

# 全学 Gmail のバックアップおよびデータインポート方法

総合情報メディアセンター  
情報基盤部門  
2021年12月25日

## 目次

はじめに .....	1
全学 Gmail のバックアップ方法 .....	1
Thunderbird でのデータインポート方法 .....	6
macOS の「メール」アプリケーションでのデータインポート方法 .....	10

## はじめに

本マニュアルは、全学 Gmail の内容をご自身のパソコン内にバックアップするためのマニュアルとなります。本マニュアルでの方法は自動的にバックアップが行われるわけではないため、利用者ご自身で定期的に行なっていただくことをお勧めします。

## 全学 Gmail のバックアップ方法

1. 予め全学認証アカウントでログインした状態でバックアップページへ移動します。

- ① Google トップページ右上に位置するアイコンから、〔アカウント〕ボタンをクリックします。



- ② アカウント管理画面の中から、〔データとプライバシー〕を選択し、〔データをダウンロード〕をクリックします。



## 2. バックアップを取得します。

### ① 追加するデータの選択を行います。

「Google データエクスポート」ページで、一旦、**〔選択をすべて解除〕**をクリックしてください。

Google アカウント

#### ← Google データ エクスポート

お使いのアカウントデータの  
Google アカウントに保存されているコンテンツのコピーをエクスポートして、バックアップしたり Google 以外のサービスに使用したりできます。

新しいエクスポートの作成

1 追加するデータの選択 46/47 件を選択中

サービス 選択をすべて解除

 Access Log Activity  
アカウント アクティビティ ログの集合

 Access Log Activity サービスで検出されたコンテンツのサイズが原因で、通常よりエクスポートの処理に時間がかかることがあります。

② Google のストレージを使用する様々なサービスのバックアップ取得の有無を選択することができますが、今回は全学 Gmail のバックアップ方法なので、**Gmail のみチェック**を入れます。この時、**〔メールのすべてのデータが含まれます〕**をクリックすると、すべてのメールを含めるか、特定のラベルに対してデータの取得を行うか選択できるので、適宜変更してください。

Google アカウント

#### ← Google データ エクスポート

1 追加するデータの選択 1/47 件を選択中

マップ (マイプレイス) 保存された地図、レイアウト、お気に入り、マイプレイス

複数の形式  マップのすべてのデータが含まれます

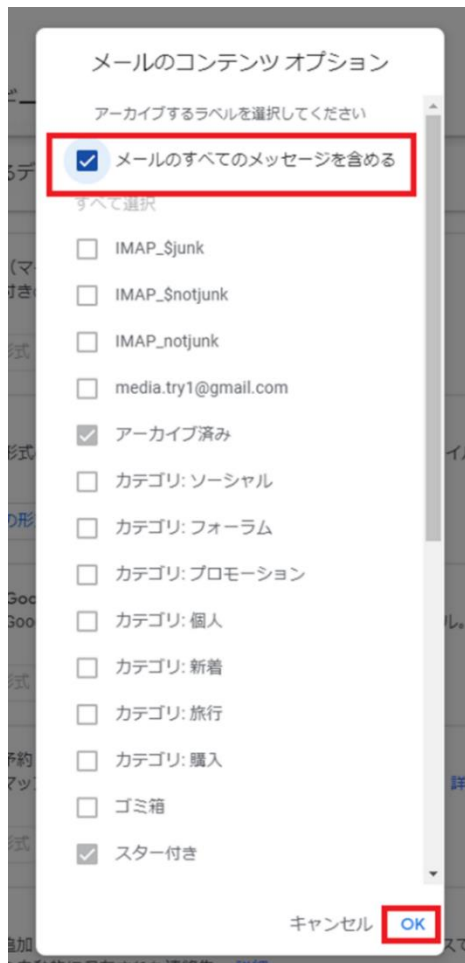
 マップ (マイプレイス)  
スター付きの場所と場所のクチコミの記録。 [詳細](#)

複数の形式

 メール  
Gmail アカウントのメッセージと添付ファイル (MBOX 形式)。 Gmail アカウントのユーザー設定 (JSON 形式)。 [詳細](#)

複数の形式  メールすべてのデータが含まれます

 リマインダー  
Google で作成したリマインダー。 [詳細](#)



③ [次ステップへ] をクリックします。



- ④ データのエクスポート方法を選択します。内容を確認し、〔エクスポート作成〕をクリックします。

例では、配信方法： ダウンロードリンクをメールで送信

頻度： 1回エクスポート

ファイルの形式とサイズ： .zip, 2GB

※この時、「アーカイブのサイズ」は、初期設定は2GBまでの設定になっていますが、最大50GBまで選択することができます。バックアップ前の容量が10GBを超えていたら、50GBを選択することをお勧めします。

← Google データエクスポート

2 ファイル形式、エクスポート回数、エクスポート先の選択

配信方法

**ダウンロードリンクをメールで送信** ▾

ファイルの準備が完了したら、ダウンロードリンクが記載されたメールをお送りします。  
ファイルのダウンロード期限は1週間です。

頻度

**1回エクスポート**

1回エクスポート

1年間2か月ごとにエクスポート

6件のエクスポート

ファイルの形式とサイズ

**.zip** ▾

ZIP ファイルはほとんどのパソコンで開くことができます。

**2 GB** ▾

このサイズを超えるエクスポートは複数のファイルに分割されます。

- ⑤ バックアップ(アーカイブ)の作成が始まります。バックアップがダウンロードできるようになるまで数時間～数日かかる場合があります。このページは閉じて構いません。

← Google データエクスポート

お使いのアカウントデータの  
Google アカウントに保存されているコンテンツのコピーをエクスポートして、バックアップしたり Google 以外のサービスに使用したりできます。

新しいエクスポートの作成

- 追加するデータの選択
- ファイル形式、エクスポート回数、エクスポート先の選択

**エクスポートの進行状況**

- メールのファイルのコピーを作成しています**
- この処理の完了には数時間から数日かかることがあります。エクスポートが完了したらメールでお知らせします。

- ⑥ バックアップが完了するとメールが届きます。〔ダウンロード〕をクリックします。



- ⑦ エクスポートの管理画面になり、データのダウンロードが表示され、そこからダウンロードをします。



- ⑧ アーカイブのダウンロードは ZIP ファイルと MBOX ファイルの 2 つあります。



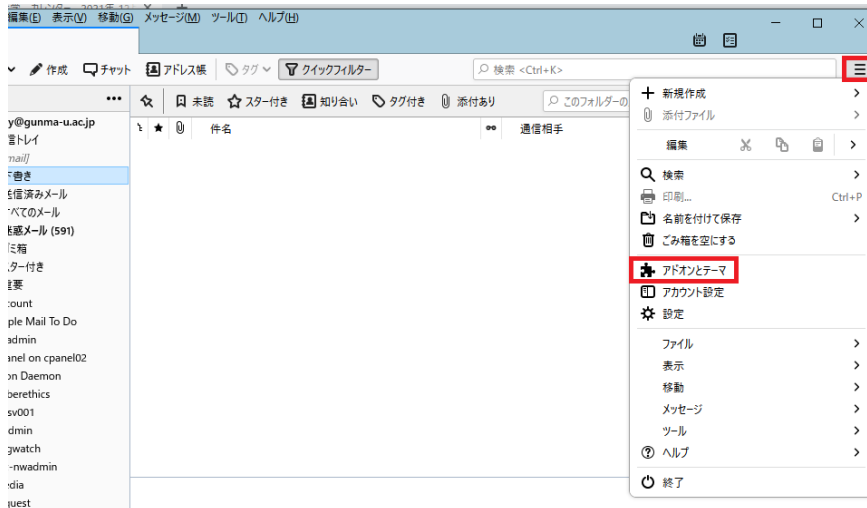
以上で全学 Gmail のバックアップは完了です。

## Thunderbird でのデータインポート方法

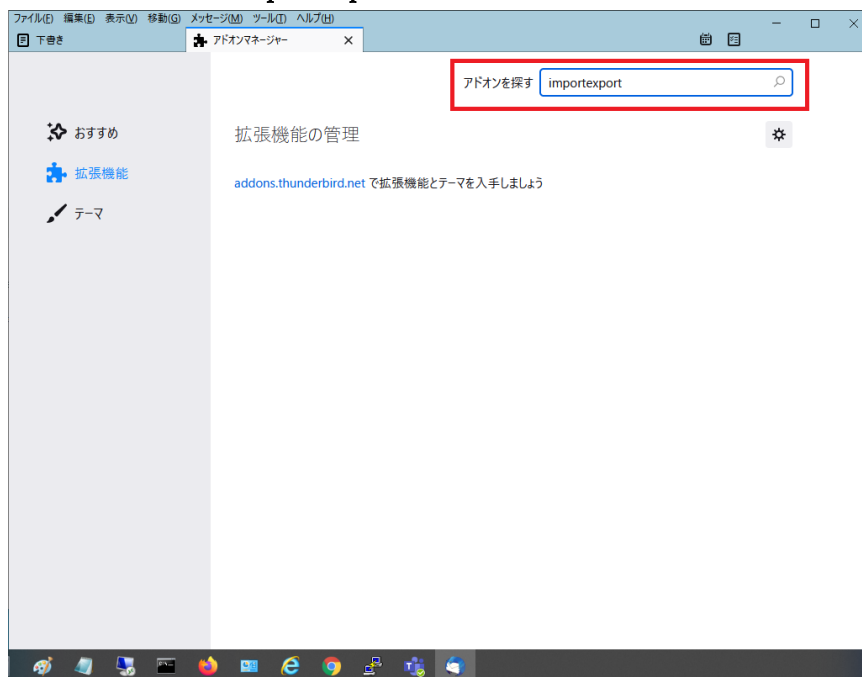
※ご自身のパソコンに Mozilla Thunderbird のインストールが完了していることが前提となります。

Thunderbird のインストール方法については各自お調べください。

1. Thunderbird を開き、拡張機能ツールをインストールします。「設定」→「アドオンとテーマ」をクリックしてください。

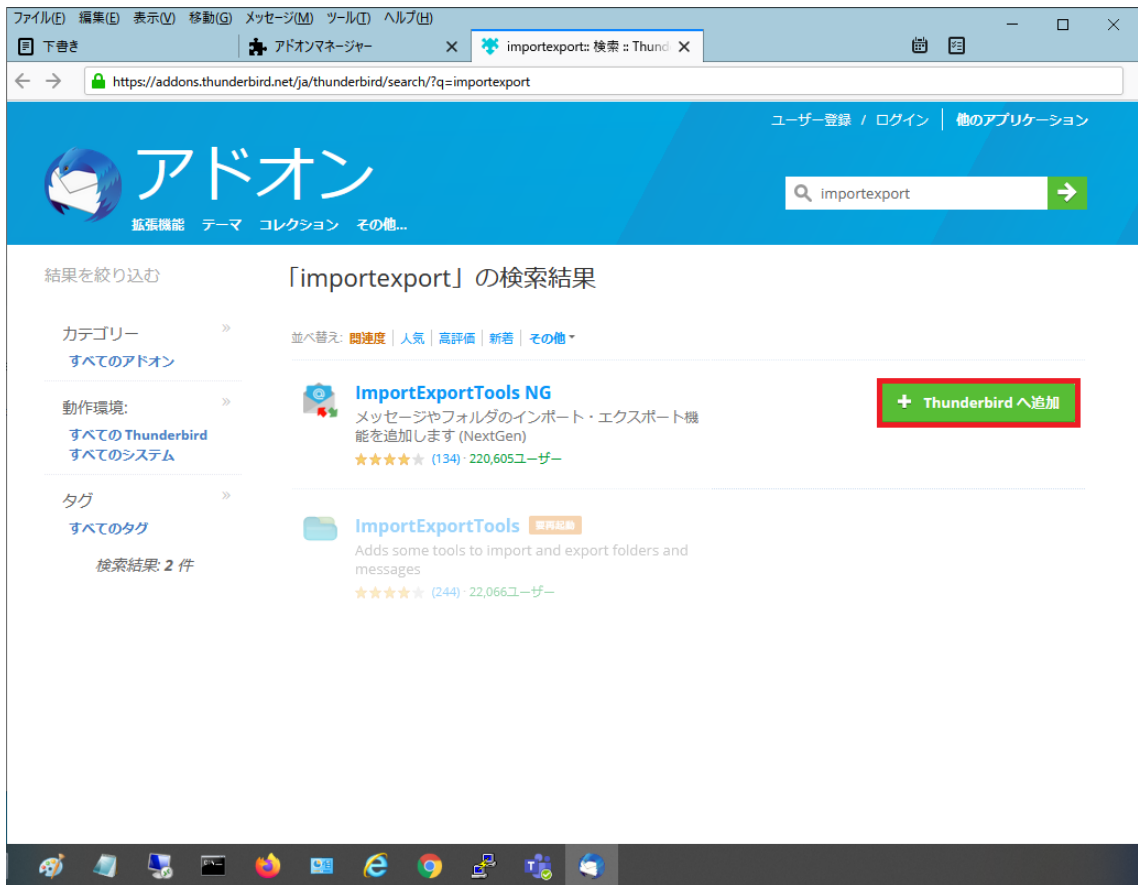


2. アドオンマネージャー画面が表示されますので、画面上部右側のアドオン検索で、“importexport”と入力してください。自動検索され「ImportExportTools NG」が候補として表示されますので、検索された項目「ImportExportTools NG」をクリックしてください。





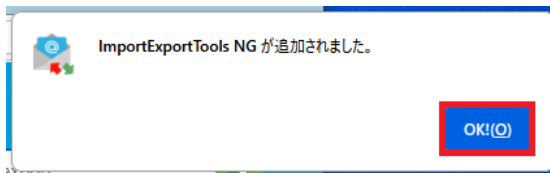
3. 「ImportExportTools NG」が表示されますので、〔Thunderbirdへ追加〕をクリックしてください。



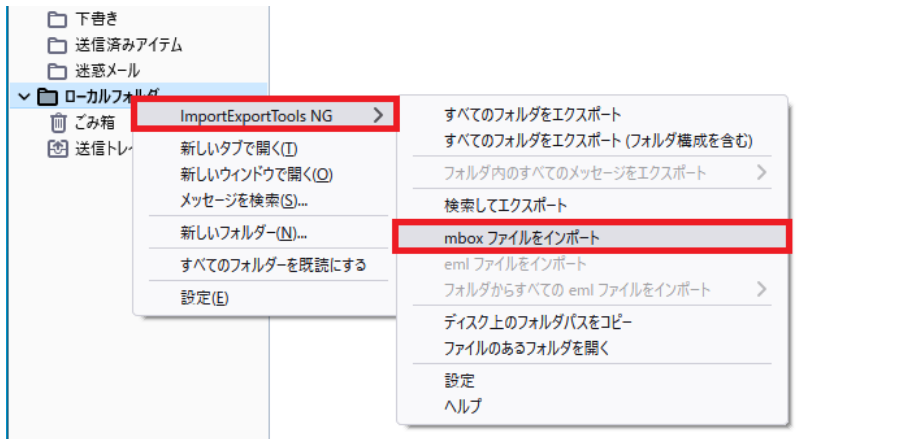
4. 〔追加〕をクリックしてください。



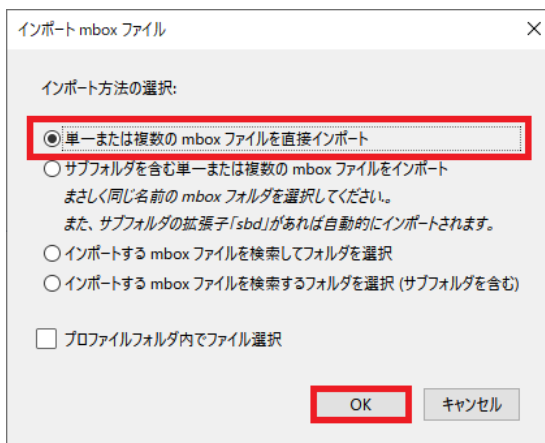
5. 〔OK〕をクリックしてください。



6. 「ローカルフォルダ」を右クリックし、「ImportExportTools NG」から「mbox ファイルをインポート」をクリックしてください。



7. インポート方法の選択画面が表示されるので、「単一または複数の mbox ファイルを直接インポート」にチェックを入れて「OK」をクリックします。





## macOS の「メール」アプリケーションでのデータインポート方法

1. 「メール」アプリを開き、「ファイル」>「メールボックスを読み込む」と選択します。



2. データの読み込み元を「mbox フォーマットのファイル」にチェックを入れて、「続ける」をクリックします。



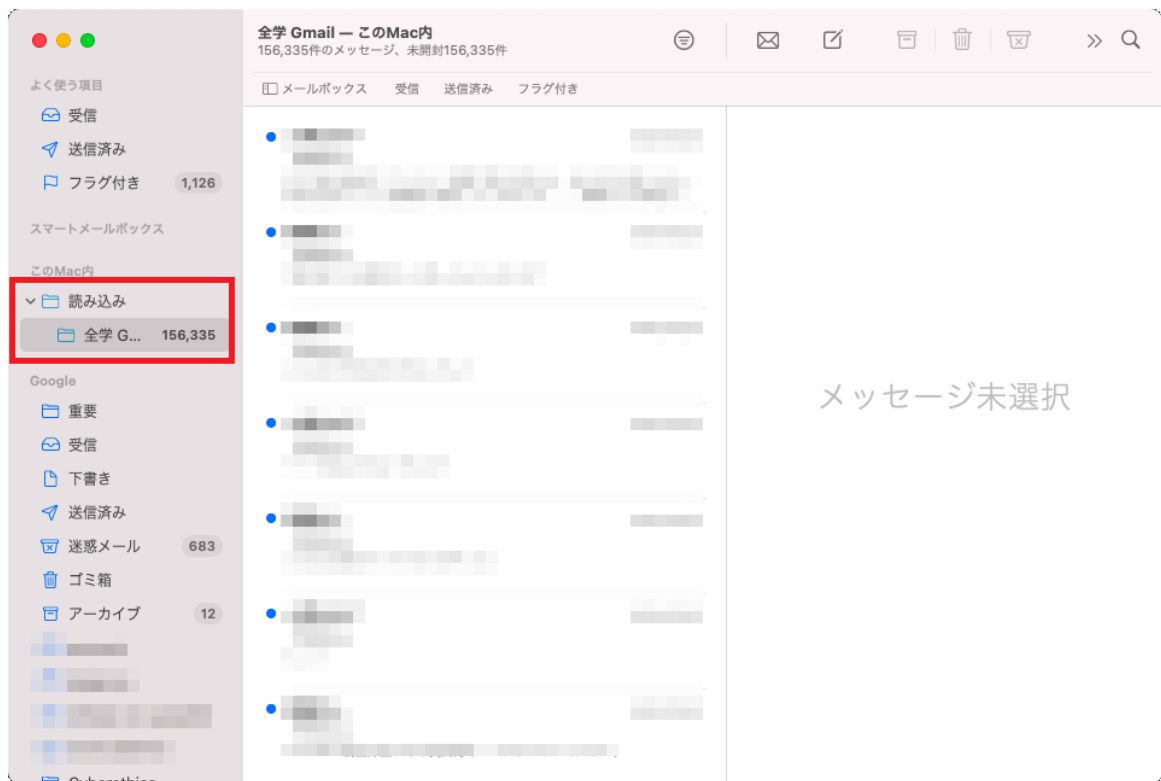
3. 全学 Gmail データのバックアップ方法で取得した「mbox フォーマットのファイル」を選択して〔選択〕をクリックします。



4. 読み込みに少し時間を要します。  
読み込みが完了しているメールボックスは、メールボックスリストの“読み込み”というフォルダに表示されます。〔完了〕をクリックします。



5. メッセージは、「メール」サイドバーの「読み込み」という名前の新規メールボックスにあります。フォルダやメッセージを「読み込み」メールボックスから新規または既存のメールボックスにドラッグしてから、「読み込み」メールボックスを削除できます。



以上で、「メール」アプリでのデータインポートは完了です。