

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

2020 年 3 月 26 日

目次

はじめに	1
全学 Gmail のバックアップ方法	2
Thunderbird でのデータインポート方法	8
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	12

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、「データとカスタマイズ」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 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

サービス

Android デバイス設定サービス

Android 搭載デバイスの属性、パフォーマンス データ、ソフトウェア バージョン、アカウント ID。 [詳細](#)

☒

HTML の形式

選択をすべて解除

- 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 データ エクスポート

1

追加するデータの選択

メール

MBOX 形式の、Gmail アカウントのすべてのメッセージと添付ファイル。 [詳細](#)

☒

MBOX の形式

☰ メールのすべてのデータが含まれます

以前の Google サイト

以前の Google サイトで作成したサイトのコンテンツと添付ファイル。 [詳細](#)

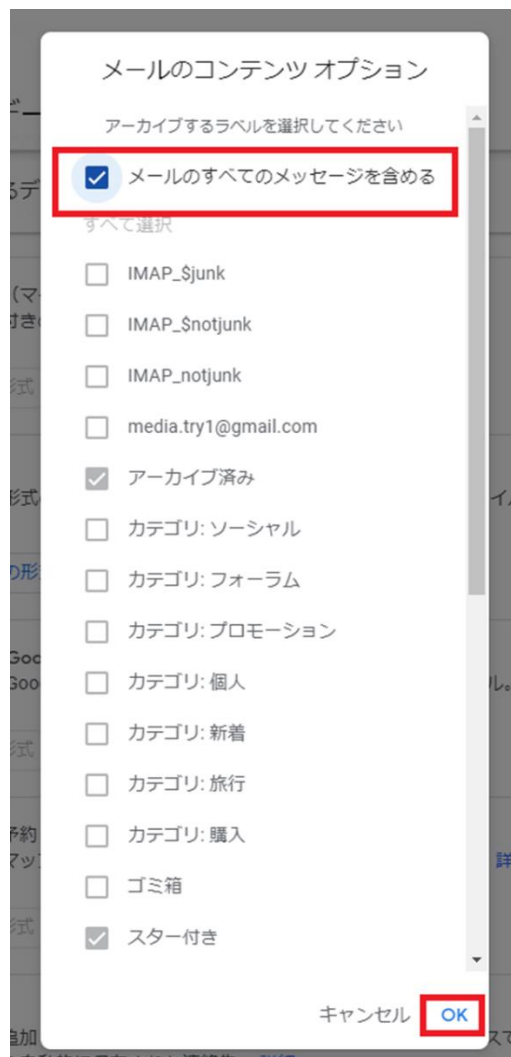
☐

複数の形式

購入と予約

検索、マップ、アシスタントを使用して行われた購入と予約です。 [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 と、なっています。

※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。

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

☒ 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 バックアップが開始されると、メールが届きます。

Google データのアーカイブがリクエストされました 受信トレイ x

 Google <no-reply@accounts.google.com>
To 自分 ▼



⑦ バックアップが完了するとメールが届きます。[アーカイブをダウンロード]をクリックします。

Google のデータ アーカイブをご利用いただけるようになりました 受信トレイ x

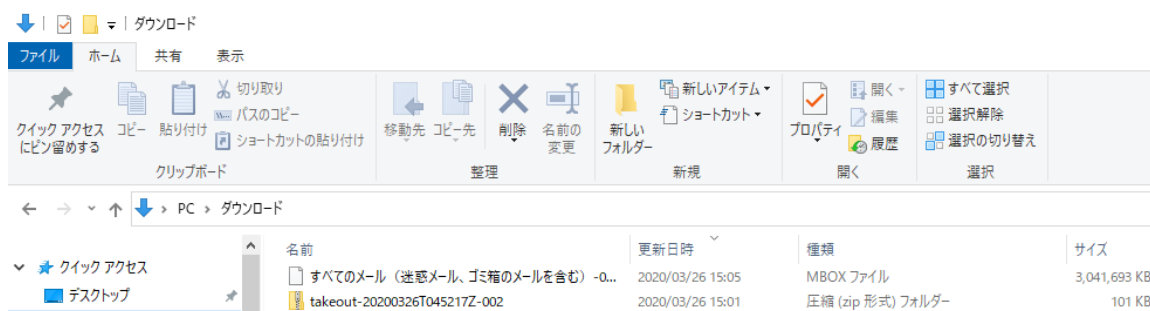
 Google Download Your Data <noreply@google.com>
To 自分 ▼



- ⑧ 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。



- ⑨ 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

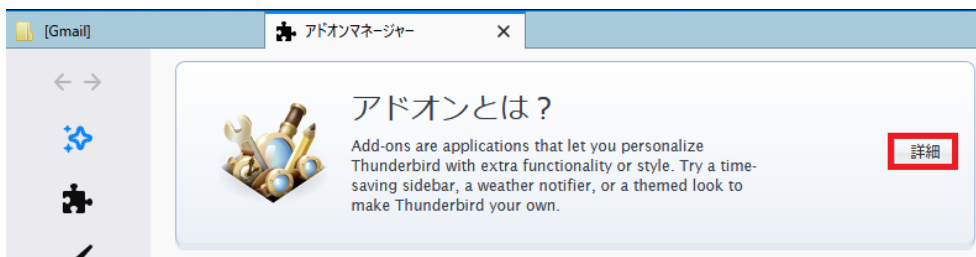
※ご自身のパソコンに Mozilla Thunderbird のインストールが完了していることが前提となります。

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」→「アドオン」をクリックしてください。



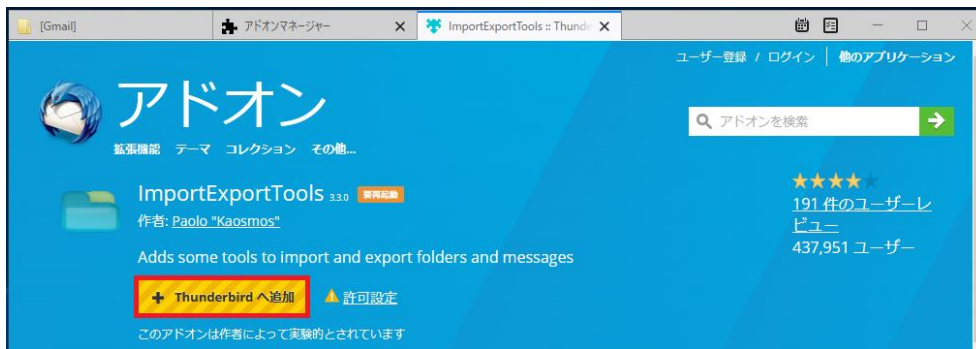
2. アドオンマネージャーが起動されます。「詳細」ボタンをクリックしてください。



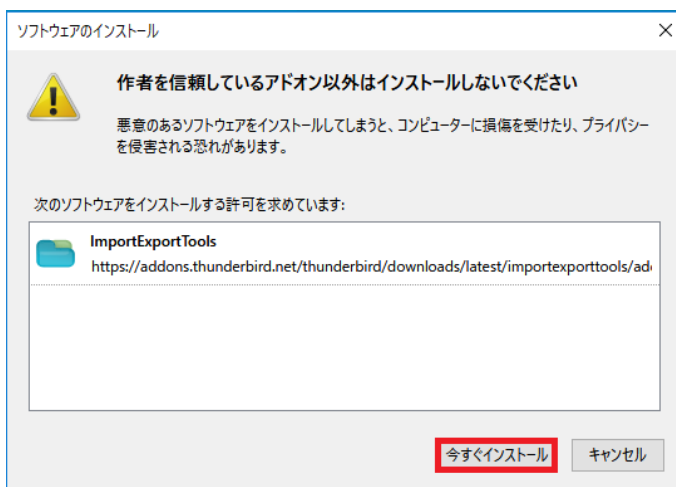
3. アドオン画面が表示されますので、画面上部右側のアドオン検索で、“importexport”と入力してください。自動検索され「ImportExportTools」が候補として表示されますので、検索された項目「ImportExportTools」をクリックしてください。



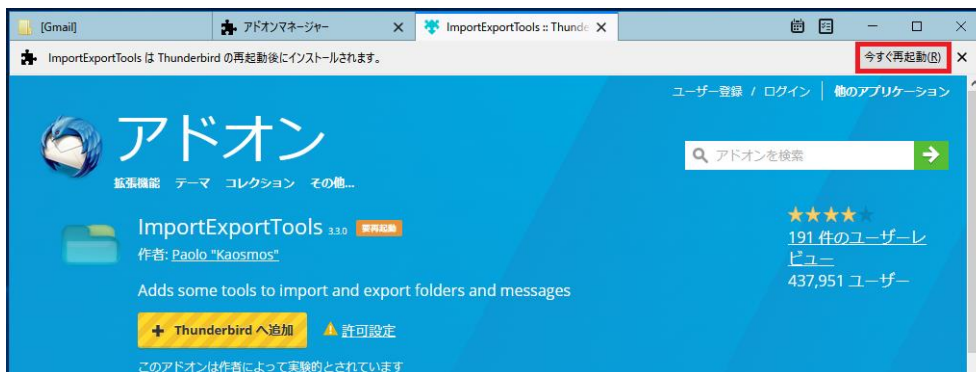
4. ImportExportTools が表示されますので、[Thunderbird へ追加]をクリックしてください。



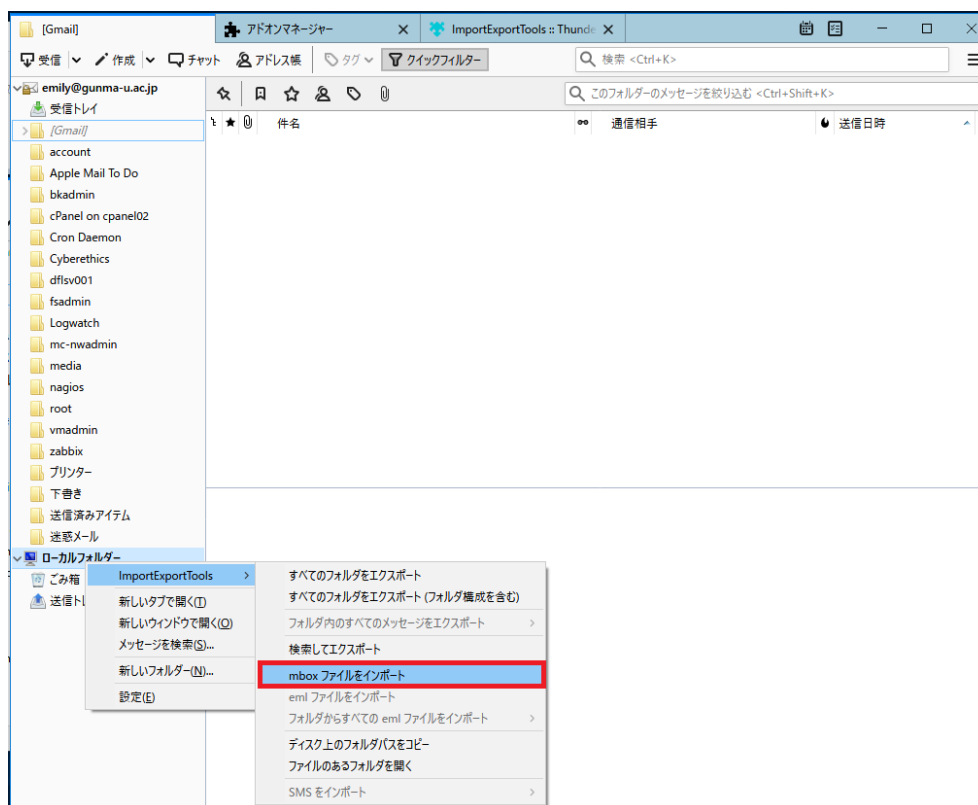
5. ソフトウェアのインストール画面が表示されます。[今すぐインストール]をクリックしてください。



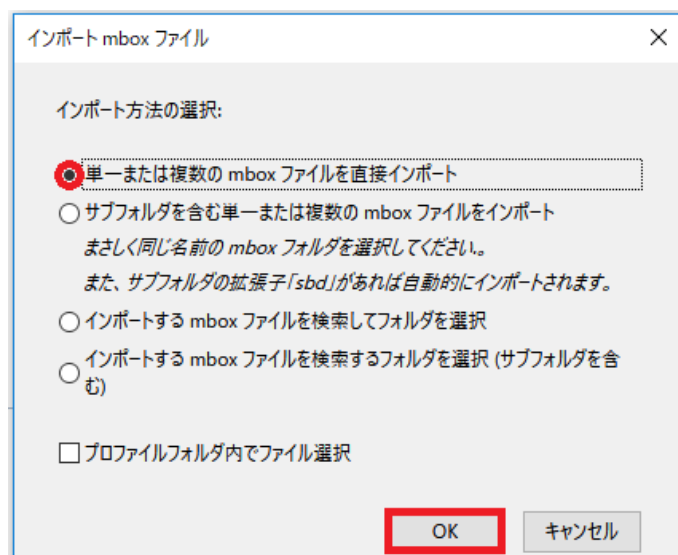
6. Thunderbird の再起動を求められますので、「今すぐ再起動」をクリックしてください。



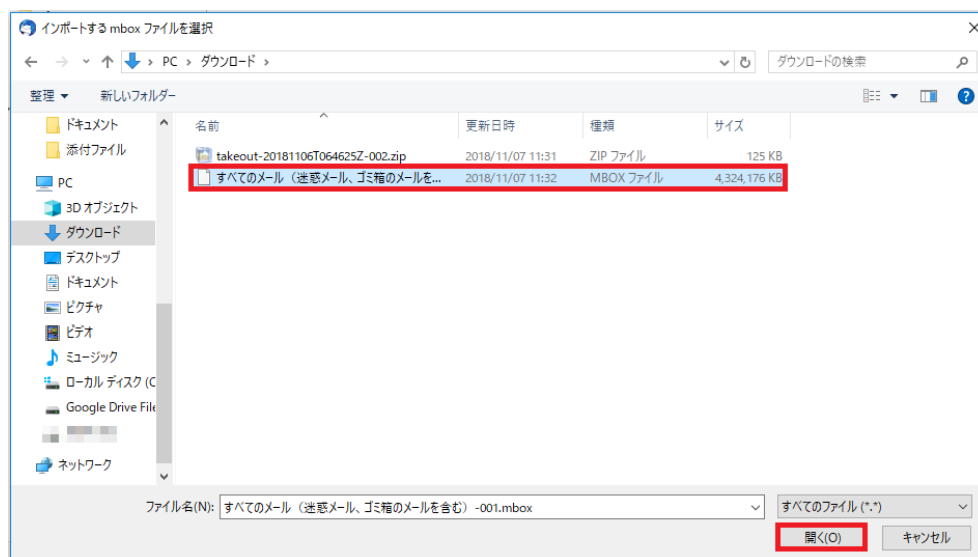
7. 「ローカルフォルダ」を右クリックし、「ImportExportTools」から「mbox ファイルをインポート」をクリックしてください。



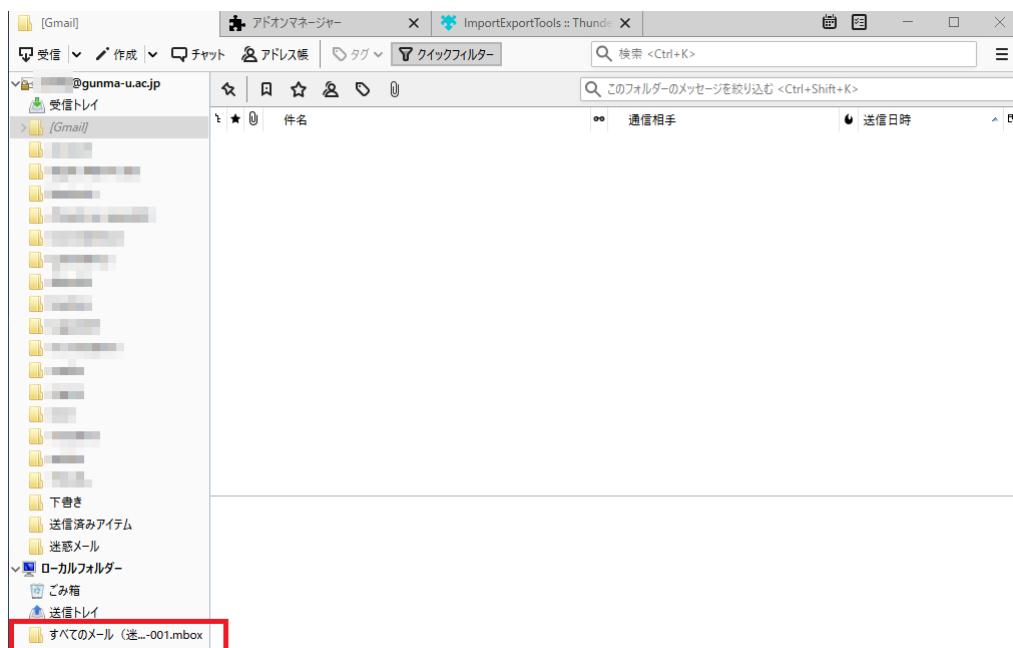
8. インポート方法の選択画面が表示されるので、「単一または複数の mbox ファイルを直接インポート」にチェックを入れて[OK]をクリックします。



9. 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。



10. 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。



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

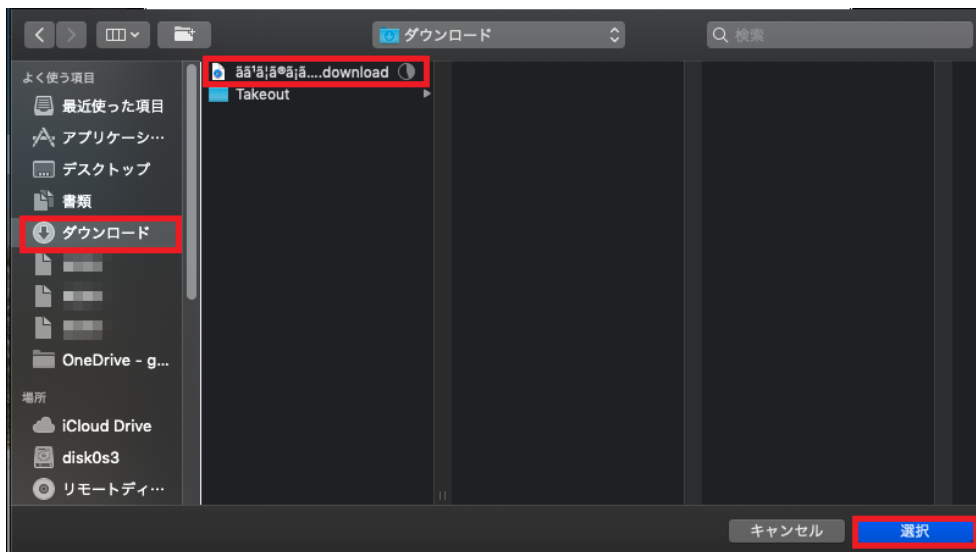
1. 「メール」アプリを開き、「ファイル」>「メールボックスを読み込む」と選択します。



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. 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。