甲南大学 学生メール(Office365)バックアップ&移行手順

2015.12.24 第 1.0 版 情報システム室

本マニュアルでは、Thunderbird Portable という無償ソフトウェアを使用し、学生メール(Office365)に保存され ているメールを USB メモリー等にバックアップする手順およびバックアップしたメールを卒業生メールに移行する 手順について説明します。移行は自宅または大学のパソコンのいずれでも可能です。

なお、本マニュアルでは大学のPC教室に設置されているWindows 7パソコンを使用する事を想定して作成しています。他のパソコンを使用する時は画面や操作が異なる事がありますのでご了承ください。

※Office365のアドレス帳はバックアップ・移行できませんので、メモを取る等、手作業で行ってください。

1. 手順の概要

メールのバックアップおよび移行は以下の手順で行います。

(1)バックアップするメールの整理

バックアップできるメールは<u>「受信トレイ」直下に存在するメールのみ</u>です。受信トレイの下にサブフォルダを作って保存しているメールや送信メールはそのままではバックアップできませんので「受信トレイ」直下に移動して下さい。

(2)メールソフト設定情報の取得

バックアップに使用するメールソフト Thunderbird Portable の設定に必要な情報を Office365 から入手します。 (3) Thunderbird Portable の入手と設定

インターネットサイトより Thunderbird Portable をダウンロードし、インストールと設定を行います。

(4)メールのバックアップ

Office365の「受信トレイ」にあるメールをダウンロードし保存します。

(5)USBメモリー等へコピー

Thunderbird Portable の動作環境ごと、USBメモリー等にコピーし、自宅に持ち帰ります。

(6)卒業生メールへ移行

バックアップしたメールを卒業生メールにアップロードします。

2. バックアップするメールの整理

バックアップの対象となるメールを「受信トレイ」直下に移動して下さい。

たとえば、送信済みメールを受信トレイに移動す る時は以下の手順でおこないます。

 送信済みアイテムをクリックし、送信メールー 覧を表示する。

② 移動するメールを受信トレイにドラッグ&ドロッ プする



3. メールソフト設定情報の取得

メールソフト Thunderbird Portable の設定に必要な IMAP/SMTP 設定情報を Office365 から入手します。

(1)メール画面の右上の「歯車マーク」をクリックし、 表示されたメニューの「オプション」をクリックし ます。



(2) 左側のオプションメニューの下の方にある「ア カウント」の「POPとIMAP」をクリックします。



(3)右側に表示された情報のうち、「IMAP の設定」、「SMTP の設定」をメモ等に控えて下さい。
 (例)

IMAP の設定

サーバー名: outlook.office365.com ポート: 993 暗号化方法: SSL

SMTP の設定

サーバー名: smtp.office365.com ポート: 587 暗号化方法: TLS



4. Thunderbird Portable の入手と設定

バックアップに使用するメールソフト Thunderbird Portable をインターネットサイトよりダウンロードし、インストールと設定を行います。事前にディスクの空き容量が 200MB 以上ある事を確認して下さい。

(1)ブラウザから以下のダウンロードサイトを開きます。

http://portableapps.com/apps/interne t/thunderbird_portable/localization



(2)画面を下げて行くと「日本語」版がありますの で、右側の緑の「Download Now」のアイコン をクリックして下さい。

Hungarian	Magyar	38.4.0	Download Now SOURCEFORGE - Trusted for Open Source
Italian	Italiano	38.4.0	Download Now sourceforge - Trusted for Open Source
Japanese	日本語	38.4.0	Download Now sourceforge - Trusted for Open Source
Korean	한국어	38.4.0	Download Now sourceforge - Trusted for Open Source
Polish	Polski	38.4.0	Download Now sourceforge - Trusted for Open Source
Portuguese (Brazilian)	Português (do Brasil)	38.4.0	Download Now sourceforge - Trusted for Open Source
Portuguese (Portugal)	Português (Europeu)	38.4.0	Download Now sourceforge - Trusted for Open Source

(3)「SOURCE forge」というサイトから自動的にダ ウンロードが始まります。暫く待つと、画面の 下に「・・・実行または保存しますか?」という メッセージが出ますので「保存(S)」をクリック して下さい。

<u>※絶対に画面上の「ダウンロードを開始」や</u> 「Download」などのアイコンをクリックしない事。



(4)暫く待つと、画面下に「・・・ダウンロードが完了しました」と言うメッセージが表示されるので、「フォルダを開く (P)」をクリックして下さい。

※ダウンロードしたファイルは「ThunderbirdPortable_38.4.0_Japanese.paf.exe」という名前で保存されています。 (名前はバージョンアップにより変わる事があります) (5)ダウンロードしたファイル(例:

ThunderbirdPortable_38.4.0_Japanese.paf.exe) をダブルクリックして実行します。「このファイ ルを実行しますか?」というメッセージが表示 されるので「実行(R)」をクリックしてください。

- 00 · ▼ 49 ドキュメントの検索 ファイル(F) 編集(E) 表示(V) ツール(T) ヘルプ(H) 整理 • 国 闘く モチメールで送信する 書き込む 新しいフォルダー II • 🔟 0 ドキュメント ライブラリ ★ お気に入り ● ダウンロード 並べ替え: フォルダー * 名前 サイズ デスクトップ
 最近表示した場所 聞いているファイル・セキュリティの警告 Adob Adobe Backup_ FreeSoft MATLAB このファイルを実行しますか? ライブラリ 名前 …ts¥Thunderbird 第行元 <u>Rare Ideas, ILC</u> 種種 アプリケーション 発信元 S:WMy Document ドキュメント
 ビクチャ My Pict 38401 temp temp2 Visual SI ビデオ 1 ミュージック 実行(R) キャンセル マイ ピクチ
 マイ ピデオ
 マイ ビデオ ■ コンピューター
 ▲ ローカルレディスク(C:)
 ⇒ ポリューム(D:)
 ⊋ ktera\$ (Wifflesv2) (S:)
 ⊋ t (Wifflesv2) (T:)
 ⊋ ktera_w\$ (Wifflesv2) (W 図このファイル間(前に常に警告する(W) ・インターネットのファイルは約二立ちますが、このファイルの推動はコンピューターに開 また起こす可能性があります。は勝手る先に行ったリンフトウェアのみ、実行していたさ いた、市場性が注意時 5 KB 35.829 KB G Thur . esv2) (W:) ChunderbirdPortable_38.4.0_Japane... 夏新日時: 2015/12/18 10:44
 作成日時: 2015/12/18 10:44
 アプリケーション サイズ: 34.9 MB
- (6)インストールウィザードの画面が表示されるの で「次へ(N)」をクリックします。



(7)インストール先フォルダの指定画面が表示されますので、フォルダを指定して「インストール」をクリックします。

※フォルダ名は特に理由が無ければ、変更な しで OK です。



(8) インストール完了のメッセージが出たら「完了(F)」をクリックしてください。



(9)前ページ(7)で指定したインストール先フォルダ 内にある ThunderbirdPortable.exe をダブルク リックして、Thunderbird Portableを起動して下さ い。

※起動まで、30秒~1分かかる事がありますので、 暫く待って下さい。

(10)表示された画面の左下の「メールアカウントを 設定する」をクリックしてください。

- 🚱 🕞 😼 🖡 🦻 ƏTJƏU 🖡 K#12X2K 🧃 整理 書き込む 新しいフォルダー II • 🔟 🛛 ☆ お気に入り ドキュメントライブラリ 並べ替え: フォルター・ あえに入り
 デスクトップ
 ダウンロード
 最近表示した場所 2.01 **東町日時** 燈頭 +++77 2015/12/18 10:52 2015/12/18 10:54 2015/12/18 10:52 ファイル フォルダ ファイル フォルダ ファイル フォルダ App Data 🍞 ライブラリ 9 KB 153 KB □ ドキュメント () Thunde NU ビクチャ 1 ミュージック 🖵 t (¥¥filesv2) (T:) with the set of the se
- 9 **9** 8 (ホーム 予定 ▲受信 - ●作成 - ■チャット ▲アドレス帳 ● タグ ₽ = 4 1 18 金曜日 · o · (12月) 2015 憲選 51 Thunderbird The 予定 新しいメールアドレスを使いたい方 検索 **NB 201** 中 (5日) しくつかのブロバイダとの視聴により、Thunderbird が新しいメールアカウントを提供します。利用可能なメール アドレスを統定するため、ご氏名または好きな言葉を上のテキストボックスに入力してくたさい(半角英数学の み)。 🗑 🔀 gandi.net 検索語句は、利用可能なメールアドレスを見つける目的で Motilla (<u>プライバシーボリシー</u>)とサードバーティの メールブロバイダ candinet (プライバシーボリシー、サービス利用規範)に送信されます。 このウィンドウを開じて後で設定する メールアカウントを設定する ① Thunderbird に Lightning 拡張機能が統合され、カレンダー機能が搭載されました。 [詳細情報(<u>M</u>)] 無効化(<u>D</u>) 保持(<u>K</u>) > IS TO

S

受信者に表示される名前です。

(11)名前と現在お使いの Office365 のメールアドレ スとパスワードを入力して「続ける(C)」をクリック してください。

※この後、「アカウント設定をメールプロバイザから検索しています」と言うメッセージが出たままになります。画面が変わるまで、1分程待ってください。

s-test001@s.konan-u.ac.jp

パスワード(<u>P</u>): ●●●●●●●●●●●

(12)右のような「アカウント設定が Mozilla ISP デー タベースから見つかりました」というメッセージが 出ますので、左下の「手動設定(M)」をクリックし て下さい。

※「完了(D)」をクリックしない事。

あなたのお名前(<u>N</u>):	情報 太郎	受信者に表示される名前です。
(ールアドレス(<u>L</u>):	s-test001@s.konan-u.ac.jp	
パスワード(<u>P</u>):	*****	
ウウント設定が Mo	zilla ISP データベースから見つかりまし	た。
● IMAP (IJモート	フォルダ) 💿 POP3 (メールをコンピュ	ークに保存)
受信サーバ: IMAP	, imap-mail.outlook.com, SSL	
送信サーバ: SMT	, smtp-mail.outlook.com, STARTTLS	
	t001@c konan u ac in	

メールアカウント設定

あなたのお名前(N): 情報 太郎

メールアドレス(<u>L</u>):

(13) 画面下の赤く囲んだ「受信サーバ」と「送信 サーバ」の部分に、2ページ3-(3) でメモに 控えた「IMAP の設定」、「SMTP の設定」を記 入し「完了(D)」をクリックしてください。

あなたのお名言	前(N):	信報 2	大曲	受信	皆に表示される名前で	त्व.	
x-1.75L	7(1)	c.toct	001@s konan-u ac in				
1877-	K(D)			-			
1000	(L).						
			イン-1.55183の(団)				
7カウント設定	主が Moz	zilla IS	P データベースから見つかりまし	た。			
			サーバのナフトダ	*	661	5953 to 2	
			サーバのホスト名	ポート番号	SSL	認証方式	
受信サーバ:	IMAP	-	サーバのホスト名 outlook.office365.com	ポート番号 993 、	SSL	認証方式 ▼ 通常のパスワード認証	•
受信サーバ: 送信サーバ:	IMAP SMTP	•	サーバのホスト名 outlook.office365.com smtp.office365.com ・	ポート番号 993 ・ 587 ・	SSL SSL/TLS STARTTLS	 認証方式 通常のパスワード認証 通常のパスワード認証 	•
受信サーバ: 送信サーバ: ユーザ名;	IMAP SMTP 受信サ	► -/(:	サーバのホスト名 outlook.office365.com smtp.office365.com s-test001@s.konan-u.ac.jp	ボート番号 993 ・ 587 ・	SSL SSL/TLS STARTTLS 送信サーバ:	 認証方式 通常のパスワード認証 通常のパスワード認証 s-test001@s.konan-u.ac.jj 	• • p
受信サーバ: 送信サーバ: ユーザ名:	IMAP SMTP 受信サ	• -/(:	サーバのホスト名 outlook.office365.com smtp.office365.com ・ s-test001@s.konan-u.ac.jp	ポート番号 993 ・ 587 ・	SSL SSL/TLS STARTTLS 送信サーバ:	 認証方式 通常のパスワード認証 通常のパスワード認証 s-test001@s.konan-u.ac.j 	• • p
受信サーバ: 送信サーバ: ユーザ名:	IMAP SMTP 受信サ	-/(:	サーバのホスト名 outlook.office365.com smtp.office365.com s-test001@s.konan-u.ac.jp	ポート番号 993 ↓ 587 ↓	SSL SSL/TLS STARTTLS 送信サーバ:	 認証方式 道常のパスワード認証 道常のパスワード認証 連常のパスワード認証 s-test001@s.konan-u.ac.j 	• •

(14)メールの受信画面が表示されますので「受信トレイ」をクリックしてください。



(15) Office365 の受信トレイにあるメールが表示されますので確認して下さい。

※もし、ここまでで上手く行かない時は、 Thunderbird Portable をインストールしたフォル ダごと削除し、4ページ(5)のインストールから やり直してください。



5. メールのバックアップ

受信メールは Office365 上の受信トレイにありますので、Thunderbird Portable のローカルフォルダにコピーします。

 マウスで「受信トレイ」をドラッグして、「ローカ ルフォルダ」にドロップします。

※この操作を行っても Office365 上のメールは 消えません。



(2)ローカルフォルダに「受信トレイ」が出来ました ので、クリックしてメールがコピーされている事 を確認して下さい。

※バックアップするメールが大量にある場合は 時間がかかります。

▲ 受信トレイ ・ 受信 ▼ ● 作成 ▼ ■ チャ	ット ▲アドレス帳 ● タグ + ヘクイ
 ▲ 受信トレイ ▶ 図 ごみ箱 ▲ ワーカルフォルダ 図 ごみ箱 ▲ 豆ーカルフォルダ 図 ごみ箱 ▲ 送信トレイ ■ 受信トレイ 	 ★ ▲ ● Ø ★ ▲ ● Ø ★ Ø 件名 test 火曜 5 限のテスト 承諾済み: テストイベント ◆ 進捗会議の開催について (明日10度 Re: 進捗会議の開催について -> 欠 オンライン会議1

6. USB メモリー等へコピー

ローカルフォルダにバックアップしたメールをUSBメモリー等にコピーして自宅に持ち帰ります。

(1) Thunderbird Portable の設定の変更

起動時に Office365 のメールを参照しないように設定を変更します。

①左画面「受信トレイ」の上のOffice365のメー ルアドレスの表示部分をクリックし更に右クリ ックするとメニューが表示されます。一番下の 「設定(E)」をクリックします。



②アカウントの設定画面が表示されますので、左 側のメニューの「サーバ設定」をクリックしま す。



③サーバ設定の画面に中ほどに表示されている 「新着メッセージがないか起動時の確認する (C)」と「新着メッセージがないか(Y)・・分ごとに 確認する」のチェックを外し、「OK」をクリックし ます。



- (2) Thunderbird Portable のインストールされたフォルダごと USB メモリー等にコピーして自宅に持ち帰ります。 USB メモリーには 150MB~200MB の空きが必要です。
 ※不要となった Thunderbird Portable のインストールフォルダやダウンロードしたインストール元ファイルは削除をお願いします。
- (3) 自宅等の Windows パソコンで USB メモリーに保存された Thunderbird Portable フォルダを開き、 ThunderbirdPortable.exe をクリックすると Office365 からバックアップしたメールを見る事ができます。

※起動まで1分以上かかる事があります。

8理 ▼ 共有 ▼ 書き込む	新しいフォルダー			8≅ ▼	ŝ
🚺 ダウンロード	* 名前	更新日時	種類	サイズ	
🧐 最近表示した場所	App	2015/12/18 14:19	ファイル、フォル		
	Data	2015/12/18 14:19	ファイル フォル		
🙀 ライブラリ	0ther	2015/12/18 14:19	ファイル フォル…		
▶ ドキュメント	E) help.html	2009/03/20 7:52	HTML ドキュメ	9 KB	
■ ピクチャ	(ThunderbirdPortable.exe	2015/12/05 16:00	アプリケーション	153 KB	
■ ビデオ					
↓ ミュージック					
■ コンピューター					
🏭 ローカル ディスク (C:)					
ー ボリューム (D:)					
- リムーバブルディスク(F:)					
#Temp3					
EreeSoft					
My Dicture	-				

7. 卒業生メールへの移行

いままでの手順でバックアップしたOffice365のメールを卒業生メールにアップロードする方法について説明します。移行の手順は以下の通りです。

①卒業生メール設定情報の取得

②入手した情報を Thunderbird Portable に設定

②バックアップしたメールを卒業生メールにアップロード

(1)卒業生メール設定情報の取得

2ページ「3.メールソフト設定情報の取得」と同 じ手順で卒業生メールの設定情報を入手しま す。



 (2)入手した情報を Thunderbird Portable に設定
 ①Thunderbird Portable の右上の
 をクリック
 し、表示されたメニューから「新規作成」→
 「既存のメールアカウント」を選択します。

※以下、5ページの4-(11)以降とほぼ同じ手 順です。



②卒業生メールのメールアドレスとパスワードを入 力し「続ける(C)」をクリックします。

※この後、「アカウント設定をメールプロバイザから検索しています」と言うメッセージが出たままになります。画面が変わるまで、1分程待ってください。

あなたのお名前(<u>N</u>):	卒業 太郎	受信者に表示される名前です。
メールアドレス(<u>L</u>): パスワード(P):	•••••	
	▼ バスワートを記憶9る(M)	
	☑ バスリートを記憶する(M)	
	◎ パベリートを記憶 9 る(M)	
	◎ パベリートを記憶する(M)	

③右のような「アカウント設定が Mozilla ISP データ ベースから見つかりました」というメッセージが 出ますので、左下の「手動設定(M)」をクリックし て下さい。

なたのお名則(<u>N</u>):	卒業 太郎	受信者に表示される名前です。
ニールアドレス(<u>L</u>):	@a.konan-u.ac.jp	
パスワード(<u>P</u>):	*****	
	☑ パスワードを記憶する(M)	
ウウント設定が Mu	ozilla ISP データベースから見つかりまし	た。
カウント設定が Mr	ozilla ISP データベースから見つかりまし	た。
'カウント設定が Mi	ozilla ISP データベースから見つかりまし フォルダ) ◎ POP3 (メールをコンピュ	た。 タに保存)
'カウント設定が Mi	ozilla ISP データベースから見つかりまし フォルダ) ② POP3 (メールをコンピュ 9, imap-mail.outlook.com, SSL	た。 タに保存)
ッカウント設定が Mi ・ IMAP (リモート を信サーバ: IMAF を信サーバ: SMTI	ozilla ISP データベースから見つかりまし フォルダ)	た。 タに保存)
☆ウント設定が Mi ● IMAP (リモート を信サーバ: IMAF 送信サーバ: SMTI ユーザ名: se93	zzilla ISP データベースから見つかりまし フォルダ) ② POP3 (メールをコンピュ) imap-mail.outlook.com, SSL P, smtp-mail.outlook.com, STARTTLS 0000@a.konan-u.ac.jp	た。 夕に保存)

④画面下の赤く囲んだ「受信サーバ」と「送信サーバ」の部分に、前ページ(1)で確認した「IMAPの設定」、「SMTPの設定」を記入し「完了(D)」を クリックしてください。

•
•
1000

⑤新しく卒業生メール用の受信トレイが追加され ました。

 ● 受信トレイ - se930000@a ● 受信 マ	 ► ▲ PFL2番 ● 90 - ▼ ▲ ▲ ● ● 	Q <i>51957118</i> 20	検索 <ctrl+k> フォルダのメッセージを</ctrl+k>	ア ■ 彼り込む <ctrl+shift+s< th=""><th>7± 7±</th><th>月曜日</th><th> • • • • </th><th>×</th></ctrl+shift+s<>	7± 7±	月曜日	 • • • • 	×
▲ 愛想トレイ > ご こみ後 本会い89300000年.konan-ru.ac.jp 高 受助トレイ 回 こみ後 ▲ 脱口 ーカルフォルグ 回 ごみ後 ▲ 脱口 ーカレフォルグ ■ 気をしレイ ● 愛知トレイ	\ • θ (#ξ	- 5	進人	● 送名日封 / 1 未起款:0	³ (**) 新し ▲ 今日 ▷ 明日 ▷ 近日•	(12月) 2015 い予定 + (5日)	: 曹道 :	52

(3) バックアップしたメールを卒業生メールにアップロード

メールのアップロードはローカルフォルダ上のメールを卒業生メールの「受信トレイ」に移す事でおこなえます。

 ①ローカルフォルダの「受信トレイ」をクリックして 開き、アップロードするメールを卒業生メール の「受信トレイ」にドラッグ&ドロップします。

※移行するメールが大量にある場合は時間が かかります。

● 受信トレイ・ローカルフォ… ま受信 ▼ ●作成 ▼ ■チャッ	↓ト ▲アドレス帳 ●タグ・ ●クイック
▲ and a gs.konan-u.ac.jp	* * * * * *
き 受信トレイ	≥★@ 件名
▶ 10/ こみ箱	☆テニスサークルの会議について
▲ all a constant a co	学園祭の打ち合わせについて
	会議の予定
	☆お久しぶりです
	test mail 1
	☆ 送信テスト
	☆ @ FW: Office365への移行手順について
	🖄 🥔 FW: Office365への移行手順について

②卒業生メールの「受信トレイ」をクリックして開き、 メールが移行されている事を確認します。

🗚 🖬 🖬 🖬 🖓 🖉 🖉 🖉	* * * * * *	このフォルダのメッセージ	を絞り込む <ctrl+shift< th=""><th>+ \$</th></ctrl+shift<>	+ \$
 ● 受信トレイ ● ご お補 ● ご お補 ● ご 御信 (Search and a construction of the search and the search a	 ★ Ø 作名 Re:進歩会話の順価について > 欠席 学編祭の打ち合わせについて デニスサークルの会議について 	● 差出人 ● 情報 大郎 ● 情報 大郎 ■ 情報 大郎 ■ 情報 大郎	 送信日時 2015/07/31 14:23 2015/09/30 15:26 2015/09/30 15:36 	

③同様にWEB ブラウザから卒業生メールにアク セスしメールが移行されている事を確認しま す。

