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 2024 年 11 月

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	5
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	8
参考資料	. 11

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〕をクリックします。

=	M Gmail	Q、 メールを検索	*	0		
4	作成	設定			-	
<u> </u>		全般 ラベル 受信トレイ アカウント フィルタとブロック中のアドレス	9	9	G	
	受信トレイ	アドオン チャット 詳細 オフライン テーマ	アカ	ウント	検索	Gmail
*	スター付き	言語: 戦用ナ学 メールの本示言語・ロナ語				
C	スヌーズ中	他の Google サービスの言語設定を変更		31		
>	送信済み	すべての言語オブションを表示	カレ	ンダー	ドライブ	バードキュメ
	下書き	電話番号: デフォルトの国コード: 日本				
~	もっと見る	表示件数: 1 ページに 50 ・ 件のスレッドを表示	スプ			連絡先
		送信取り消取り消せる時間: 20 🔻 秒				21470
		L:		Q	G 🙀	0

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。

۲ ا	ホーム 個人情報 データとプライバシー	ご利用のアプリ、サービスのデー ご利用の Google サービスおよびサードパーティ製のアブ ービスに関連するコンテンツや設定です	• 5 y≥ y ₽ = = = 0 0 =	
0 2	セキュリティ 情報共有と連絡先	アプリとサービス		
	お支払いと定期職入	Google サービスで保存されたコンテンツ	サービスとデータの板要	>
0	Google アカウントについて	M Gmail ロ カレンダー ▲ ドライブ サードパーディ製のアプリとサービス 2 Adobe Acrobat Microsoft Teams Meeting 	サードパーティ 動のアプリとサービスとの接待を管理 する Zoom	>
		データのダウンロード、削除 ④ データをダウンロード	データをコピーしてバックアップします	>
		回 サービスを削除	不要になったサービスを削除します	>

- 2. バックアップを取得します。
 - ① 追加するデータを選択します。

新しいエクスボートの作成

「Google データエクスポート」ページで、一旦〔選択をすべて解除〕をクリックします。

← Google データ エクスポート

アカウント、データ。
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。

(1) 追加するデータの選択	68/70 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 常よりエクスポートの処理に時間がかかることがあり 	のサイズが原因で、通 ます。
(● 複数の形式) = 選択されたすべてのアクティビティロ	Ø

 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。

〔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) 10/19/07 - 9/0/BIV	10	70 件を選択中
マップ (マイプレイス) スター付きの場所と場所の?	ウチコミの記録。 詳議	
■ 複数の形式		
メール Gmail アカウントのメッセー ントのユーザ <u>ー現定(JSON</u>	-ジと添付ファイル(MBOX 形式)。Gmail ア 形式)。 詳細	カウ <mark>- 1</mark> 2



③ 下方にスクロールして〔次のステップ〕をクリックします。

 追加するデータの選択 国目000010 	1/70 件を選択・
チ書さメモ すべてのメモが手書さメモに保存されます	
■ PDF の形式	
道面キャンパス 描面キャンパス 横面キャンパスに保存されているすべての回形様面	
PNG の形式	
● 連絡先 自分で逸加した連絡先とその写真と、Gmall などの Goo 取りから自動的に保存された連絡先、 Fill	gleサービスでのやり 🔲
📓 vCard ØÆST	

④ データのエクスポート方法を選択。内容を確認して〔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」は初期設定が 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 る場合は、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
ガムシロードリンクをメールの業店
9770-1.7776x-7r668
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明泉は1週間です。データの塩紙、アクセス方法、共有方法について の評問をご覧ください。
網班
◎ 1回エクスボート
1回エクスボート
○ 1年間2か月ごとにエクスボート
6 件のエクスポート
ファイルの形式とサイズ
ファイル形式
.zip 👻
ZIP ファイルはほとんどのパソコンで聞くことができます。
ファイルサイズ:
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。
エクスボートを作成

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

ア力 Goo クス に使	ウント、データ。 gle アカウントに保存されているコンテンツの ポートして、バックアップしたり Google 以外 用したりできます。	○コピーをエ トのサービス
新しい	エクスボートの作成	
ø	追加するデータの選択	1/70 件を選択中
8	ファイル形式、エクスポート回該、エクスポート先の選択	
エク	スポートの進行状況	
G	メール のデータのコピーを作成しています この凝硬の方下には時間的少島日かかることがあります。エクスポード ルでお知らせします。 代成日時 2024年11月8日、10:49	が売了したらメー
0	コクスボートをキャンセル + 別のエクスボートを作成	

⑥ バックアップが完了するとメールが届くので〔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	9
2024年11月8日に! ダウンロードは 20	リクエストされた Google データのコピーの作成を# 124年11月15日まで行えます。	8了しました。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		
	Google データ エクスボートのリクエストを管理	見する
	12件をダウンロード 22件をダウンロード	
このメッセージは います。 データの	、最近 Google データエクスポート をご利用いただ 場所、アクセス方法、共有方法についてのヘルプ。	いたユーザーにお送りして
ว รหหอ-สบอ-	「利用限行	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 を行います。



⑧ アーカイブのダウンロードは、ZIP ファイルと MBOX ファイルがあります。

C □ > ダウンロード >

C	[î		Ċ	1	↓並	べ替え ~	☰ 表示 ~			
	名前					更新日時	×	種類	サイズ	
~ 今E	3									
-	takeout-20	0241121T	023142Z	-001.zip		2024/11/2	1 15:07	圧縮 (zip 形式) フォル	56 KI	3
	〕 すべてのメー	ル(迷惑:	メール、ゴミ	箱のメールを含る	t	2024/11/2	1 15:27	MBOX ファイル	10,923,237 Ki	3

以上で全学 Gmail のバックアップは完了です。

※このマニュアルは、ご自身のパソコンに Mozilla Thunderbird がインストールされていて、ローカルフ ォルダがあることが前提です。Thunderbird のインストール方法については各自お調べください。 ※新規に Thunderbird をインストールした場合は、先にローカルフォルダを追加する必要があります。 追加方法は 11 ページをご参照ください。

- 1. Thunderbird を開き拡張機能ツール「ImportExportTools NG」を追加します。
 - ① 「設定」(右上にある三本線) →「アドオンとテーマ」をクリックします。

8		88. <u>196 1</u> Q		- 0 ×
8	🕮 D-1002409	₿ itë ×	© #LU978594NI → + #XX3 →	
			27/160585(0) >	
8	1\$3 -e	-10	• Ann > E with X X	
9	0 az	Thunderbird スタートページ	Ø 282194X	
	局 754K9-2世429Fr	Thumburbied のおお約5Cメンセージペインにスタートページを表示する(00)	\$ 21	
		URL(D) https://live.thunderbind.net/%APP%/start?locale=%LOCALE%doversion=%VERSION%	\$ 78x/27-7	
	G threadologad-r	規定の映測エンジン	& 2×am → © 4,6781 →	
		G Google → MML(A) #1807	O #700 CH+948+0	
		 シスプム総合 おおおはこ Trunderbird 変化だのクライアンドとしては正されているか可能学らから 目-4-せたに Trunderbird をが2クトレイにようかの Windows Search によるようセージの状態を許可する(3) 	今子ぐ昭昭198	
		言語と外期 9429904791		
		🛂 システムウィンドウのタイトルバーを見下(55)		
8	8 7379+538 \$ 753925-7	アナルーを自動的に載す(M) 回いているタブが1 Mだかの中台にタブルーを招します		
		フォントと配色		

② 画面上部右側のアドオン検索で"importexport"と検索します。

		校元· (195) + 3		Q		=	-	0	×
	27-03(6) 納朱(6) 法で(4) 移動(5) メッカ	E-S(M) 7-14(T) A&7(H)							
53	E 0-35785€	© ite >	★ 75X>22-5+-	🗙 🌴 importesport: 88年 : Thunderbird	×				
			THE OWNER DATE						
			7742683	inter o					
Q	\$\$ 5540	拡張機能の管理		¢					
	star in a second	有効							
	\$ 7-7	LocalFolders マップされたブイレクトリを含めて	、必要な飲むローカルフォルダを追加します。						
	0								
	Contractice 202								
\$	PF#209.8-1								
←	848								

③ 「ImportExportTools NG」を追加します。 〔Thunderbird へ追加〕→〔追加〕→〔OK〕をクリックします。



- 2. ローカルフォルダに全学 Gmail データのバックアップをインポートします。
 - メールの画面より「ローカルフォルダ」を右クリックして「ImportExportTools NG」> 「mbox ファイルをインポート」>「個々の mbox ファイル」をクリックします。



② 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〕
 をクリックします。

🌖 インポートする mbox ファイル	の選択		×
$\leftarrow \rightarrow \checkmark \uparrow \checkmark$	> ダウンロード ~	・ C ダウンロードの検索	م
整理・ 新しいフォルダー		1	≣· □ 0
<u></u>	□ 名前	更新日時	種類
1	< 今日		
キャラリー	🔽 🗋 すべてのメール(迷惑メール、ゴミ箱のメールを含む	G 2024/11/18 16:33	MBOX ファイル
>a-	🚝 takeout-20241118T040731Z-001.zip	2024/11/18 15:21	圧縮 (zip 形式
🛓 ダウンロード 🔹 🖈			
*			
-			
🛆 🔤 ig 🖈			
S 7/1'=/- A			
ファイル	名(N): すべてのメール (迷惑メール、ゴミ箱のメールを含む) -	-002.mbox	~
		開<(O)	キャンセル

③ 以下のようにインポートされます。

8		10.00. <u>XXX</u> + <u>X</u>		Q.	🤱 importisipart	× ∰ ≡ - □ ×
	+ ////////////////////////////////////	ローカルフォルダ				0 7894-BE
	ी 288	Q xyt-96888 # xyt-97	2415岁——各世祖			
Q	1×(01-1 (281 2)	00x-6860-002				
		© x-14 €	7F628 👩 8629-	9 9 P7F	P fileini	3 2e−F
		a 22-25%-7				
		Kiのプログラムからインボート Trundential CEBのドルゴクラムやか Ellio プログラムやか Elio プログラムに使った Fーラをインボート Mozilla Thunderbird ごういて Trundential (ス・プリン えそうにろす さんがっかった) そういろう たんがあいた Starting Thunderbird について	いあメッセージウラード構造、設定、メッセージ たまます。 シットファームを結構なし、ビジネスでも扱くたち てき、見合さえなのセメンディオサッシュ、さら ここ、同志を意識。	1657-8、一般的なアドレス 1657-8、一般的なアドレス 1657-10 2010-11 2010	15—23423—9—12章2364 TO18 147572、Thurderlind 克尔拉马拉 24797。	「 Thunderbaid 世界に入っていたたか にするため、みなしができる感音の力」201
\$		9.2.1619 () 11-1: V 2012)	A maderator			

以上で 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。



 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。



 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。



読み込みが始まります。
 ※読み込みに少し時間を要します。
 完了後、〔完了〕をクリックします。

読み	这み
読み込みが完了しているメ- み-2" という名前のフォルタ	ールボックスは、メールボックスリストの "読み込 [*] に表示されます。
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 ドラックした後「読み込み」メールボックを削除できます。



以上で「メール」アプリでのデータインポートは完了です。

参考資料

- Thunderbird にローカルフォルダを追加する方法 新規でインストールした場合、ローカルフォルダがありませんので拡張機能を利用してローカル フォルダを作成します。
 - Thunderbird をインストールした後、『既存のメールアドレスのセットアップ』画面が表示されるので〔キャンセル〕をクリックします。
 - 「メールアカウントなしで Thunderbird を使用する」にチェックを入れて〔セットアップを終 了〕をクリックします。

munderbing that work, H We 2-V-352 5 M Store 5.	
iutos:2@	
ann Des	0
-вргъд	\sim $^{\circ}$
phendos O esemple ann	
a9-F	() 設定されたメールアカウントがありません
2 /127-FEX2876	セットアップ処理をキャンセルしますか? メールアカウントなしでも Thunderbird を使 用できますが、多くの機能が使用できないままになります。
≠ 0)tL	🔯 メールアカウントなしで Thunderbird を使用する
	PALPATER PALATON

3. Thunderbirdを開き、「設定」(右上にある三本線)→「アドオンとテーマ」をクリックします。



4. 画面上部右側のアドオン検索で"ローカルフォルダ"と検索します。

		後第 100 + 1	٩	= - 0 ×
四	•	Thunderbird Privacy Notice — Mor X 🔂 7F#27#=3	ip- X	
		75	れンを探す ローカルフォルダ 〇	
	\$\$- Ellip	Thunderbird のパーソナライズ	sign:	
9	静 法法授税 1/7-7	結果機能とテーマは、ブラウザー用のアプリのようなものです。パスワー ロック、ブウウザーの外側の変更など、様々な機能を追加できます。 第三者により開発されています。ここでは、Thunderbird が減ぶセイ 紹介します。	ドの保護や熱語のダウンロード、両品の検索、迷惑な広告のプ これらの小さなソフトウエアプログラムの多くは、Mosile IX外の izリアイ、パフォーマンス、機能性に優れた <u>おすすののアドオン</u> を	
		Extract 'End' サボ: Inneced tesh Extracts attachments from messages within an a attachments. Extracted attachments are saved to 大会会社会、コープー級: 4,518	Thunderbird Lid.M ecount or folder, with the option to select specific a . Ip file.	
		Mail Merge 作者: Assunder Bergmann Create and Save or Sand Multiple Individual and 本会会主任 ユーザー形: 68,176	Thunderbird Class	
		*cloud - FileLink for Nextcloud and own 作志: Jahanan Enders Upload large attachments to your Cloud and se 会社会社会 ユーザー税: 34,101	Joud Thunderbird 5:追踪 nd the link by email	
	 ◎ Thunderbird 設定 ◎ アドオンロリポート 	KIM Verifier 作者: Philippe Lisser メールの DRIM 第名在後庭します。	Thunderbird 失追制	
←	 Thunderbird 世界料のオープンソースソフト 8/8 	DIFであり、世界中の多数のJE1174によって開発されています。		× (017463(参加の公会員

5. 「ローカルフォルダ(LocalFolders)」を追加します。

 $(Thunderbird ~ 追加) \rightarrow (追加) \rightarrow (OK) を クリックします。$



6. 「設定」(右上にある三本線)→「アカウント設定」をクリックします。



7. アカウント設定の画面より「アカウント操作」>「ローカルフォルダを追加」をクリックします。

		极荣。 [[]] + []		٩		≡	-	×
四	•	Thunderbird Privacy Notice Mrit X	\$ アドオンマネージャー ×	(😽 ローカルフォルダ: 検索 :	Thunderbird: X	◎ フカウント設定		×
		送信(SMTP)サーバーの設定 戦気の意出人情報を管見ている場合、袋用す と、このリストの局定のサーバーを使用します。	* る過信 (SMTP) サーバーをこのリストから返	¥₹でさます。 間定のサーバーを	度用する) を選択する 値加・(D) 用す。(E) 用物(M) 環定値に設定(T)			
	メールアカウントを追加(A) チャットアカウントを追加(C) フィードアカウントを追加(A) ーニュースター。アスカウントを追加(A) ローカルフォルグを追加(A)							
	販定のアカウントに設定(D)							
	アカウントを削除(R)	3択したサーバーの詳細:						
	アカウント最介(A) > ② Thunderbird p說定 叠 アドオンとテーマ	説明: サ−パー名: ポート: ユーザー名: 読証方式: 接続の保護:						
-	 Thunderbird 世前科印オーブンソースソフト 	ウェアであり、世界中の多数のJEユニアイによって開発される	TNET,			Eucos	TUC2U8	 ×
←	84							

- 8. 「Name」と「メッセージの保存先」を入力して〔OK〕をクリックします。
 - 例:Name:ローカルフォルダ
 - メッセージの保存先:C:¥Gmail_Backup

※この場合、事前に C ドライブの下に「Gmail_Backup」というフォルダを

作成しておいてください。

	e
) ルダー単位 (mbox 形式) ~	
	,参照(B)
□ 🖸 受信トレイ(I)	□ 1 m r-カ1フ(V)
L 🔄 下書き(D)	 (J) 迷惑メール(J)
国 テンプレート(T)	2 面 ごみ箱
A Milester Li den	
) レダー単位 (mbox 形式) 〜

以上でローカルフォルダが追加できました。

引き続き、Thunderbird でのデータインポート方法へお進みください。(5ページ)