

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「受信トレイ」直下に存在するメールのみです。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。

- ① 送信済みアイテムをクリックし、送信メール一覧を表示する。
- 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

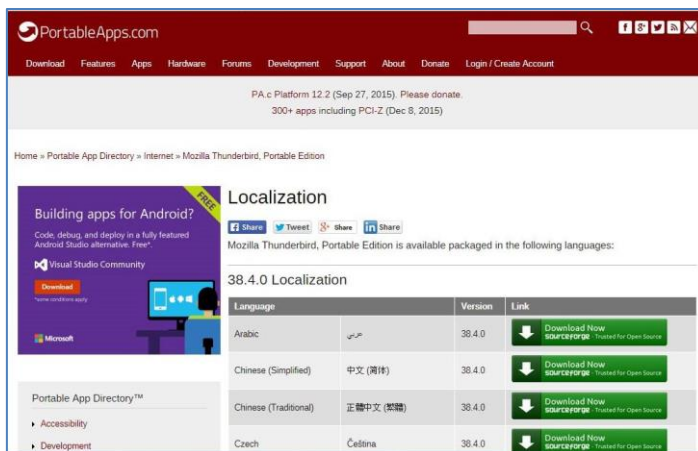


#### 4. Thunderbird Portable の入手と設定

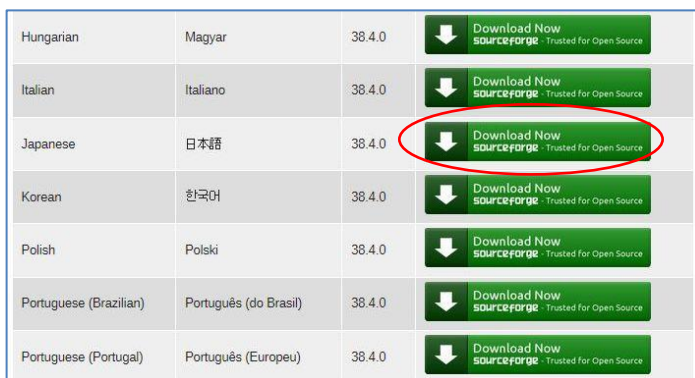
バックアップに使用するメールソフト Thunderbird Portable をインターネットサイトよりダウンロードし、インストールと設定を行います。事前にディスクの空き容量が 200MB 以上ある事を確認して下さい。

- (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/internet/thunderbird\\_portable/localization](http://portableapps.com/apps/internet/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。



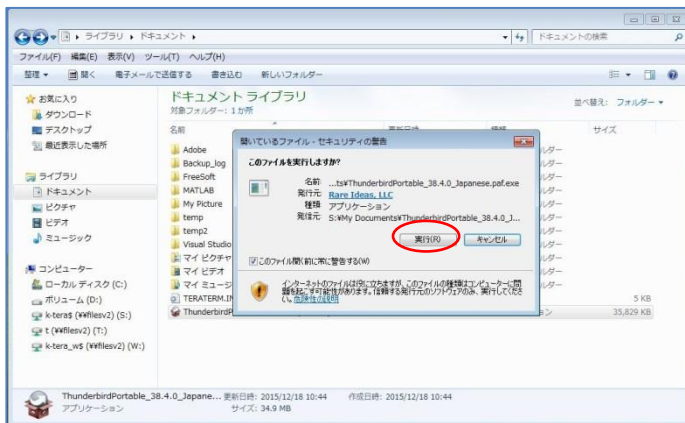
- (3) 「SOURCE forge」というサイトから自動的にダウンロードが始まります。暫く待つと、画面の下に「・・・実行または保存しますか?」というメッセージが出ますので「保存(S)」をクリックして下さい。

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

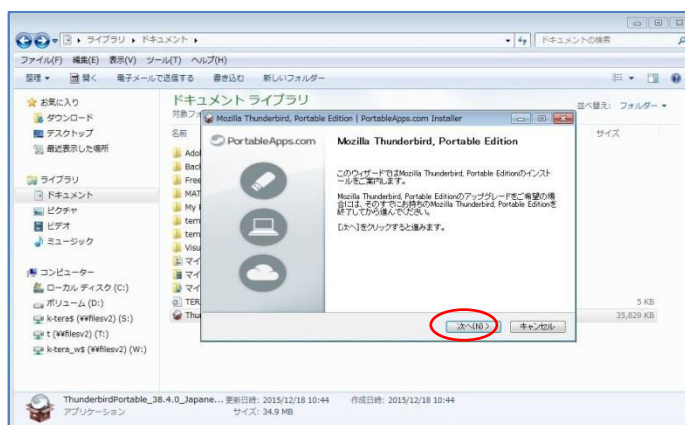


- (4) 暫く待つと、画面下に「・・・ダウンロードが完了しました」というメッセージが表示されるので、「フォルダを開く(P)」をクリックして下さい。  
※ダウンロードしたファイルは「ThunderbirdPortable\_38.4.0\_Japanese.paf.exe」という名前で保存されています。(名前はバージョンアップにより変わる事があります)

- (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。

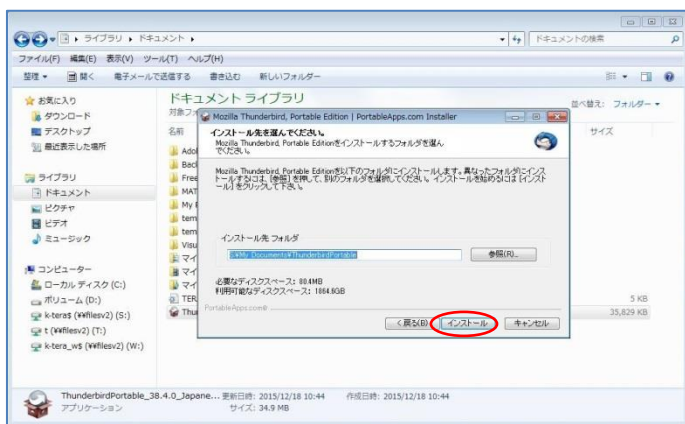


- (6) インストールウィザードの画面が表示されるの  
で「次へ(N)」をクリックします。

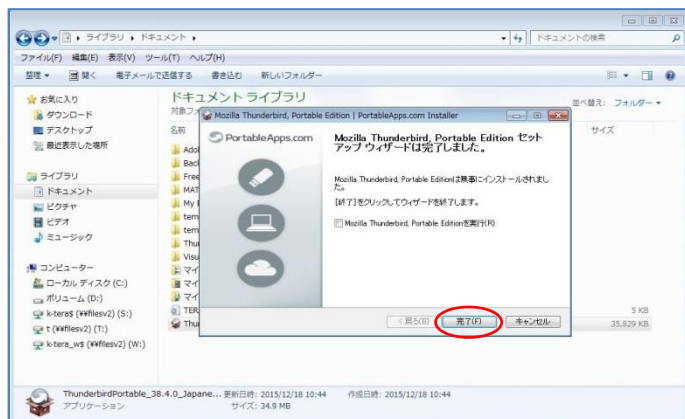


- (7) インストール先フォルダの指定画面が表示さ  
れますので、フォルダを指定して「インストー  
ル」をクリックします。

※フォルダ名は特に理由が無ければ、変更な  
しで OK です。

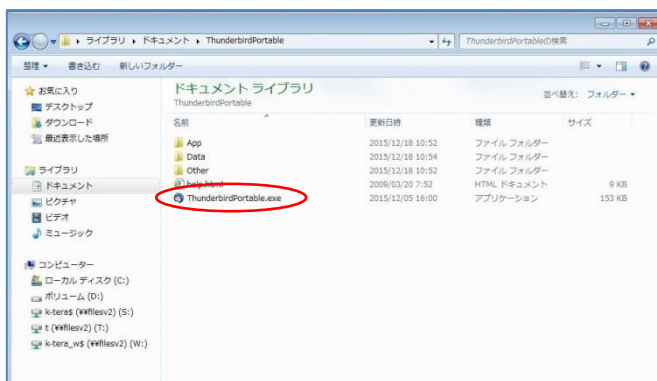


- (8) インストール完了のメッセージが出たら「完了  
(F)」をクリックしてください。

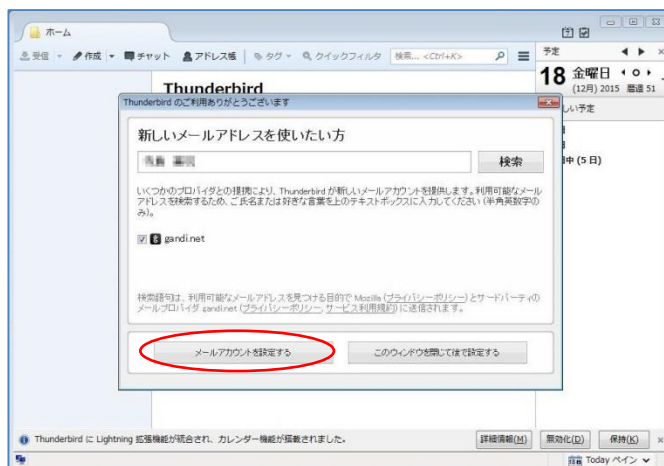


(9) 前ページ(7)で指定したインストール先フォルダ内にある ThunderbirdPortable.exe をダブルクリックして、Thunderbird Portable を起動して下さい。

※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。



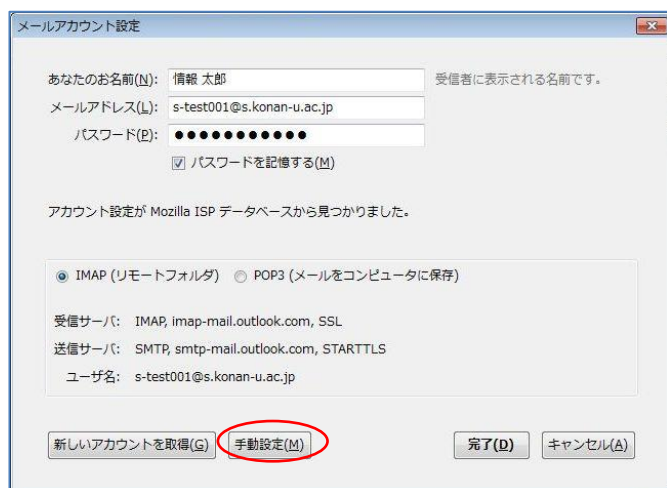
(11) 名前と現在お使いの Office365 のメールアドレスとパスワードを入力して「続ける(C)」をクリックしてください。

※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」とい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分程待って下さい。



(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。



(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。

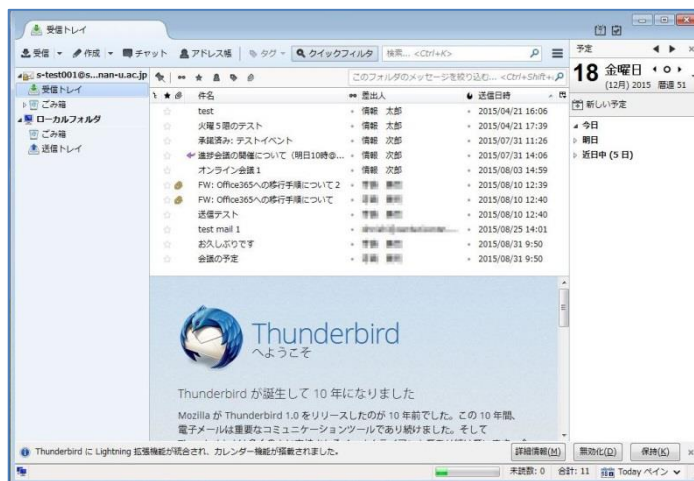


(14) メールの受信画面が表示されますので「受信トレイ」をクリックしてください。



(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。

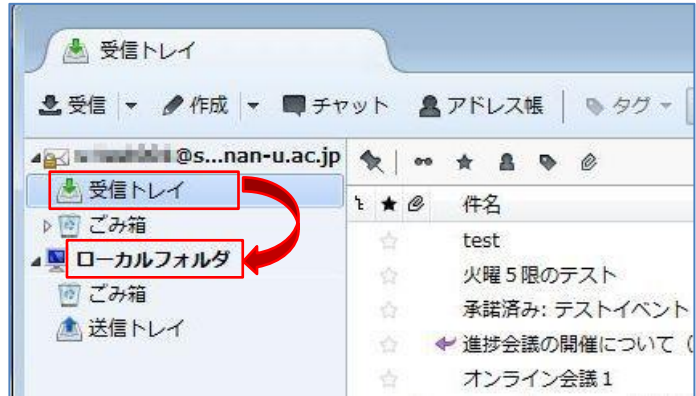


## 5. メールのバックアップ

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。

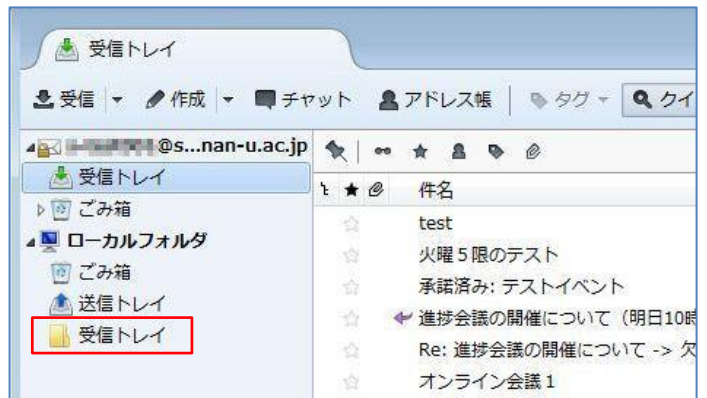
- (1) マウスで「受信トレイ」をドラッグして、「ローカルフォルダ」にドロップします。

※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。



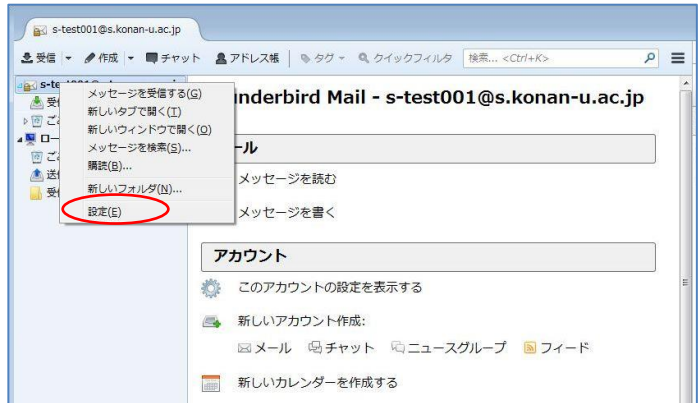
## 6. USB メモリー等へコピー

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。

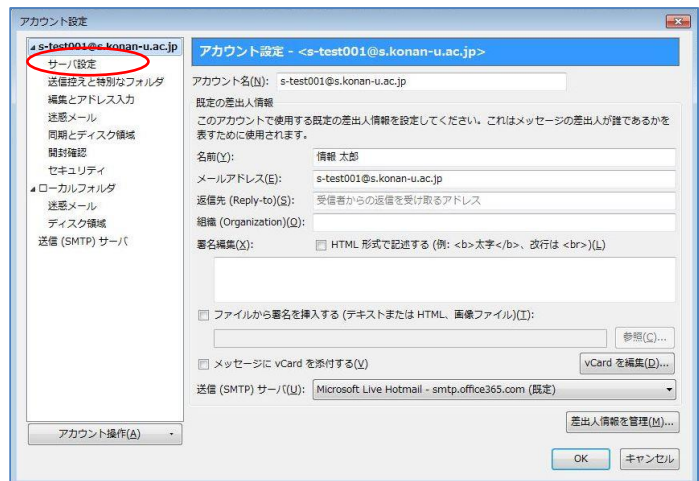
### (1) Thunderbird Portable の設定の変更

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。

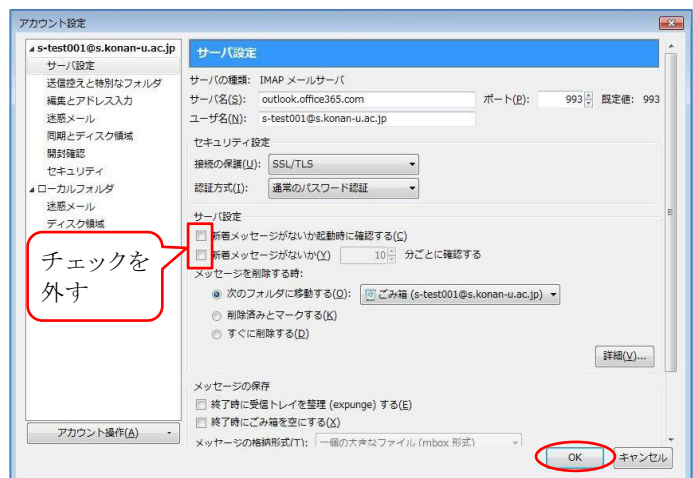
- ①左画面「受信トレイ」の上の Office365 のメールアドレスの表示部分をクリックし更に右クリックするとメニューが表示されます。一番下の「設定(E)」をクリックします。



- 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。

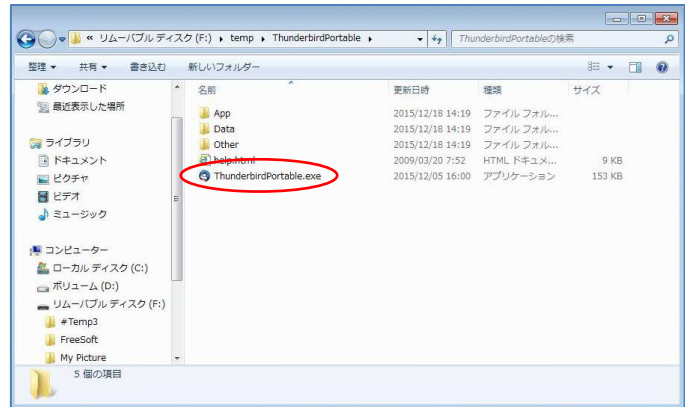




- (2) Thunderbird Portable のインストールされたフォルダごと USB メモリー等にコピーして自宅に持ち帰ります。  
USB メモリーには 150MB~200MB の空きが必要です。  
※不要となった Thunderbird Portable のインストールフォルダやダウンロードしたインストール元ファイルは削除をお願いします。

- (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。



## 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
- 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

### (1) 卒業生メール設定情報の取得

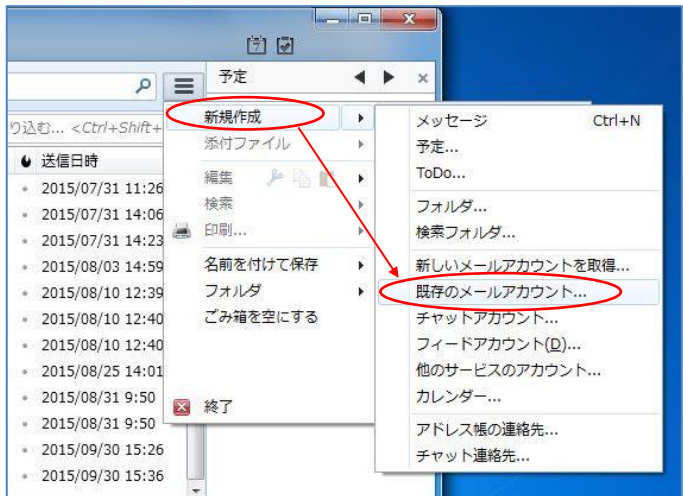
2ページ「3. メールソフト設定情報の取得」と同じ手順で卒業生メールの設定情報を入手します。



### (2) 入手した情報を Thunderbird Portable に設定

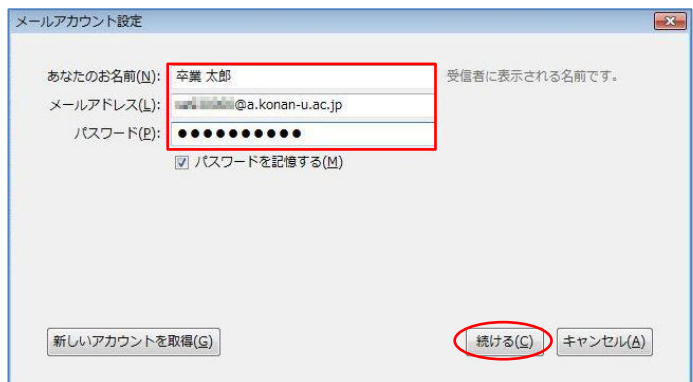
- ①Thunderbird Portable の右上の  をクリックし、表示されたメニューから「新規作成」→「既存のメールアカウント」を選択します。

※以下、5ページの4-(11)以降とほぼ同じ手順です。

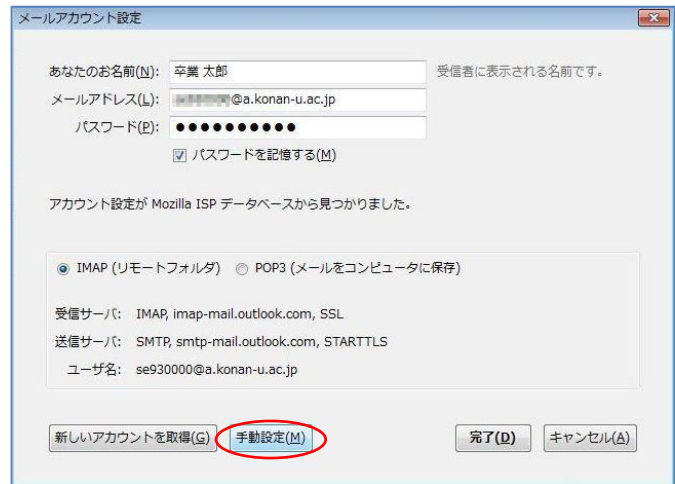


- ②卒業生メールのメールアドレスとパスワードを入力し「続ける(C)」をクリックします。

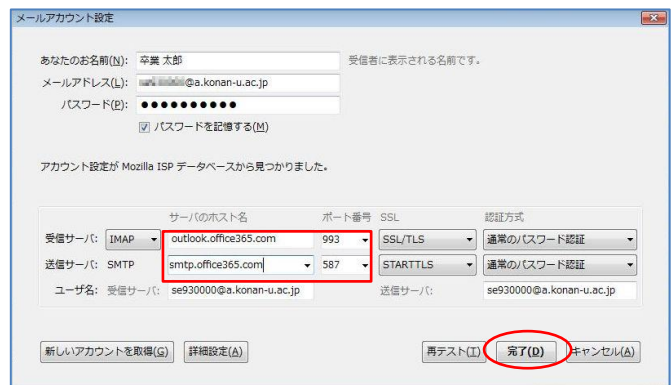
※この後、「アカウント設定をメールプロバイザから検索しています」と言うメッセージが出たままになります。画面が変わるまで、1分程待ってください。



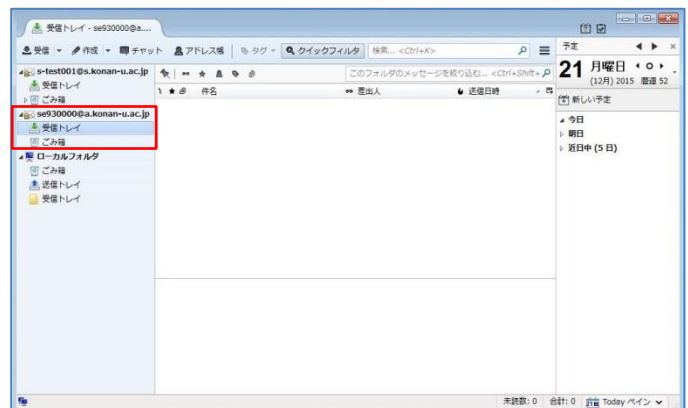
③右のような「アカウント設定が Mozilla ISP データベースから見つかりました」というメッセージが出ますので、左下の「手動設定(M)」をクリックして下さい。



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。



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。

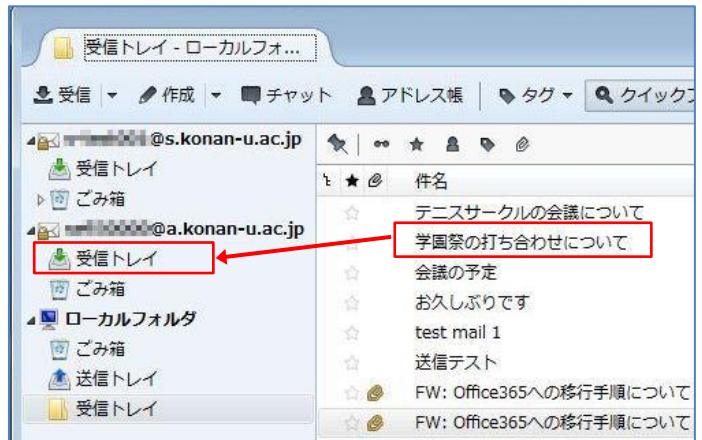


(3) バックアップしたメールを卒業生メールにアップロード

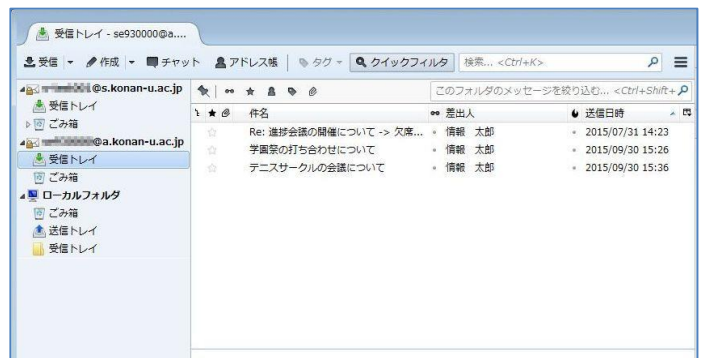
メールのアップロードはローカルフォルダ上のメールを卒業生メールの「受信トレイ」に移す事でおこなえます。

- 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。



- 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。



- 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。



以上