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 トップページの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 クスポートして、バックアップしたり Google 以 に使用したりできます。	のコピーをエ 外のサービス
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
G 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ス 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。 	「が原因で、通

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、<u>Gmail のみチェック</u>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
	● 複数の形式 🔲 マップのすべてのデータが含まれます	
	マッブ (マイブレイス) 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)。 ントのユーザー設定(JSON 形式)。詳細 	Smail アカウ 🔽
	↓ 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 マ
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 マ 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。
エクスポートを作成

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
エクスボートの進行状況
ペ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。
田 エジムホートをキャンセル (+ 第のエグスホートを作成)

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。

Google	
お使いのアカウント データ	
2021年12月14日にリクエストされた Google データのコビーの作成を終了しました ダウンロードは 2021年12月21日まで行えます。	<u>こ</u> 、ファイルの
ダウンロードには、以下のデータが含まれます。	
・メール	
エクスポートを管理	
1/2 件をダウンロード	
222件をダウンロード	
このメッセージは、最近 Google データエクスポートをご利用いただいた方にお送	りしています
ブライバシーポリシー(利用規約	Google

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。

← エクスポー	-トの管理		
データを別のサービス 認ください。そのサー 報を取り出せることを	にコピーする前に、そ ビスの使用を完全に終 ご確認ください。	ひ会社のデータ エクスァ 了する場合に、写真や選	ペート ポリシーを 絡先など、重要
エクスポートを公共の 所に保存したりしな(Google アカウントで ださい。	パソコンにダウンロー データのダ 1つのファイルとしてダ ズが大きすぎるため、	ドしたり、他のユーザー プ ウンロード ⁷ ウンロードするにはサイ 2 個に分割しています。	がアクセスでき
エクスポ ート パ	パート 1/2(2.9 GB)	🖉 ダウンロード	
メール 2 2.9 GB 2	パート 2/2(1 MB 未満)	● ダウンロード	表示
メール 2		キャンセル	,セル 、

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。

🖊 🛃 📒 🗢 ダウンロード					
ファイル ホーム 共有 表示					
オ	移動先 コビー先 削除 名前の 変更	● 新しいアイテム・ 新しい フォルダー	 マロパティ □ □	■ すべて選択 □: 選択解除 □: 選択の切り替え	
クリップボード	整理	新規	開く	選択	
← → 、 ↑ ↓ > PC > ダウンロード					
▲ 24-10-12-22-22-22-22-22-22-22-22-22-22-22-22-		更新日時	種類		サイズ
デスクトップ ポ まakeout-2	ール (迷惑メール、ゴミ箱のメールを含む) 20200326T045217Z-002	-0 2020/03/26 15:05 2020/03/26 15:01	MBOX ファイル 圧縮 (zip 形式) ファ	tルダー	3,041,693 KB 101 KB

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。

編集(E) 表示(V) 移動(G) メッセージ(M) ツール① ヘルプ(H)				_		×
			Ē	¥=			
🗸 🖋 作成 🖵 チャット	■ アドレス帳 ◎ タグ ~ 〒 ク1ックフィルター ○ 検索 <ctrl+k></ctrl+k>						Ξ
	◆ 日 未読 ☆ スター付き 国知り合い ◇ タグ付き 🛛 添付あり 🔎 このフォルダーの	+	新規作成				>
y@gunma-u.ac.jp	▶ ★ 創 任名 99 通信相手	U	添付ファイル				>
響トレイ			編集	ж	Ъ	Ê	>
mail) で書き		Q	検索				>
5信済みメール		Ă.	ED RI			C	rrl+P
べてのメール		Г ^і л	名前を付け7	保友			,
と惑メール (591)		<u>ل</u>	ていたたかい	+3			·
ミ箱		U	この相を空に	.90			
ター付き		ð.	アドオンとテー	- v			
諉		Ē	アカウント設く	Ŧ			
:ount		*	報告				
ple Mail To Do		~	BX AL				
admin			ファイル				>
anel on cpanel02			表示				>
on Daemon			移動				>
berethics			stude St				,
sv001			メッセーン				<i>'</i>
dmin			ツール				>
gwatch		?	ヘルプ				>
-nwadmin		<i>d</i> h	60 T				
dia		0	終」				
juest							

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、





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

<i>ر ب</i>									
ファイル(E) 編集(E) 表示(V) 移動(同 下書き	G) メッセージ(M) ツー │ 🏞 アドオンマネー	ル(I) ヘルプ(H) ジャー ×	🔻 importexport	: 検索 :: Thund 🗙		# 1	-		×
\leftarrow \rightarrow \blacksquare https://addons.thu	underbird.net/ja/thun	derbird/search/?q=im	portexport						
	ドオン -マ コレクション	その他			ユーザー登録 / Q importer	ログイン 他 cport	いアプリケ	-ション •	
結果を絞り込む	Гimp	ortexportJ	の検索結果	Ę					
カテゴリー すべてのアドオン	» 並べ替え:	開連度 人気 高評(■ 新善 その他▼						
動作環境: すべての Thunderbird すべてのシステム	»	ImportExpor メッセージやフォ 能を追加します (1 ★★★★★ (134)・	tTools NG ルダのインポート ^{JextGen)} 220,605ユーザー	・エクスポート機		+ Thund	lerbird へ)	自加	
タグ すべてのタグ 検索結果: 2 件	»	ImportExpor Adds some tools messages **** (244)	E Tools (1743436) to import and exp 22,066ユーザー	port folders and					
a 🖉 🦪 🖉	e 🍪 📟	6 🧿	£ 🔥 (3					

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。

 下書き 送信済みアイ 送感メール ご述感メール 	(7L	
前ごみ箱	ImportExportTools NG 🛛 💙	すべてのフォルダをエクスポート
🕑 送信トレ	新しいタブで開く(<u>T</u>)	すべくのノオルタをエクスホート(ノオルタ構成を含む)
	新しいウィンドウで開く(<u>O</u>)	フォルダ内のすべてのメッセージをエクスボート >
	メッセージを検索(<u>S</u>)	検索してエクスポート
	新しいフォルダー(<u>N</u>)	mbox ファイルをインポート
	すべてのフォルダーを既読にする	eml ファイルをインポート
	設定(E)	フォルダからすべての eml ファイルをインポート 🔉 🔪
		ディスク上のフォルダパスをコピー ファイルのあるフォルダを開く
		設定

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。

インポート mbox ファイル	×
インポート方法の選択:	
 単一または複数の mbox ファイルを直接インポート 	
○ サブフォルダを含む単一または複数の mbox ファイルをインポート	
まさしく同じ名前の mbox フォルダを選択してください。。	
また、サブフォルダの拡張子「sbd」があれば自動的にインポートされます。	,
◯ インポートする mbox ファイルを検索してフォルダを選択	
○ インポートする mbox ファイルを検索するフォルダを選択 (サブフォルダを?	含む)
□ プロファイルフォルダ内でファイル選択	
OK キャンセ	IL

8. 全学 Gmail データのバックアップ方法で取得した mbox を指定します。

例では、「すべてのメール (迷惑メール、ゴミ箱のメール…)」ファイルを選択し〔**開く**〕をクリ ックしてください。

🌍 インポートする mbox ファイル	レを選択						×
← → ~ ↑ 🕹 > PC	こ > ダウンロード >			✓ ひ ダウンロート	の検索		P
整理 ▼ 新しいフォルダー							?
F#1X7F ^	へ 名前	更新日時	種類	サイズ			
添付ファイル	takeout-20181106T064625Z-002.zip	2018/11/07 11:31	ZIP ファイル	125 KB			
PC	📄 すべてのメール (迷惑メール、ゴミ箱のメールを	2018/11/07 11:32	MBOX ファイル	4,324,176 KB			
🧊 3D オブジェクト							
🖊 ダウンロード							
🔜 デスクトップ							
F#1X2F							
■ ピクチャ							
📑 ビデオ							
🎝 ミュージック							
🏪 ローカル ディスク (C							
🕳 Google Drive File							
🥏 ネットワーク 🗸 🗸							
ファイノ	ル名(N): すべてのメール (迷惑メール、ゴミ箱のメールを含	む)-001.mbox		~ すべてのフ	マイル (*.*)		\sim
				開<(0) †	ャンセル	

以下のようにインポートされます。用途に合わせてインポートされたメールをご自身のアカウントへ振り分けてください。

ファイル(E) 編集(E) 表示(V) 移動(G	5) メッセージ(<u>M</u>)	ツール(I) ヘルプ(<u>H</u>)				-	
▶ 受信トレイ	🏚 アドオン	マネージャー	🗙 🛛 😽 i	mportexport::	検索:Thund 🗙		#	
🖵 受信 🖌 🖋 作成 🖵 チャット	F 🖪 アドレス 🕯	€ © 97 ~ [*	🖌 クイックフィルタ	-	▶ 検索	≣ <ctrl+k></ctrl+k>		≡
フォルダー •••	☆ □ #	読 🔓 スター付き	🔳 知り合い	Ø 90付き	 添付あり 	○ このフォルダーの	メッセージを絞り込む <ctrl+shift+k></ctrl+shift+k>	
✓ C @gunma-u.ac.jp	1 🖈 🕅	件名				通信相手	● 送信日時	^ E
₩ 受信トレイ (1)						A218147	- A218 H 47	^
✓ ☐ [Gmail]	24	1						
∃ 下書き	12	[1000		
✓ 送信済みメール	\$							
🔁 すべてのメール (1)	☆	[
∂ 迷惑メール (591)	\$	[the second s		
	\$	[and the second se	
	4					And the second second		
	~ 0.							
	14 U							
6	1	[
	\$	[10.000			1000	100 C	
8	☆	[and the second sec	1 State 1	
D	\$	F				1000		
6	\$	1				100 C		
6	~					_		
6								
6	N 1							~
C								
ロ ブリンター								
□ 下書き								
ご 送信済みアイテム								
ご 迷惑メール								
✓ □ □-カルフォルター								
してみた								
► オバブのメール (注 (156226)	1							
(156556)								
(**) emily@gunma-u.ac.jp: 受信トレ	ノイ にメッセージを	ダウンロードしています	(1363 / 64985)				未読数:1	合計: 80069

Thunderbird でのデータインポートは完了です。

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。

	読み込み	
よく使う項目 ④ 最近の項目	< > Ш • 🚟 • 🔯 ダウンロード	Q 検索
A アプリケーション	🧰 āāʿā¦ā®ājā¼āāï¼-002.mbox	
🚍 デスクトップ		
④ ダウンコード		
🕒 書類		
🗎 OneDrive - gunma-u.ac		
₽		
場所		
🖂 disk0s3		
	ããiã¦ã®ã;ã¼ã«i¼è	¿·æãjã¼ã«ãã
メディア	aç∞±a∞aja¼a≪aa Microsoft Outlook X-	-ルボックス - 7.53 GB
□ ミュージック	情報	
() 写真	作成日	今日 15:3
		キャンセル 深切

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。

読み込み	
読み込みが完了しているメールボック いう名前のフォルダに表示されます。	スは、メールポックスリストの"読み込み-2"と
キャンセル	戻る 完了

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。