

Microsoft365 設定ガイド

一般社団法人栃木県精神保健福祉士協会

2022年9月

目次



初回セットアップ(P3)



認証方法とセキュリティ情報の追加や編集(P40)



パスワードを変更する方法(P58)



パスワードを忘れた場合(P63)

※クリックすると該当のページに移動します。

初回セットアップ

Microsoftでは、不正なログインを防ぎ、アカウントをセキュリティで保護するために、モバイルデバイス（スマートフォンやタブレットなど）にMicrosoftが提供する**認証用アプリ(Microsoft Authenticator)**をインストールし、Microsoft365にサインインするたびに**モバイルデバイスの認証を必要とする仕組み**（2段階認証、多要素認証）が採用されています。

ご自身の環境に応じた初回セットアップ方法にお進みください。

パソコンでの初回セットアップ（P3）

モバイルデバイスがない場合の初回セットアップ（P21）

スマートフォンでの初回セットアップ（P34）

パソコンでの 初回セットアップ

ここでは、パソコンでの初回セットアップの方法を説明します。

途中で、モバイルデバイスを使用するので、あらかじめ手元に準備しておきます。

※ ここでいうモバイルデバイスとは、iOSまたはAndroidを使用したスマートフォンやタブレットを指します。

※ モバイルデバイスをお持ちでない場合は、「モバイルデバイスがない場合の初回セットアップ」をご参照ください。

1. 本協会から電子メールで新規アカウント作成通知を受け取る

ユーザー アカウントが作成または変更されました

ユーザー名: test01@tamhsw.or.jp
仮のパスワード: Vop25532

①ユーザー名と仮のパスワードを確認

次に行う必要がある作業は、以下のとおりです:

- この情報をユーザーに伝えます。
- ユーザーが仮のパスワードを使ってサインインすると、サインインページの指示に従って、独自のパスワードを作成できます。

Office 365 にサインイン

②クリック

2. 仮パスワードを入力してサインイン

ブラウザが起動し、サインイン画面が表示されるので、**仮のパスワード**を入力します。

Microsoft

test01@tamhsw.or.jp

パスワードの入力

..... ①仮のパスワードを入力

パスワードを忘れた場合

別のアカウントでサインインする

②クリック

サインイン

3. 自分で作成した新しいパスワードに更新してサインインしなおす

Microsoft

test01@tamhsw.or.jp

パスワードの更新

初めてサインインするか、パスワードの有効期限が切れたため、パスワードを更新する必要があります。

..... ①仮パスワードを入力

..... ②新しいパスワードを入力

..... ③新しいパスワードを再度入力

サインイン

④クリック

※新しいパスワードの要件

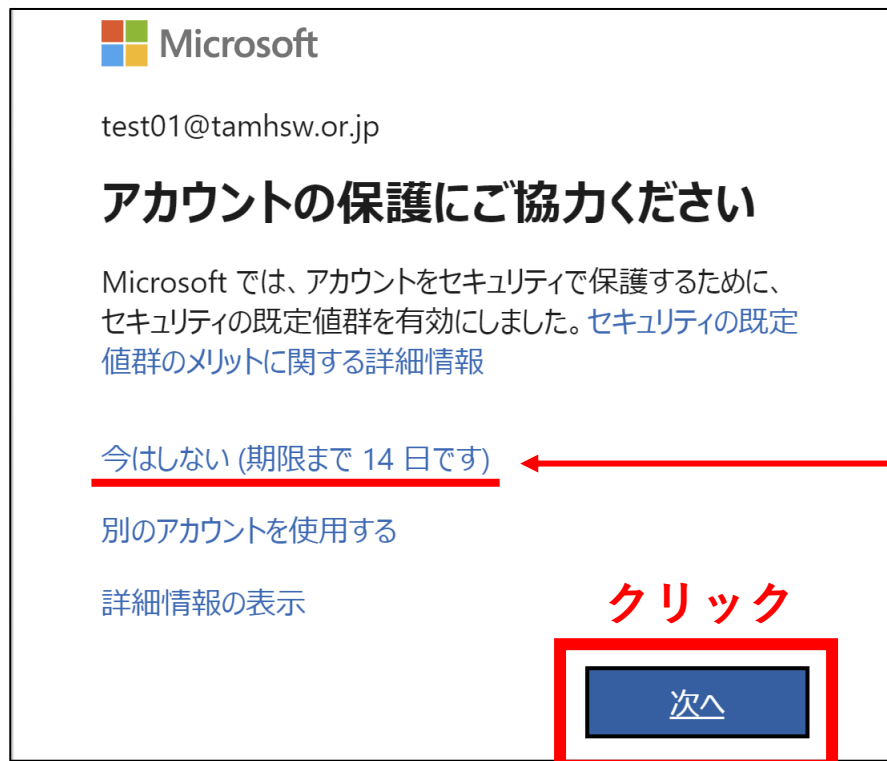
- i. 8 ~ 16 文字
- ii. 簡単に推測または検出できない強力なパスワードを作成します。

Microsoft 365 では、次のうち少なくとも 3 つの条件を満たす必要があります。

- 小文字
- 大文字
- 数字 (0 ~ 9)
- 次を含む記号: ! @ # \$ % ^ & * - _ + = [] { } | ¥ : ' , . ? / ` ~ " < > () ;

4. アカウムの保護を設定する

Microsoftでは、不正なログインを防ぎ、アカウントをセキュリティで保護するために、モバイルデバイス（スマートフォンやタブレットなど）にMicrosoftが提供する**認証用アプリ (Microsoft Authenticator)**をインストールし、Microsoft365にサインインするたびにモバイルデバイスの認証を必要とする仕組み（2段階認証、多要素認証）が採用されています。



「次へ」をクリックし、認証用アプリ (Microsoft Authenticator) のインストールと認証の設定に移動します。

※ モバイルデバイスがない場合

認証用アプリ (Microsoft Authenticator) が使用できません。その場合、携帯ショートメール (SMS) など、別の認証方法を設定する必要があります。

「今ほしない (期限まで〇〇日です)」をクリックし、P21 「モバイルデバイスがない場合」に移動してセットアップを続けてください。

5. 「今すぐダウンロード」をクリックして認証用アプリ (Microsoft Authenticator) のダウンロードに進む

アカウントのセキュリティ保護

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。

Microsoft Authenticator

最初にアプリを取得します

お客様の電話に Microsoft Authenticator アプリをインストールします。

デバイスに Microsoft Authenticator アプリをインストールした後、[次へ] を選択します。

[別の認証アプリを使用します](#)

[次へ](#)

クリック
今すぐダウンロード

6. 「アプリをインストールする」をクリックする

Microsoft Authenticator をダウンロード

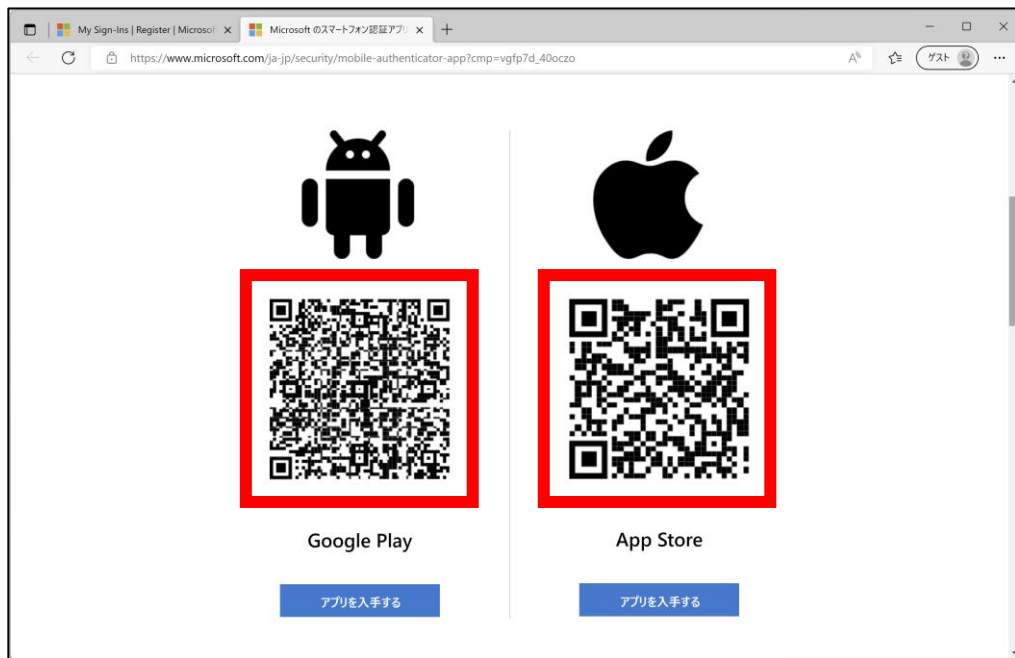
アプリをインストールする

クリック

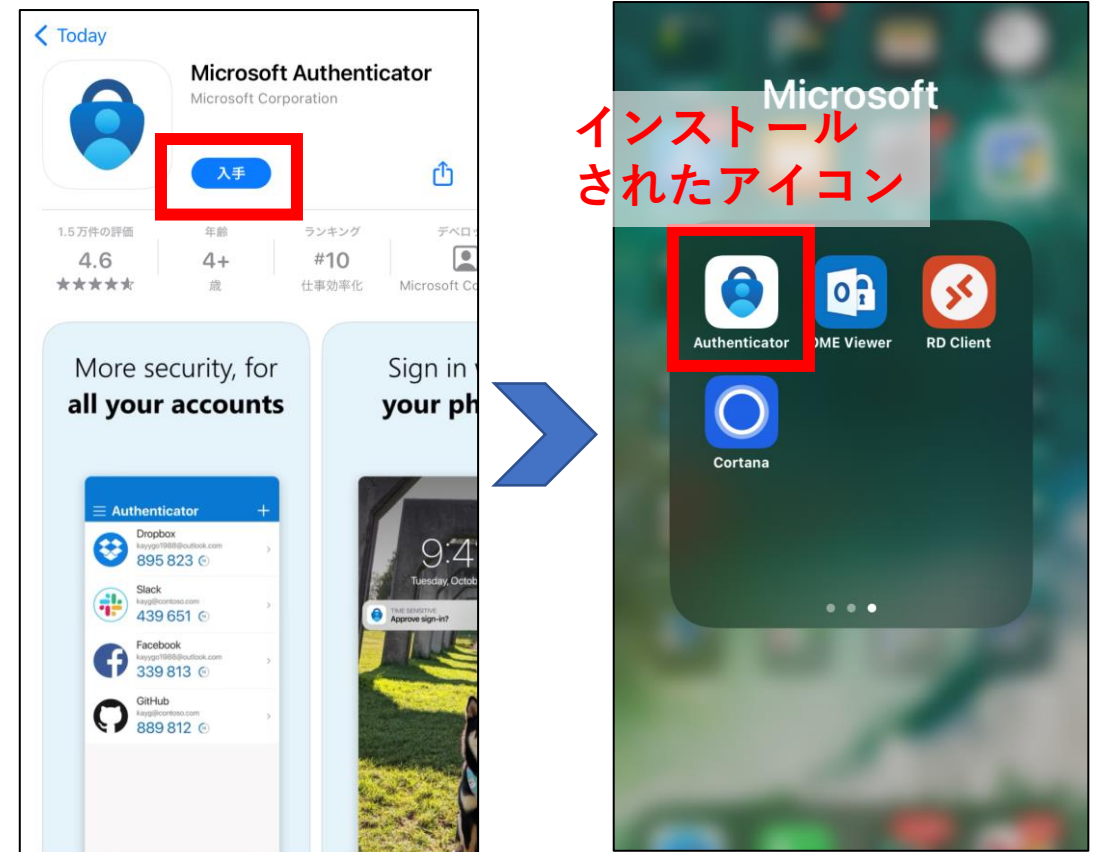
お使いのスマートフォン用のアプリを入手しましょう*

Android または iOS のモバイル デバイスで QR コードをスキャンしてください。

7. モバイルデバイス（スマートフォン、タブレット）でQRコードを読み取り、認証用アプリ(Microsoft Authenticator)のインストール画面を開く



8. モバイルデバイスに認証用アプリ(Microsoft Authenticator)をインストールする ※iOS(iPhone)の場合




9. 「次へ」をクリックする

パソコンに戻り、「次へ」をクリックします。

アカウントのセキュリティ保護

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。

Microsoft Authenticator

 最初にアプリを取得します

お客様の電話に Microsoft Authenticator アプリをインストールします。 [今すぐダウンロード](#)

デバイスに Microsoft Authenticator アプリをインストールした後、[次へ] を選択します。

[別の認証アプリを使用します](#)

クリック

[次へ](#)

10. 「次へ」をクリックする

アカウントのセキュリティ保護

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。

Microsoft Authenticator



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、[職場または学校] を選択します。

[戻る](#) [次へ](#)

クリック

11. 認証用アプリ (Microsoft Authenticator) で認証設定するためのQRコードが表示される

モバイルデバイスにインストールした認証用アプリでQRコードを読み込みます。

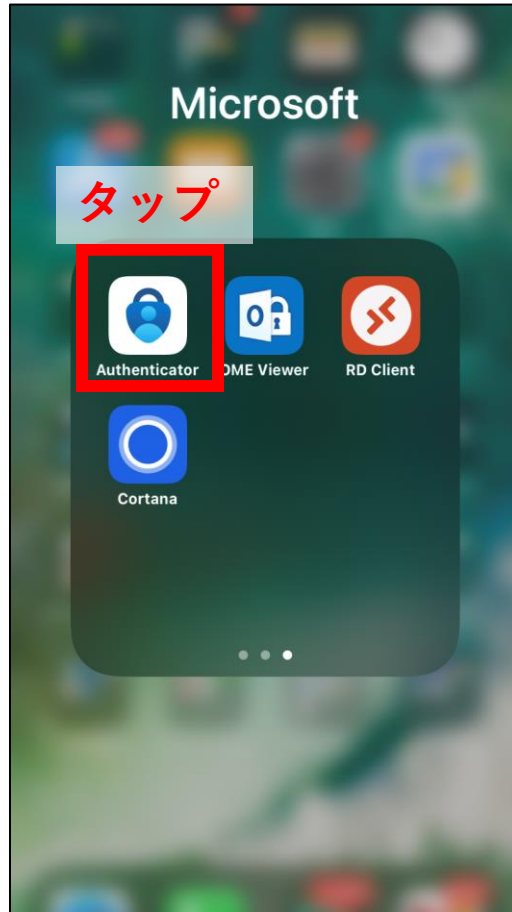


12. モバイルデバイスで認証用アプリ (Microsoft Authenticator) を起動する



13. 認証用アプリ (Microsoft Authenticator) を起動し、Microsoft 365 アカウントを登録する

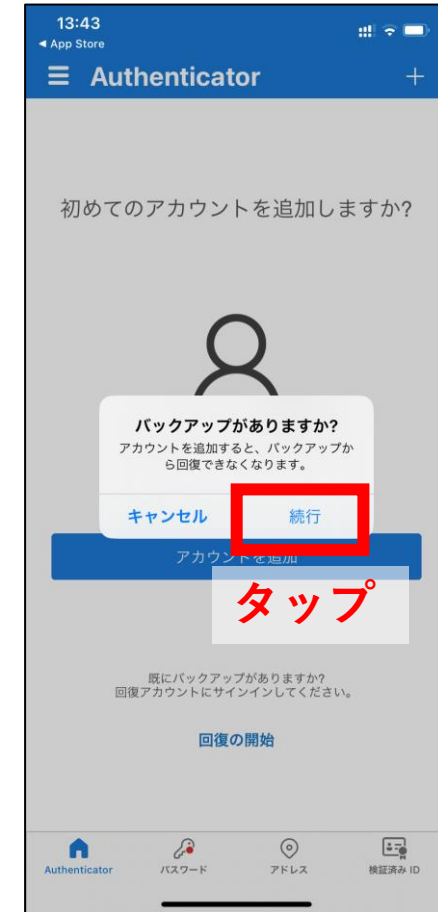
アプリアイコンをタップ



「アカウントを追加」をタップ



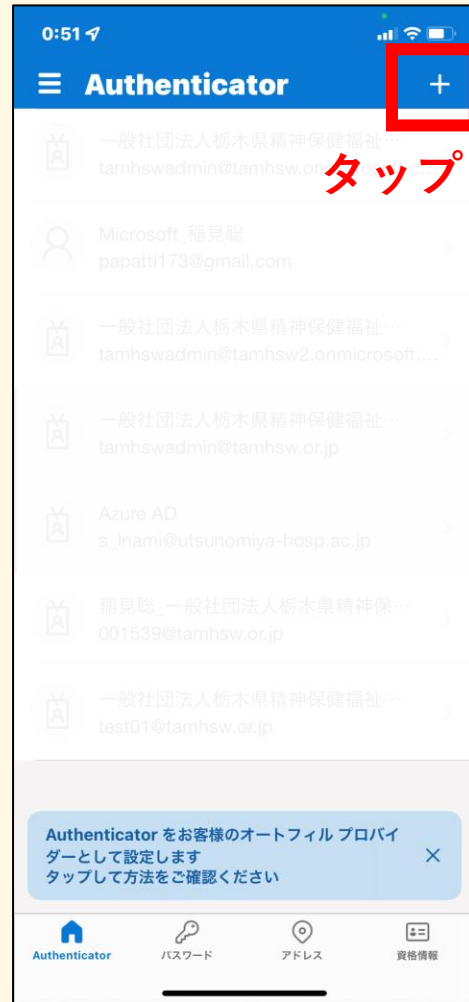
「続行」をタップ



※ 進行の状況によっては、前ページとは違う画面が表示される場合があるので、その場合は画面の指示に従って設定を続ける。

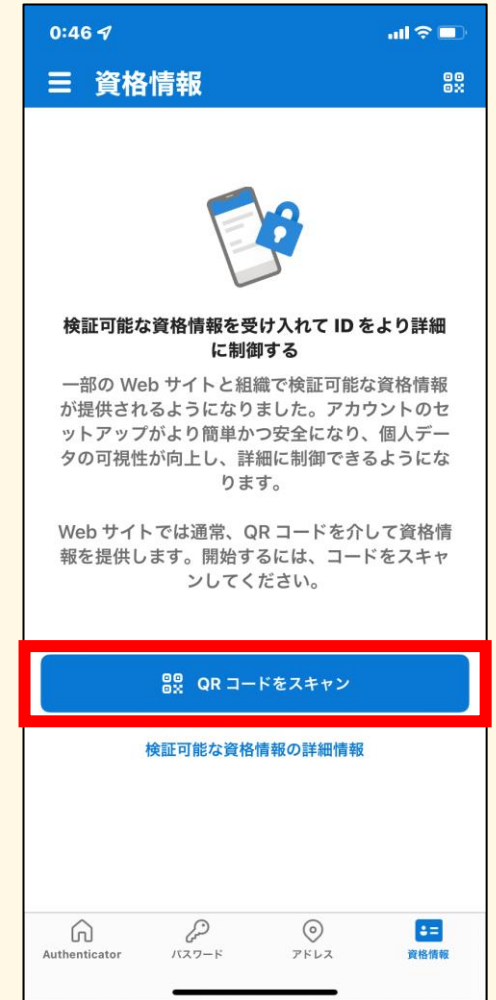
例1
今回以前にこの認証用アプリをインストールしている場合

右上の「+」をタップし、P13「[14.職場または学校アカウント](#)」をタップする」へ進みます。

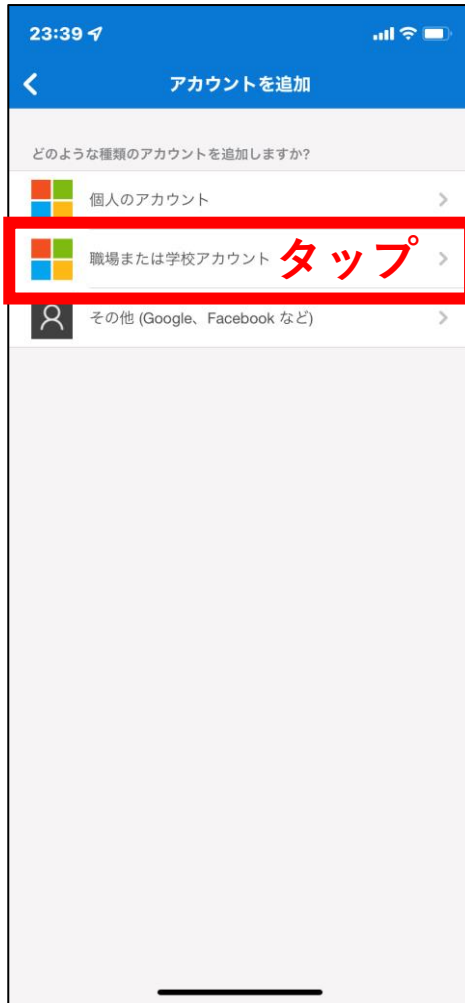


例2
「資格情報」という画面が表示された場合

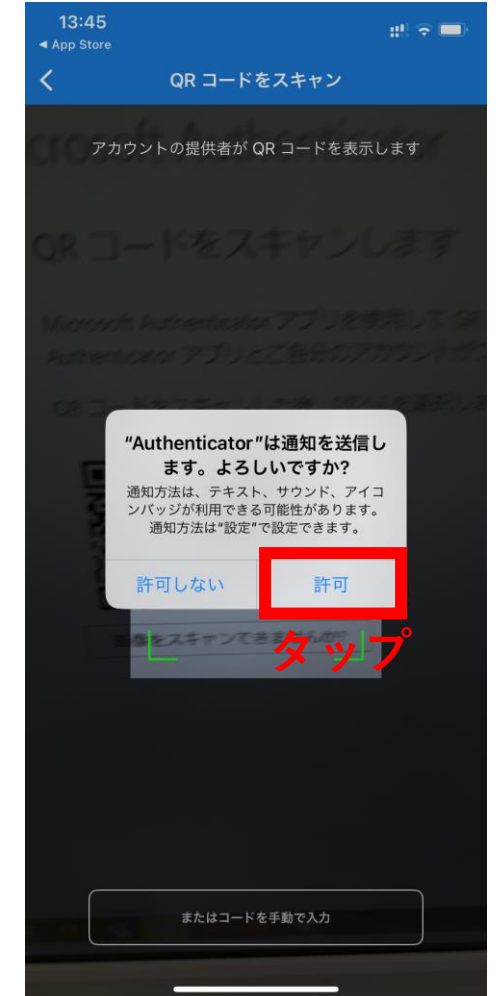
「QRコードをスキャン」をタップして、P14「[16.カメラが起動したらQRコードをスキャンする](#)」へ進み、パソコンに表示されているQRコードを読み込みます。



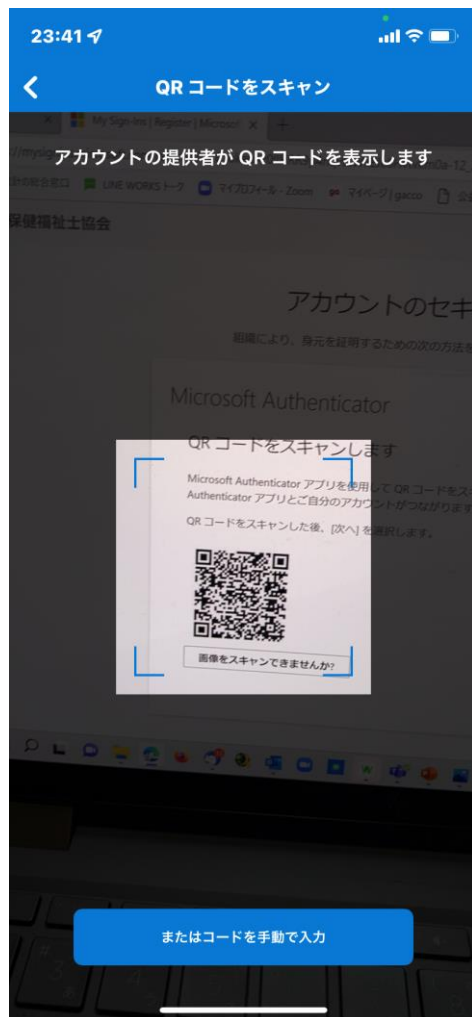
14. 「職場または学校アカウント」をタップする



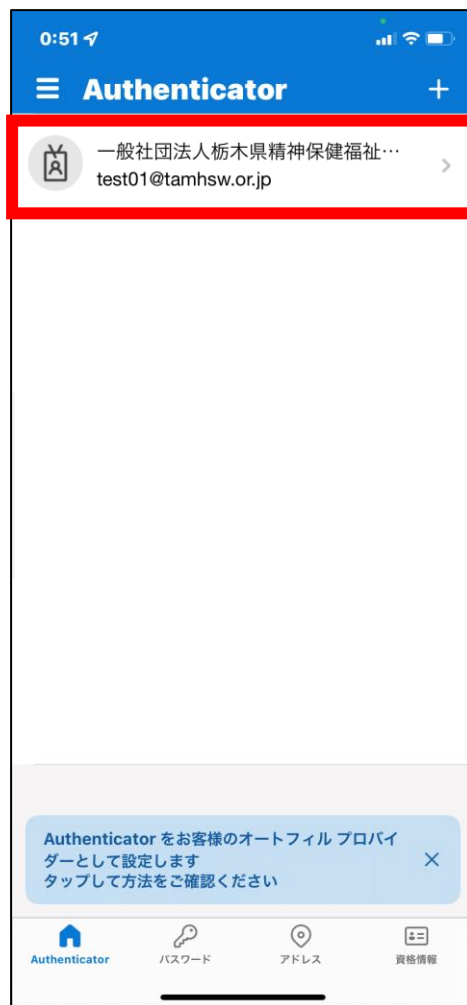
15. 「QRコードをスキャン」、次の画面で「OK」、次の画面で「許可」をタップする



16. カメラが起動した
ら、P11でパソコン
に表示されたQR
コードをスキャン
する



17. 認証用アプリ
(Microsoft
Authenticator)にア
カウントの認証が設
定された

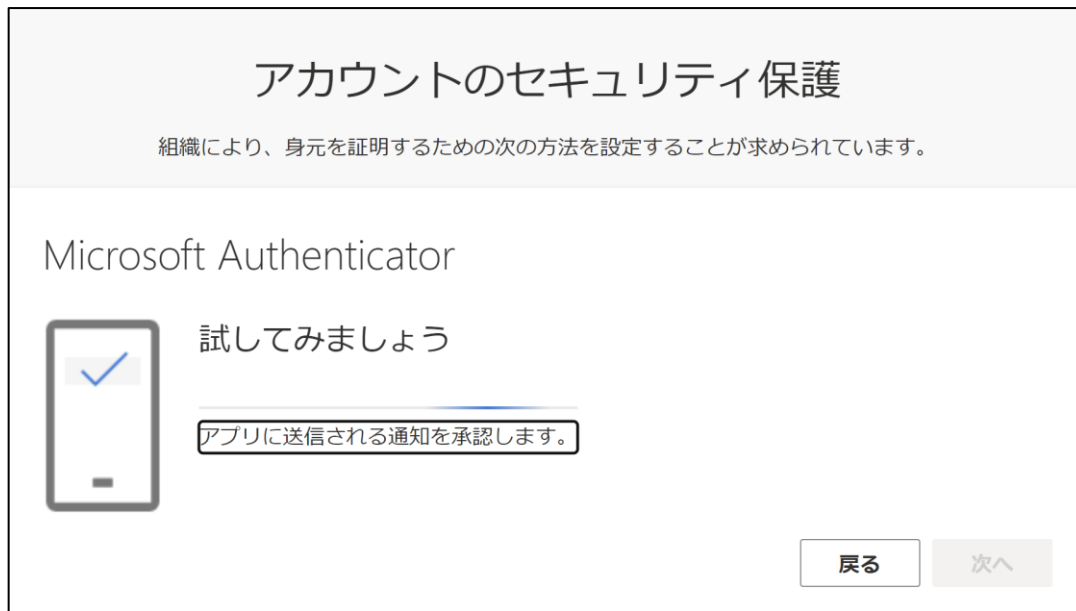


18. 「次へ」をクリックする

パソコンに戻り、「次へ」をクリックします。



19. 認証用アプリ (Microsoft Authenticator) による認証が正しく行われるかを試す画面に切り替わり、モバイルデバイスに承認要求が通知されるので、「承認」をクリック



タップ

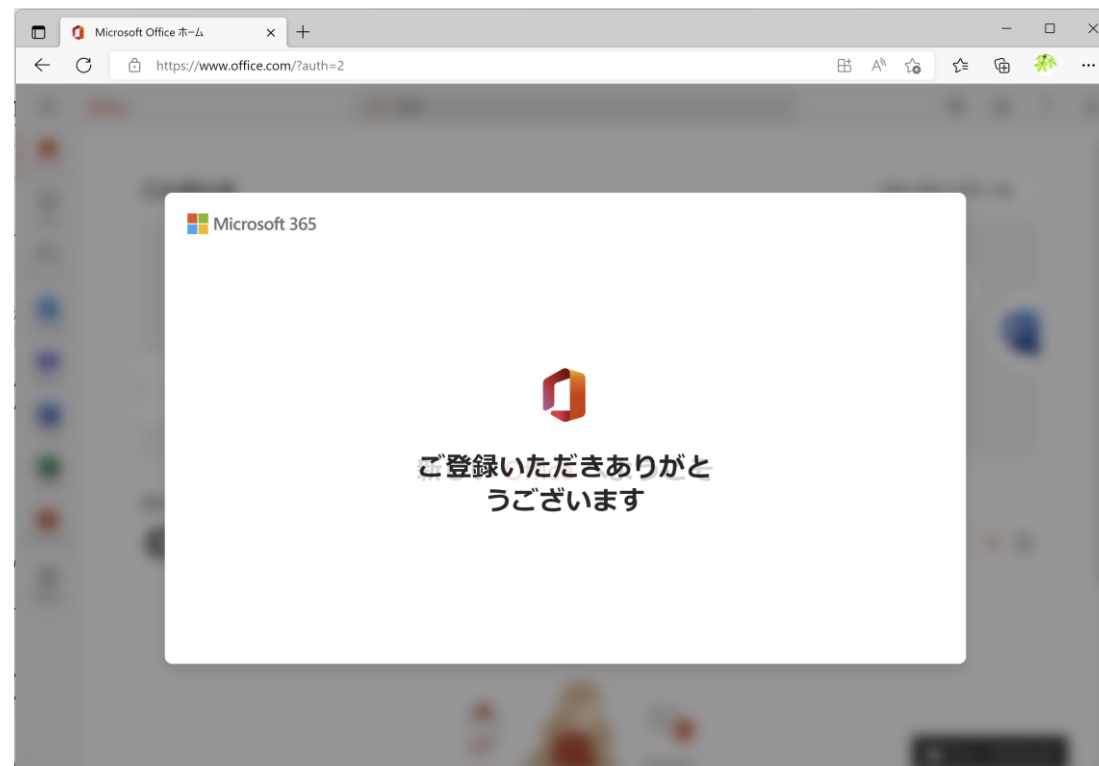
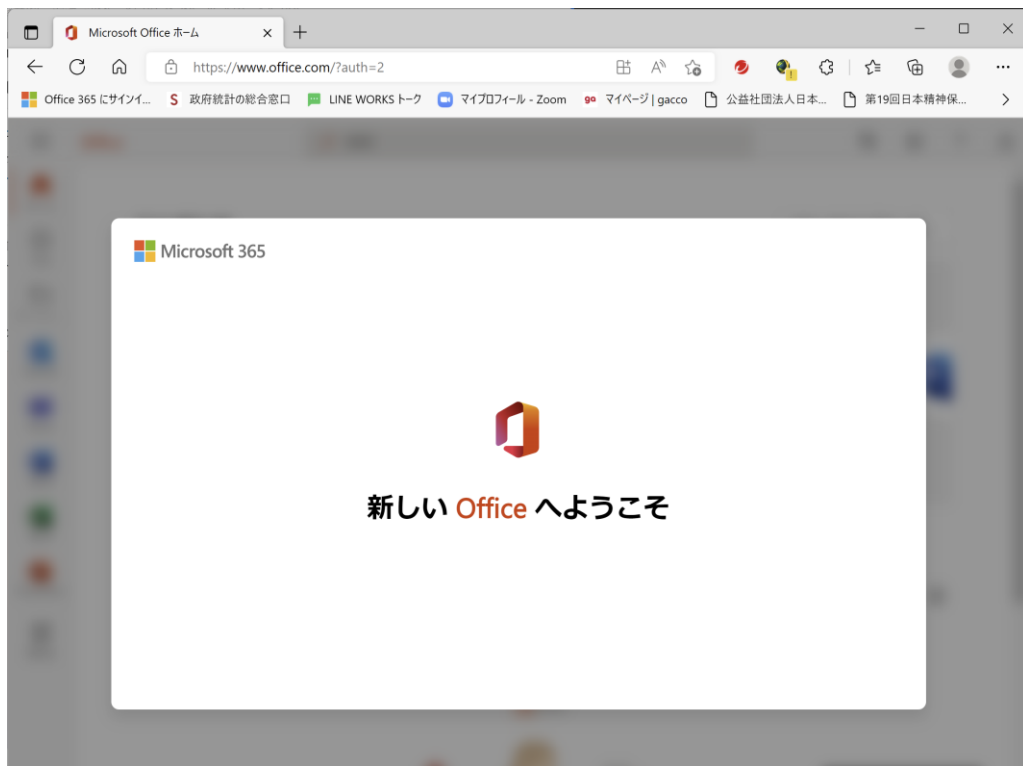
20.通知が承認されたら「次へ」をクリック



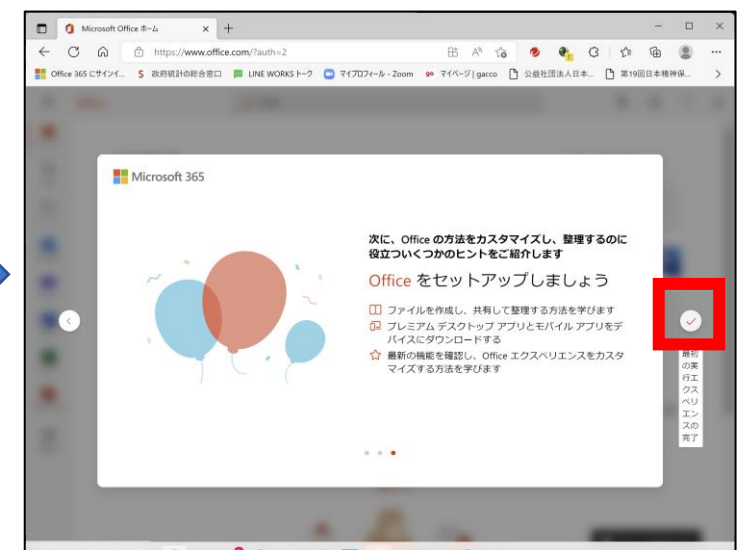
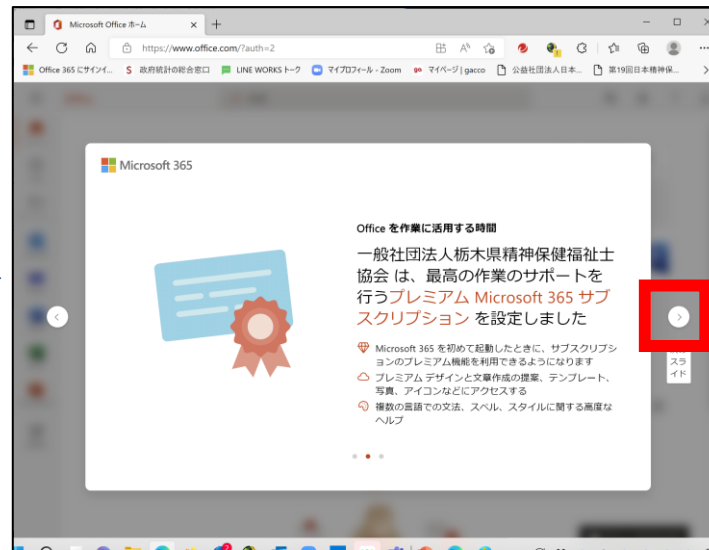
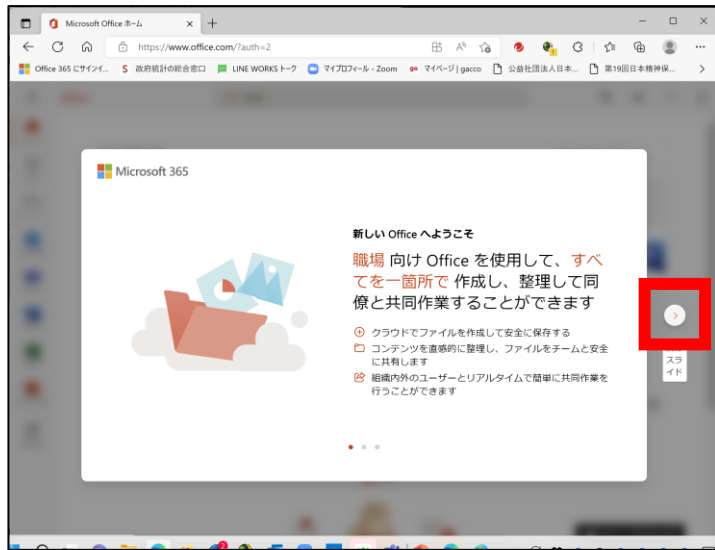
21. 認証用アプリ (Microsoft Authenticator) を使用したセキュリティ情報が正常にセットアップされた 「完了」をクリック



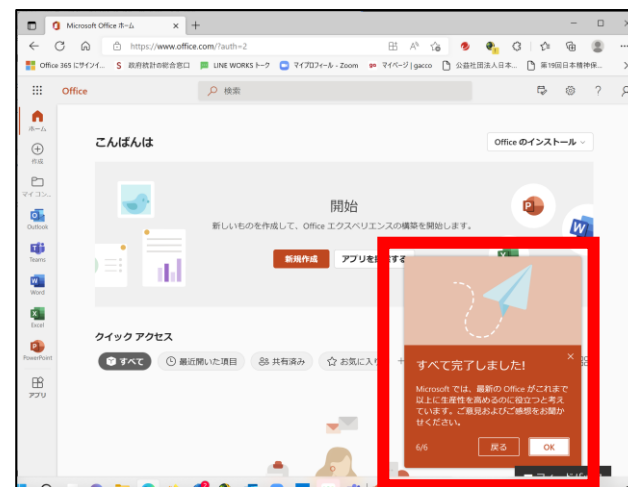
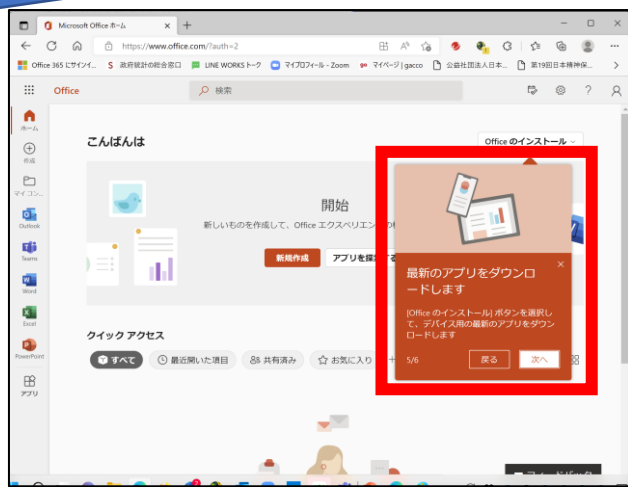
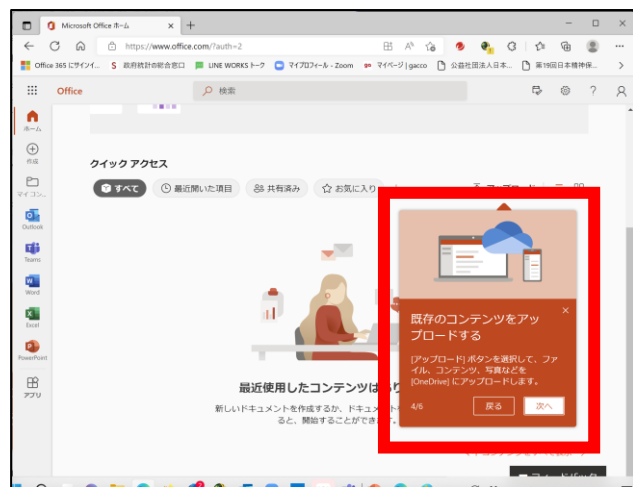
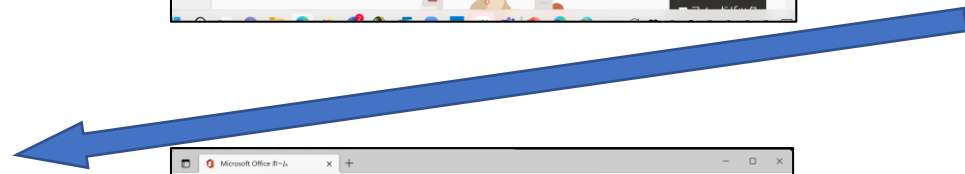
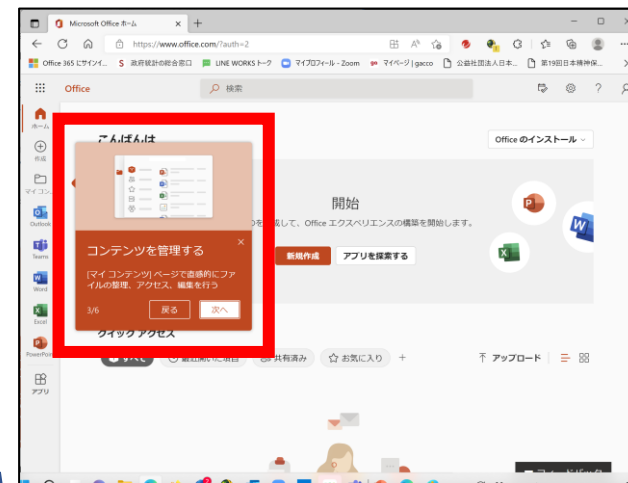
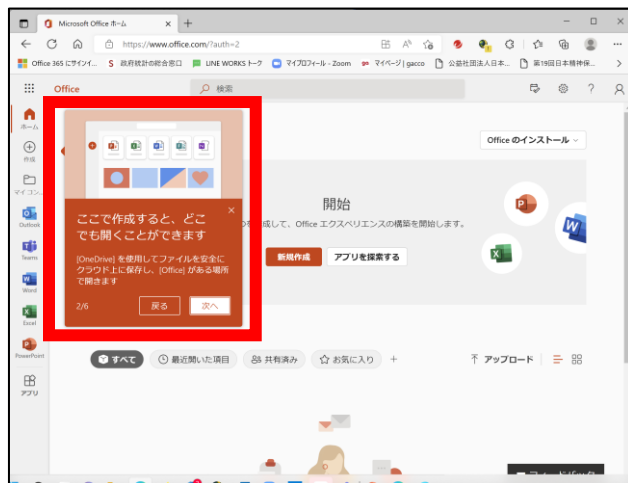
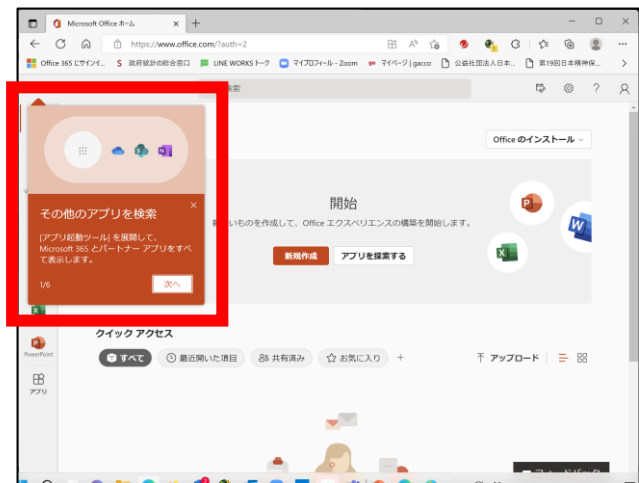
22. 「新しいOfficeへようこそ」が表示され、自動的に「ご登録いただきありがとうございます」に切り替わる



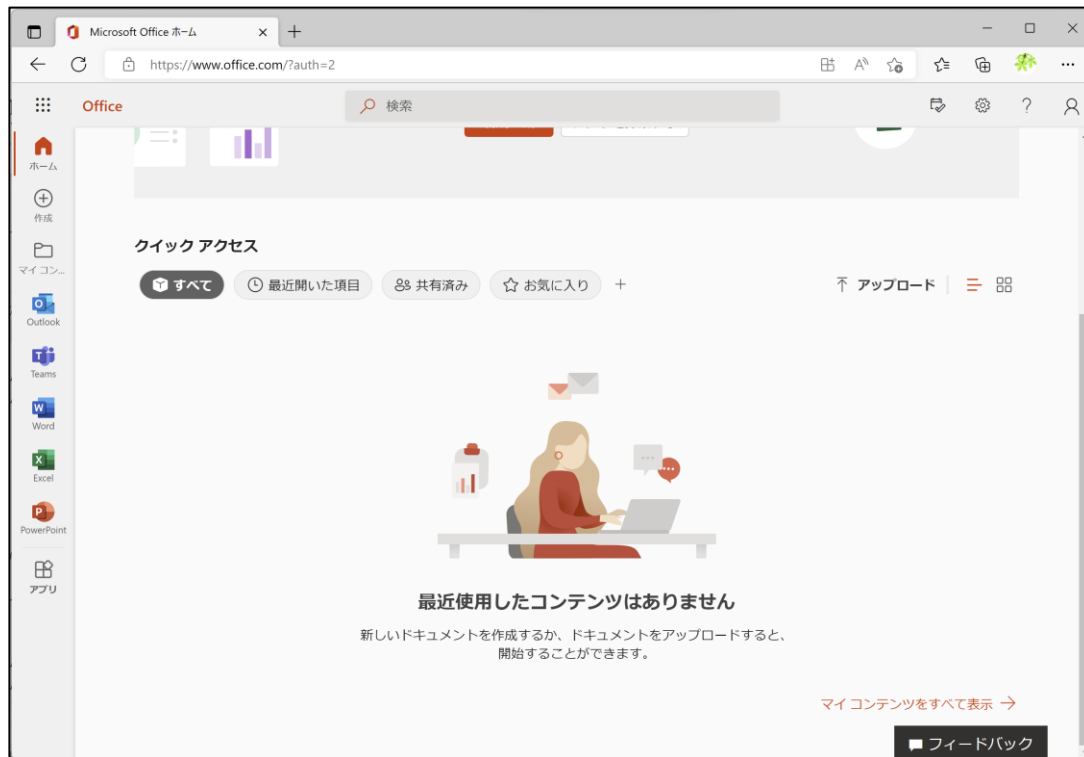
23. 説明を読み、画面右側の「>」をクリックして進む 最後は「✓」をクリックする



24. 使い方のガイドが表示されるので、読んだら「次へ」で進む 最後に「OK」をクリックして完了する



25.初回セットアップが完了し、Microsoft365が使用できるようになった



Microsoft 365の使用方法については、「Microsoft 365 使用ガイド」を参照してください。

何らかの理由で認証用アプリ (Microsoft Authenticator)が使用できないという時に備えて、認証方法は複数設定しておくことを推奨しています。

認証用アプリ (Microsoft Authenticator) **以外の認証方法を設定**するには、P40「[認証方法とセキュリティ情報の追加や編集](#)」を参照してください。

モバイルデバイスがない場合の 初回セットアップ

モバイルデバイスを所有していない場合は、認証用アプリ以外の認証方法を設定します。

ここでは、携帯ショートメール（SMS）を使って初回セットアップを完了する方法を説明します。

※ここでいうモバイルデバイスとは、iOSまたはAndroidを使用したスマートフォンやタブレットを指します。

1. 本協会から電子メールで新規アカウント作成通知を受け取る

ユーザー アカウントが作成または変更されました

ユーザー名: test05@tamhsw.or.jp
仮のパスワード: Poz13751

①ユーザー名と仮のパスワードを確認

次に行う必要がある作業は、以下のとおりです:

- この情報をユーザーに伝えます。
- ユーザーが仮のパスワードを使ってサインインすると、サインインページの指示に従って、独自のパスワードを作成できます。

Office 365 にサインイン

②クリック

2. 仮パスワードを入力してサインイン

ブラウザが起動し、サインイン画面が表示されるので、**仮のパスワード**を入力します。

Microsoft

test05@tamhsw.or.jp

パスワードの入力

..... ①仮のパスワードを入力

パスワードを忘れた場合

別のアカウントでサインインする

②クリック

サインイン

3. 自分で作成した新しいパスワードに更新してサインインしなおす

Microsoft

test05@tamhsw.or.jp

パスワードの更新

初めてサインインするか、パスワードの有効期限が切れたため、パスワードを更新する必要があります。

..... ① 仮パスワードを入力

..... ② 新しいパスワードを入力

..... ③ 新しいパスワードを再度入力

サインイン

④ クリック

※新しいパスワードの要件

- i. 8 ~ 16 文字
- ii. 簡単に推測または検出できない強力なパスワードを作成します。

Microsoft 365 では、次のうち少なくとも 3 つの条件を満たす必要があります。

- 小文字
- 大文字
- 数字 (0 ~ 9)
- 次を含む記号: ! @ # \$ % ^ & * - _ + = [] { } | ¥ : ' , . ? / ` ~ " < > () ;

4. 「今はしない（期限まで〇〇日です）」をクリック

Microsoft

test05@tamhsw.or.jp

アカウントの保護にご協力ください

Microsoft では、アカウントをセキュリティで保護するために、セキュリティの既定値群を有効にしました。[セキュリティの既定値群のメリットに関する詳細情報](#)

今はしない (期限まで 14 日です) **クリック**

[別のアカウントを使用する](#)

[詳細情報の表示](#)

次へ

5. 「次へ」をクリック

Microsoft

test05@tamhsw.or.jp

詳細情報が必要

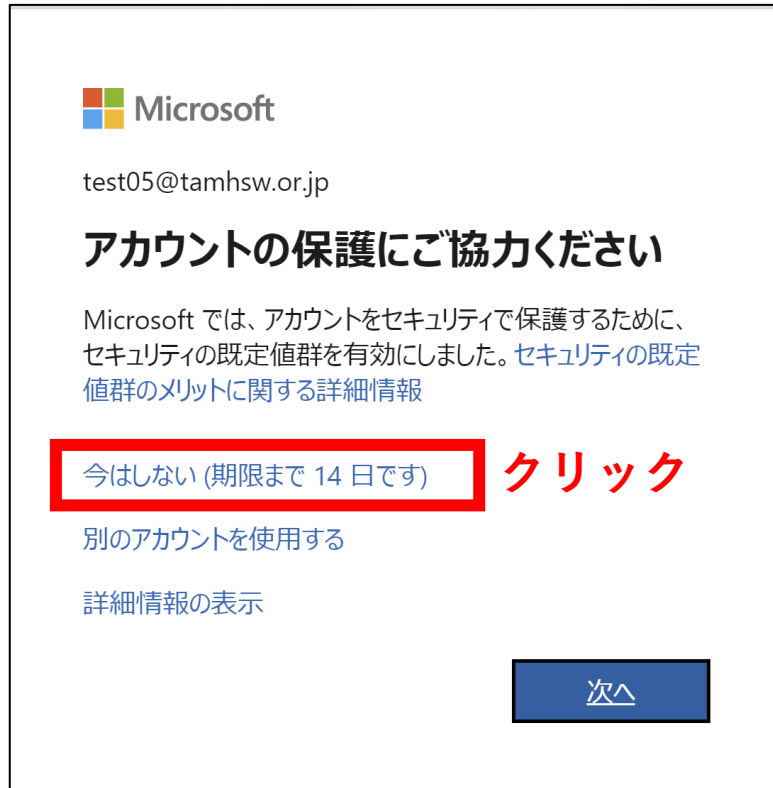
ご使用のアカウントを保護するため、組織ではさらに情報が必要です

[別のアカウントを使用する](#)

[詳細情報の表示](#)

次へ **クリック**

6. 「今はしない（期限まで〇〇日 です）」をクリック



Microsoft
test05@tamhsw.or.jp

アカウントの保護にご協力ください

Microsoft では、アカウントをセキュリティで保護するために、セキュリティの既定値群を有効にしました。[セキュリティの既定値群のメリットに関する詳細情報](#)

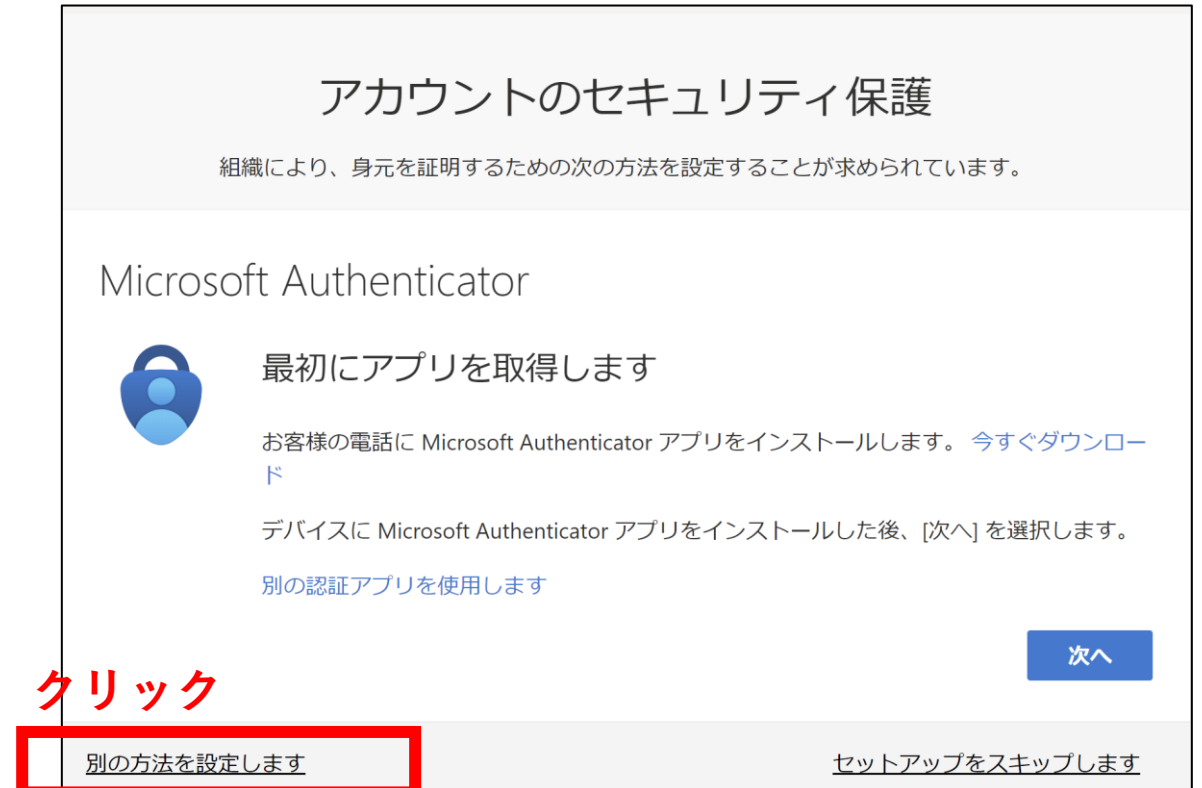
今はしない (期限まで 14 日です) クリック

[別のアカウントを使用する](#)

[詳細情報の表示](#)

次へ

7. 「別の方法を設定します。」を クリック



アカウントのセキュリティ保護

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。

Microsoft Authenticator

最初にアプリを取得します

お客様の電話に Microsoft Authenticator アプリをインストールします。 [今すぐダウンロード](#)

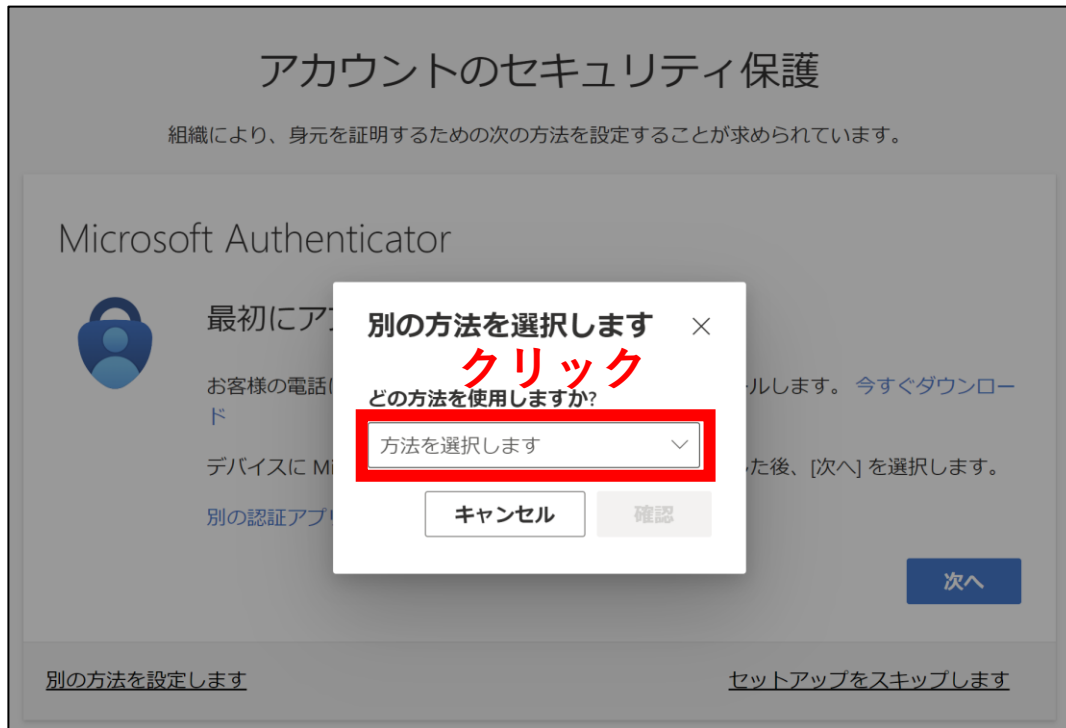
デバイスに Microsoft Authenticator アプリをインストールした後、[次へ] を選択します。

[別の認証アプリを使用します](#)

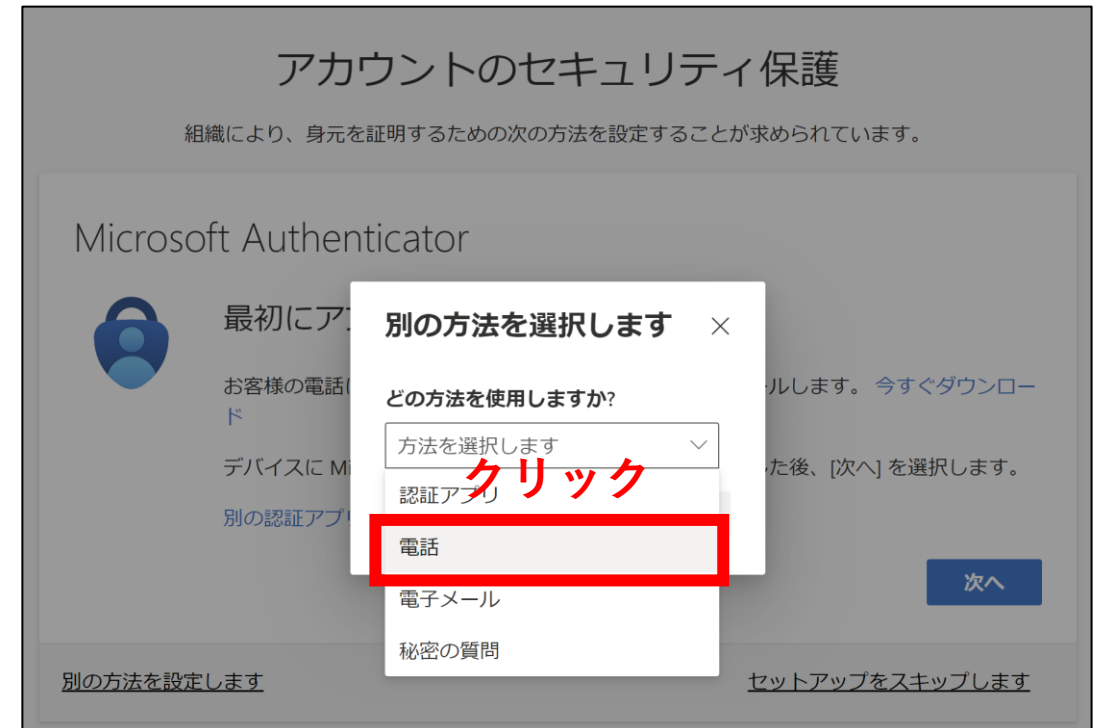
次へ

別の方法を設定します [セットアップをスキップします](#)

8. 「方法を選択します」をクリックする



9. プルダウンメニューより「電話」を選択する



10. 「確認」をクリックする



11. 使用する電話番号を入力し、認証する方法を選択する



※ 特別な理由がなければ、通常は「コードをSMSで送信する」を選択してください

12.通知された**確認コード**を入力し「**次へ**」をクリックする

携帯電話に送信された**SMS**または**音声**で通知されてきた**確認コード**を入力します。

Microsoft 認証に確認コード
858147を使用します。

アカウントのセキュリティ保護
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。

電話

858147

コードの再送信

戻る **次へ**

別の方法を設定します セットアップをスキップします

A red arrow points from the text box above to the input field containing '858147'. A red box highlights the input field, and another red box highlights the '次へ' button. The word 'クリック' is written in red above the button.

13.電話が正常に登録された通知を確認し「**次へ**」をクリックする

アカウントのセキュリティ保護
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。

電話 **電話が正常に登録されたことを確認**

✔ SMS が検証されました。お使いの電話が正常に登録されました。

クリック

次へ

セットアップをスキップします

A red box highlights the success message. A red box highlights the '次へ' button, with the word 'クリック' written in red above it. The text 'セットアップをスキップします' is visible at the bottom right.

14. 「成功」が表示され、「次へ」をクリックする

アカウントのセキュリティ保護

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。

成功

セキュリティ情報が正常にセットアップされました。[完了]を選択し、サインインを続行します。

既定のサインイン方法:

電話 +81 XXXXXXXXXXXXX

クリック

完了

15. 「はい」をクリックする

Microsoft

test05@tamhsw.or.jp

サインインの状態を維持しますか?

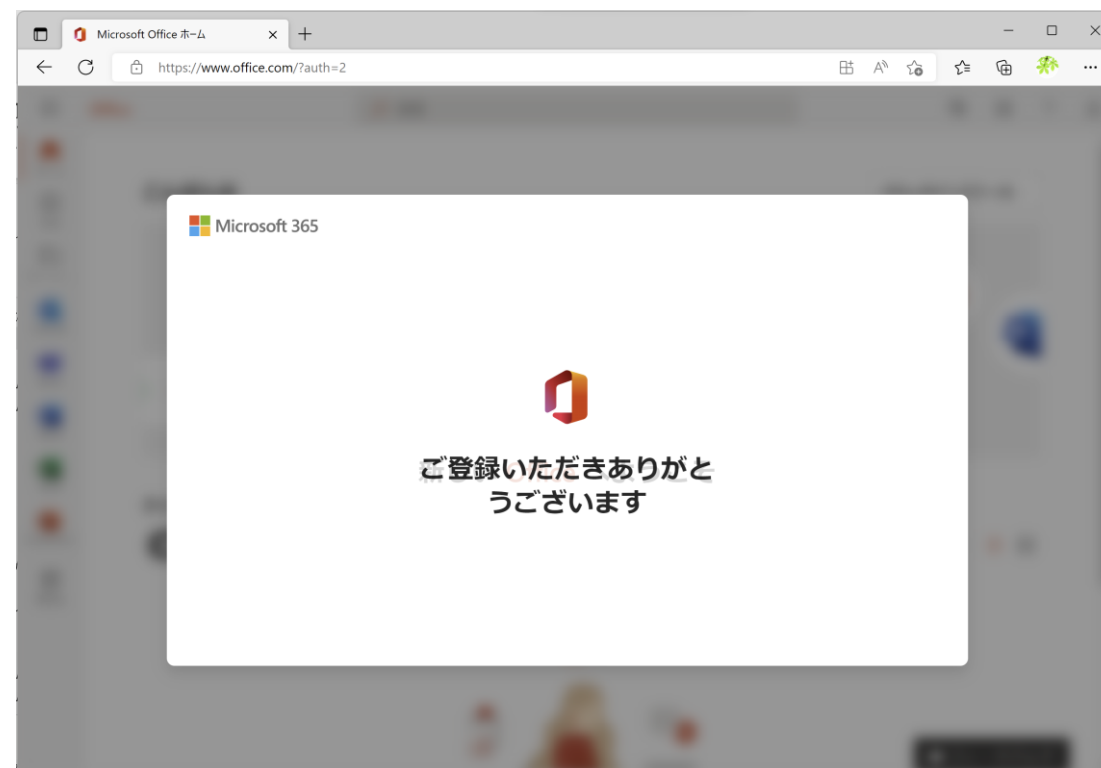
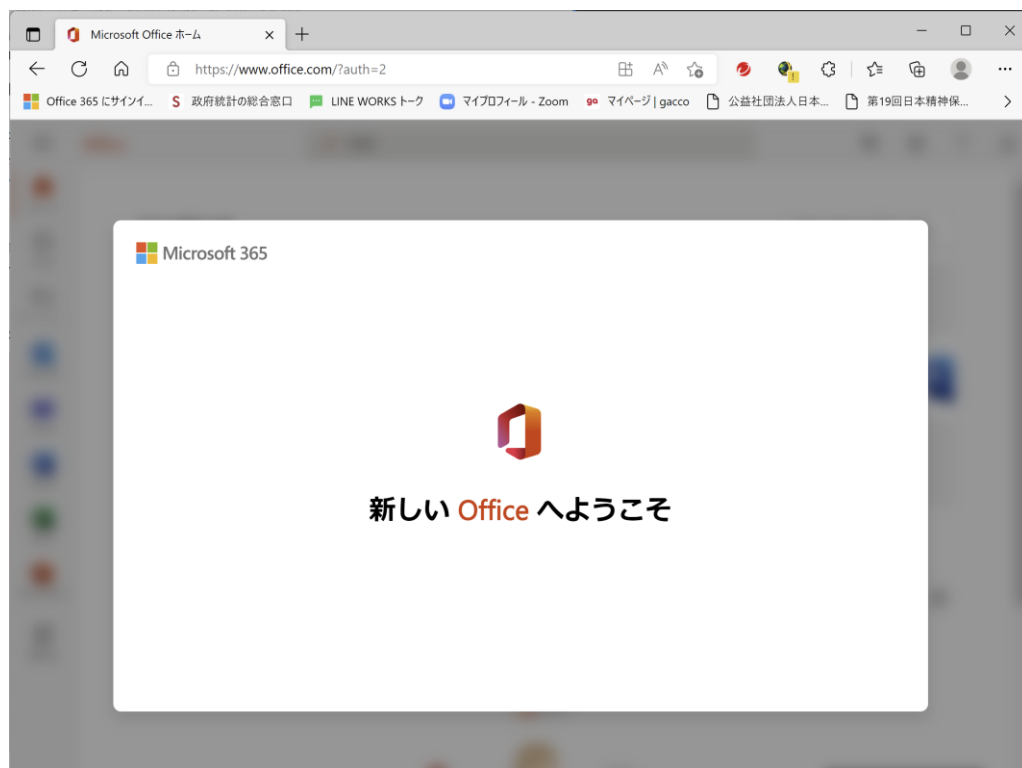
これにより、サインインを求められる回数を減らすことができます。

今後このメッセージを表示しない

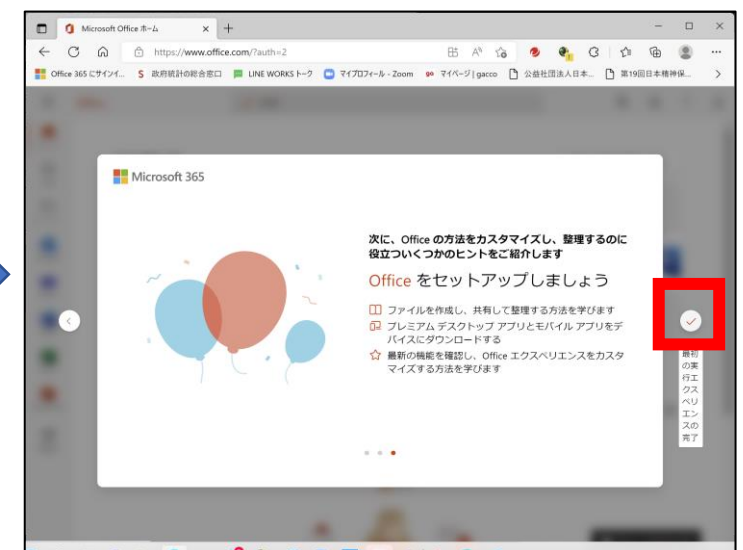
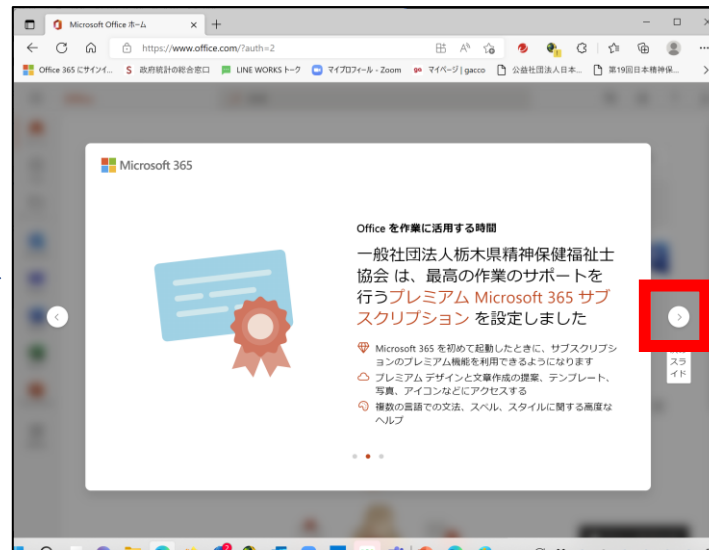
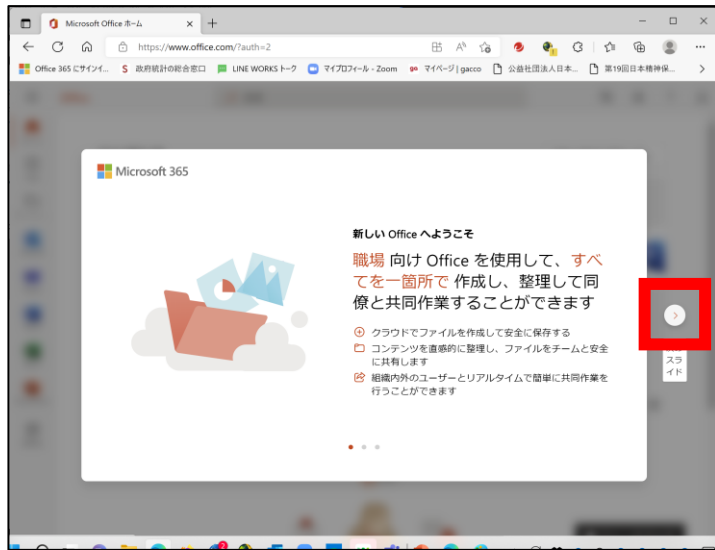
いいえ **はい**

クリック

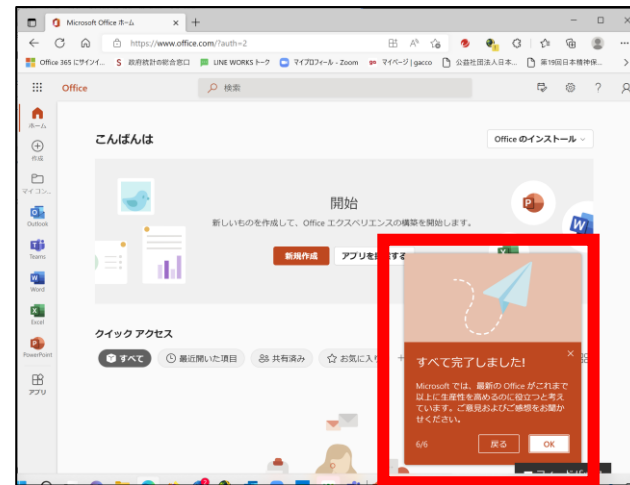
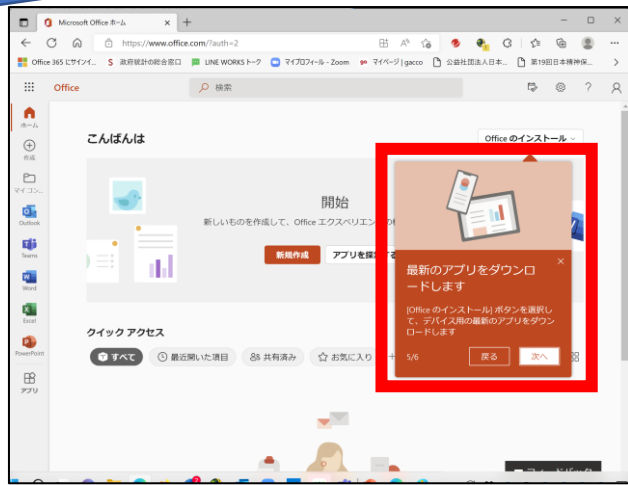
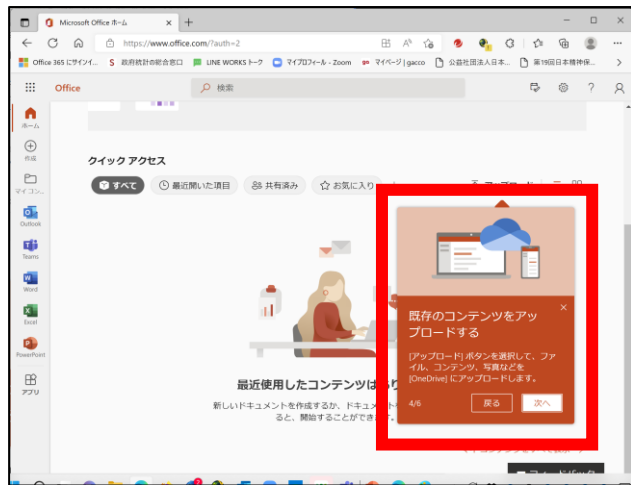
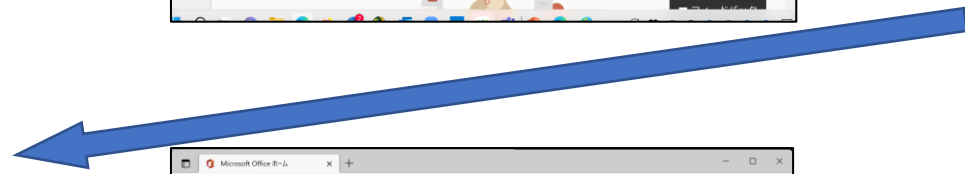
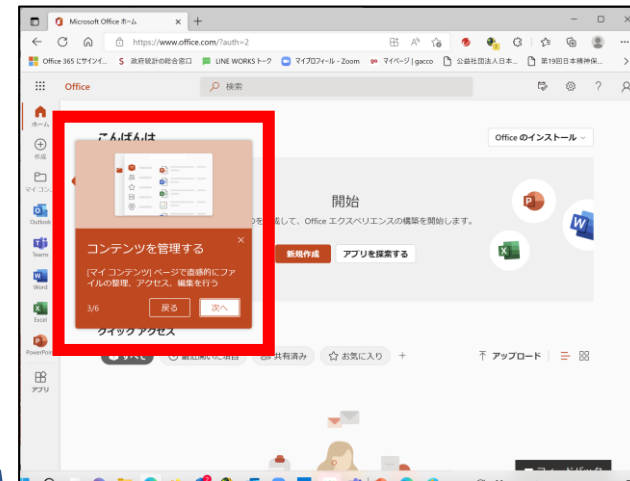
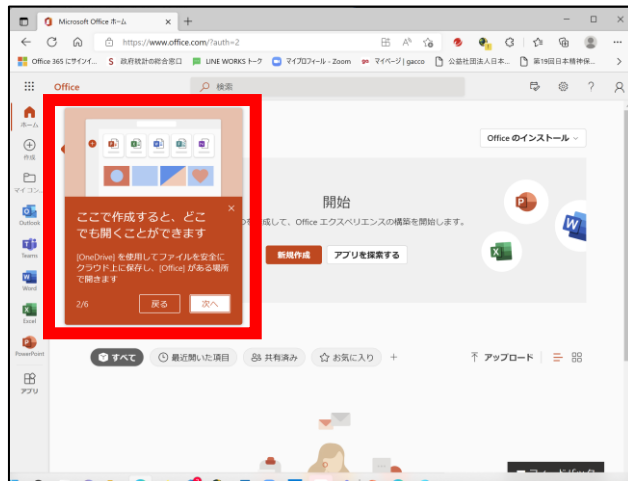
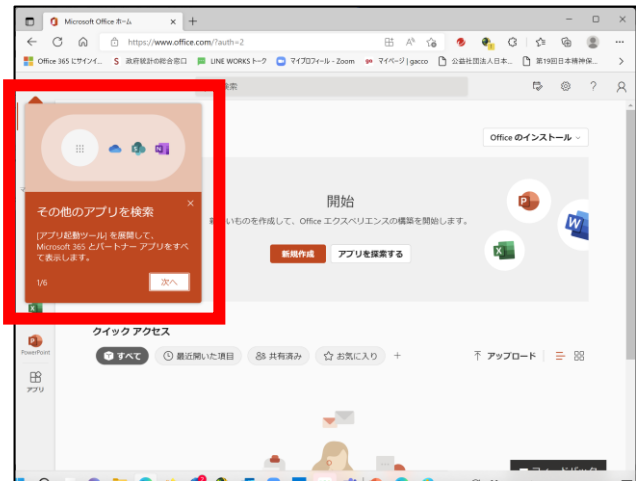
16. 「新しいOfficeへようこそ」が表示され、自動的に「ご登録いただきありがとうございます」に切り替わる



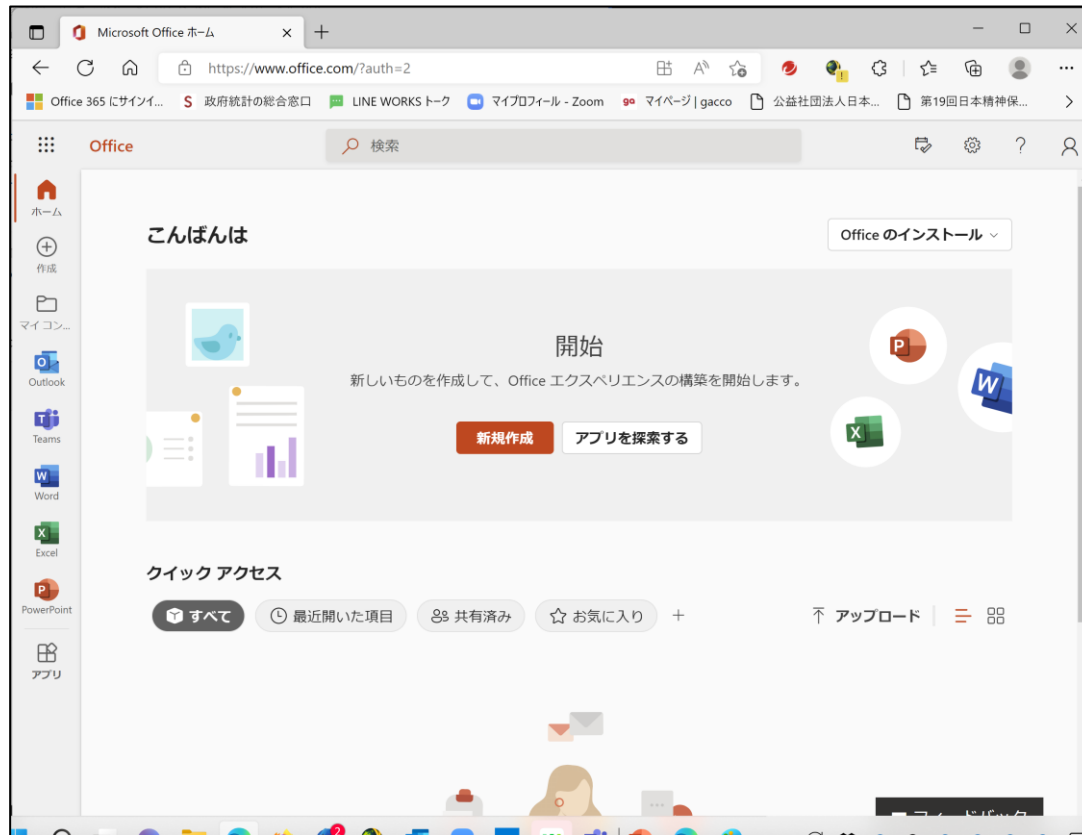
17. 説明を読み、画面右側の「>」をクリックして進む 最後は「✓」をクリックする



18. 使い方のガイドが表示されるので、読んだら「次へ」で進む 最後に「OK」をクリックして完了する



19.初回セットアップが完了し、Microsoft365が使用できるようになった



Microsoft 365の使用方法については、「[Microsoft 365 使用ガイド](#)」を参照してください。

何らかの理由で電話による認証ができないという時のために、認証方法は複数設定しておくことを推奨しています。

電話**以外**の**認証方法を設定**するには、P40「[認証方法とセキュリティ情報の追加や編集](#)」を参照してください。

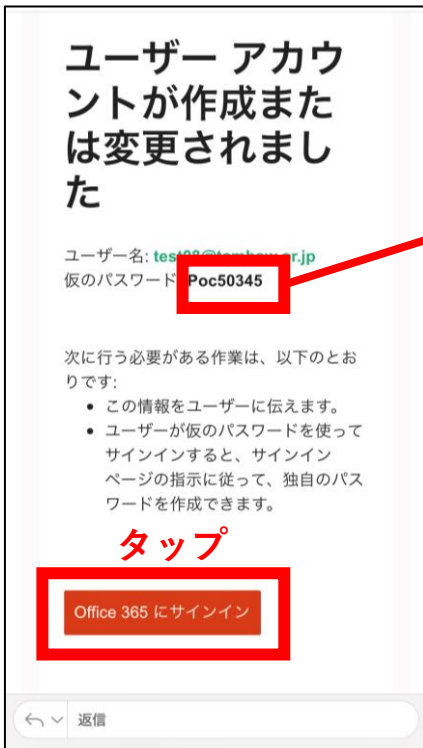
スマートフォンでの 初回セットアップ

ここでは、スマートフォン（iPhone）で初回セットアップする手順を説明します。

※セットアップには、スマートフォンにインストールされている標準のブラウザを使用します。「Safari」や「Chrome」などiPhoneやAndroidの標準ブラウザでも進められますが、Microsoftで提供しているブラウザ「Microsoft Edge」を使用することで、よりスムーズにセットアップできます。事前時に、スマートフォンに「Microsoft Edge」をインストールしておくとい良いでしょう。

スマートフォンでの初回セットアップ

電子メール内の「Office365にサインイン」をタップ



ブラウザが起動し、パスワード入力画面が表示される。
仮のパスワードを入力し、「サインイン」をタップ



仮のパスワードと新しいパスワードを入力し、「サインイン」をタップ



「次へ」をタップ

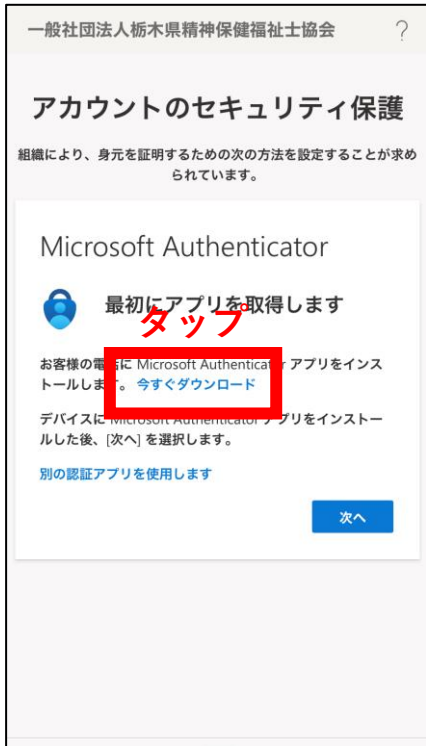


※新しいパスワードの要件

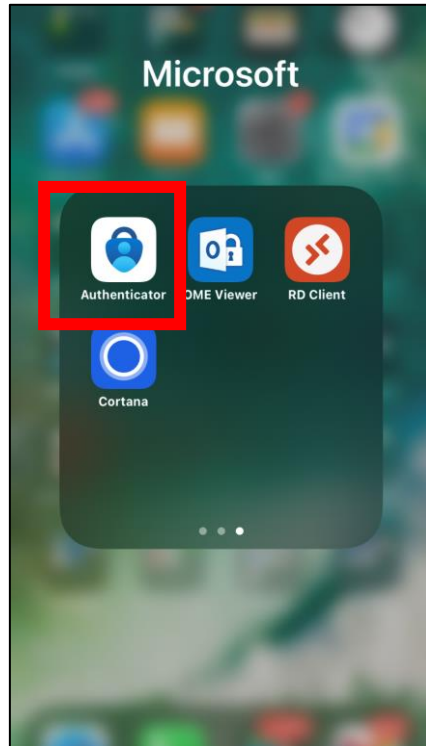
- i. 8 ~ 16 文字
- ii. 簡単に推測または検出できない強力なパスワードを作成します。
Microsoft 365 では、次のうち少なくとも 3 つの条件を満たす必要があります。
 - 小文字
 - 大文字
 - 数字 (0 ~ 9)
 - 次の含む記号: ! @ # \$ % ^ & * _ - + = [] { } | ¥ : ' , . ? / \ ~ " < > () ;

スマートフォンでの初回セットアップ

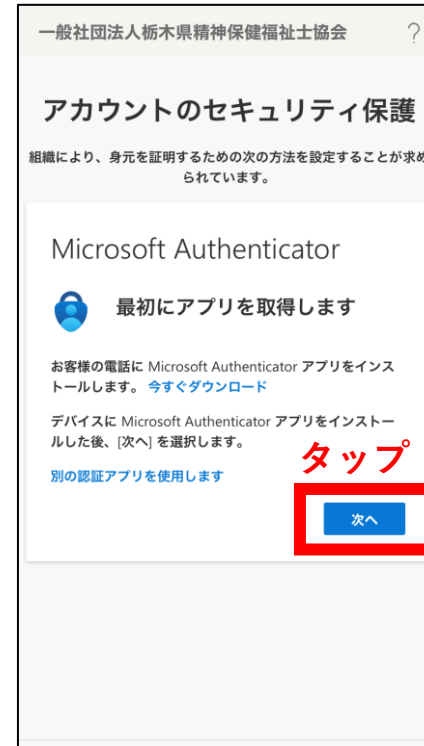
「今すぐダウンロード」を
タップ



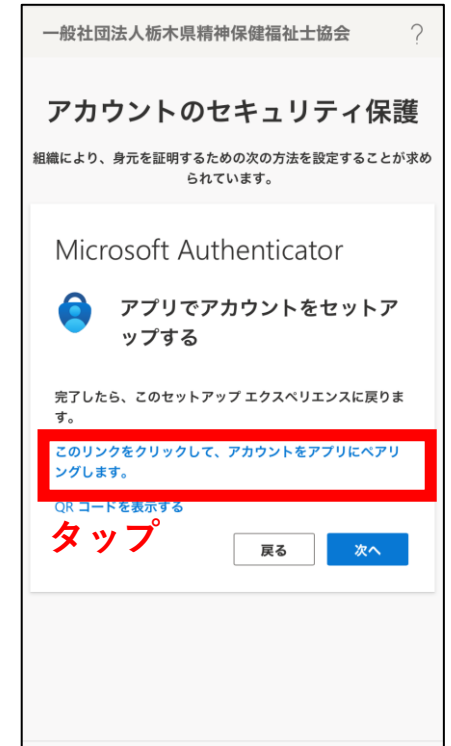
認証用アプリ
(Microsoft Authenticator)を
ダウンロードしてインストール



認証用アプリ
(Authenticator)のインス
トールが完了したら「次へ」
をタップ



「このリンクをクリックして、
アカウントをアプリにペアリン
グします。」をタップ



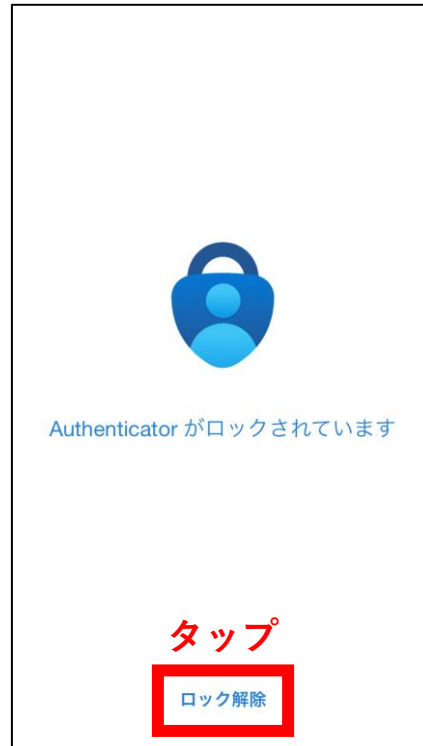
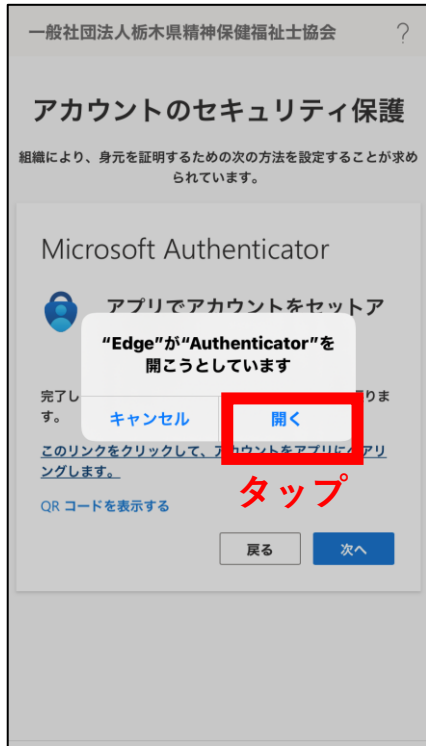
スマートフォンでの初回セットアップ

「"Edge"が"Authenticator"を開こうとしています」と表示された場合は「開く」をタップ（表示されない場合もある）

認証用アプリ (Authenticator) が起動するので、ロック解除してアプリを開く

認証用アプリ (Authenticator) にアカウントが登録されたことを確認する

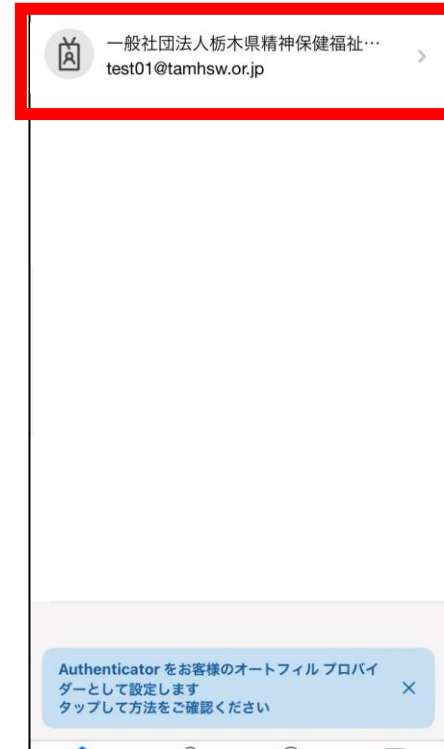
セットアップ中のブラウザに戻ると、自動で認証用アプリ (Authenticator) に承認要求が通知される



💡 ワンポイント



「職場または学校アカウント」をタップする



スマートフォンでの初回セットアップ

認証用アプリ (Authenticator)
に承認要求が通知されたら
「承認」をタップ



セットアップ中のブラウザ
に戻り「次へ」をタップ



「成功」が表示される。
「完了」をタップ

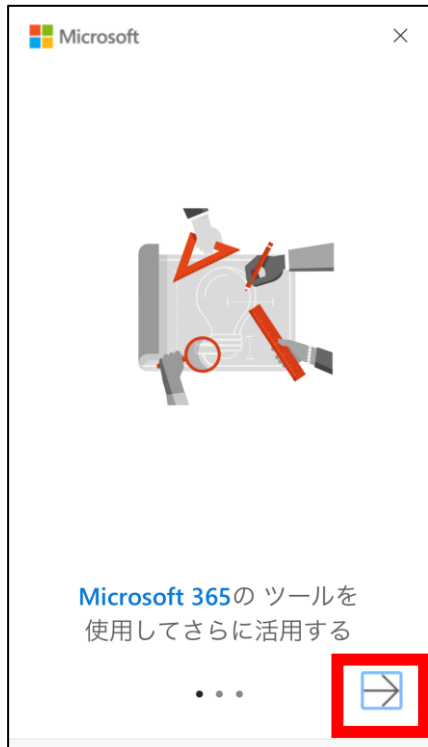


再度「成功」が表示された場
合は、もう一度「完了」を
タップ
(表示されない場合もある)



スマートフォンでの初回セットアップ

Microsoft 365のガイドが表示される。「→」をタップ



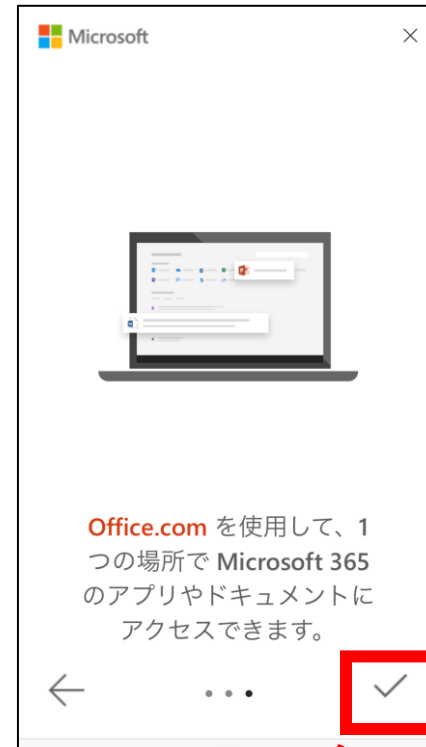
タップ

「→」をタップ



タップ

「✓」をタップ



タップ

セットアップ完了



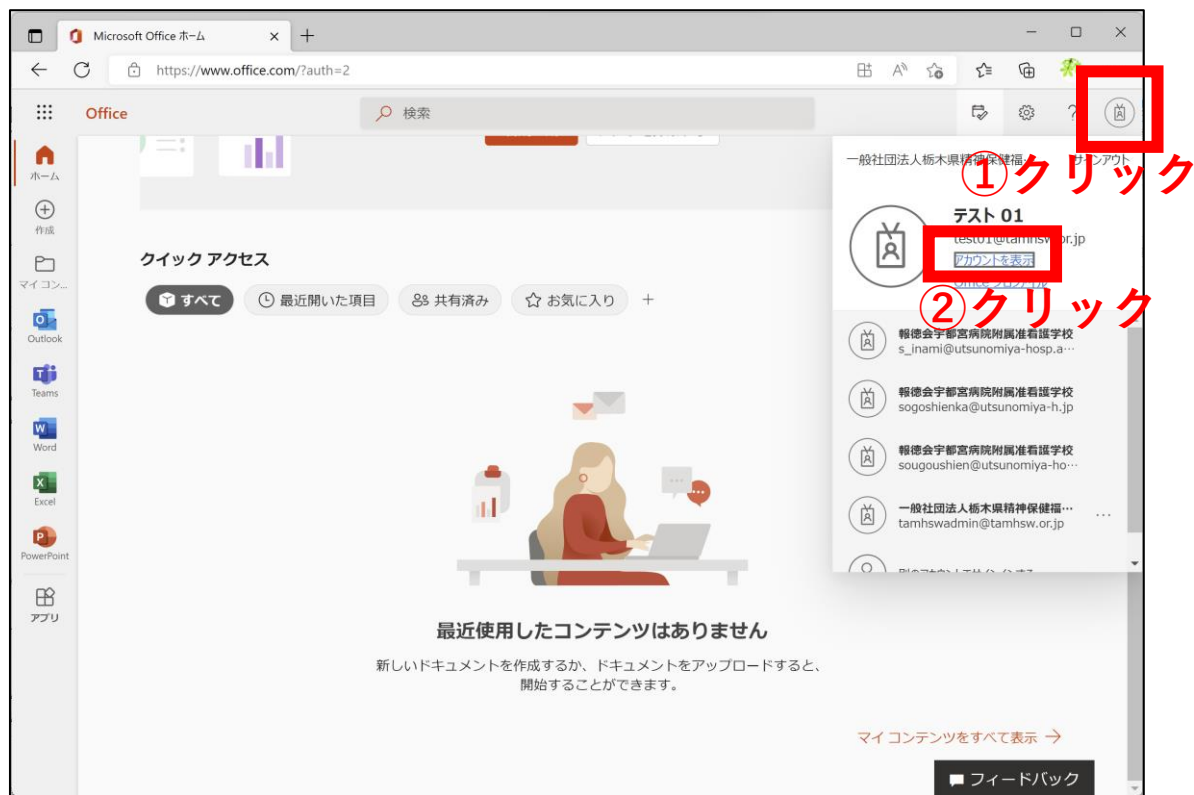
認証方法とセキュリティ情報の追加や編集

ここでは、マイアカウントページで認証方法の追加、編集、削除などを行う手順を説明します。

モバイルデバイス（スマートフォン、タブレット）がないために、認証用アプリが使用できない場合にも、この手順に従って別の認証方法を追加したり、編集を行ったりします。

1. マイアカウントを開く

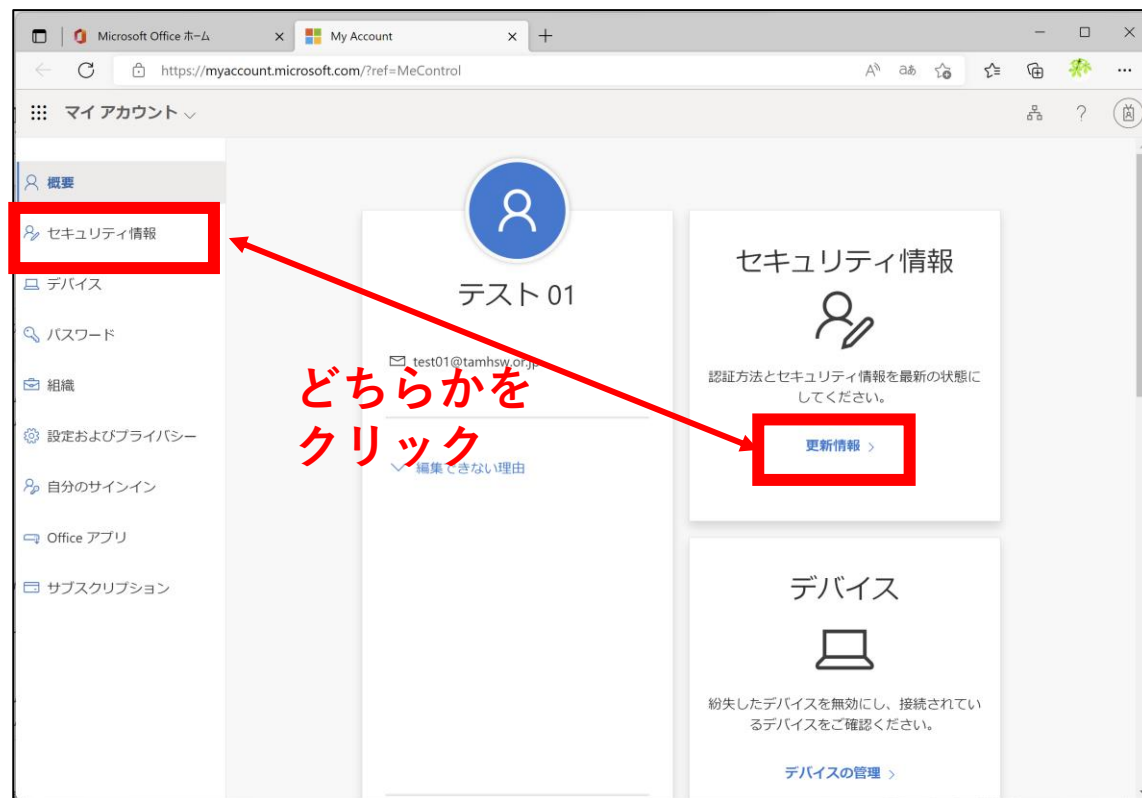
右上のユーザーアイコンをクリックし、次に「**アカウントを表示**」をクリックします。



※ 認証アプリ (Microsoft Authenticator) か電話 (SMS) による認証が必要な場合があります。

2. 「セキュリティ情報」を開く

画面左の「**セキュリティ情報**」またはメイン画面のセキュリティ情報ブロック内にある「**更新情報**」をクリックします。



3. アカウントを選択する（**認証用アプリ (Microsoft Authenticator) を設定している場合**）

※ **認証用アプリを設定していない場合は、P44「[認証用アプリを設定していない場合](#)」を参照してセキュリティ情報画面を開いてください。**

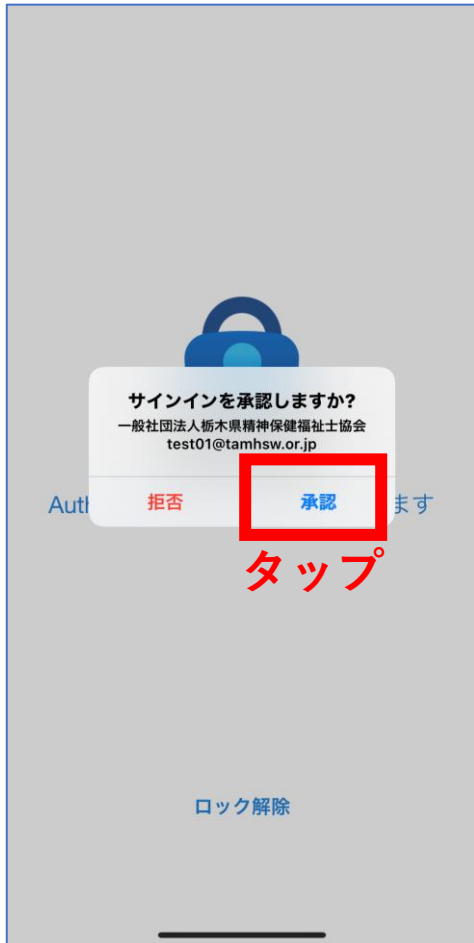


4. サインイン要求の承認を待つ画面が表示される

同時に**認証用アプリ (Microsoft Authenticator) を設定したモバイルデバイスにサインイン承認要求が通知されるので、モバイルデバイスを確認します。**



5. 認証用アプリ (Microsoft Authenticator) をインストールしたモバイルデバイスで「承認」をタップする



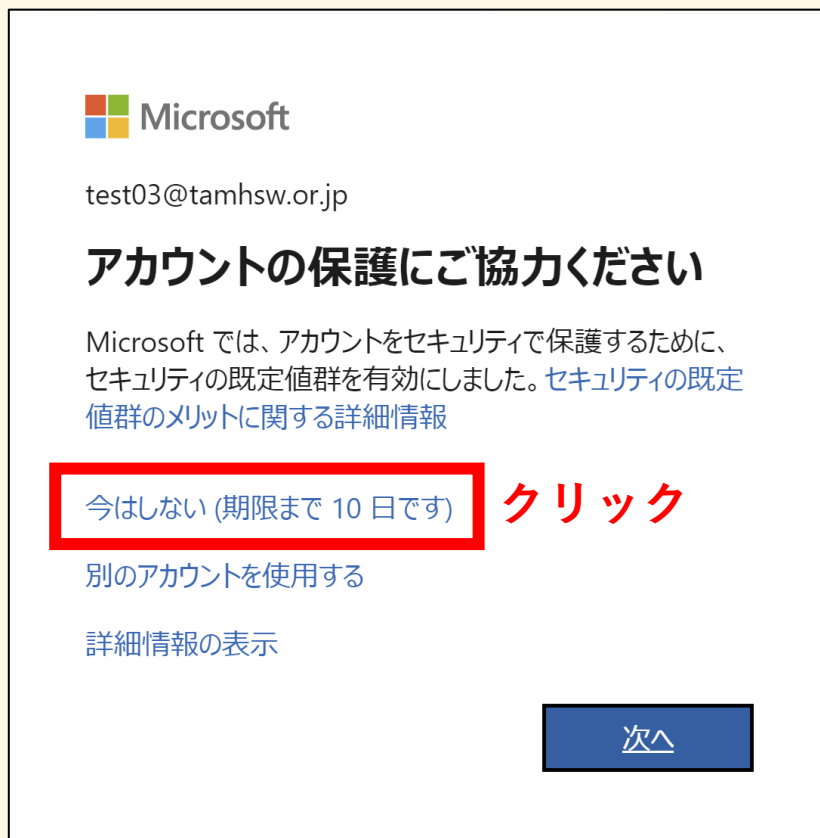
6. パソコンに戻り、「はい」をクリックする



💡 認証用アプリ (Microsoft Authenticator) を設定していない場合

💡 1~6の手順が入る場合があります。

💡 1



Microsoft

test03@tamhsw.or.jp

アカウントの保護にご協力ください

Microsoft では、アカウントをセキュリティで保護するために、セキュリティの既定値群を有効にしました。[セキュリティの既定値群のメリットに関する詳細情報](#)

今はしない (期限まで 10 日です) クリック

[別のアカウントを使用する](#)

[詳細情報の表示](#)

次へ

💡 2



Microsoft

test03@tamhsw.or.jp

詳細情報が必要

ご使用のアカウントを保護するため、組織ではさらに情報が必要です

[別のアカウントを使用する](#)

[詳細情報の表示](#)

クリック

次へ

💡 3



test03@tamhsw.or.jp

パスワードの入力

.....

[パスワードを忘れた場合](#)

[別のアカウントでサインインする](#)

クリック

サインイン

💡 4



test03@tamhsw.or.jp

アカウントの保護にご協力ください

Microsoft では、アカウントをセキュリティで保護するために、セキュリティの既定値群を有効にしました。[セキュリティの既定値群のメリットに関する詳細情報](#)

[今はしない \(期限まで 10 日です\)](#)

[別のアカウントを使用する](#)

[詳細情報の表示](#)

クリック

次へ

💡 5



test03@tamhsw.or.jp

サインインの状態を維持しますか?

これにより、サインインを求められる回数を減らすことができます。

今後このメッセージを表示しない

いいえ

クリック

はい

💡 6

アカウントのセキュリティ保護

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。

Microsoft Authenticator



最初にアプリを取得します

お客様の電話に Microsoft Authenticator アプリをインストールします。 [今すぐダウンロード](#)

デバイスに Microsoft Authenticator アプリをインストールした後、[次へ] を選択します。

[別の認証アプリを使用します](#)

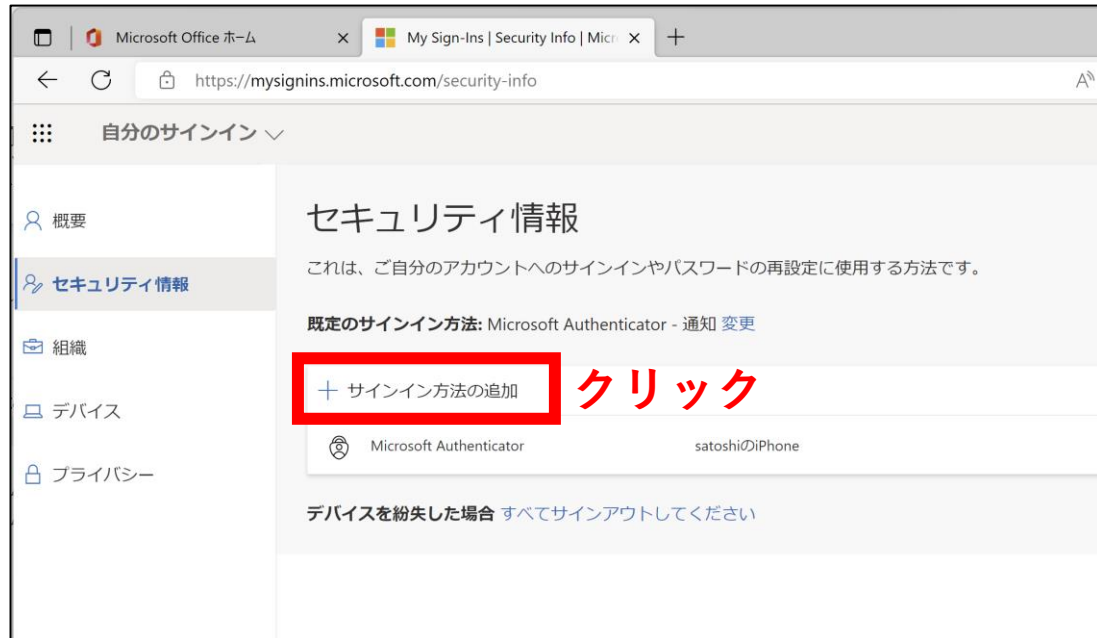
次へ

クリック

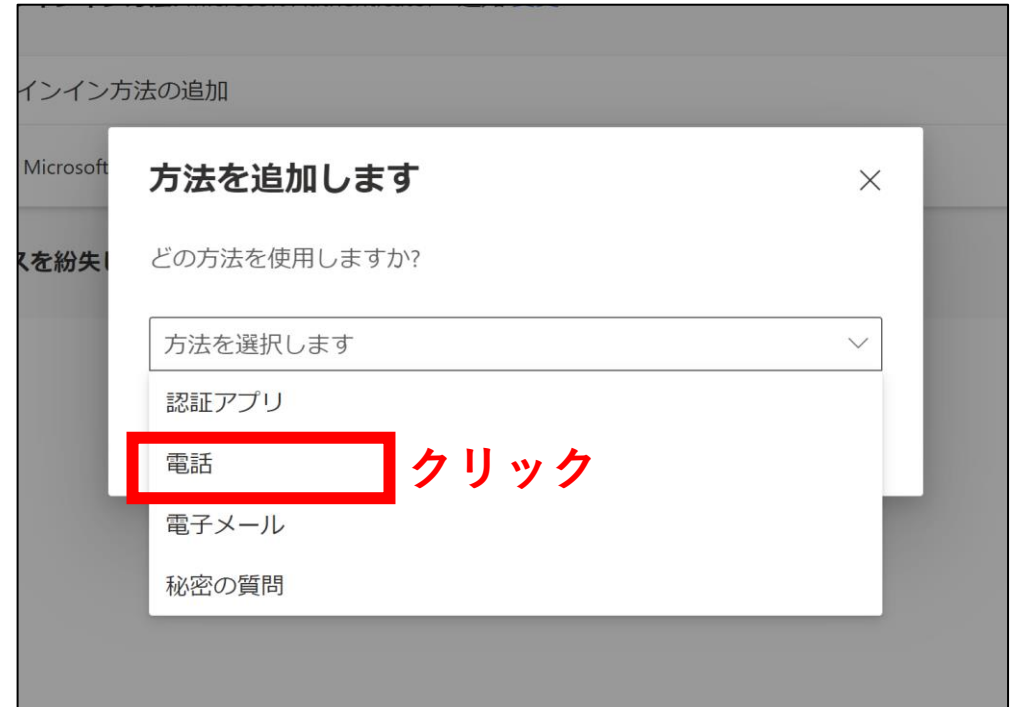
[別の方法を設定します](#)

[セットアップをスキップします](#)

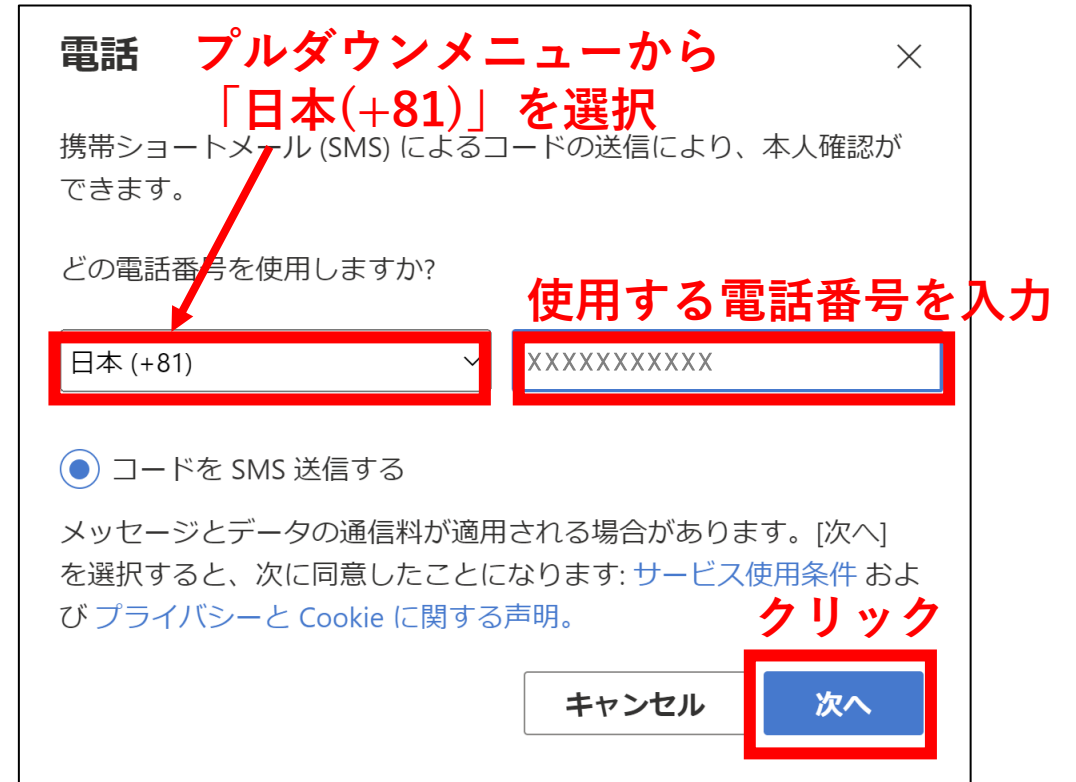
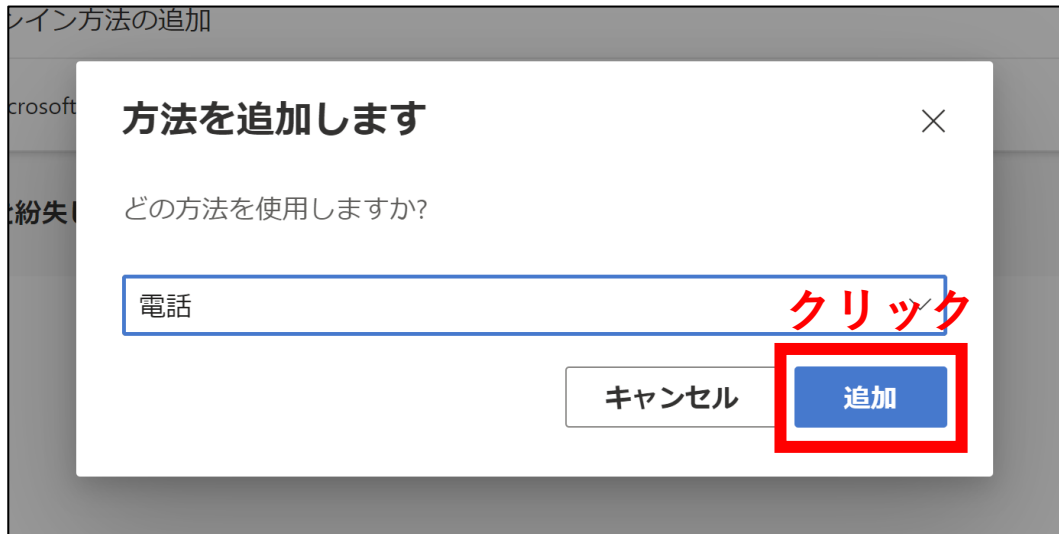
7. 「+サインイン方法の追加」をクリックする



8. 「電話」の追加方法



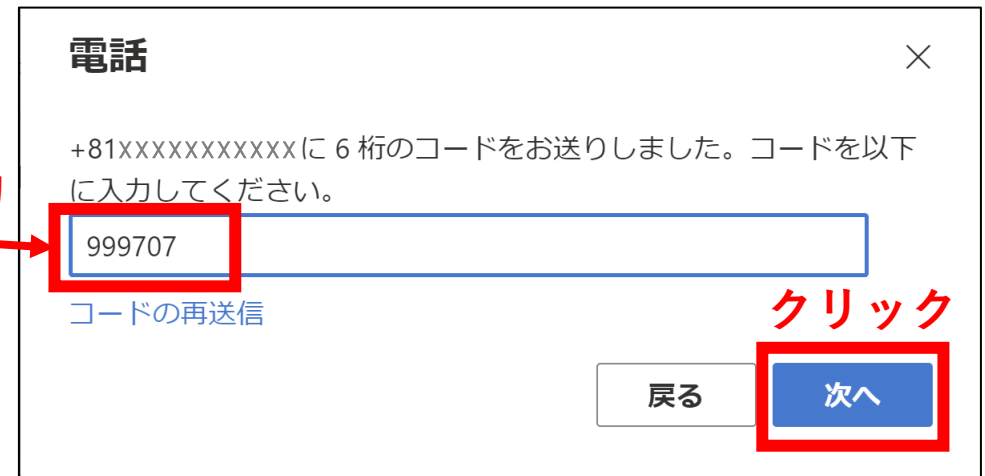
「電話」の追加方法



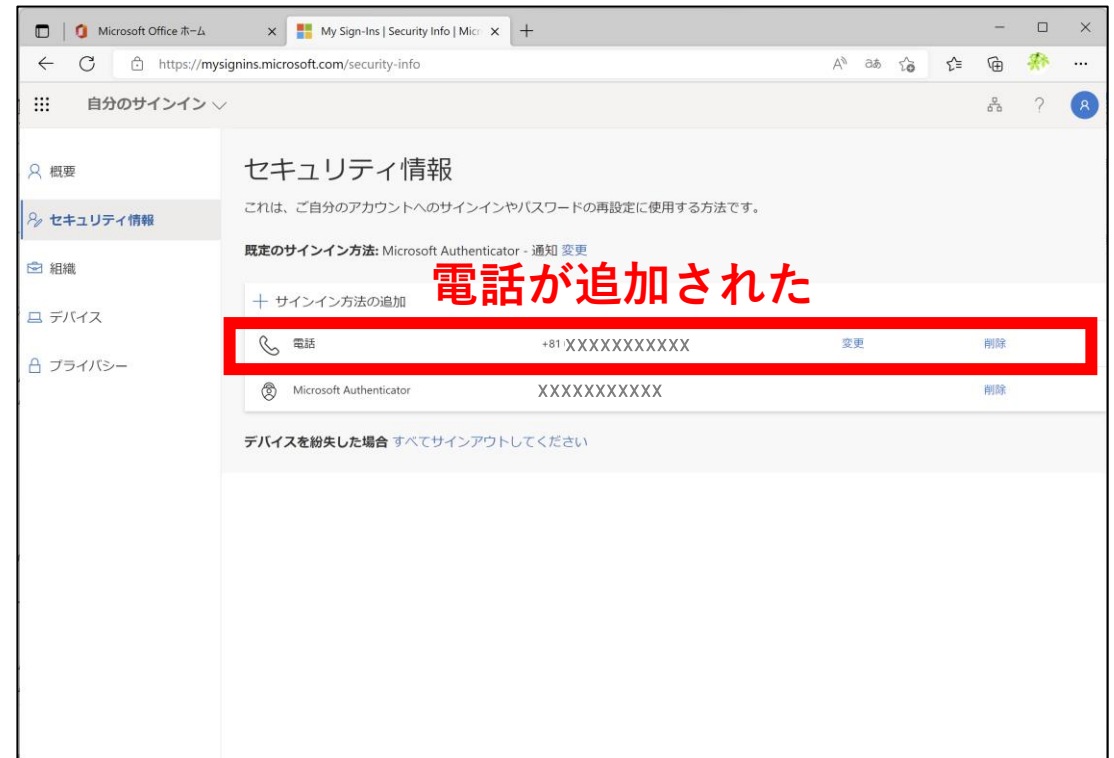
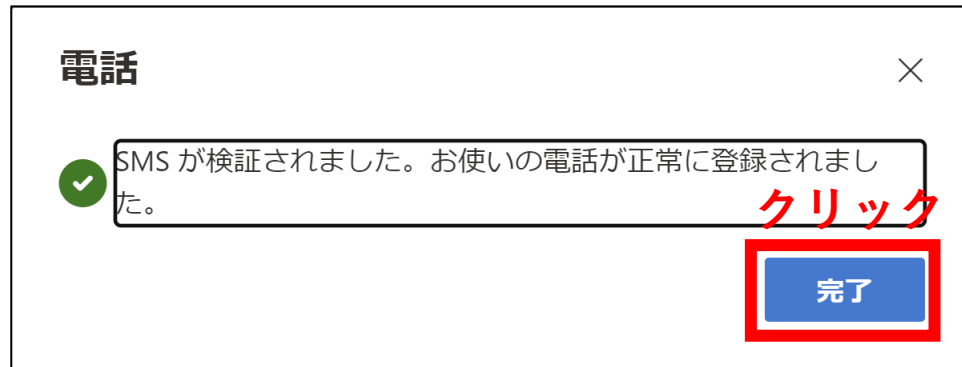
「電話」の追加方法



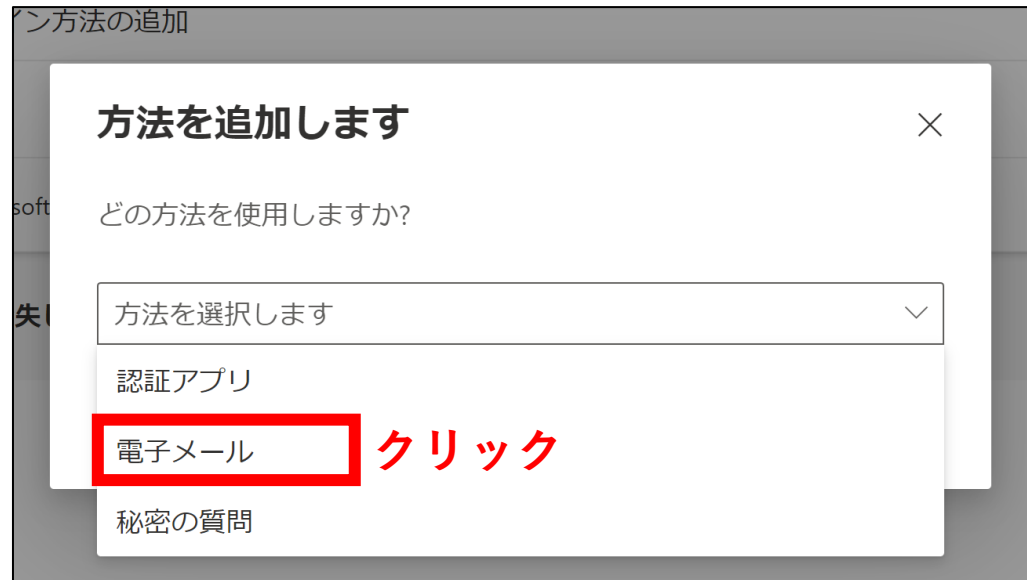
確認コードを入力



「電話」の追加方法



9. 「電子メール」の追加方法



「電子メール」の追加方法

電子メール

使用する電子メールアドレスを入力
どのメールを使用しますか?

キャンセル **次へ**

クリック

着信メールを開き、コードを確認します。

電子メール アドレスを確認してください

test01@tamhsw.or.jp アカウントをご確認いただきありがとうございます!

コード: 024469

ご利用ありがとうございます。
一般社団法人栃木県精神保健福祉士協会

Microsoft Corporation | One Microsoft Way Redmond, WA 98052-6399

このメッセージは監視対象ではない電子メール アドレスから送信されました。このメッセージには返信しないでください。

[プライバシー](#) | [法的情報](#)

「電子メール」の追加方法

電子メールに届いたコードを入力します。

電子メール

XXXXXXXX@XXXXX.XXXX にコードを送信しました

[コードの再送信](#)

クリック

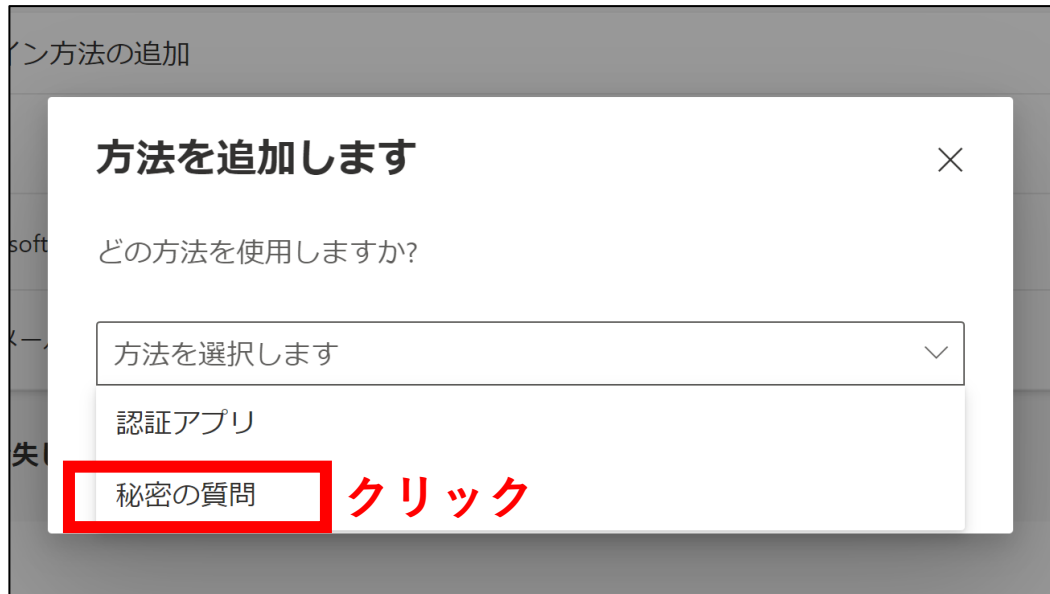
[戻る](#) [次へ](#)

The screenshot shows the Microsoft Security Information page. A green notification banner at the top right states "電子メールが正常に登録されました" (Email registered successfully) with a timestamp of "Tue, 30 Aug 2022 16:13:48 GMT". The main content area is titled "セキュリティ情報" (Security information) and lists the current sign-in methods. A table shows the following methods:

サインイン方法	電話番号	操作
電話	+81XXXXXXXXXX	変更 削除
Microsoft Authenticator	XXXXXXXXXX	削除
電子メール	XXXXXXXX@XXXXX.XXXX	変更 削除

The "電子メール" row is highlighted with a red box. Below the table, a red text overlay says "電話が追加された" (Phone added).

10. 「秘密の質問」の追加方法



「秘密の質問」の追加方法

※ 秘密の質問は、3つ設定しなければなりません。
質問はプルダウンメニューから選択します。

秘密の質問

質問1 質問を選択してください

答え1

質問2 質問を選択してください

答え2

質問3 質問を選択してください

答え3

キャンセル 完了



秘密の質問

子供の頃の親友の氏名は何ですか?

タロー **答えは3文字以上必要です。**

子供の頃のヒーローの名前は何ですか?

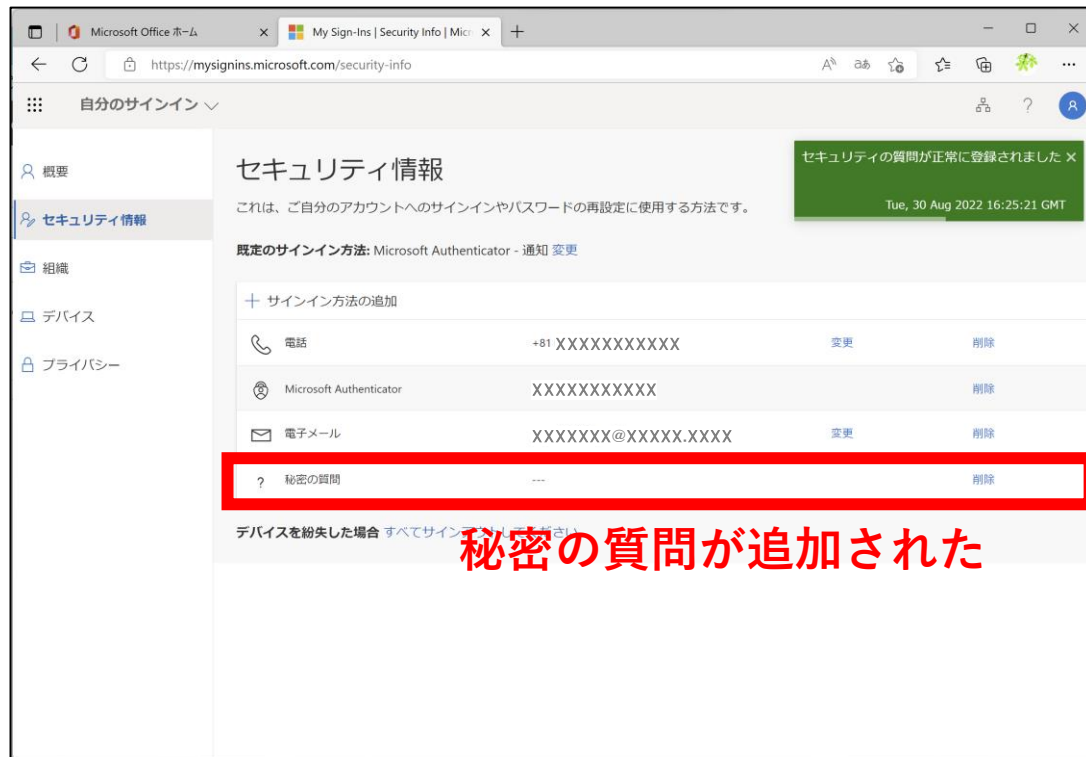
ジロー

初めて飼ったペットの名前は何でしたか?

サブロー **クリック**

キャンセル **完了**

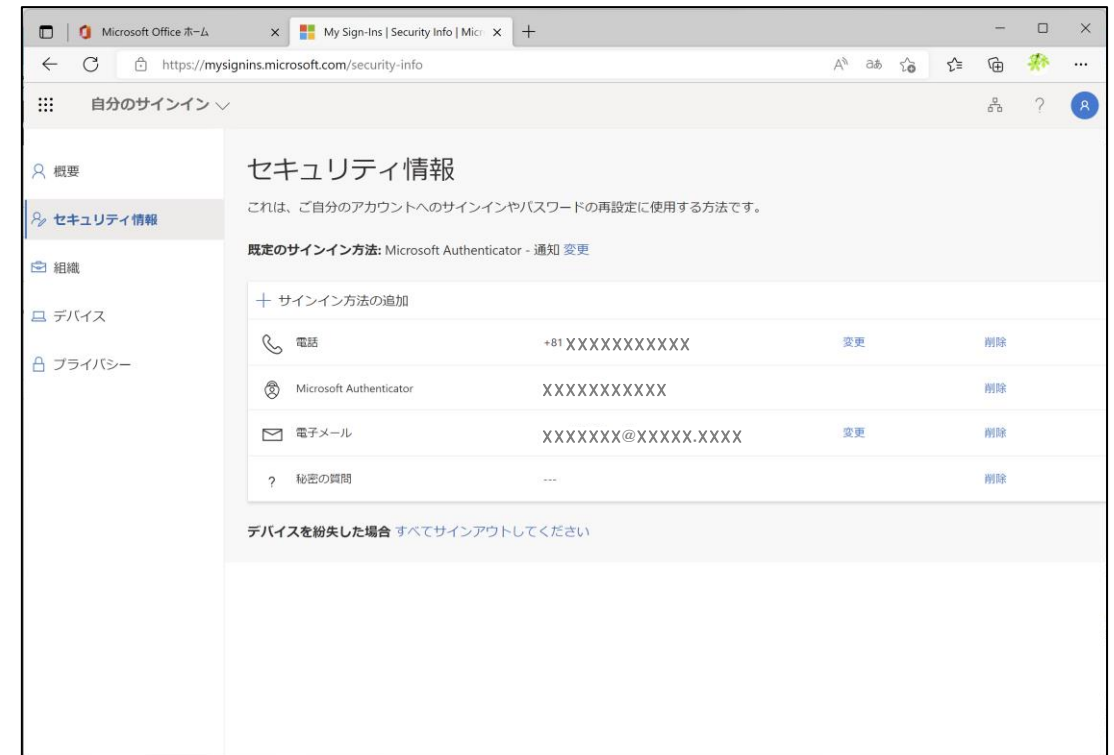
「秘密の質問」の追加方法



11. 「秘密の質問」の追加方法

ここで設定した認証方法は、サインインの他、パスワード変更やパスワードを忘れた時の再設定をするときに使用します。

複数の認証方法を追加しておくことで、どれか一つの認証法が使えなくなった場合でも、別の認証方法で補うことができます。



12. 「既定のサインイン方法」を変更する

「既定のサインイン方法」の右にある「変更」をクリックします。

既定のサインイン方法: Microsoft Authenticator - 通知 **変更**

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ンやパスワードの再設定に使用する方法です。

既定のサインイン方法: Microsoft Authenticator - 通知 **変更**

+ サインイン方法の追加

電話	+81 XXXXXXXXXXXX	変更	削除
Microsoft Authenticator	XXXXXXXXXXXX		削除
電子メール	XXXXXXXX@XXXXX.XXXX	変更	削除
秘密の質問	---		削除

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

プルダウンメニューより選択します。
現時点では、「電話-テキスト」(SMS)か「Microsoft Authenticator-通知」(認証用アプリ)のどちらかを選んでください。

サインイン方法の追加

既定の方法を変更します

どの方法を使用してサインインしますか?

Microsoft Authenticator - 通知

電話 - テキスト +81 XXXXXXXXXXXX

Microsoft Authenticator - 通知

Authenticator アプリまたはハードウェア トークン - コード

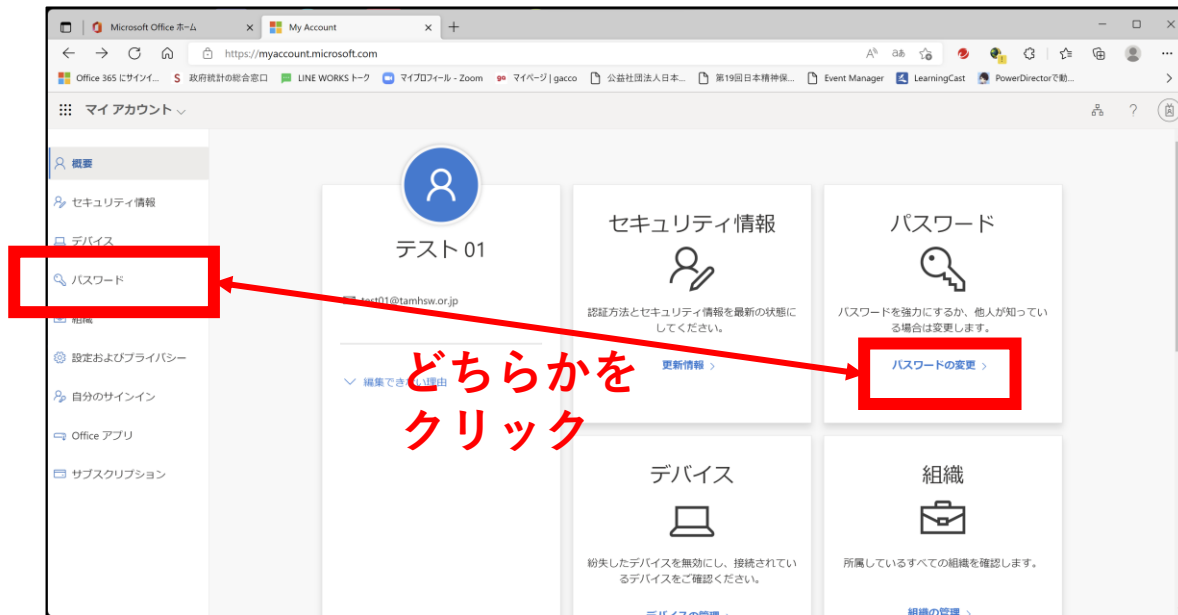
デバイスを紛失した場合 すべてサインアウトしてください

パスワードを変更する方法

「マイアカウント」ページでパスワードを変更する方法を説明します。

1. 「マイアカウント」ページにある、パスワード管理画面を開く

画面左の「パスワード」またはメイン画面のパスワードブロックにある「パスワードの変更」をクリックします。



2. 古いパスワードと新しいパスワードを入力する

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は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
test01@tamhsw.or.jp

古いパスワード
..... ← 現在のパスワードを入力

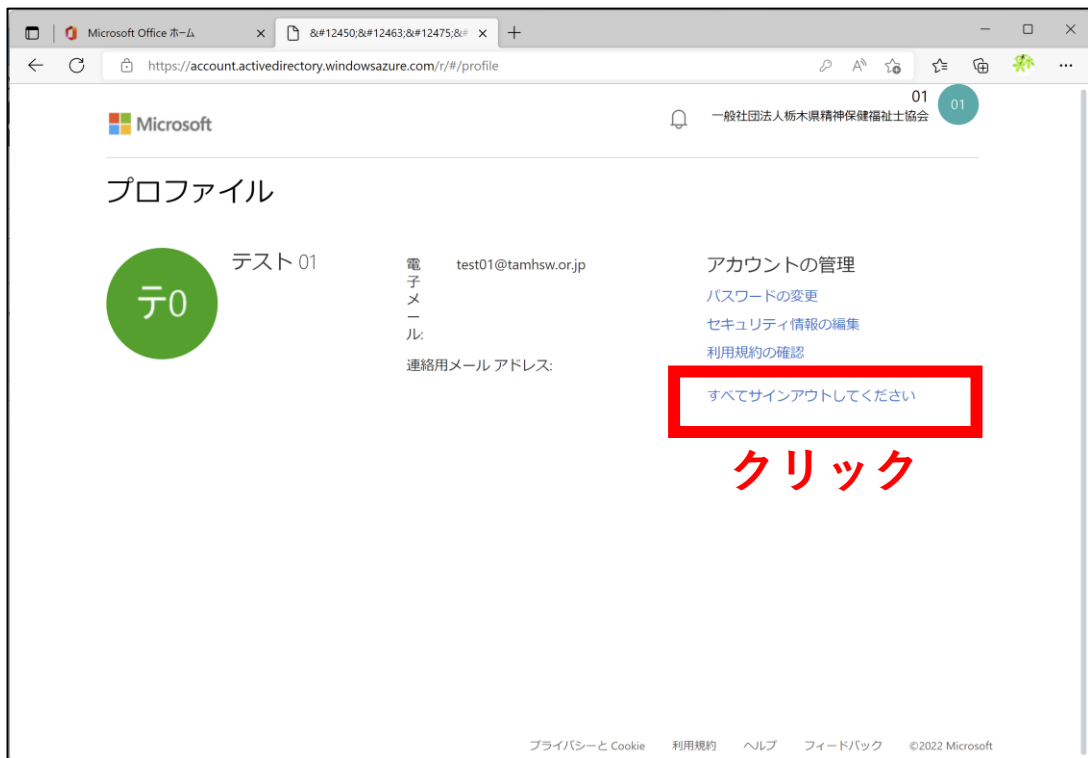
新しいパスワードの作成
.....
高 ← 新しいパスワードを入力

新しいパスワードの確認入力
.....

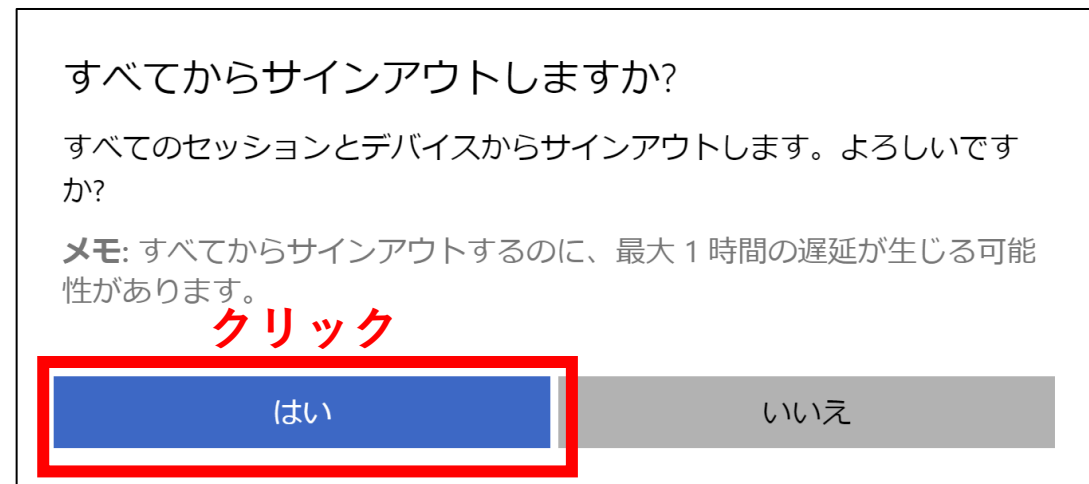
送信 キャンセル
クリック

※ 新しいパスワードを作成する際は、[P6](#)または[P23](#)の「新しいパスワードの要件」を参照してください。

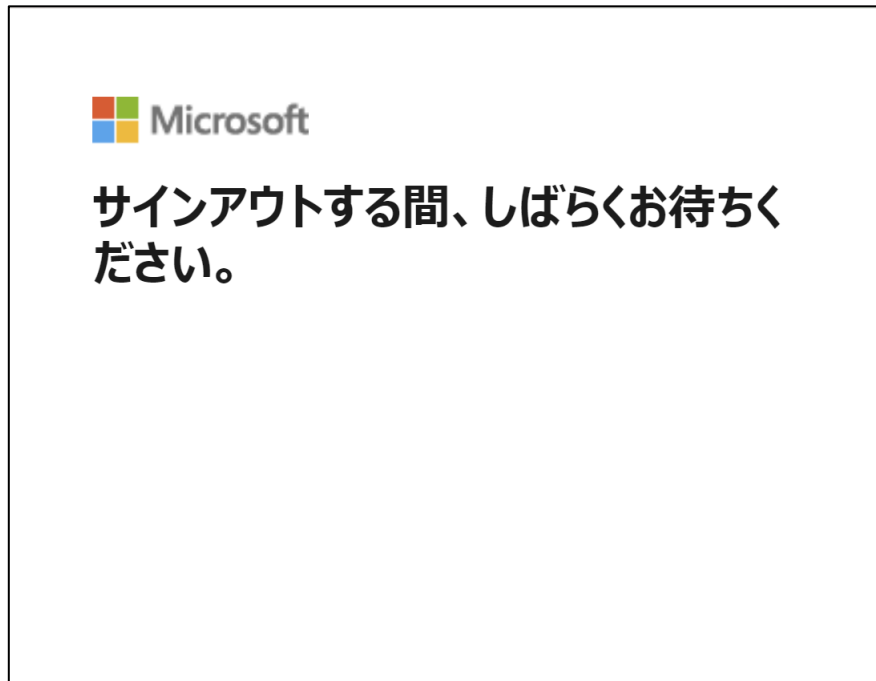
3. 一度サインアウトする



4. 「はい」をクリックする



5. 自動でサインアウトするのを待つ



6. アカウトを選択する



7. 新しいパスワードを入力する

新しく作成したパスワードを入力し
サインインします。



Microsoft

← test01@tamhsw.or.jp

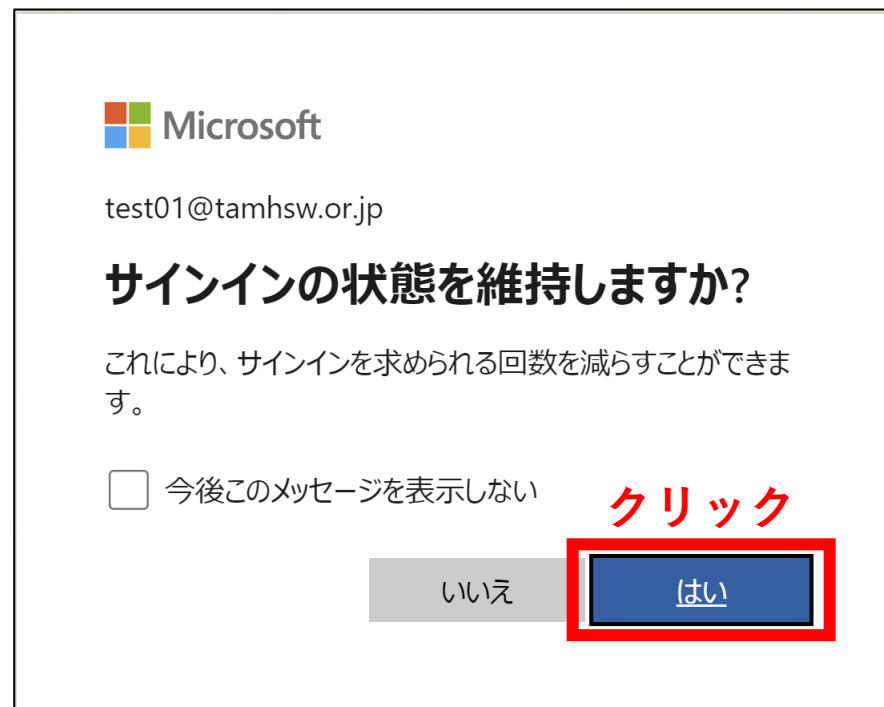
パスワードの入力

.....

パスワードを忘れた場合

クリック

サインイン



Microsoft

test01@tamhsw.or.jp

サインインの状態を維持しますか?

これにより、サインインを求められる回数を減らすことができます。

今後このメッセージを表示しない

クリック

いいえ **はい**

パスワードを忘れた場合

サインインするときに、パスワードを忘れてしまった場合の、パスワードをリセットする方法を説明します。

1. 「パスワードを忘れた場合」をクリックする

サインイン時のパスワード入力画面で「パスワードを忘れた場合」をクリックします。



2. 画像で示された文字を入力し、「次へ」をクリックする



クリック

3. 「電子メール」でリセットする方法

アカウントを回復する

確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択

確認に使用する連絡方法を選択してください:

① クリック

連絡用電子メール アドレスにメールを送信

連絡用電子メール アドレス (pa*****@gmail.com) に確認コードを含む電子メールを受信します。

携帯電話に SMS 送信

携帯電話に発信

セキュリティの質問に回答する

認証アプリからコードを入力する

電子メール **② クリック**

キャンセル

着信メールを開き、コードを確認します。

電子メールアドレスを確認してください

test01@tamhsw.or.jp アカウントをご確認いただきありがとうございます!

コード: 024469

ご利用ありがとうございます。
一般社団法人栃木県精神保健福祉士協会

Microsoft Corporation | One Microsoft Way Redmond, WA 98052-6399

このメッセージは監視対象ではない電子メール アドレスから送信されました。このメッセージには返信しないでください。

[プライバシー](#) | [法的情報](#)

「電子メール」でリセットする方法

アカウントを回復する

確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択

確認に使用する連絡方法を選択してください:

- 連絡用電子メールアドレスにメールを送信
- 携帯電話に SMS 送信
- 携帯電話に発信
- セキュリティの質問に回答する
- 認証アプリからコードを入力する

キャンセル

**着信メールに記載されている
確認コードを含む電子メールをお客様の受信トレイに送信しました。
コードを入力します。**

024469

次へ 何か問題が発生しましたか?
クリック

「**次へ**」をクリックすると、「**新しいパスワード**」を入力する画面に切り替わります。

[P72](#)に移動し、「新しいパスワード」の入力および「**サインイン**」の方法について確認してください。

[P72に移動するには、こちらをクリックしてください。](#)

4. 「SMS」でリセットする方法

モバイルデバイスや携帯電話に送信されたSMSを確認します。

アカウントを回復する

確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択

確認に使用する連絡方法を選択してください:

- ① クリック
連絡用電子メールアドレスにメッセージを送信
- 携帯電話に SMS 送信
- 携帯電話に発信
- セキュリティの質問に回答する
- 認証アプリからコードを入力する

お客様のアカウントを保護するために、完全な携帯電話番号 (*****59) を下記に入力してください。携帯電話に、パスワードのリセットに使用する確認コードが記載されたテキストメッセージが届きます。

電話番号を入力してください

SMS 送信 ② クリック

キャンセル



「SMS」でリセットする方法

アカウントを回復する

確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択

確認に使用する連絡方法を選択してください:

- 連絡用電子メール アドレスにメールを送信
- 携帯電話に SMS 送信
- 携帯電話に発信
- セキュリティの質問に回答する
- 認証アプリからコードを入力する

着信メールに記載されている
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。
コードを入力します。

503714

[次へ](#) [再試行](#) [管理者に連絡](#)

クリック

[キャンセル](#)

「**次へ**」をクリックすると、「**新しいパスワード**」を入力する画面に切り替わります。

[P72](#)に移動し、「新しいパスワード」の入力および「**サインイン**」の方法について確認してください。

[P72に移動するには、こちらをクリックしてください。](#)

5. 「秘密の質問」でリセットする方法

アカウントを回復する

確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択

確認に使用する連絡方法を選択してください:

- 連絡用電子メール アドレスにメールを送信
- 携帯電話に SMS 送信
- ① クリック**
携帯電話に発信
- 認証アプリからコードを入力する

② 3つ全て答えを入力します

子供の頃のヒーローの名前は何ですか?

初めて飼ったペットの名前は何でしたか?

子供の頃の親友の氏名は何ですか?

[管理者に連絡](#)

③ クリック

「次へ」をクリックすると、「新しいパスワード」を入力する画面に切り替わります。

[P72](#)に移動し、「新しいパスワード」の入力および「サインイン」の方法について確認してください。

[P72に移動するには、こちらをクリックしてください。](#)

6. 「認証用アプリ (Microsoft Authenticator)」でリセットする方法

モバイルデバイスで認証用アプリを起動します。

アカウントを回復する

確認ステップ 1 > 新しいパスワードの選択

確認に使用する連絡方法を選択してください:

連絡用電子メールアドレスにメールを送信

携帯電話に SMS 送信

携帯電話に発信

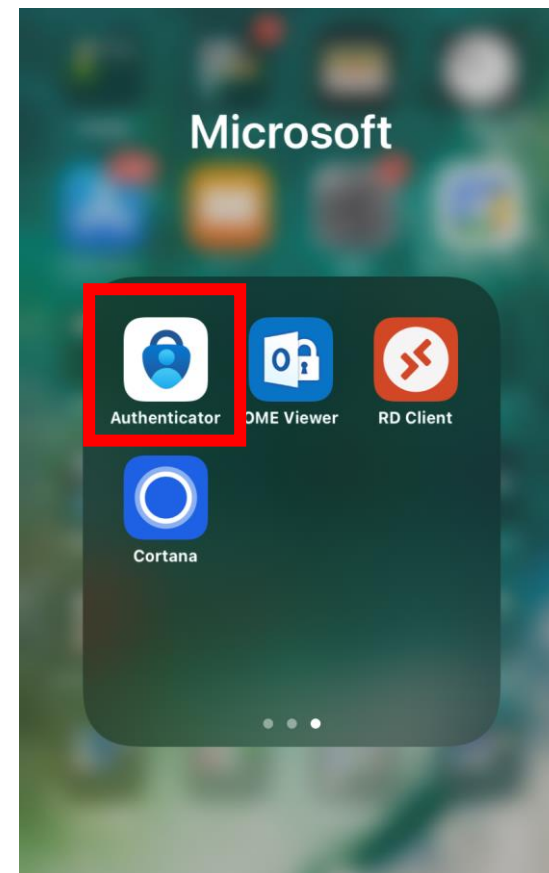
認証アプリからコードを入力する

Authenticator アプリに表示されたコードを入力します。

確認コードを入力してください

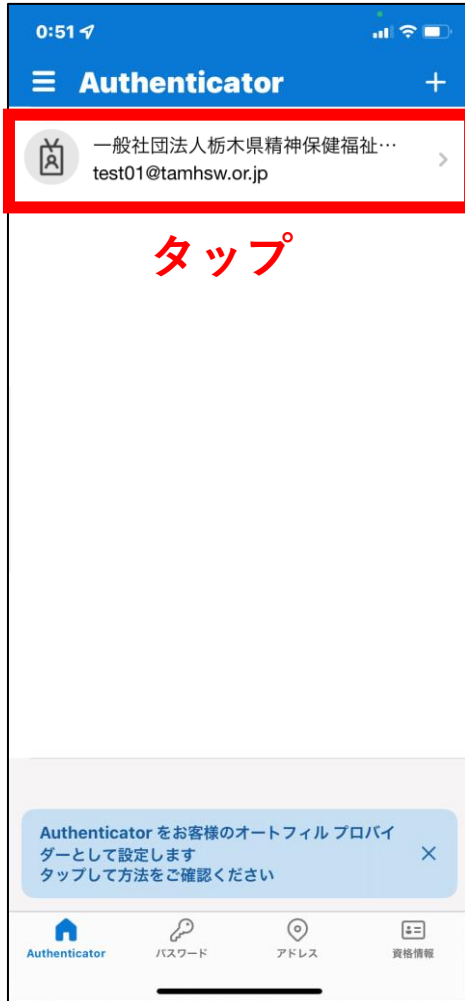
次へ

クリック



「認証用アプリ (Microsoft Authenticator)」でリセットする方法

アカウントを選択した後、ワンタイムパスコードを確認します。



7. 新しいパスワードを作成し入力する

アカウントを回復する

確認ステップ 1 ✓ > 新しいパスワードの選択

* 新しいパスワードの入力:

.....

高

* 新しいパスワードの確認入力:

.....

完了 キャンセル

クリック

※新しいパスワード

- i. 8 ~ 16 文字
- ii. 簡単に推測されず、パスワードを作成します。

Microsoft 365 では、次のうち少なくとも 3 つの条件を満たす必要があります。

- 小文字
- 大文字
- 数字 (0 ~ 9)
- 次を含む記号: ! @ # \$ % ^ & * - _ + = [] { } | ¥ : ' , . ? / ` ~ " < > () ;



8. パスワードリセットが完了し、 「**ここをクリック**」をクリックする

アカウントを回復する

✔ パスワードがリセットされました

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。

クリック

9. アカウントを選択する


 Microsoft

アカウントを選択する

 test01@tamhsw.or.jp **クリック** :

 別のアカウントを使用する

10.新しいパスワードを入力する



Microsoft

← test01@tamhsw.or.jp

パスワードの入力

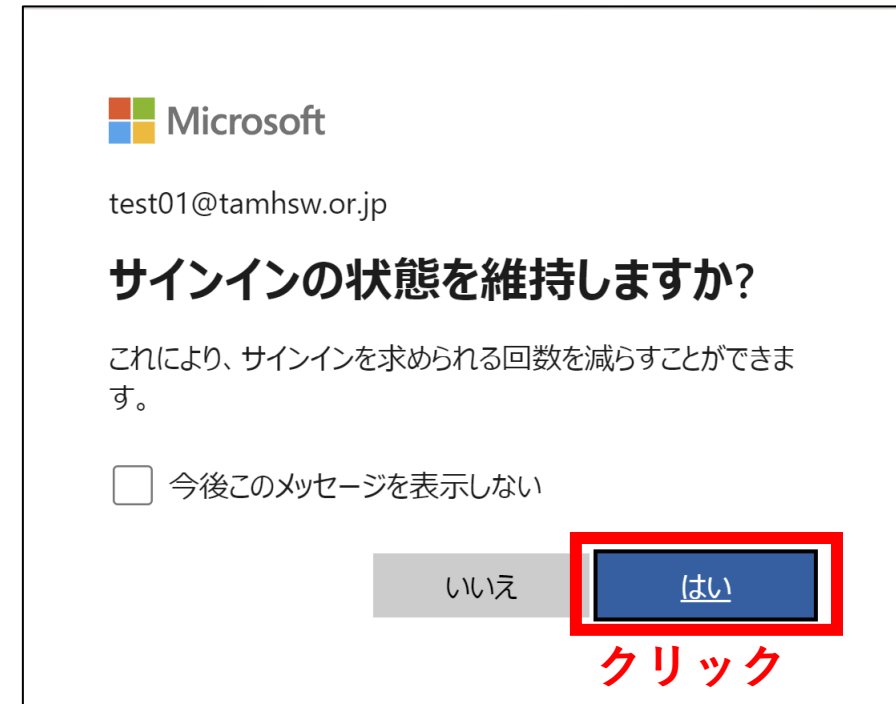
.....| **新しいパスワードを入力します。**

パスワードを忘れた場合

サインイン

クリック

11. 「はい」をクリックする



Microsoft

test01@tamhsw.or.jp

サインインの状態を維持しますか?

これにより、サインインを求められる回数を減らすことができます。

今後このメッセージを表示しない

いいえ **はい**

クリック

12.パスワードリセット完了

