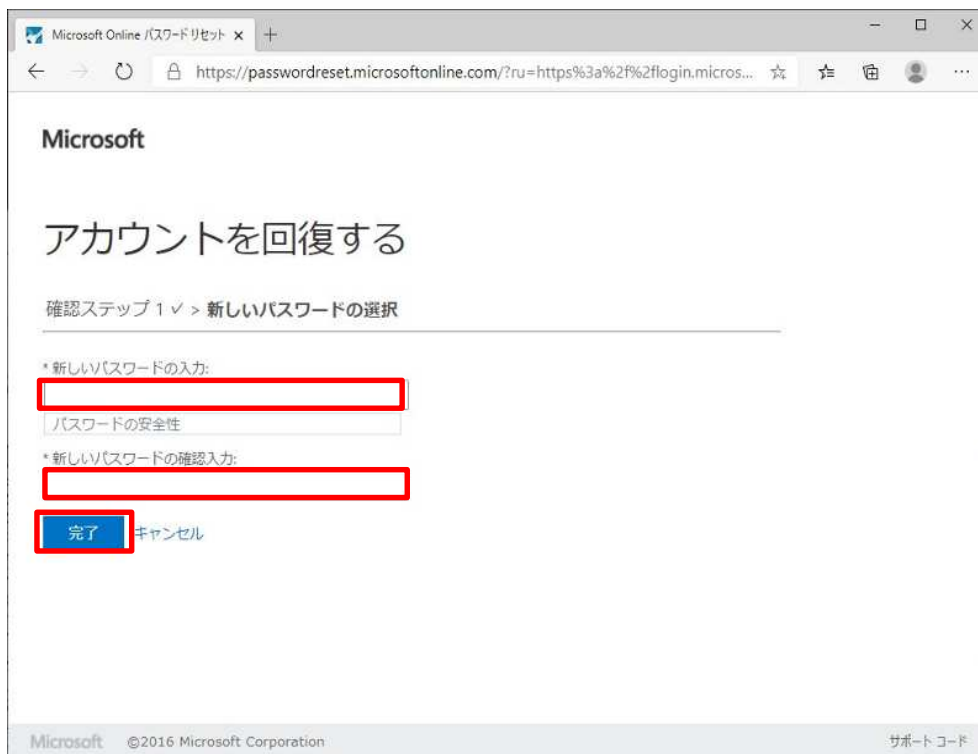


- (2) 連絡用電子メールアドレスに確認コードが送信されますので、コードを入力し、「次へ」をクリックしてください。



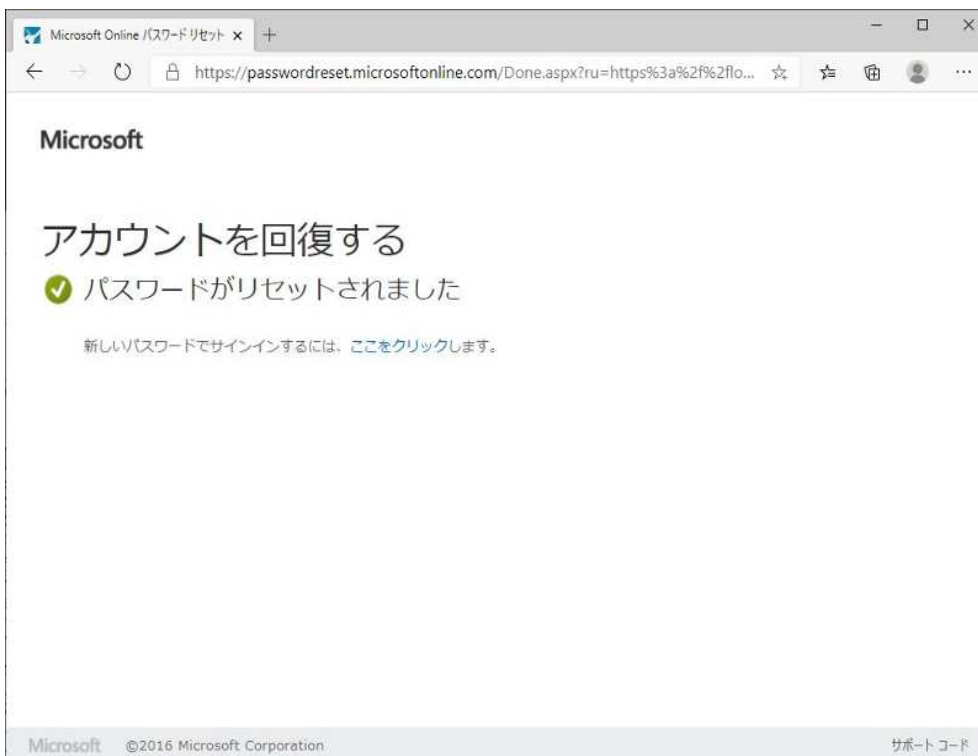
- (3) 確認コードが正しい場合、新しいパスワードの登録画面に遷移しますので、新しいパスワードの入力とその

確認入力の項目に新たに設定するパスワードを入力し、「完了」をクリックしてください。



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "https://passwordreset.microsoftonline.com/?ru=https%3a%2f%2flogin.micros...". The page title is "Microsoft Online パスワードリセット". The main heading is "アカウントを回復する" (Recover your account). Below it, the progress bar shows "確認ステップ 1 ✓ > 新しいパスワードの選択" (Confirmation step 1 ✓ > Select new password). The form contains two input fields, both highlighted with red rectangles: "* 新しいパスワードの入力:" (New password input) and "* 新しいパスワードの確認入力:" (New password confirmation input). Below these fields is a "パスワードの安全性" (Password security) indicator. At the bottom of the form are two buttons: "完了" (Done) and "キャンセル" (Cancel). The footer of the page includes the Microsoft logo, "©2016 Microsoft Corporation", and a "サポート コード" (Support code) link.

- (4) 「新しいパスワードの入力」と「新しいパスワードの確認入力」の値が合致する場合、パスワードリセットの完了画面が表示され、セルフパスワードリセットが完了となります。



The screenshot shows the same web browser window, but the page content has changed. The heading "アカウントを回復する" (Recover your account) is followed by a green checkmark icon and the text "パスワードがリセットされました" (Password has been reset). Below this, a message states "新しいパスワードでサインインするには、ここをクリックします。" (To sign in with your new password, click here). The footer remains the same as the previous screenshot, with the Microsoft logo, "©2016 Microsoft Corporation", and a "サポート コード" (Support code) link.

以上

5.2. 携帯電話に SMS 送信

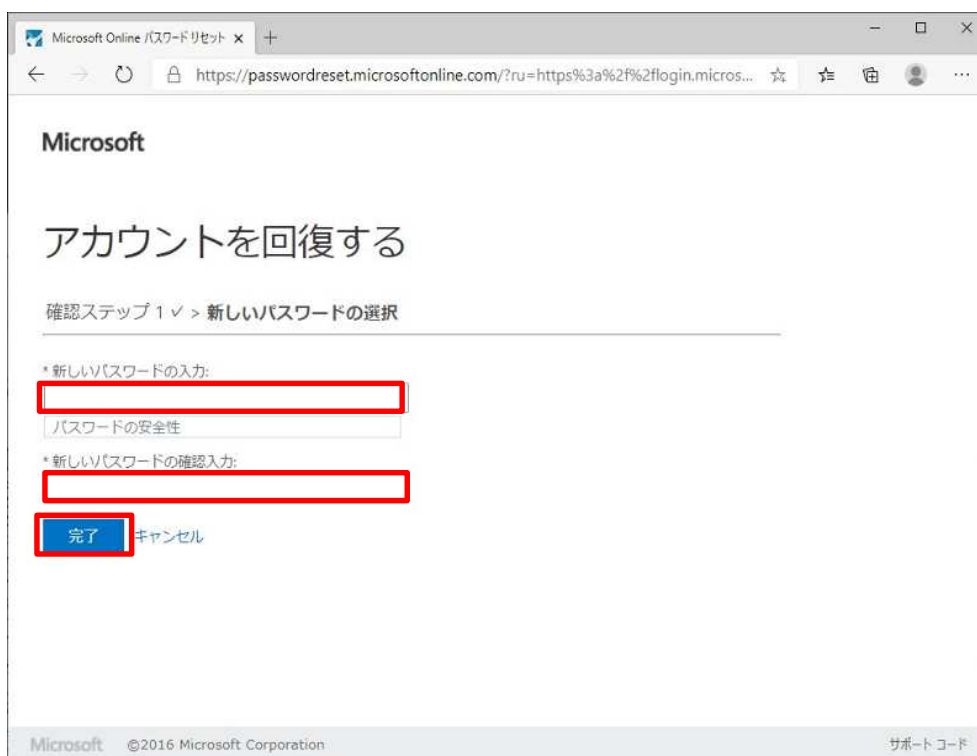
- (1) アカウントの回復方法を選択する画面にて、「携帯電話に SMS 送信」を選択してください。その後、画面右側の入力項目にアカウントに登録している電話番号を入力し、「SMS 送信」をクリックしてください。

The screenshot shows the Microsoft account recovery page titled 'アカウントを回復する' (Recover your account). Under '確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択' (Step 1 > Choose a new password), it asks to '確認に使用する連絡方法を選択してください' (Select a contact method for verification). Three radio buttons are present: '連絡用電子メール アドレスにメールを送信' (Send email to contact email address), '● 携帯電話に SMS 送信' (Send SMS to mobile phone), and '携帯電話に発信' (Call mobile phone). The 'Send SMS to mobile phone' option is selected and highlighted with a red box. To the right, a text box explains that a verification code will be sent via SMS to the mobile number on file. Below this, there is an empty input field for the phone number, also highlighted with a red box, and a blue button labeled 'SMS 送信' (Send SMS), which is also highlighted with a red box.

- (2) 連絡用携帯電話に SMS にて確認コードが送信されますので、コードを入力し、「次へ」をクリックしてください。

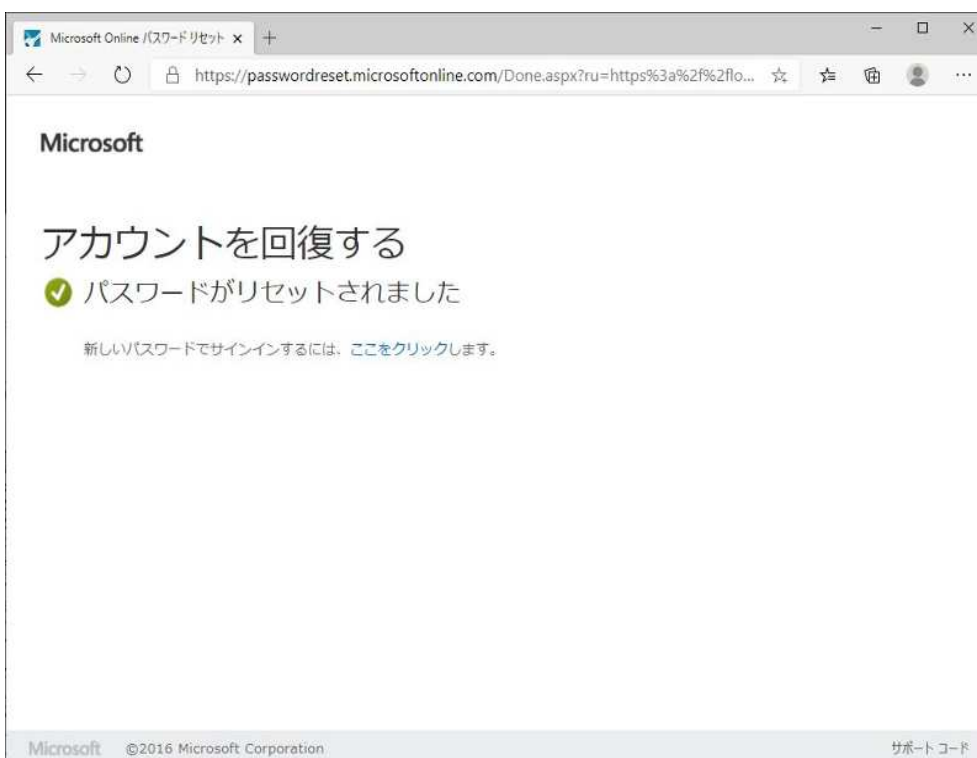
This screenshot shows the same Microsoft account recovery page, but at a later stage. The '確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択' (Step 1 > Choose a new password) section now displays the message 'お客様の電話に確認コードを含むテキスト メッセージを送信しました。' (We have sent a text message containing a verification code to your phone). The 'Send SMS to mobile phone' option remains selected. The input field for the phone number is now filled with a verification code and is highlighted with a red box. Below the input field, the blue button is now labeled '次へ' (Next), and it is also highlighted with a red box. At the bottom left, there is a link for 'キャンセル' (Cancel).

- (5) 確認コードが正しい場合、新しいパスワードの登録画面に遷移しますので、新しいパスワードの入力とその確認入力の項目に新たに設定するパスワードを入力し、「完了」をクリックしてください。



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://passwordreset.microsoftonline.com/?ru=https%3a%2f%2flogin.micros...>. The page title is "Microsoft" and the main heading is "アカウントを回復する" (Recover account). Below this, it says "確認ステップ 1 ✓ > 新しいパスワードの選択" (Confirmation step 1 ✓ > New password selection). There are two input fields: "* 新しいパスワードの入力:" (New password input) and "* 新しいパスワードの確認入力:" (New password confirmation input). Both fields are highlighted with red rectangles. Below the input fields are two buttons: "完了" (Done) and "キャンセル" (Cancel). The "完了" button is also highlighted with a red rectangle. At the bottom, there is a footer with "Microsoft ©2016 Microsoft Corporation" and a link for "サポート コード" (Support code).

- (6) 「新しいパスワードの入力」と「新しいパスワードの確認入力」の値が合致する場合、パスワードリセットの完了画面が表示され、セルフパスワードリセットが完了となります。



The screenshot shows the same web browser window as before, but the URL is now <https://passwordreset.microsoftonline.com/Done.aspx?ru=https%3a%2f%2flo...>. The page title is "Microsoft" and the main heading is "アカウントを回復する" (Recover account). Below this, there is a green checkmark icon followed by the text "パスワードがリセットされました" (Password has been reset). Below this, it says "新しいパスワードでサインインするには、ここをクリックします。" (To sign in with your new password, click here). At the bottom, there is a footer with "Microsoft ©2016 Microsoft Corporation" and a link for "サポート コード" (Support code).

以上

5.3. 携帯電話に発信

- (1) アカウントの回復方法を選択する画面にて、「携帯電話に発信」を選択してください。その後、画面右側の入力項目にアカウントに登録している電話番号を入力し、「発信」をクリックしてください。



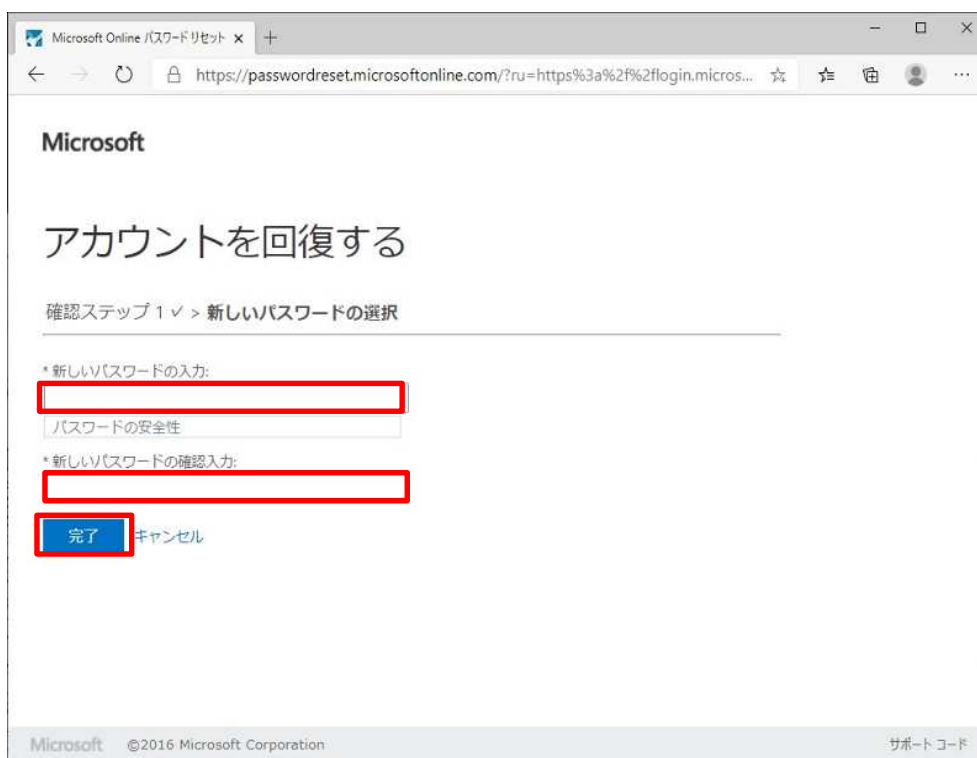
The screenshot shows the Microsoft account recovery page titled 'アカウントを回復する' (Recover your account). Under '確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択' (Step 1 > Choose a new password), the user is prompted to '確認に使用する連絡方法を選択してください' (Select a contact method to use for verification). Three options are listed: '連絡用電子メール アドレスにメールを送信' (Send email to contact email address), '携帯電話に SMS 送信' (Send SMS to mobile phone), and '携帯電話に発信' (Call mobile phone), which is selected with a radio button. To the right, a text box explains that a complete mobile phone number (xxxxxxxxxxxx) must be entered for verification. Below this is a red-outlined input field and a blue '発信' (Call) button, also highlighted with a red outline.

- (2) 電話がかかってきますので、音声に従って操作してください。



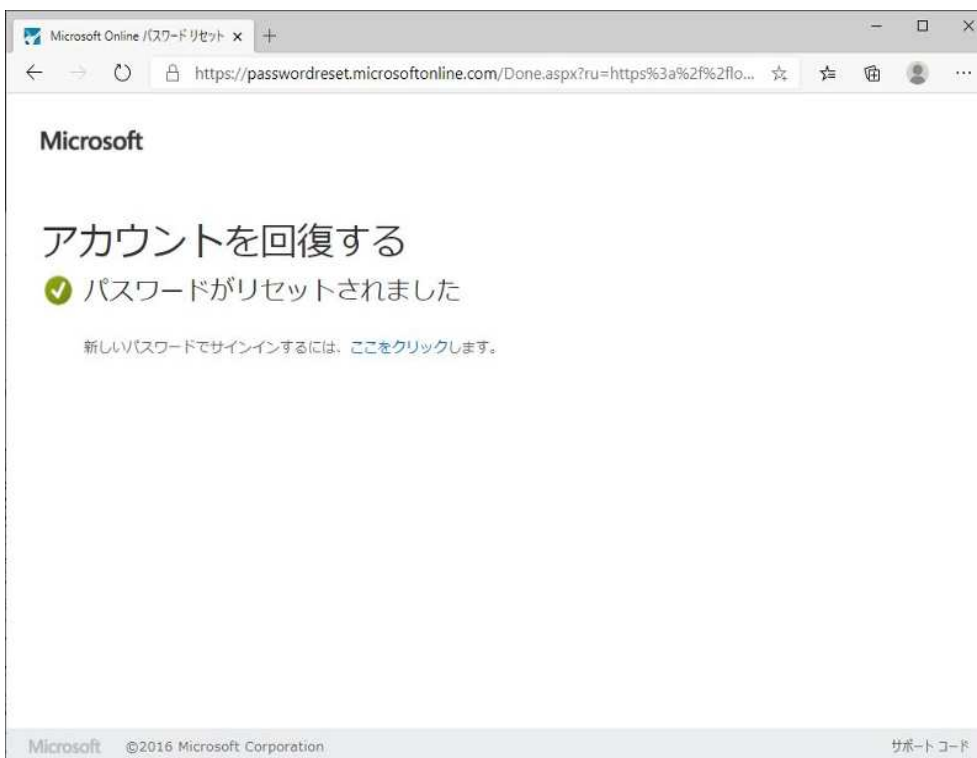
This screenshot shows the same Microsoft account recovery page. The '携帯電話に発信' (Call mobile phone) option is still selected. The text on the right now states 'お客様の電話に発信しています。続行するには、電話に回答してください。' (We are calling your phone. To continue, please answer the call). Below this text is a small loading icon consisting of three dots. At the bottom left of the page, there is a 'キャンセル' (Cancel) link.

- (7) 新しいパスワードの登録画面に遷移しますので、新しいパスワードの入力とその確認入力の項目に新たに設定するパスワードを入力し、「完了」をクリックしてください。



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://passwordreset.microsoftonline.com/?ru=https%3a%2f%2flogin.micros...>. The page title is "Microsoft" and the main heading is "アカウントを回復する" (Recover account). Below this, it says "確認ステップ 1 ✓ > 新しいパスワードの選択" (Confirmation step 1 ✓ > Choose new password). There are two input fields: "* 新しいパスワードの入力:" (New password input) and "* 新しいパスワードの確認入力:" (New password confirmation input). Both fields are highlighted with red rectangles. Below the input fields are buttons labeled "完了" (Done) and "キャンセル" (Cancel). The "完了" button is also highlighted with a red rectangle. At the bottom, there is a footer with "Microsoft ©2016 Microsoft Corporation" and a link for "サポート コード" (Support code).

- (8) 「新しいパスワードの入力」と「新しいパスワードの確認入力」の値が合致する場合、パスワードリセットの完了画面が表示され、セルフパスワードリセットが完了となります。



The screenshot shows the same web browser window as before, but the URL is now <https://passwordreset.microsoftonline.com/Done.aspx?ru=https%3a%2f%2flo...>. The page title is "Microsoft" and the main heading is "アカウントを回復する" (Recover account). Below this, there is a green checkmark icon followed by the text "パスワードがリセットされました" (Password has been reset). Below this, it says "新しいパスワードでサインインするには、ここをクリックします。" (To sign in with your new password, click here). At the bottom, there is a footer with "Microsoft ©2016 Microsoft Corporation" and a link for "サポート コード" (Support code).

以上