

# Microsoft 365 利用マニュアル(Mac 版)

## はじめに

このマニュアルでは、「Microsoft 365」の使い方について説明します。

※利用開始前に、必ず「2.Microsoft 365 の利用に関する注意事項」をお読みください。

## 目次

はじめに .....	1
目次.....	1
1. Microsoft 365 とは.....	1
2. Microsoft 365 ご利用に関する注意事項 .....	2
3. サインイン方法.....	3
4. Office アプリのインストール手順 .....	6
(1) Mac に Office アプリをインストールするための事前設定 .....	6
(2) パソコンに Office アプリをインストールする場合 .....	8
5. インストールしたアプリの起動方法(パソコン).....	13
6. ブラウザ版 Office アプリの利用方法.....	16
7. Microsoft オンラインヘルプ参照方法.....	17

## 1. Microsoft 365 とは

Microsoft が提供するクラウドサービスで、文書アプリケーション(Microsoft Office)とグループウェアサービス(メール・スケジュール、オンラインストレージ、Web 会議システム等)をセットで利用できる法人向けサービスです。インストール不要なブラウザ版や iOS・Android 版など、個々の環境に依存しない Microsoft Office のご利用が可能です。

また、個人で所有するパソコン・スマートフォン・タブレットに Office アプリをインストールすることが可能です。

## 2. Microsoft 365 の利用に関する注意事項

---

1. 本学が提供する「Microsoft 365」の**使用可能期間は在籍期間のみ**となります。卒業後・退学後・退職後には使用できなくなります。

※OneDrive 内に保存されているファイル等も卒業・退学・退職により使用できなくなります。

※非常勤教員の方で Microsoft 365 インストール版のご利用をご希望される場合は、以下のフォームからお申し込みをお願いします。

なお、年度をまたいでご利用される場合は、年度毎に申請をお願いします。

【非常勤教員用 Microsoft365 利用申し込みフォーム】

<https://forms.gle/ykN6xQxTpwepR7LQ9>

2. 既にお使いのパソコンに Office 製品がインストールされている場合、既存の Office 製品を アンインストールしていただく必要があります。

3. パソコン・スマートフォン・タブレットにインストールできる Office アプリの台数には限りがあります。

※パソコン(Windows・Mac)・スマートフォン(iPhone・Android)・タブレット(iPad・Android) 各5台までインストール可能です。




4. インストール版 Office アプリの利用はオフラインでも可能ですが、初回のサインイン時と一定期間オフラインが続いた場合には再度サインインが必要なためインターネットへの接続が必要になります。


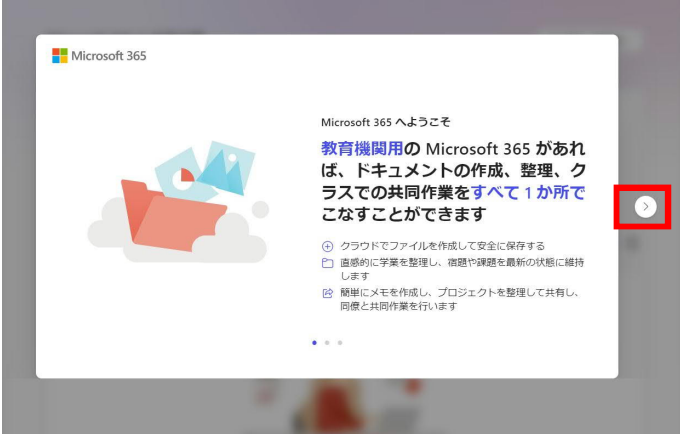
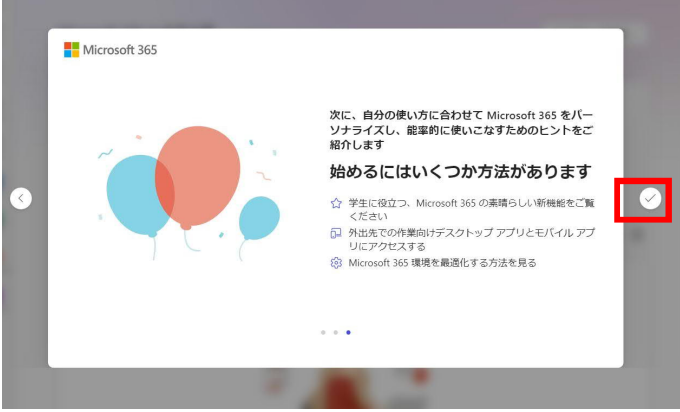
5. 各アプリの詳しい利用方法については、Microsoft 社のサイトをご参照ください。

<https://support.microsoft.com/ja-jp>

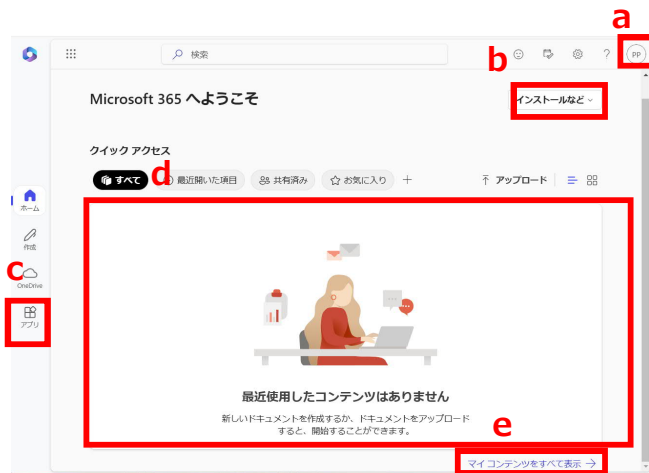
### 3. サインイン方法

以下の手順では、Microsoft 365 にサインインする方法を説明します。

1		<p>nfu.jp にログインし、「Microsoft365(o)」をクリックします。</p>
2		<p>本学のメールアドレスを入力し、「次へ」をクリックします。</p> <p>【メールアドレスの例】        通学生: ff230000@n-fukushi.ac.jp        通信生: 23ka0000@n-fukushi.ac.jp        教職員: f-taro@n-fukushi.ac.jp</p> <p>※利用者 ID(学習 ID)の文字列は、所属、属性により異なります。</p>
3		<p>パスワード(利用者 ID に対応したパスワード)を入力し「サインイン」をクリックします。</p>
4		<p>[このパスワードを保存しますか?]と表示されるので、「この Web サイトでは保存しない」「今はしない」「保存」を任意で選択してクリックしてください。 ※インターネットカフェなどの共有 PC では「この Web サイトでは保存しない」をクリックしてパスワードを保存しないようにしてください。</p>

5		<p>サインインの状態を維持しますか?と表示されるので「いいえ」「はい」を任意で選択してクリックしてください。      ※「はい」を選択した場合、次回からはメールアドレス・パスワードを入力せずにサインインできるようになります。      ※インターネットカフェなどの共有 PC では「いいえ」をクリックしてサインインの状態を維持しないようにしてください。</p>
6		<p>初回のサインイン時のみ Microsoft 365 を紹介する左の画面が 5 ページ表示されます。      内容を確認し「→」をクリックして進んでください。</p>
7		<p>「✓」をクリックして先に進みます。</p>

8



Microsoft 365 の TOP ページが表示されます。

a) サインインしているアカウントが表示されます。

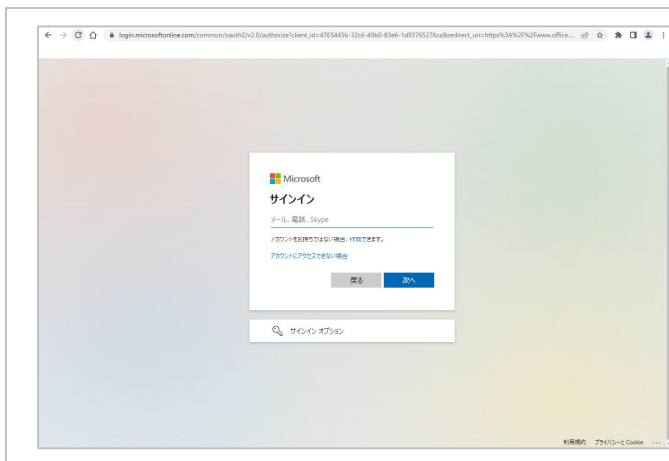
b) Office アプリをインストールします。  
【4. Office アプリのインストール手順へ】

c) 使用できる Office アプリ (ブラウザ版) が表示されます。  
【6. ブラウザ版 Office アプリの利用方法へ】

d) 最近使ったファイルなどが表示されます。

e) すべてのマイコンテンツを表示できます

ヒント!



以下の URL からでもサインインすることができます。

<https://www.microsoft365.com/>

※サインイン画面をブラウザの[お気に入り登録]や[ブックマーク]に登録しておくと便利です。


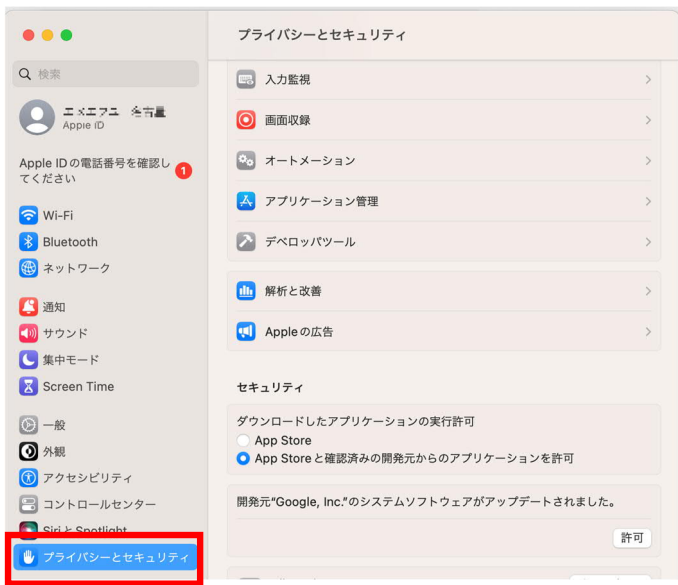
## 4. Office アプリのインストール手順

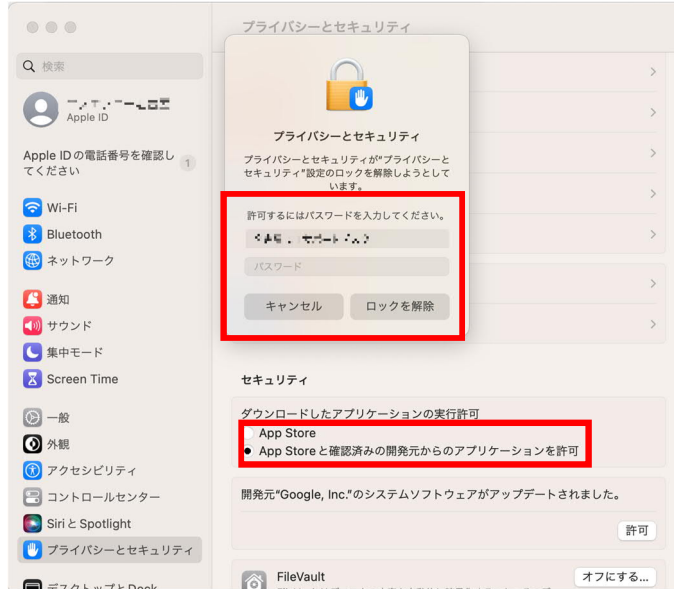
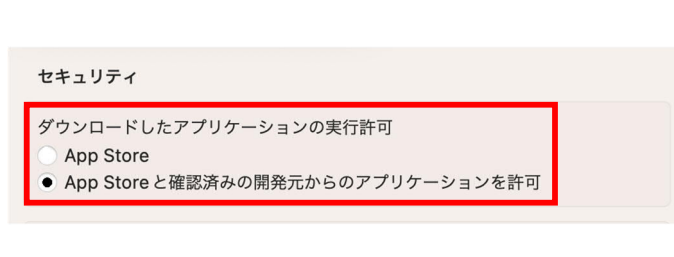
以下の手順では、パソコン・スマートフォン・タブレットに Office アプリをダウンロードして使用する場合のインストール方法を説明します。

### (1) Mac に Office アプリをインストールするための事前設定

①ダウンロードデータを実行する許可の設定をご確認ください。

【インストール前の事前設定方法】

1		<p>はじめに、デスクトップ画面左上のアップルメニュー をクリックします。「システム設定」をクリックし、システム環境設定の画面を表示します。</p>
2		<p>「プライバシーとセキュリティ」をクリックします。</p>

3	 <p>The screenshot shows the 'Privacy &amp; Security' settings window. A red box highlights a password prompt that says '許可するにはパスワードを入力してください。' (Enter password to allow). Below it is a 'パスワード' (Password) field and 'キャンセル' (Cancel) and 'ロックを解除' (Unlock) buttons. In the background, the 'App Store' option is selected under 'ダウンロードしたアプリケーションの実行許可' (Execution permission for downloaded applications).</p>	<p>右画面のセキュリティの欄にある「App Store と確認済み開発元からのアプリケーションを許可」を選択しますと、「プライバシーとセキュリティ」というポップアップがでますので、Mac OS 本体で設定している「ユーザー名」と「パスワード」を入力し「ロックを解除」をクリックします。</p>
4	 <p>The screenshot shows the 'Security' settings window. A red box highlights the 'App Store' option selected under 'ダウンロードしたアプリケーションの実行許可' (Execution permission for downloaded applications).</p>	<p>許可設定が反映し、インストールが可能となります。</p>

②既に Office アプリがインストールされているパソコンに、Microsoft 365 から最新版の Office アプリをインストールしたい場合は次のことをご確認ください。

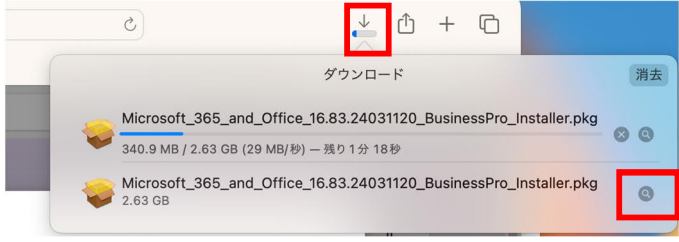
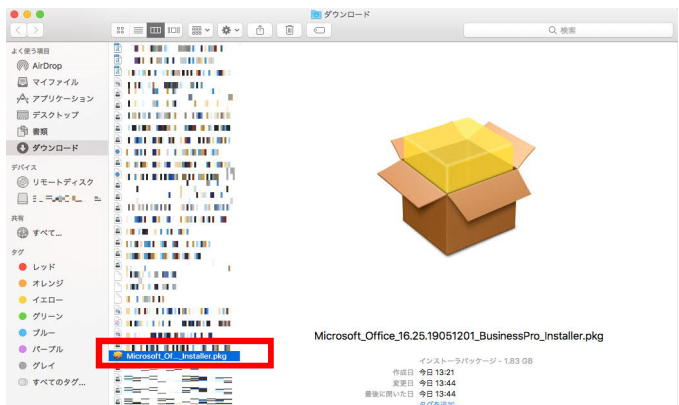
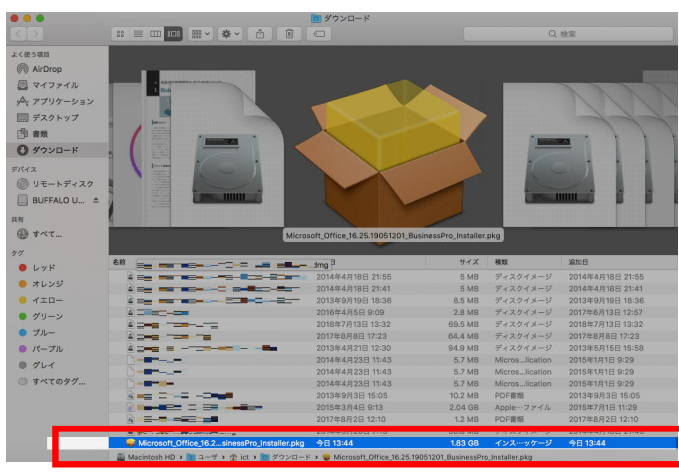
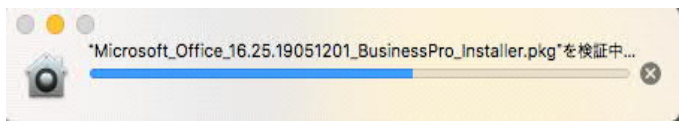
既に Office アプリがインストールされている場合は、新たに Office アプリをインストールすることはできません。現在インストールされている Office アプリをアンインストールしてから再度 Microsoft 365 にサインインをしてインストール版 Office アプリをインストールしてください。

また、本学から提供される Microsoft 365 は、本学に在籍中のみ利用できるサービスです。卒業後・退学後・退職後に元の Microsoft Office に戻す場合には、ご自身がお持ちの Microsoft Office のプロダクトキー等が必要となることがあります。復元方法を確認してからアンインストールするようにしてください。

(2) パソコンに Office アプリをインストールする

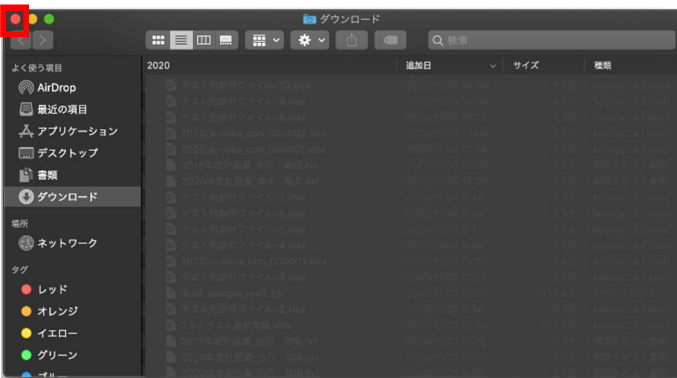
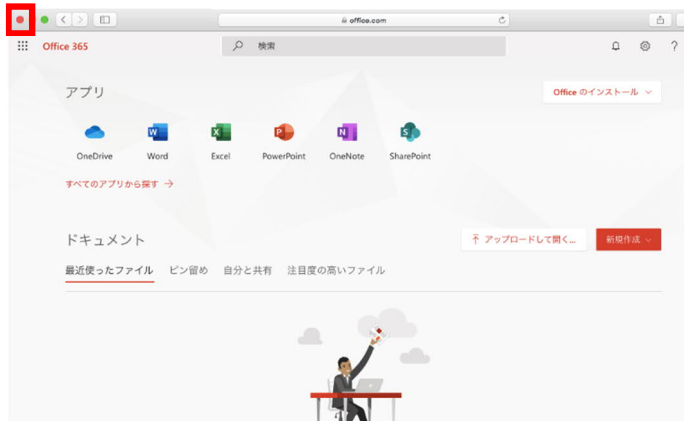
<p>1</p>		<p>Microsoft 365 にサインインします。</p> <p>a)TOP画面の「インストールなど」をクリックしてください。</p> <p>b)「Microsoft365 アプリをインストールする」をクリックします。</p>
<p>2</p>		<p>「アプリとデバイスを表示」をクリックしてください。</p>
<p>3</p>		<p>「Office のインストール」をクリックします。</p>
<p>4</p>		<p>ダウンロード準備中の画面が表示されるので、そのまましばらくお待ちください。</p> <p>※「↓」ボタンをクリックすると、ダウンロードの状況を確認できます。</p>



- 5
- 
- 「↓」ボタンをクリックし、マークをクリックします。
- 6
- 
- Finder が開き、ダウンロードした pkg ファイルが表示されます。
- ※ファイルの表示は設定により異なります。
- 7
- 
- ダウンロードしたファイルのファイル名をダブルクリックして、インストールを開始します。
- 8
- 
- 左の画面が表示され、Office をダウンロードします。この作業は約 15 分ほどかかります。オンラインにしたままお待ちください。
- ※左の画面は自動で閉じられます。  
※通信状況により作業時間は異なります。


<p>9</p>		<p>「続ける」をクリックします。</p>
<p>10</p>		<p>使用する言語を選択します。</p> <p>使用許諾契約を確認し、「続ける」をクリックしてください。</p>
<p>11</p>		<p>「同意する」をクリックします。</p>

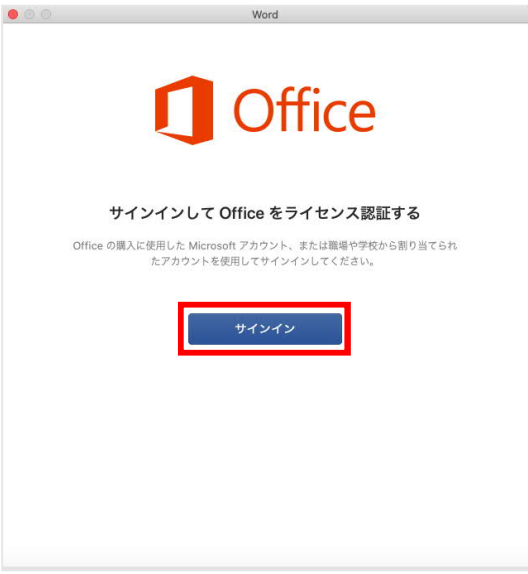
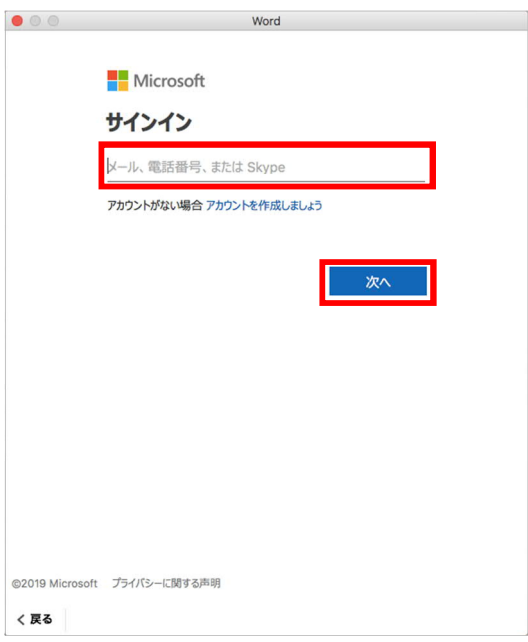

12		「インストール」をクリックします。
13		Mac OS 本体で設定している「ユーザー名」と「パスワード」を入力し「ソフトウェアをインストール」をクリックします。
14		左の画面が表示され、Office をインストールします。この作業は 10 分程度かかります。オンラインにしたままお待ちください。  ※通信状況により作業時間は異なります。
15		[インストールが完了しました。]のメッセージが表示されたら、「閉じる」をクリックします。


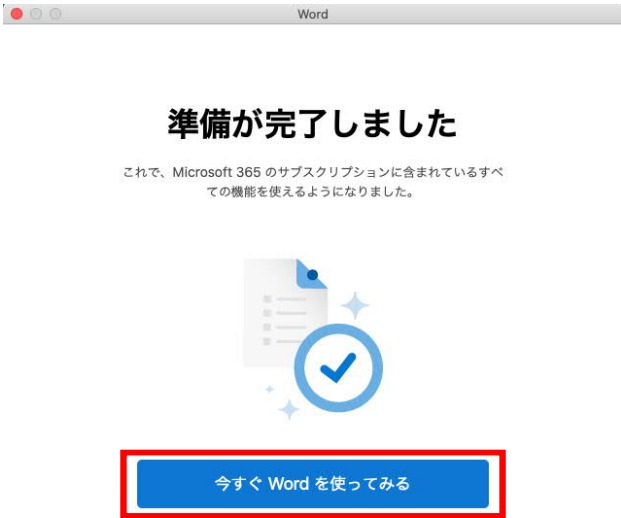
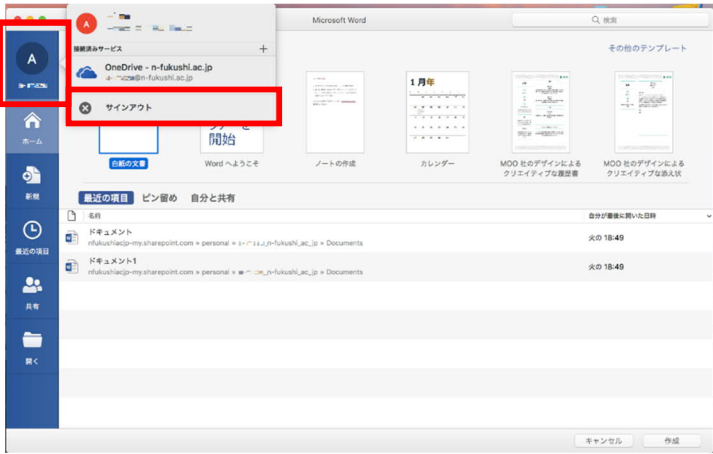
<p>16</p>		<p>「ゴミ箱に入れる」をクリックします。</p>
<p>17</p>		<p>画面左上の閉じるボタンをクリックして、Finder の画面を閉じます。</p>
<p>18</p>		<p>インストールしたアプリを使用する場合は、画面左上の閉じるボタンをクリックして画面を閉じてください。</p> <p>※ブラウザ版アプリや最近使ったドキュメントを起動する場合は、左の画面からそのまま利用してください。</p>

## 5. インストールしたアプリの起動方法(パソコン)

以下の手順では、パソコンにインストールしたアプリの起動方法を説明します。


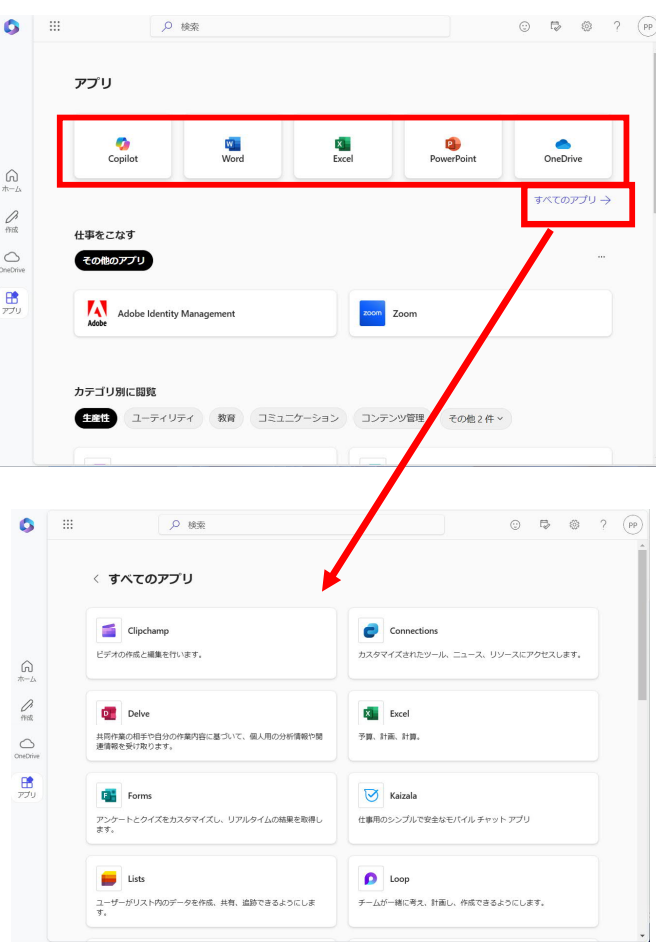
1		<p>デスクトップ画面を表示し、Command + スペースキーを同時に押します。 「Spotlight 検索」が表示されます。 Word などの起動したい任意のアプリ名を入力してください。</p>
2		<p>Spotlight の検索結果で表示された Microsoft Word をダブルクリックします。</p> <p>※左の画面は、「Word」と入力した場合。</p>
3		<p>「開始する」をクリックします。</p>

4		「サインイン」をクリックします。
5		<p>本学のメールアドレスを入力し、「次へ」をクリックします。</p> <p>※●●●@n-fukushi.ac.jp のメールアドレス</p>
6		パスワード(利用者 ID に対応したパスワード)を入力し「サインイン」をクリックします。

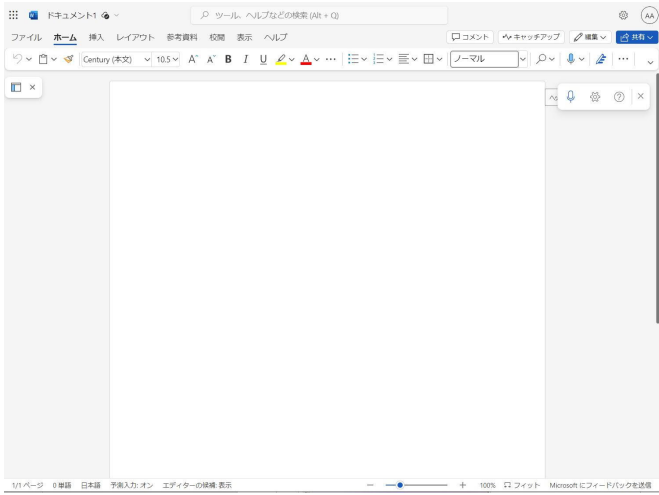
7		左の画面が表示されるので、そのまましばらくお待ちください。
8		「今すぐ Word を試してみる」をクリックします。
9		<p>サインインが完了しアプリを使用することができます。</p> <p>サインインしている場合、画面の左上にアカウントが表示されます。サインアウトをする場合や、別のアカウントで起動する場合は、アカウント部分をクリックし、「サインアウト」をクリックしてください。</p> <p>サインアウト後、「サインイン」をクリックすると、別のアカウントでサインインできます。</p>

「サインアウト」のままアプリを利用した場合や、ネットに接続しない(オフライン)状態のままアプリを利用した場合、一定の期間が過ぎると再度サインインを求められます。  
 ※サインイン時(Office ライセンス認証時)にはインターネット接続が必要となります。

## 6. ブラウザ版 Office アプリの利用方法


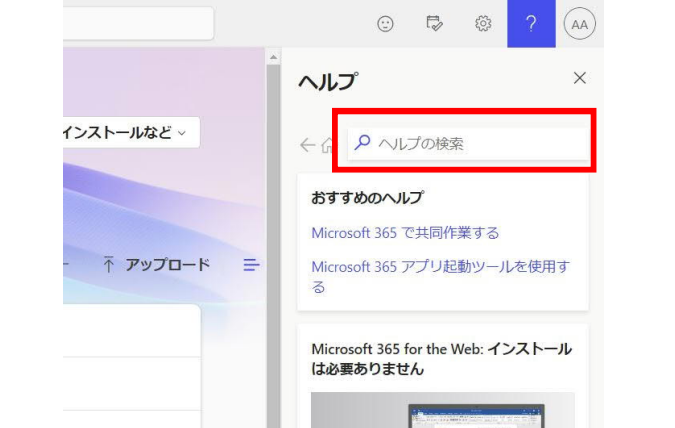
1		<p>Microsoft 365 にサインインします。</p> <p>左メニュー画面の「アプリ」ををクリックしてください。</p>
2		<p>「アプリ」の表示の中から任意のアプリをクリックして起動してください。</p> <p>表示されていない場合は「すべてのアプリ」をクリックするとすべてのアプリが表示できます。</p> <p>※表示されたアプリの中には、利用対象外アプリも含まれます。</p>

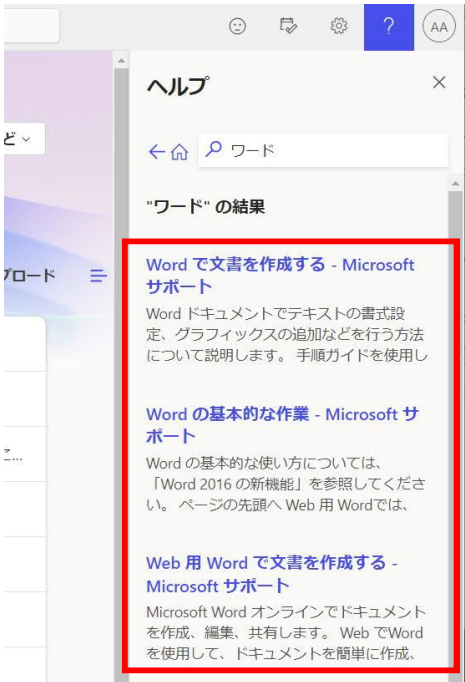


3		<p>例) ブラウザ版の Word 画面です。ブラウザ版のアプリは、インストールしたアプリに比べて使える機能が制限されます。使い方の詳細は Microsoft 社のサイトをご参照ください。 ( <a href="https://support.microsoft.com/ja-jp">https://support.microsoft.com/ja-jp</a> )</p> <p>※ブラウザ版アプリで作成したファイルは OneDrive に自動保存されます。</p>
---	---	---

## 7. Microsoft オンラインヘルプ参照方法

この手順では、Microsoft オンラインヘルプの参照方法を説明します。

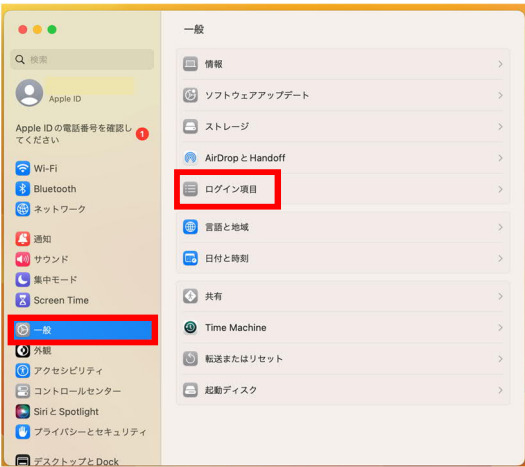
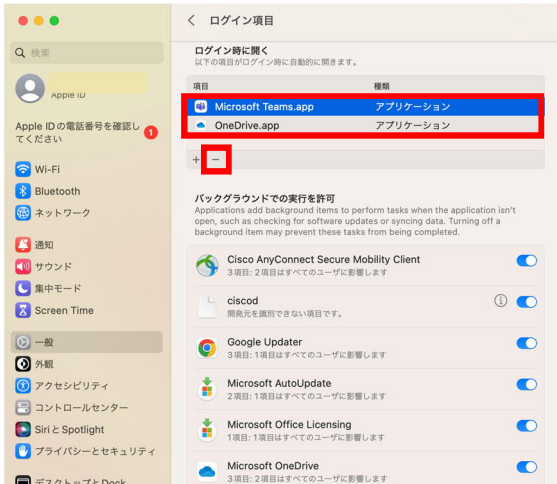
1		<p>Microsoft 365 にサインインし、「?」をクリックします。</p>
2		<p>質問したいキーワードを入力し、エンターキーを押します。</p>

3	 <p>ヘルプ</p> <p>ワード</p> <p>"ワード" の結果</p> <p><b>Word で文書を作成する - Microsoft サポート</b> Word ドキュメントでテキストの書式設定、グラフィックスの追加などを行う方法について説明します。手順ガイドを使用し</p> <p><b>Word の基本的な作業 - Microsoft サポート</b> Word の基本的な使い方については、「Word 2016 の新機能」を参照してください。ページの先頭へ Web 用 Word では、</p> <p><b>Web 用 Word で文書を作成する - Microsoft サポート</b> Microsoft Word オンラインでドキュメントを作成、編集、共有します。Web でWord を使用して、ドキュメントを簡単に作成、</p>	<p>キーワードにヒットしたヘルプ内容が下に表示されます。タイトルをクリックすると詳細が表示されます。</p>
---	---	---

## 8. (参考) Microsoft Teams、Microsoft Onedrive の自動起動停止方法

Microsoft 365 をインストールすると、Windows 起動時に、Microsoft Teams、Microsoft Onedrive が自動起動するようになります。自動起動を停止したい場合は、下記手順を実施してください。

### スタートアップアプリを削除する

1		Dock から「システム環境設定」を立ち上げます。
2		「一般」タブを選択し、「ログイン項目」を選択します。
3		<p>「Microsoft Teams」、「OneDrive」のアプリを選択して、リストの下にある「-」ボタンをクリックします。</p> <p>これで設定は完了です。次回から自動起動しなくなります。</p>