

Google グループによるメーリスの受信設定マニュアル

第 2.1 版

K. MATSUMOTO

2015 年 2 月 22 日

目次

1	このマニュアルについて	2
1.1	このマニュアルについて	2
1.2	共通の注意	2
1.3	なぜ Google グループなの？	2
1.4	Google グループでのメーリングリストの概要	2
1.5	RFC 違反のメアドについて	3
2	SoftBank 編	4
2.1	iPhone・スマートフォンの場合 (@softbank.ne.jp のメアド)	4
2.2	iPhone の場合 (@i.softbank.jp のメアド)	5
2.3	携帯の場合	6
3	au 編	7
3.1	iPhone の場合	7
3.2	スマートフォンの場合	8
3.3	携帯の場合	9
4	docomo 編	10
4.1	スマートフォン・携帯の場合 (i モードからの設定)	10
4.2	スマートフォンの場合 (sp モードからの設定) 2015 年 2 月 22 日修正	11

1 このマニュアルについて

1.1 このマニュアルについて

Google グループを利用したメーリングリストを運用する際、携帯電話において「受信できない」等のトラブルが発生することがあります。これはほとんどの場合、各携帯電話会社が用意している「迷惑メールフィルタ」の設定に原因があります。このマニュアルでは「leads2013@googlegroups.com」というメーリングリストを例にして、各社毎にどういった設定にすれば良いかを説明します。なお、本マニュアルによって生じるいかなる不具合、トラブルや損害の責任を負いかねますので、その旨ご理解した上で自己責任でのご利用をお願いいたします。

1.2 共通の注意

メーリスが受信できない場合、基本的にどの携帯電話会社とも迷惑メール設定で「googlegroups.com」からのメール受信を指定許可していただく必要があります。ポイントは「指定受信許可」と「なりすましメールの救済リスト」の2箇所の設定が必要だということです（各社によって名称は若干異なります）。特に SoftBank は「なりすましメール拒否設定」がデフォルトで有効になっていますので、「なりすましメールの救済リスト」を正しく設定しないとメールが届きません。

1.3 なぜ Google グループなの？

他の無料メーリングリストサービス（「freeml」や「らくらく連絡網」等）では、定期的に広告メールが配信され、メッセージ本文に広告が付加されます。また簡易 SNS となっているために、利用者全員のアカウント登録が必要だったりします。Google グループのメーリングリストを利用すると上述の問題は基本的に解決します（一方で、Google に情報を握られるという問題はありますが…）。

Google グループでは管理者用アカウントを一つ用意すればメーリングリストが作成できます。また、複数のメーリングリストを作成する場合も、共通の管理者用アカウントから作成することができます。例えば「leads.love」という Google アカウントから「LEADS」という Google グループを作成したとします。すると「LEADS」グループのメーリングリストとして、「leads2013@googlegroups.com」、「leads2014@googlegroups.com」というように複数のメーリングリストを簡単に作成することができます。

1.4 Google グループでのメーリングリストの概要

Google グループのメーリングリストでは、メンバーの追加・登録はグループ管理者からの招待メールによって行われます。メンバーはこの招待メールを受信し、参加 URL をクリックすることで完了します。招待メールの差出人アドレス (From) は「noreply@googlegroups.com」です。したがって迷惑メール設定では、まず「googlegroups.com」からのメールを受信許可することで招待メールの受信を可能にする必要があります。また、招待メールによる「メンバーの招待」以外にも、管理者による「メンバーの直接追加」という方法もあります。なお経験上、「メンバーの招待」では URL を含むメールを扱うためか上手くいかない場合があるようです。「メンバーの直接追加」の方がトラブルが少ないので、メンバーの合意のもと管理者の責任で「メンバーの直接追加」を行う方が良いかもしれません。

メンバーによるメッセージの投稿が行われると、宛先 (To) が「leads2013@googlegroups.com」、差出人 (From) が「メッセージを投稿したメンバーのアドレス」となったメールがメンバーに送信されます。差出人 (From) は本来 Google グループのアドレスなのですが、「メッセージを投稿したメンバーのアドレス」に置き換えられて送信されます。これがいわゆる「なりすましメール」と呼ばれるものになります。本当はこのように便利に利用されるはずの機能なのですが、この機能を悪用した迷惑メールが多いため、迷惑メールフィルタで受信拒否されることがあります。したがって迷惑メール設定では「googlegroups.com」による「なりすましメール」を許可する必要があります。

1.5 RFC 違反のメアドについて

1.5.1 RFC 違反とは

メールアドレスに使用できる文字や記号については国際的にルールが決められています。そのルールを守っていないメールアドレスは「RFC 違反のメアド」などと呼ばれ、送信できないなどトラブルの原因となっています。特によくあるものは以下の2つのタイプです。

- abc.@hoge.com (@の直前に“.”を使用している)
- abc...def@hoge.com (“.”などの記号が連続している)

本来これらのメアドは取得できないようにすべきなのですが、一部の携帯電話会社では一時期使用が許可されていました*1 (現在では新しく RFC 違反のメアドを取得することはできないようになっています)。

1.5.2 Google グループでの扱い

RFC 違反のメールアドレスは“abc.”@hoge.com のようにローカル部をダブルクォートで囲むことで Google グループのメーリングリストに登録できます。ただし、RFC 違反のメールアドレスからはメーリスに投稿することはできないようです。

*1 迷惑メール対策として RFC 違反のメアドの使用を携帯電話会社が推奨していたこともあったようです (; ^ ω ^)

2 SoftBank 編

2.1 iPhone・スマートフォンの場合 (@softbank.ne.jp のメアド)

「受信許可・拒否設定」と「なりすまし救済リスト設定」の2箇所の設定が必要です

2.1.1 受信許可・拒否設定

1. My SoftBank へアクセスし、ログイン後に「メール設定 (SMS / MMS)」を選択
2. 迷惑メールブロックの設定の「変更する」を選択
3. 「個別設定はこちら」を選択
4. 受信許可・拒否設定「受信許可リスト設定」
5. 利用設定「設定する」を選択
6. 「後方一致」を選択し、受信許可リストに「googlegroups.com」を登録
7. 完了
8. 次に「2.1.2 なりすまし救済リスト設定」へ

2.1.2 なりすまし救済リスト設定

1. My SoftBank へアクセスし、ログイン後に「メール設定 (SMS / MMS)」を選択
2. 迷惑メールブロックの設定の「変更する」を選択
3. 「個別設定はこちら」を選択
4. なりすましメール「受け取らない」を選択
5. 「救済リストを設定/確認する」を選択
6. 「ヘッダ内フリーワード設定」で「googlegroups.com」を登録
7. 登録内容に誤りがないか確認し、「登録」を選択
8. 完了

参考

<http://mb.softbank.jp/mb/support/antispam/settings/indivisual/whiteblack/>
<http://mb.softbank.jp/mb/support/antispam/settings/indivisual/antispoof/>

2.2 iPhone の場合 (@i.softbank.jp のメアド)

「受信許可・拒否設定」と「なりすまし救済リスト設定」の2箇所の設定が必要です

2.2.1 受信許可・拒否設定

1. My SoftBank へアクセスし、ログイン後に「メール設定」の「Eメール (i)」を選択
2. 「迷惑メールブロック設定」の「次へ」を選択
3. 「受信許可リスト」の「変更」を選択
4. 「利用開始」を選択
5. 「次へ」を選択
6. 「追加」を選択
7. 「照合方法」で「後方一致」を選択し、「メールアドレスの一部（または全部）」の入力欄に「googlegroups.com」を登録、「次へ」を選択
8. 登録内容に誤りがないか確認し、「登録」を選択
9. 「OK」を選択して完了
10. 次に「2.2.2 なりすまし救済リスト設定」へ

2.2.2 なりすまし救済リスト設定

1. My SoftBank へアクセスし、ログイン後に「メール設定」の「Eメール (i)」を選択
2. 「迷惑メールブロック設定」の「次へ」を選択
3. 「救済リスト」の「変更」を選択
4. 「利用開始」を選択
5. 「次へ」を選択
6. 「追加」を選択
7. 「指定方法」で「ヘッダー内フリーワード」を選択し、「指定文字列」に「googlegroups.com」を登録、「次へ」を選択
8. 登録内容に誤りがないか確認し、「登録」を選択
9. 「OK」を選択して完了

参考

http://mb.softbank.jp/mb/iphone/support/antispam/email_i/white.html

http://mb.softbank.jp/mb/iphone/support/antispam/email_i/antispooft_rescue.html

2.3 携帯の場合

「受信許可・拒否設定」と「なりすまし救済リスト設定」の2箇所^①の設定が必要です

2.3.1 受信許可・拒否設定

1. 「設定・申込」を選択
2. 「メール設定」を選択
3. 「メール設定（アドレス・迷惑メール等）」を選択
4. 「迷惑メールブロック設定」を選択
5. 「個別設定」を選択
6. 「受信許可・拒否設定」を選択
7. 「受信許可リスト設定」
8. 利用設定「設定する」を選択
9. 「後方一致」を選択し、受信許可リストに「googlegroups.com」を登録
10. 完了
11. 次に「2.3.2 なりすまし救済リスト設定」へ

2.3.2 なりすまし救済リスト設定

1. 「設定・申込」を選択
2. 「メール設定」を選択
3. 「メール設定（アドレス・迷惑メール等）」を選択
4. 「迷惑メールブロック設定」を選択
5. 「個別設定」を選択
6. なりすましメール拒否設定
7. なりすましメールを「受け取らない」にチェックが入っていることを確認
8. 「なりすまし救済リスト設定」へ
9. 「指定方法」で「ヘッダー内フリーワード」を選択し、「指定文字列」に「googlegroups.com」を登録,
「次へ」を選択
10. 「OK」を選択して完了

参考

<http://mb.softbank.jp/mb/support/antispam/settings/indivisual/whiteblack/#sb-3g>

<http://mb.softbank.jp/mb/support/antispam/settings/indivisual/antispoof/#sb-3g>

3 au 編

3.1 iPhone の場合

「指定受信リスト設定」と「指定受信リスト（なりすまし・転送メール許可）」の2箇所の設定が必要です

3.1.1 指定受信リスト設定

1. Wi-Fi 設定をオフにします*2.
2. 「Safari」をタップします.
3. 「ブックマーク」をタップします.
4. 「お客さまサポート」をタップします.
5. 「iPhone5 設定ガイド」をタップします.
6. 「通常設定はこちら」をタップします.
7. 「フィルタリング設定」をタップします.
8. 「迷惑メールフィルター」をタップします.
9. 「フィルター設定画面へ」をタップします.
10. 本文に「1234」を入力し「送信」をタップします.
11. 受信したメッセージ (SMS) 内にある URL をタップします.
12. 「メールアドレス変更, 迷惑メールフィルター, 自動転送」をタップします.
13. 「迷惑メールフィルター」をタップします.
14. 「指定受信リスト設定」タブをタップします.
15. 「googlegroups.com」を登録します.
16. Wi-Fi 設定をオンに戻します.
17. 設定完了
18. 次に「3.1.2 指定受信リスト（なりすまし・転送メール許可）」へ

3.1.2 指定受信リスト（なりすまし・転送メール許可）

1. 上記 1-13.
2. 「指定受信リスト設定（なりすまし・転送メール許可）」で「設定する」を選択します.
3. 「googlegroups.com」を登録
4. Wi-Fi 設定をオンに戻します.
5. 設定完了

参考

<http://www.au.kddi.com/support/mobile/trouble/forestalling/mail/>

*2 本設定は Wi-Fi ネットワークをオフ（「設定」→「Wi-Fi」→「オフ」）にしてご利用ください。設定完了後は、同じ手順でオンに戻してください。

3.2 スマートフォンの場合

「指定受信リスト設定」と「指定受信リスト（なりすまし・転送メール許可）」の2箇所²の設定が必要です

3.2.1 指定受信リスト設定

1. メール → 設定
2. Eメール設定 → その他の設定 → 迷惑メールフィルター
3. 指定受信リスト設定
4. 「設定する」を選択し次へ
5. 「googlegroups.com」を登録
6. 設定完了
7. 次に「3.2.2 指定受信リスト（なりすまし・転送メール許可）」へ

3.2.2 指定受信リスト設定（なりすまし・転送メール許可）

1. メール → 設定
2. Eメール設定 → その他の設定 → 迷惑メールフィルター
3. 詳細設定 → 個別設定
4. なりすまし規制 → 「転送/なりすましメールを受信する場合はこちら」
5. 「設定する」を選択 → 次へ
6. 指定受信リスト設定（なりすまし転送メール許可）
7. 「googlegroups.com」を登録
8. 設定完了

参考

<http://www.au.kddi.com/support/mobile/trouble/forestalling/mail/>

3.3 携帯の場合

「指定受信リスト設定」と「指定受信リスト（なりすまし・転送メール許可）」の2箇所の設定が必要です

3.3.1 指定受信リスト設定

1. メール → その他の設定 → 迷惑メールフィルター
2. 「指定受信リスト設定」を選択
3. 「有効/リスト編集する」を選択して次へ
4. 「googlegroups.com」を入力し、登録
5. 設定完了
6. 次に「3.3.2 指定受信リスト（なりすまし・転送メール許可）」へ

3.3.2 指定受信リスト（なりすまし・転送メール許可）

1. メール → その他の設定 → 迷惑メールフィルター
2. 「指定受信リスト設定」を選択
3. 「自動転送メールを受信する場合はこちら」を選択
4. 「有効/リスト編集する」を選択し次へ
5. 「googlegroups.com」を入力し、登録
6. 設定完了

参考

<http://csqa.kddi.com/posts/view/qid/k1112050092>

4 docomo 編

4.1 スマートフォン・携帯の場合（iモードからの設定）

1. Menu → お客様サポート → 各種設定（確認・変更・利用） → メール設定
2. 「詳細設定/解除」を選択
3. 「認証」画面にて、iモードパスワードを入力し「決定」を選択
4. 「受信/拒否設定」を選択
5. (ステップ1) 携帯電話・PHS などからのメールの受信/拒否を設定
6. (ステップ2) パソコンからのメール、なりすましメールの受信/拒否を設定
7. (ステップ3) 受信したいパソコンメールを設定
8. 「宛先指定受信」で「leads2013@googlegroups.com」と「noreply@googlegroups.com」を登録。**（大事. ドメイン指定はできません. そのため, 次年度に「leads2014@googlegroups.com」というメーリスを受信する場合は, 改めて「leads2014@googlegroups.com」の受信許可をする必要があります.）**
9. (ステップ4) 個別に受信したいドメインまたはアドレスを登録
10. 「受信設定」で「googlegroups.com」を登録（**ここ大事です**）
11. (ステップ5) 個別に拒否したいドメインおよびアドレスを登録（「googlegroups.com」からのメールは受信拒否しないようにして下さい. ドメイン指定（後方一致）が可能ですので, 「.com」などと登録してもメーリスが受信できません.）
12. 設定完了

参考

https://www.nttdocomo.co.jp/mydocomo/useful/i_mode/

4.2 スマートフォンの場合 (sp モードからの設定) 2015 年 2 月 22 日修正

SP モードにおいては、2015 年 1 月 14 日から設定方法が変更され、下記の設定で上手くいくとの情報提供をいただきました。情報提供ありがとうございました！

1. 「d メニュー」 → 「お客様サポート」
2. サービスメールなどの設定 「各種設定の一覧を見る」
3. 「通話・メール」 → 「メール設定」
4. 「SP モードパスワード」を入力し、「認証する」
5. 「指定受信/拒否設定」 → 「設定を利用する」を選択し「次へ」
6. 「受信するメールアドレスの設定」
7. 「転送元・メーリングリストアドレスを登録」の欄にある「+ さらに追加する」
8. 受信したいメールアドレスを入力
9. 確認する → 設定を確定する
10. 設定完了

参考

https://www.nttdocomo.co.jp/mydocomo/useful/sp_mode/

Google グループによるメーリスの受信設定マニュアル

2013 年 9 月 9 日 初版発行

2014 年 4 月 15 日 第 2 版発行

2015 年 2 月 22 日 第 2.1 版発行

発行人 LEADS

発行所 LEADS

〒371-8511

群馬県前橋市昭和町三丁目 39-22

群馬大学医学部昭和キャンパス

保健学科棟 1 階 11 番教室

HP <http://leads.med.gunma-u.ac.jp/>

E-mail leads.gunma@gmail.com