

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
2025 年 6 月

目次

はじめに	1
全学 Gmail のバックアップ方法	1
mbox ファイルに格納されているメールの閲覧方法	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	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〕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 追加するデータを選択します。

「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。

新しいエクスポートの作成

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、メール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。

- 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。

← Google データ エクスポート

1 追加するデータの選択 1/70 件を選択中

手書きメモ
すべてのメモが手書きメモに保存されます

PDF の形式

描画キャンバス
描画キャンバスに保存されているすべての図形描画

PNG の形式

連絡先
自分で追加した連絡先とその写真と、Gmail などの Google サービスでのやり取りから自動的に保存された連絡先。 [詳細](#)

vCard の形式

次のステップ

- 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

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。データの場所、アクセス方法、共有方法についての詳細をご覧ください。

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

ファイル形式
.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。

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。



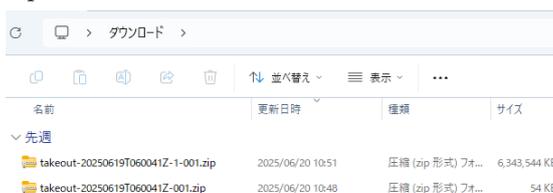
- ⑥ バックアップが完了するとメールが届きます。
〔Google データエクスポートのリクエストを管理する〕をクリックしてください。



- 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。(複数のファイルに分割されている場合がありますので、それぞれをダウンロードしてください。)



- ⑧ zip ファイルがダウンロードされます。



以上で全学 Gmail のバックアップは完了です。

mbox ファイルに格納されているメールの閲覧方法

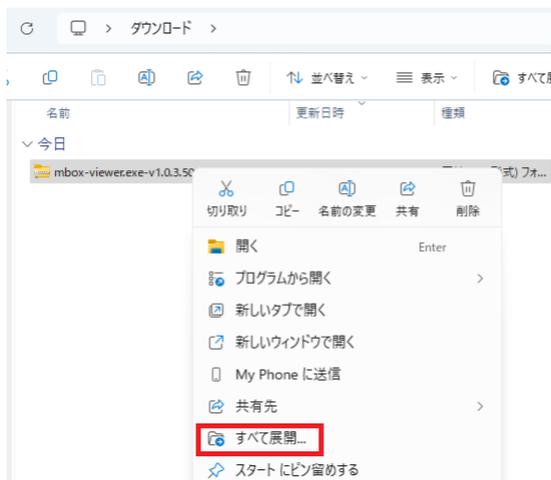
1. mbox ファイル閲覧ソフトの準備

- ① 以下の URL にアクセスして〔Download〕をクリックします。

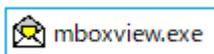
<https://sourceforge.net/projects/mbox-viewer/>



- ② ダウンロードされた zip ファイルを右クリックして、「すべてを展開」をクリックします。



- ③ 展開後のフォルダを開き、「mboxview.exe」を実行してください。



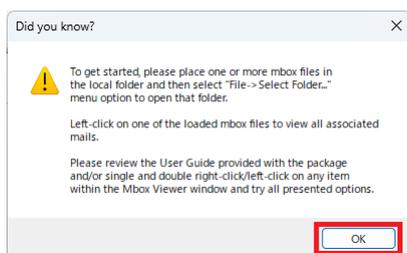
以下左のような警告が表示された場合は、『詳細情報』をクリックして〔実行〕をクリックしてください。



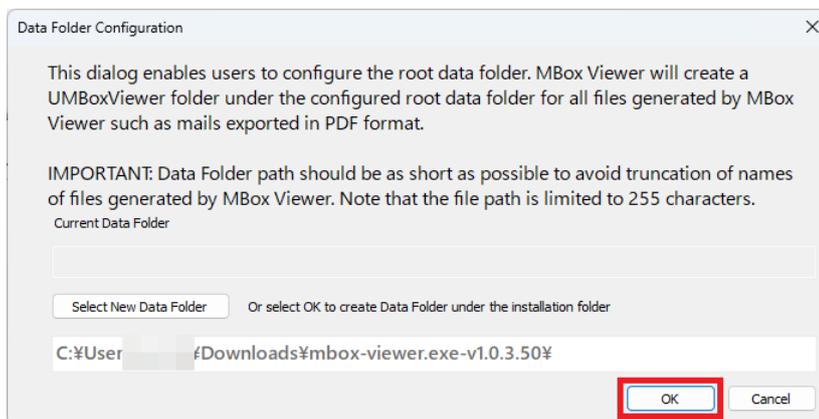
- ④ 初回起動時はソフトウェアの説明が表示されます。〔Close〕をクリックしてください。



- ⑤ 次に使い方の説明が表示されます。〔Ok〕をクリックしてください。

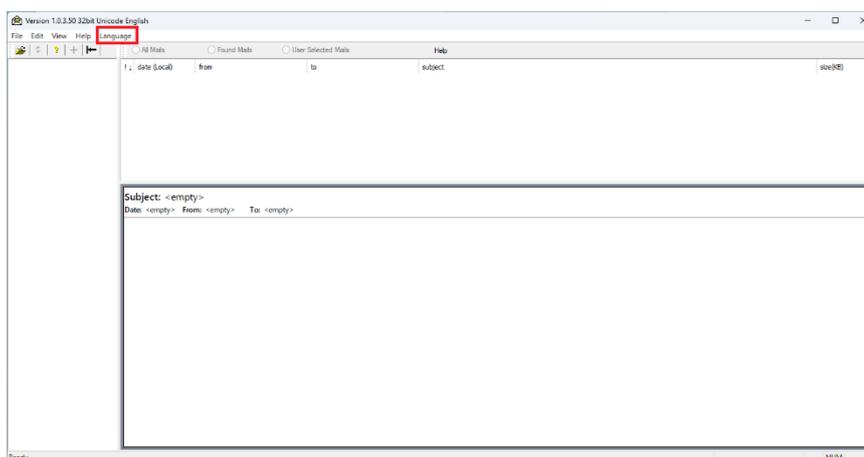


- ⑥ 設定ファイルの保管場所を確認して〔OK〕をクリックします。



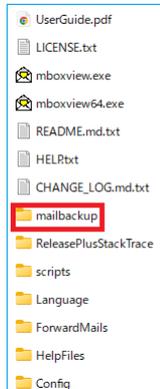
- ⑦ Windows MBox Viewer のウィンドウが開きます。

※ [Language] タブから日本語に変更も可能です。

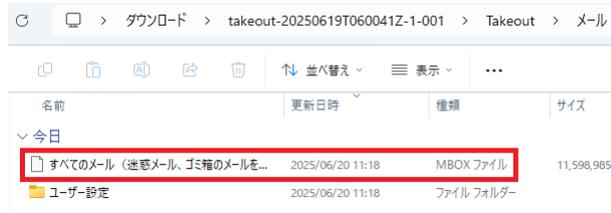


2. mbox ファイルの準備

- ① 前述で『mbox ファイル閲覧ソフト』をダウンロードし、展開したフォルダを開いてください。
- ② フォルダを右クリックし、「新規作成」→「フォルダ」とクリックして、新規フォルダを作成してください。（名前は任意の名称で構いません。例としてここでは「mailbackup」としました。）



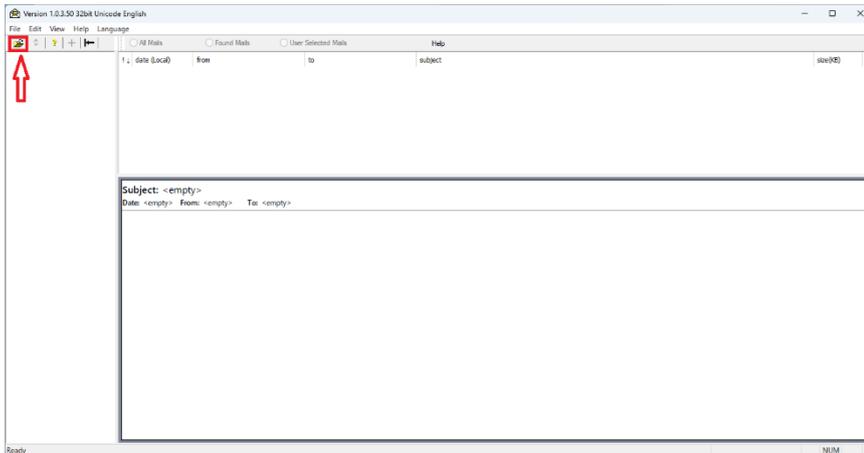
- ③ 『全学 Gmail データのバックアップ方法』で取得したファイルについて以下の作業を行ってください。
 - zip 形式フォルダを右クリックして「すべて展開」をクリックします。
※zip ファイルが 2 個ある場合はサイズが大きい方を行ってください。
 - 展開されたフォルダを開き、「Takeout」→「メール」の順にフォルダを開いてください。（「メール」のフォルダを開くと以下の図のようになります）
 - mbox 形式のファイルを手順②で作成した「mailbackup」フォルダにコピーしてください。



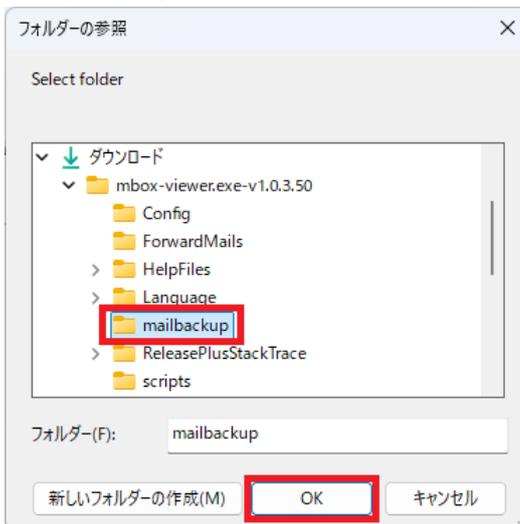
- ④ ここまでの作業で、「mailbackup」フォルダの中に mbox ファイルが置かれている状態になります。（ファイル名やファイル数はバックアップの内容により異なります）

3. mbox ファイルの読み込み

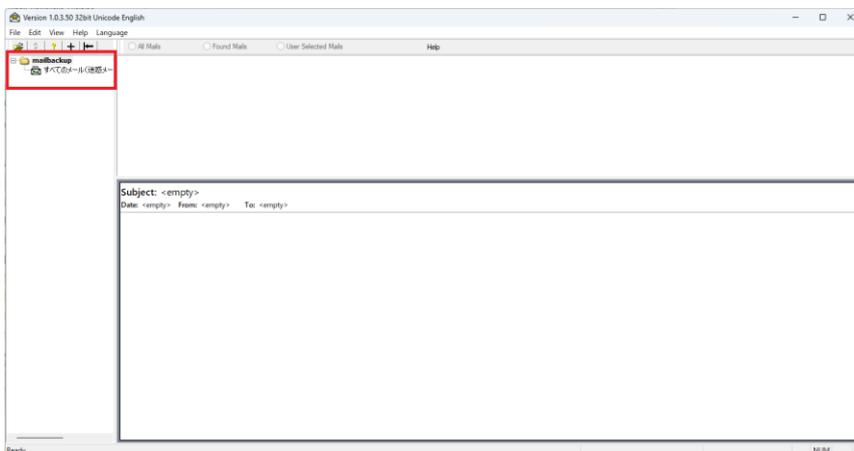
- ① Windows MBox Viewer のウィンドウを開きます。



- ② 「フォルダーの参照」画面が表示されますので、作成した mbox ファイルを入れた「mailbackup」フォルダを選択し、〔OK〕をクリックしてください。

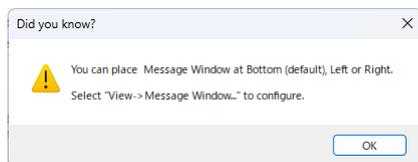
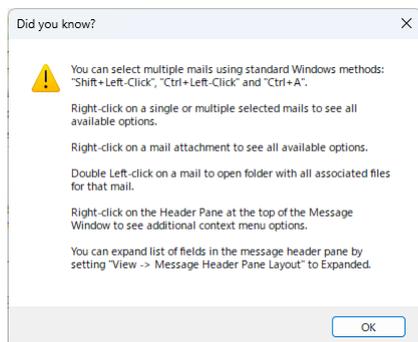
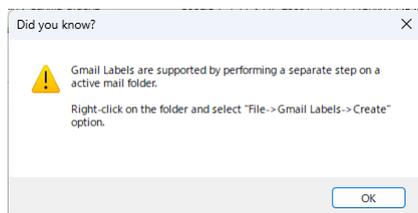


- ③ 「mailbackup」フォルダが取り込まれます。



- ④ 「mailbackup」フォルダにぶら下がっている「〇〇.mbox」をクリックするとその中のメールを確認できます。

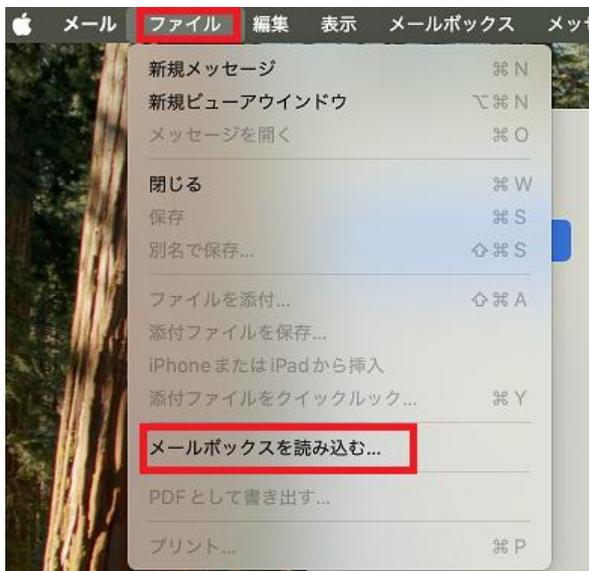
※その際、以下の画面が表示される場合がありますが、Windows MBox Viewer の使い方のヒントが表示されている内容ですので、基本的には〔OK〕をクリックしていただいて問題ありません。



mbox ファイルに格納されているメールの閲覧方法は以上です。

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

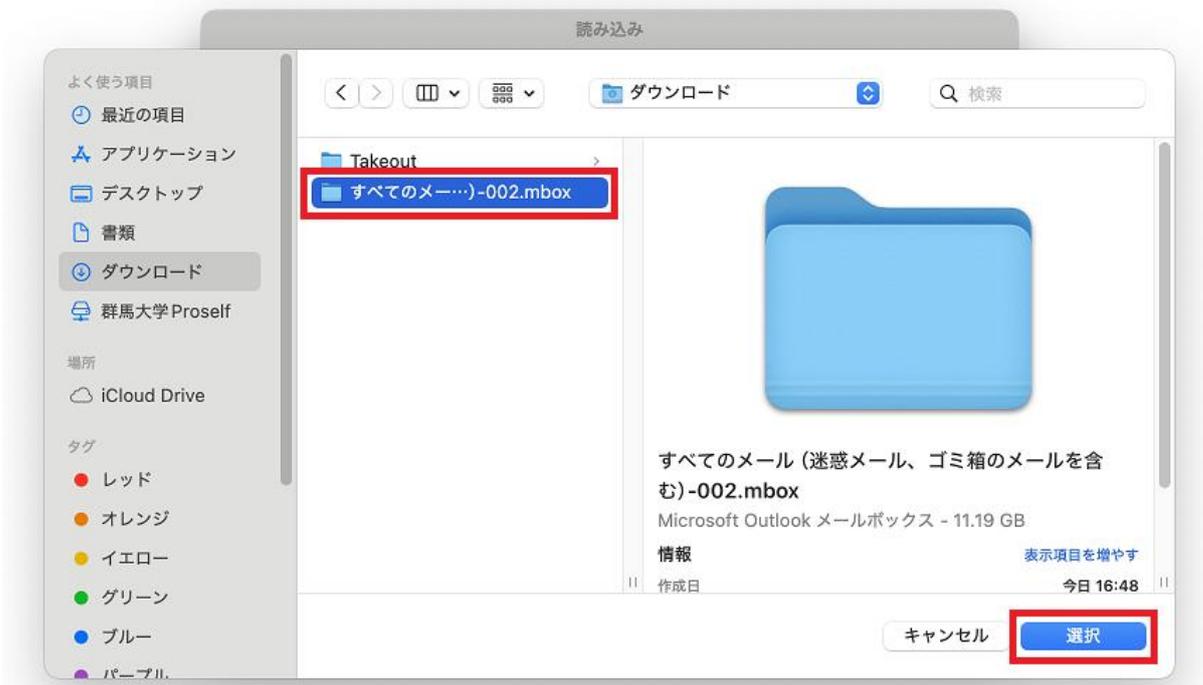
1. 「メール」アプリを開き、「ファイル」>「メールボックスを読み込む」と選択します。



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。

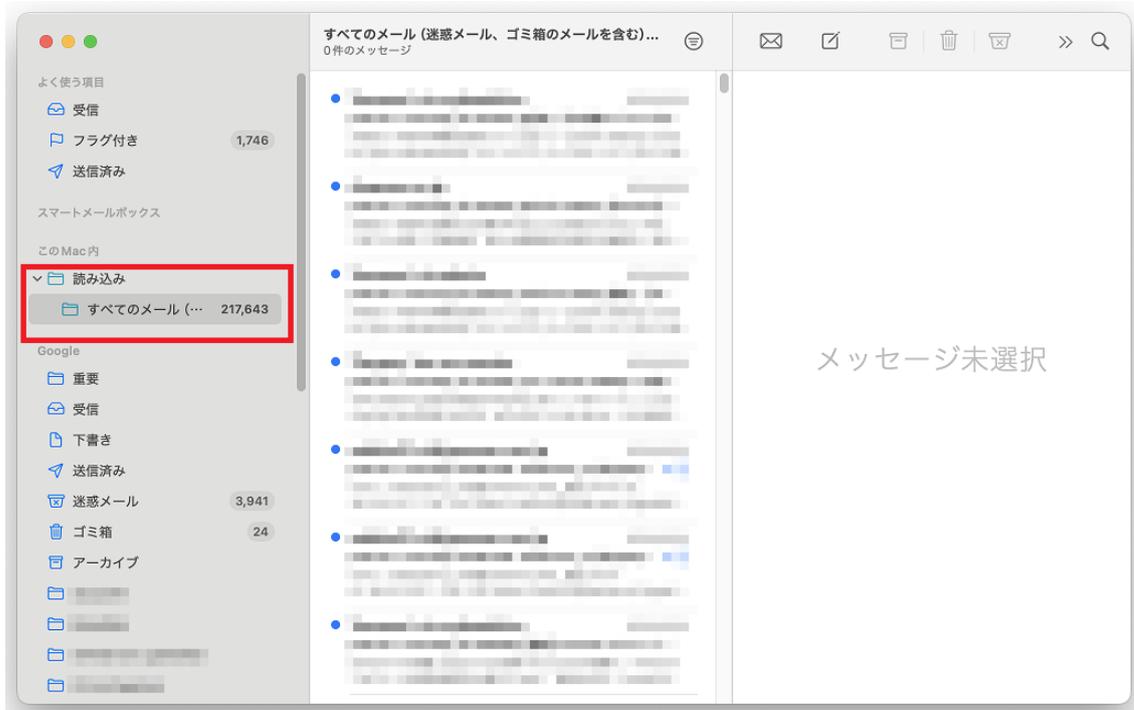


4. 読み込みが始まります。
※読み込みに少し時間を要します。
完了後、〔完了〕をクリックします。



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。