甲南大学 学生メール(Microsoft365)バックアップ&移行手順

2023.03.6 第1.3 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(Microsoft365)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 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。

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) 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。

(3)メールのバックアップ

Microsoft365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。

(4) 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。

(5)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。
- 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. 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。

https://portableapps.com/apps/internet/t hunderbird_portable/#localizations



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

Hungarian	Magyar	Download	0cdc589a6718c4c2c9172403ff479e2c
Indonesian	Bahasa Indonesia	Download	4b10a52f1ed494d05de35c3f1bc57510
Italian	Italiano	Download	7a00079001f175e30da18e4f5264a57b
Japanese	日本語	Download	24c2a07a939022b0af4d7a8c30fe29b2
Korean	한국어	Download	d6f276d8b67e8d58b8fcf0e7dc1ea666
Polish	Polski	Download	a41f31700ba10f2bb4363de05abeed99
Portuguese (Brazilian)	Português (do Brasil)	Download	cfdcb465413980be1106f140f80a980f
Portuguese (Portugal)	Português (Europeu)	Download	cb51bdf9eb98a8d0c26f5f832cdf1187

(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。
 ※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、画面下でダウンロードが完了しますので、ファイル名を確認して下さい。※ダウンロードしたファイルは

「ThunderbirdPortable_78.9.1_Japanese.paf.ex e」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)



-t	Donate 🗹	Coc	開く 常にこの種類のファイルを開く	
oorta Drive h mill Misis	ble software solu e, OneDrive, etc), lions of users all o the most comple	ution al on any over the te solut	フォルダーに表示 ダウンロードリンクのコピー Edgeの場合フォルダに表示 リックしてファイル名を確認す	をク する
Ş	ThunderbirdPortab ファイルを開く	leexe		

(5)ダウンロードしたファイル(例:

ThunderbirdPortable_78.9.1_Japanese.paf.exe) をダブルクリックして実行します。

(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。



• 4 ドキュメントの検索

0

参照(R)_

〈戻る(B) インストール キャンセル

BI • 🔟 🕢

++ 17

GO.

☆ お気に入り

身ウンロード デスクトップ

⇒イブラリ
 ドキュメント
 ピクチャ
 ビデオ
 ミュージック

◎ 最近表示した場所

■ コンピューター ▲ ローカル ディスク (C:)

___ ポリューム (D:) ♀ k-tera\$ (¥¥filesv2) (S:)

ル(F) 編集(E) 表示(V) ツール(T) へ

整理 ▼ ■ 聞く 電子メールで送信する 書き込む 新しいフォルタ

名前

ドキュメント ^{対象フィ} Mozilla 1 ライブラリ

インストール先 フォルダ

必要なディスクスペース: 80.4MB 利用可能なディスクスペース: 1864.6GE

A Mozilla Thunderbird, Portable Edition | Por

インストール先を選んでください。 Mozilla Thunderbird, Portable Editionをインストールするフォルジを選ん でください

Macilla Thunderbird, Partable Editionを以下のフォルジェインストールします。異なったフォルジェインス トールする口は、(参照)を押して、別のフォルダを溢択してくたさし、インストールを始める口は「インスト ール」を知ったして下さい。

(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)表示された画面に名前と現在お使いの Microsoft365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。

既存のメールアドレスのセットアップ		×
既	存 のメールアドレスのセットアップ 現在のメールアドレスを入力してください	
。 あなたのお名前(<u>N</u>):	甲南 太郎	A
メールアドレス(<u>E</u>):	ユーザーID@s.konan-u.ac.jp	0
パスワード(Ⴒ):	•••••	ø
	✓ パスワードを記憶する(<u>M</u>)	
-		
5		
手動設定(<u>M</u>) キャンセ	z JL (<u>A</u>)	続ける(<u>C</u>)

(11)右のような「アカウント設定が Microsoft Exchange サーバーから見つかりました。」と いうメッセージが出ますので、右下の「完了 (D)」をクリックして下さい。

既存のメールアドレスのセットア	マップ	×
	既存のメールアドレスのセットアップ 現在のメールアドレスを入力してください	
あなたのお名前(<u>N</u>):	甲南 太郎	Ũ
メールアドレス(<u>E</u>):	ユーザーID@s.konan-u.ac.jp	0
パスワード(Ⴒ):	•••••	ø
アカウン!	✓ パスワードを記憶する(M) ト設定が Microsoft Exchange サーバーから見つかりました	te co
プロトコル:	 IMAP (リモートフォルダー) POP3 (メールをコンピューターに保存) Exchange 	
受信サーバー:	IMAP outlook.office365.com STARTTLS	
送信サーバー: ユーザー名:	SMTP outlook.office365.com STARTTLS ユーザーID@s.konan-u.ac.jp	
手動設定(<u>M</u>) キ۱	マンセル(A)	完了(D)

(12)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。



(13)Microsoft365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。※表示されない場合は受信をクリックして下さ

 ν_{\circ}



5. メールのバックアップ

受信メールは Microsoft365 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。

メールは Thunderbird Portable をインストールしたフォルダ配下にダウンロードされます。受信トレイにメールが 大量にある時は、空き容量が十分あるか確認してください。

 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 Microsoft 365 上のメール は消えません。



Re: 進捗会議の開催について -> 欠

オンライン会議1

(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。

※保存先ディスクの容量不足でエラーになる時は以下の対応をして下さい。

①不要なファイルを削除し、Thunderbird Portable をインストールしたフォルダの空きを増やす。

②または、Thunderbird Portable のインストール先を USB メモリー等にしてやりなおす。

(3 ページの(7) でインストール先に USB メモリー等を指定する)

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 Microsoft 365 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 Microsoft365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(ThunderbirdPortable)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。
- (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 Microsoft365 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。

PE * TH * BOAD	新し	いフォルダー			#≡ -	
🚺 ダウンロード	* 2	前	更新日時	種類	サイズ	
📓 最近表示した場所	1	App	2015/12/18 14:19	ファイルフォルー		
		Data	2015/12/18 14:19	ファイル フォル…		
3 ライブラリ		Other	2015/12/18 14:19	ファイル フォル…		
▶ ドキュメント	-	help.html	2009/03/20 7:52	HTML ドキュメ	9 KB	_
■ ピクチャ	e	ThunderbirdPortable.exe	2015/12/05 16:00	アプリケーション	153 KB]
■ コンピューター						
🏭 ローカル ディスク (C:)						
一ボリューム(D:)						
- リムーバブルディスク(F:)						
■ リムーバブル ディスク (F:) #Temp3						
■ リムーバブル ディスク (F:) #Temp3 FreeSoft						

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 Microsoft365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、4ページの4-(10)以降とほぼ同じ手 順です。



※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。

٩	予定 ◀	► ×		
)込む <ctrl+shift+< td=""><td>新規作成</td><td>メッセージ Ctrl+N</td></ctrl+shift+<>	新規作成	メッセージ Ctrl+N		
♦ 送信日時	添付ファイル ▶	予定		
2015/07/31 11:26	編集 🎤 🔓 📐 🕨	10D0		
2015/07/31 14:06	検索	フォルダ		
• 2015/07/31 14:23	。印刷	検索フォルダ		
 2015/08/03 14:59 	名前を付けて保存・	新しいメールアカウントを取得		
 2015/08/10 12:39 	フォルダ・	既存のメールアカウント		
2015/08/10 12:40	ごみ箱を空にする	チャットアカウント		
• 2015/08/10 12:40		フィードアカウント(<u>D</u>)		
 2015/08/25 14:01 		他のサービスのアカウント		
• 2015/08/31 9:50	2 227	カレンダー		
• 2015/08/31 9:50	N N C J	アドレス帳の連絡先		
• 2015/09/30 15:26		チャット連絡先		
 2015/09/30 15:36 				

既存のメールアドレスのセットアップ		×
既	存のメールアドレスのセットアップ 現在のメールアドレスを入力してください	
あなたのお名前(<u>N</u>):	甲南 太郎	
メールアドレス(<u>E</u>):	ユーザーID@a.konan-u.ac.jp	0
パスワード(<u>P</u>):	•••••	ø
	✓ パスワードを記憶する(<u>M</u>)	
手動設定(<u>M</u>) キャン1	zJV(A)	続ける(<u>C</u>)

③右のような「アカウント設定が Microsoft Exchange サーバーから見つかりました。」と いうメッセージが出ますので、右下の「完了 (D)」をクリックして下さい。

	既存のメールアドレスのセットフ	アップ	×
		既存のメールアドレスのセットアップ 現在のメールアドレスを入力してください	
1	あなたのお名前(<u>N</u>):	甲南 太郎	0
	メールアドレス(<u>E</u>):	ユーザーID@a.konan-u.ac.jp	Û
	パスワード(<u>P</u>):	•••••	Ø
		✓ パスワードを記憶する(<u>M</u>)	
	🗸 アカウン	ト設定が Microsoft Exchange サーバーから見つかりました	-
	לםל:	 IMAP (リモートフォルダー) POP3 (メールをコンピューターに保存) Exchange 	
	受信サーバー:	IMAP outlook.office365.com STARTTLS	
	送信サーバー: ユーザー名:	MIP outlook.office365.com STARTILS ユーザーID@a.konan-u.ac.jp	
	手動設定(<u>M</u>) キ	ヤンセル(Д)	完了(<u>D</u>)

④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。

 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… ● 受信 ▼	】 ット ▲アドレス帳 ● タグ マ ④ クイック:
4 es.konan-u.ac.jp	* * * * * *
き 受信トレイ	と★@ 件名
▶ 10/ こみ箱	☆テニスサークルの会議について
a.konan-u.ac.jp	学園祭の打ち合わせについて
	会議の予定
	合 お久しぶりです
	test mail 1
	☆ 送信テスト
	☆ Ø 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。

🛃 🖬 🖬 🕅 @s.konan-u.ac.jp	* * * * * *	このフォルダのメッセージ	を絞り込む < <i>Ctrl+Shift</i> +
▲ 受信トレイ ※ ご こみ箱 ※ こ こん ・ こう箱 ※ ご ころ箱 ※ ご ころ箱	 1 ★ Ø 存名 Re:進歩会議の関係について -> 欠席 学編家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 ● 信報 大郎 ● 信報 大郎 ● 信報 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。

以上