

## Microsoft 365 多要素認証 登録手順 (電話と SMS) 利用者マニュアル

SMS (電話番号でのショートメッセージ)  
または、電話を利用して登録する方法



## 目次

1. 多要素認証について .....	3
2. 多要素認証の利用手順 .....	4
2-1. 初回登録 ～認証方式の選択～ .....	4
2-2. 登録完了後、次回からのサインインについて .....	8
2-3. スマホ版からの初登録について .....	9
3. パスワードを忘れた場合 .....	10
4. 電話番号の変更を行う場合について .....	11
4-1. すでに電話番号が変わってしまい 学内から登録変更をする場合 .....	11

## 1. 多要素認証について

### <多要素認証とは>

ID/パスワード入力の他に、セキュリティコードの入力や、ワンタイムパスワードなどでログインを行うことで、本人以外の第三者が不正にアクセスすることを防止する仕組みです。

Microsoft の多要素認証サービスでは「電話もしくは SMS」でセキュリティコードを受け取ることができ、その他にも「Microsoft Authenticator」というスマートフォン用アプリが用意されており、承認プロセスを簡易化することができます。

### <認証方法について>

多要素認証を使用した Office 365 への認証方法は主に 3 通りとなります。

**本マニュアルでは、携帯電話を利用した 1 と 2 を解説いたします。**

- 1 アカウントとパスワードを入力後、Microsoft へボイスメッセージでの電話発信を依頼し、着信したボイスメッセージに「#」ボタンのタップで返答し、Office 365 にログインする方法
- 2 アカウントとパスワードを入力後、Microsoft へ SMS で数字 6 桁のセキュリティコード発行を依頼し、受け取ったコードを入力して、Office 365 にログインする方法
- 3 Microsoft Authenticator アプリをスマートフォンにインストールし、アカウントとパスワードを入力後、アプリで承認ボタンをタップしてログインする方法

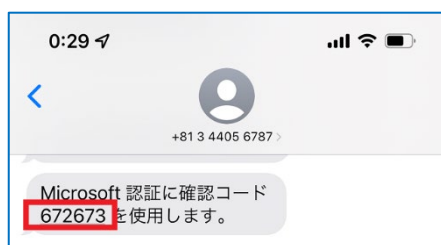
**スマートフォンのアプリケーションを使って認証される方は、もう一方のマニュアルを参照してください。**

### <多要素認証の認証が求められる条件について>

多要素認証を設定後は**自宅や学外からの利用時**に多要素認証が必要となります。

一方で**学内 PC での利用や本学の Wi-Fi を利用する場合に限り**、多要素認証を行わずに利用することができます。今後、学外からサインインする際は、常に多要素認証にてサインインを行ってください。

**※2026年4月4日現在 学内 PC での利用、Wi-Fi を利用する場合の多要素認証については環境を準備中です。環境が整うまでは、学内でも多要素認証にてサインインを行ってください。**



例：SMS でのセキュリティコード表示図



例：Microsoft Authenticator アプリの承認画面図

## 2. 多要素認証の利用手順

### 2-1 初回登録 ～認証方式の選択～

※多要素認証の利用開始日以降の手順となります。

※既に事前設定を済まされている方は、初回登録の項目は読み飛ばしてください。

① 普段利用されているメールへサインインを行います。

アカウントを入力して「次へ」へ進み、パスワードを入力して「サインイン」へ進みます。



Microsoft  
サインイン

アカウントを入力

アカウントをお持ちではない場合、作成できます。  
アカウントにアクセスできない場合

戻る 次へ



パスワードの入力

パスワードを忘れた場合

サインイン

問い合わせ先

2段階認証についての詳細情報の設定を促す画面へ切り替わりますので、「次へ」をクリックして設定へ進みます。



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

問い合わせ先

※この画面が表示されない場合は事務局へお問い合わせください。

- ② **アカウントのセキュリティ保護**の設定画面が表示されます。  
赤枠の「別のサインイン方法を設定してください」をクリックしてください。



**アカウントをセキュリティ保護しよう**

別の方法で本人確認を行う設定をお手伝いします。

[別のアカウントを使用する](#)

[ID の確認に関する詳細情報](#)

[次へ](#)



**Microsoft Authenticator のインストール**



モバイル デバイスにアプリをインストールしてから、ここに戻って続行します。

[GET IT ON Google Play](#) [Download on the App Store](#)

別の認証アプリを設定する


[別のサインイン方法を設定してください](#)

[次へ](#)


- ③ 「**サインイン方法の追加**」の選択肢が表示されます。  
「**電話**」をクリックしてください。



**サインイン方法の追加**

 **Microsoft Authenticator**  
サインイン要求を承認するか、ワンタイム コードを使用します

 **ハードウェア トークン**  
ハードウェア トークンからのコードを使用してサインインする

 **電話**  
コードでサインインするための通話またはテキストメッセージを受け取ります

各方法 についての詳細情報を確認し、選択に役立てください。

④ Aは電話番号の所属国ですので「Japan (+81)」を選択します。

Bに「電話番号」を入力します。

Cは「コードをSMS送信する」か「電話する」を好みで選択します

全ての入力完了すれば「次へ」が押せるようになりますので、クリックしてください。



電話番号の追加

電話に発信またはテキスト コードを送信して本人確認を行います。

国番号 **A**←  
Japan (+81)

Phone number **B**←  
電話番号を入力します

確認方法を選択します **選択してください**←  
 コードのSMS送信 **C**←  
 呼び出し

メッセージとデータの通信用料が適用される場合があります。[次へ]を押すと、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。

別のサインイン方法を設定してください

次へ

※アルファベット表示で、Japan (+81) は大体真ん中ぐらいに位置しています。  
スライダーを移動して探してください。



United States (+1)

Italy (+39)

Jamaica (+1876)

Jamaica (+1658)

**Japan (+81)**

Jordan (+962)

Kazakhstan (+7)

Kenya (+254)

Kiribati (+686)

Democratic People's Republic of Korea (+850)

Republic of Korea(+82)

Kosovo (+383)

Kuwait (+965)

Kyrgyzstan (+996)

Laos (+856)

Latvia (+371)

Lebanon (+961)

Lesotho (+266)

Liberia (+231)

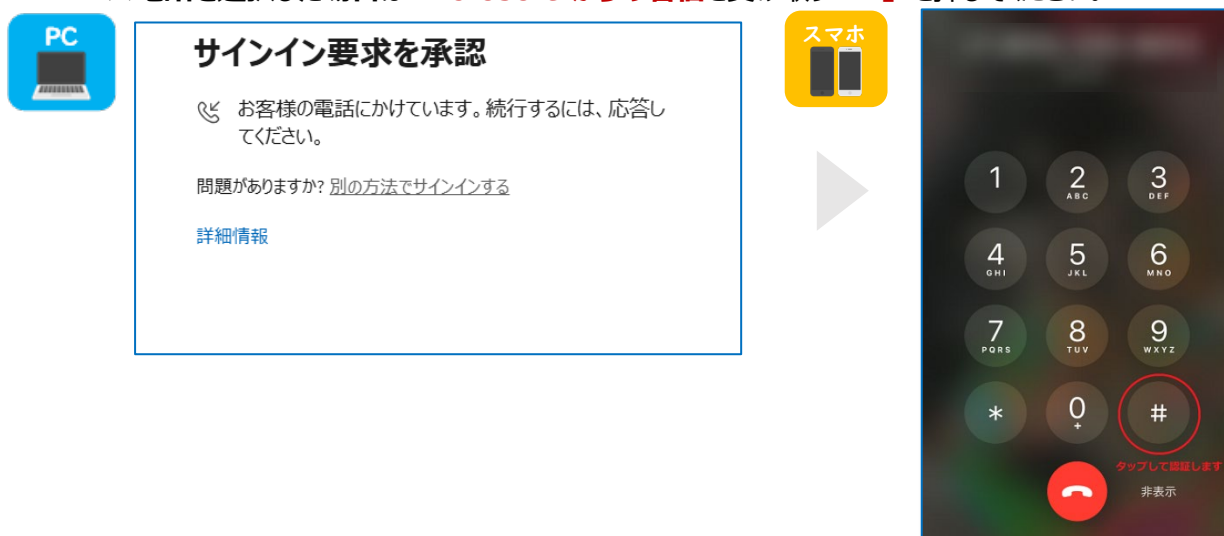
Libya (+218)

Liechtenstein (+423)

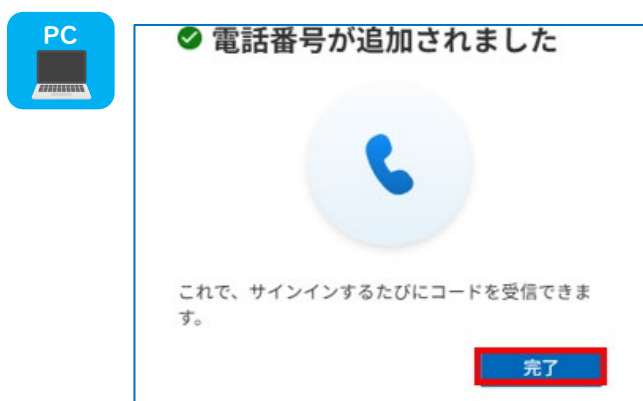
- ⑤ **SMS 送信を選択した場合**はこのような画面に進みます。  
SMS で受け取った **6桁のパスコード**を入力して「**次へ**」をクリックしてください。



- ※**電話を選択した場合**は **Microsoft からの着信**を受け取り「**#**」を押してください。



- ⑥ 「**電話番号が追加されました**」となればセットアップ完了です。  
「**完了**」をクリックして画面を閉じてください。



## 2-2 登録完了後、次回からのサインインについて

次回からは**自宅や学外からの利用時**に多要素認証が必要となります。

(※学内 PC や学内 Wi-Fi を利用される際は、多要素認証はスキップされます。) ←現在、準備中です。

ID/Password でのサインインの後、ご自身が登録した認証方法を使って多要素認証を行ってください。

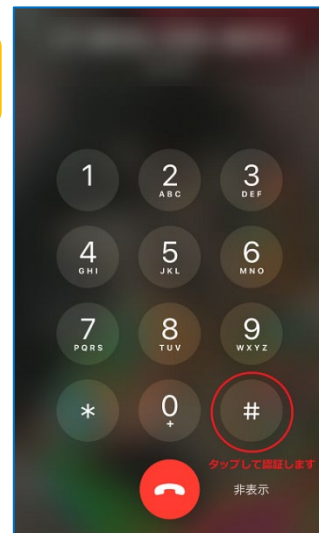
- ① パスワード入力後、**ID の確認**が求められます。  
ご自身の設定した方法で認証を行ってください。



- ② テキストメッセージの場合は**届いた 6 桁の数字**を入力し、**検証**をクリックします。  
認証が成功すれば、サインインが完了しますので、今まで通りサービスをご利用頂けます。  
※「電話をかける」を選択した場合は、は **Microsoft からの着信**を受け取り「#」を押してください



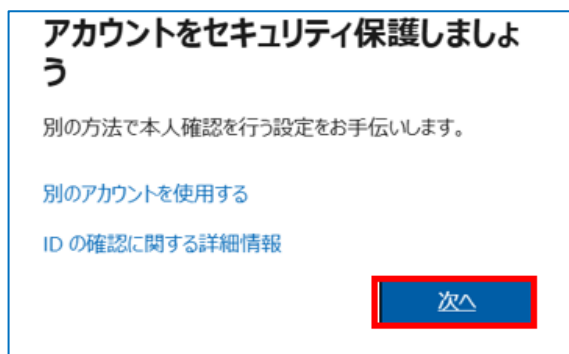
### ※「SMS を送信」を選択した場合



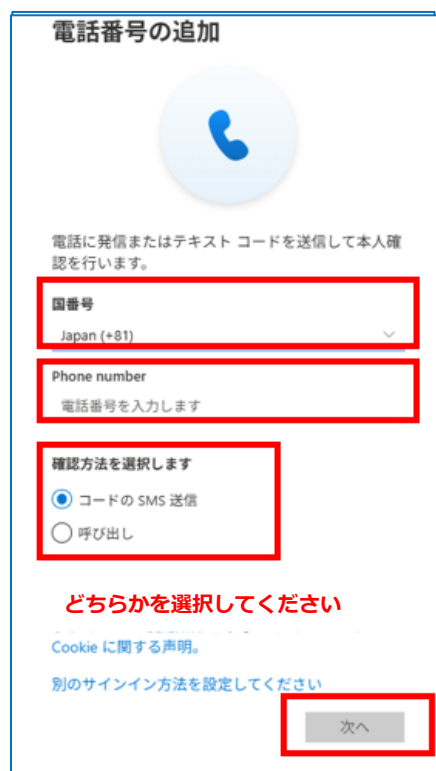
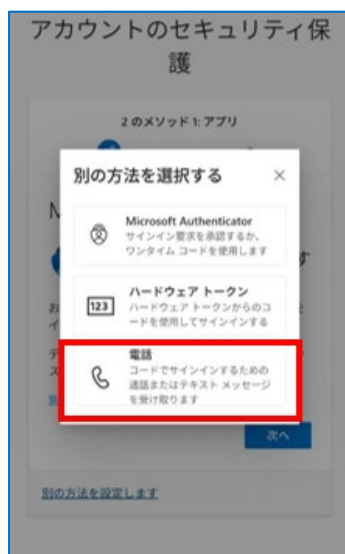
### ※「電話をかける」を選択した場合

## 2-3 スマホ版からの初登録について

- ① スマホ版の Teams や Outlook などの初回使用時も同様に「別のサインイン方法を設定してください」をクリックします。



- ② 「電話」をクリックし、同様の手順で国番号・電話番号・確認方法を選択、入力します。



③ コード入力による認証後、電話が登録されます。

← [Redacted]

### 電話番号の確認

← [Redacted] にお送りしたコードを入力してください。

コードが届きませんか?  
別のサインイン方法を設定してください

次へ

✔ 電話番号が追加されました

これで、サインインするたびにコードを受信できます。

完了

### 3. パスワードを忘れた場合

※パスワードを忘れてしまった場合は、事務局へお問い合わせください。

## 4. 電話番号の変更を行う場合について

※お使いの携帯電話の番号を変更する場合や、異なる番号の携帯電話に登録を変更したい場合の手順となります。

・設定時に多要素認証を求められますので、**お手元がない電話の電話番号に変更することはできません。**

※設定時は**お手元に「登録したい携帯電話」をご用意ください。**

(多要素認証が完了した後、手順①以降と同様の操作となります。)

■すでに電話番号が変わってしまった場合

**設定を変更するまで多要素認証が行えません。**

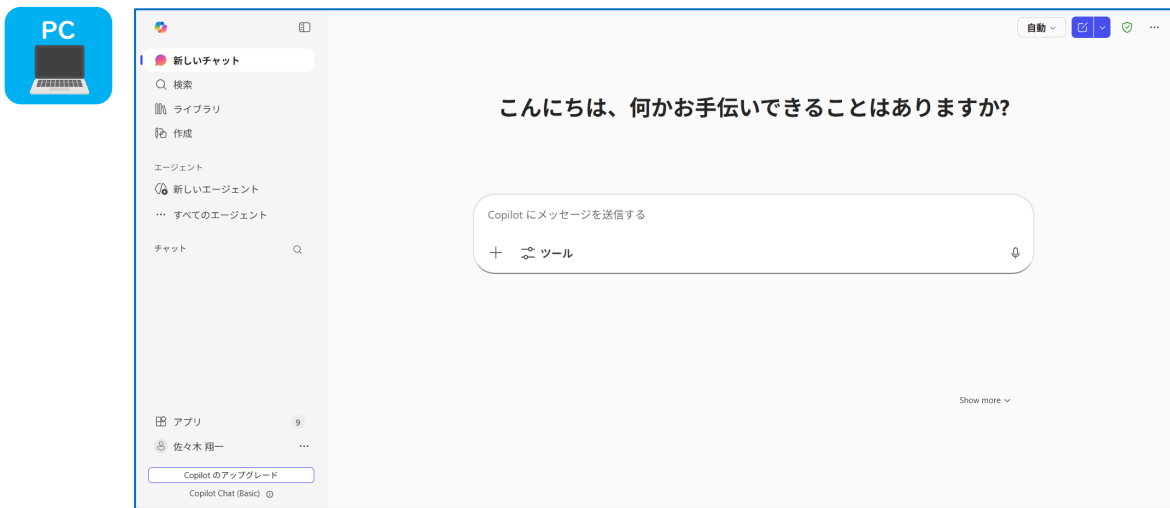
※この場合は、**学内の PC や学内の Wi-Fi 経由で多要素認証をスキップし、登録変更を行ってください。**

※やむを得ない理由等で登校できず、サインインできない場合は、事務局へお問い合わせください。

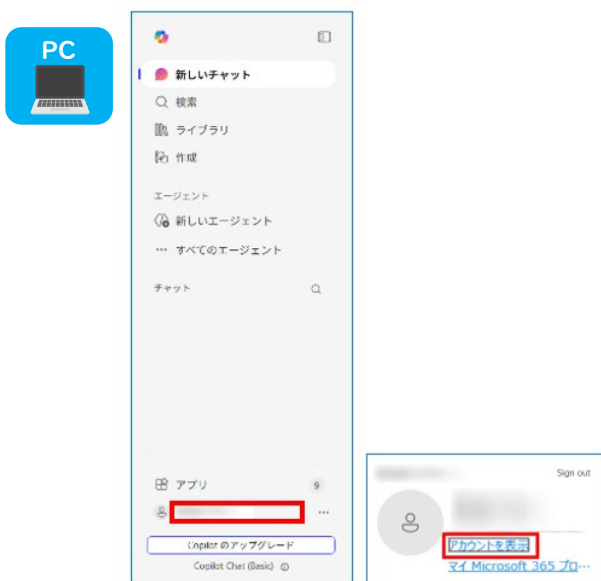
### 4-1 すでに電話番号が変わってしまい 学内から登録変更をする場合

① 学内から **Office 365 ポータル**にログインします。

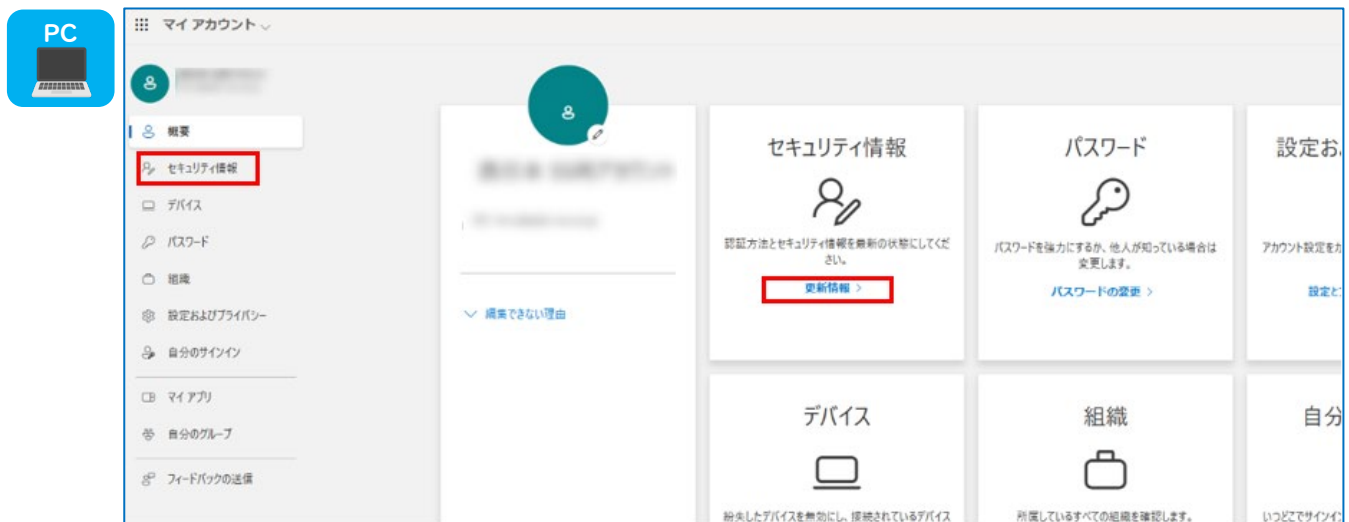
<https://www.office.com>



② 画面左下の「**自身のアイコン**」をクリックし、「**アカウントを表示**」をクリックします。



- ③ 赤枠の「セキュリティ情報」をクリックします。（画面左と中心のどちらでも OK です）



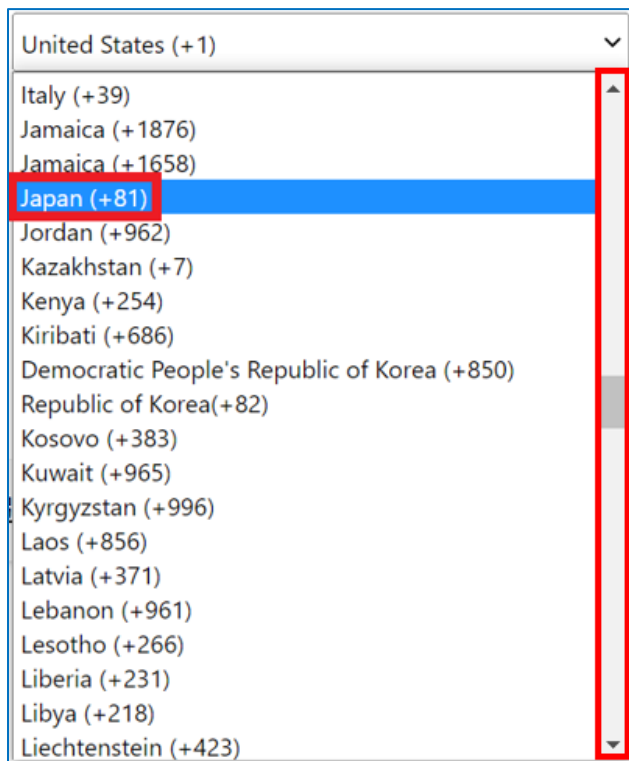
- ④ 現在登録されている電話番号が表示されます。  
先に「削除」を行ってから、新たに「+サインイン方法の追加」をクリックしてください。



- ⑤ サインイン方法の追加画面の「電話」を選択して再登録を行います。




- ⑥ 利用する「国」を選びます。  
「日本 (+81)」を選択してください。  
※画像を参考に画面をスクロールしてください。だいたい真ん中ぐらいの位置です。



新しい電話番号を入力し、「コードのSMS送信」もしくは「呼び出し」のどちらかを選び「次へ」へ進んでください。



電話番号の追加



電話に発信またはテキストコードを送信して本人確認を行います。

国番号  
Japan (+81)

Phone number  
電話番号を入力します

確認方法を選択します

コードのSMS送信  
 呼び出し

どちらかを選択してください

Cookieに関する声明。  
別のサインイン方法を設定してください

次へ

- ⑦ Microsoft 社よりご自身の電話端末へ、確認方法の選択を行った方式にて届きます。  
**SMS の場合は 6 桁のパスコードを入力、電話着信の場合は「#」ボタンをタップ**してください。

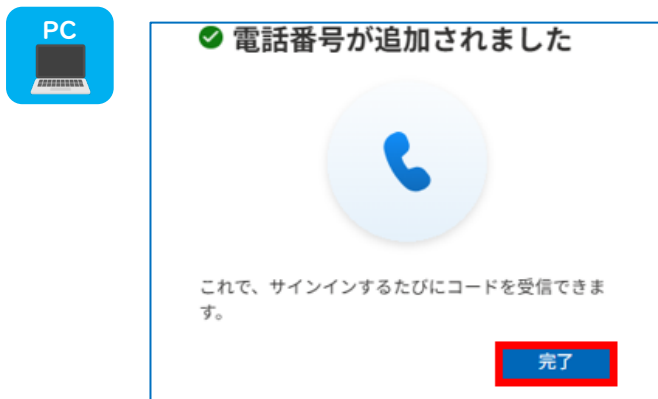
※コードの SMS 送信の場合



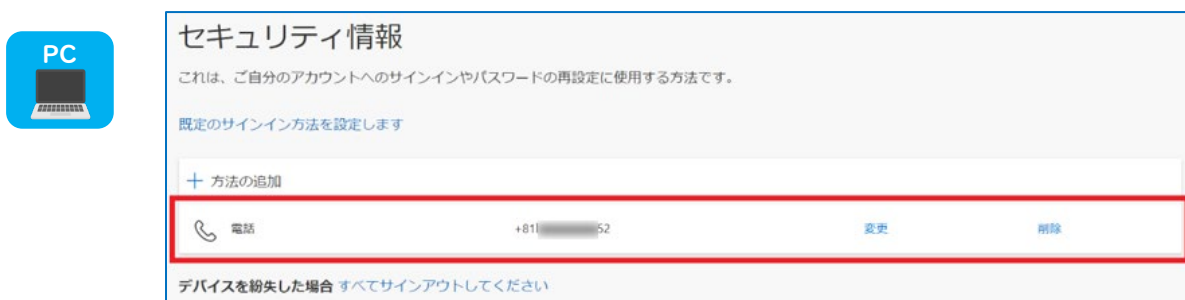
※呼び出しの場合



- ⑧ 認証に成功すると以下の画面が表示されますので、「完了」をクリックしてください。



- ⑨ 以下のように追加されます。



以上で電話番号の変更登録が完了となります。