Thunderbird を利用した移行は、Web メールのフォルダを階層 化している場合、移行ができない場合があります。 この場合の移行は、Outlook を利用した移行で行ってください。

メールの移行マニュアル

本書は Office 365 導入に伴い、現在利用している Web メールから、Office 365 ヘのメールデータをコピー移行する手順になります。本手順は Mozilla 社の Thunderbird メールクライアントを利用してのメールコピー移行手順を記載しますが、本手順の概要としては、メールクライアントで、Web メールのアカウントと Office 365 のアカウントで複数アカウントログ インし、メールを Drag & Drop でコピー移行する手順になりますので、他社製のメールクライアントで、マルチアカウントで利用できるものであれば、同様の作業は可能と思われます。

Thunderbird のインストール

メールのコピー移行ツールとして利用する Thunderbird をインストールします。<u>Windows 、Mac 共通</u>で下記 URL からダ ウンロード & インストールして下さい。

https://www.thunderbird.net/ja/

	Indiderbild
ダウンロードの URL で右の画面が表示されます。 無料ダウンロード をクリックします。	メールをもっと簡単に。 メッセージの高速全文検索、タブ表示、アーカイブ。設定も簡単で、 カスタマイズ自由自在。そんなメールソフトが Thunderbird です。
ブラウザのダウンロード画面で開く(実行)をクリックします。	
ブラウザ毎のダウンロード画面	行いますか (開く(0) Chrome While Thung independent Mozilla_Mozil Thunderbird Setupexe マ
Thunderbird Setup 60.5.3.exe を開く 次のファイルを開こうとしています: ■ Thunderbird Setup 60.5.3.exe ファイルの種類: Binary File (30.5 MB) ファイルの場所: https://download-installer.cdn.mozilla.net このファイルを保存しますか? ファイルを保存	× □ C Q
Thunderbird Setup 60.5.3.exe (30.5 MB) について行う操作を さい。 場所: download-installer.cdn.mozilla.net	選んでくだ 実行 保存 へ キャンセル ×
internet explorer download-installer.cdn.mozilla.net から Thunderbird Setup 60.5.3.e	xxe (30.5 MB) を実行または保存しますか? 実行(R) 保存(S) ▼ キャンセル(C) ×



Thunderbird 起動時に「既存メールアカウントのセットアップ」 画面が起動しますが、**キャンセル**をクリックしてください。

また、次の画面	→ // ペープ・// パー ーユースノルーノ (1) // 1 // ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	×
が表示されたら	↓ Thunderbird を次の既定のクライアントとして使用する:	
「統合をスキッ	□ = 1-7 □ = 1-7 ☑ 77-Ĕ	~
プ」をクリックして	起動時に Thunderbird が既定のクライアントとして設定されているか確認す (A)	3
ください。	既定として設定 統合をスキ	ップ

דכ	カウント	既存メールアカウントの	セットアップ	
-	アカウント	あなたのお名前(<u>N</u>):	氏名またはニックネーム	受信者に表示される名前です
	11111	メールアドレス(<u>E</u>):	you@example.com	既存のメールアドレスです
	⊠ X-N	パスワード(P):	アカウントのパスワード	
dill ¹	新しいカし		✓パスワードを記憶する(M)	

Web メール アカウントの追加

Thunderbird を起動し、 Alt キー を 押すと上段にメニューが表示されるの で、ツール から アカウント設定 を選 択します。

(Mac の場合は メニューバーに表示さ れています。)



左下部の アカウントの操作 から メー	アカウント設定		×
ルアカウ、ルを追加 を選択します	🏤 送信 (SMTP) サーバー	送信 (SMTP) サーバーの設定	
		複数の差出人情報を管理している場合、使用する送信 (SMTP) サーバーをこのリストか る] を選択すると、このリストの既定のサーバーを使用します。	ら選択できます。[既定のサーバーを使用す
			追加(<u>D</u>)
			編集(<u>E</u>)
			削除(M)
			既定値に設定(1)
		溜却したサーバーの詳細・	
	メールアカウントを追加(A)	說明:	
	チャットアカウントを追加(<u>C</u>)	→ <i>オーバー</i> 名: ポート:	
	フィードアカウントを追加(F) 他のサービスのアカウントを追加(lーザー名: O) p証方式・	
	既定のアカウントに設定(D)	あの保護:	
	アカウントを削除(R) アカウント操作(A)	 •	
			OK キャンセル
	🏤 送信 (SMTP) サーバー	送信 (SMTP) サーバーの設定	
		複数の差出人情報を管理している場合、使用する送信 (SMTP) サーバーをこのリスト る)を選択すると、このリストの既定のサーバーを使用します。	から選択できます。[既定のサーバーを使用す
項目 入力		既存メールアカウントのセットアップ	× 追加(0)
あなたのお名前 ご自身のお名前(今回は		あなたのお名前(N): testuser 受け者に表示される名前です	續集(<u>E</u>)
コピー移行のためだけの		メールアドレス(E): testuser@naramed-u.ac.jp 既存のメールアドレスです	#180.cs.p
		パスワード ●●●●●●●●●	削除(M)
		図パスワードを記憶する(M)	成正値に設定(1)
パスワード Web メール ご自身のパ			
スワード			
アカウントは、今まで使用していた W	leb メールのログ		
イン ID。パスワードです。		新しいメールアドレスを取得(G) 続ける(C) キャンセル(A)
(統合 ID のパスワードではありません	ん。)	総趾方式: 接続の保護・	
なおログイン ID はユーザ名だけです。)		
⊖ testuser			
× testuser@naramed-u.ac.jp			UK Ŧヤンセル

5なたのお名前(N: test	ser	受信者に表示さ	れる名前	<u>े</u> व			
メールアドレス	(E): test	ser@naramed-u.ac.jp	既存のメールアト	ドレスです				
パスワード	(P): •]					
		フロードを記続する(AA)						
Thunderbir	d はあなた	のアカウント設定を見つけ	られませんでした。					
Thunderbir	d はあなた	ハワートをむしまうで(M) のアカウント設定を見つけ サーバーのホスト名	られませんでした。	ポート番号	₹ SSL		認証方式	
。Thunderbir 受信サーバー:	imap	カアカウント設定を見つけ サーバーのホスト名 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	られませんでした。	ポート番 ^く 自動	子 SSL / 自動検出	~	認証方式 自動検出	~
Thunderbir 受信サーバー: 送信サーバー:	d taat IMAP SMTP	 ハノーでましまする(他) カアカウント設定を見つけ サーバーのホスト名 .naramed-u.ac.jp .naramed-u.ac.jp 	vonsture.	ポート番号 自動 自動	 SSL 自動検出 自動検出 	~	認証方式 自動検出 自動検出	~

すると、アカウントを見つけられませんでした。と表示されますので、次項で入力内容を編集します。

注意: ここでアカウントが見つかった場合でも 手動入力 によって編集して下さい。

ちなたのお名前(<u>N</u>):	testuser	8	受信者に表示さ	される名前です				
メールアドレス(E):	testuser	@naramed-u.ac.jp	既存のメールアト	ジレスです				
パスワード(巴):								
たのアカウント設定が	1/1/20	ートを記憶する(<u>M)</u> にたサーバーを調べること	により見つかりまし		3	E70		1
受信サーバー: IM	AP ~	nmu-gw.naramed-	-u.ac.jp	993 ~	SSL/TLS	~ 暗	号化されたパスワード認証	~
送信サーバー: SM	ГР	nmu-gw.naramed-	-u.ac.jp ~	587 ~	STARTTLS	~ 通	常のバスワード認証	~
ユーザー名: 受信	iサー <mark>バ</mark> ー:	testuser			送信サーバー:	te	stuser	
詳細設定(<u>A</u>)					2 [再	ን ገራ መ	完了(D) キャン	セル(<u>A</u>)

サーバー	フロトコル	サーバーのホスト名	ボート番号	SSL	認証方式
受信サーバー	IMAP	nmu-gw.naramed-u.ac.jp	993	SSL/TLS	暗号化されたパスワード認証
送信サーバー	SMTP	nmu-gw.naramed-u.ac.jp	587	STARTTLS	通常のパスワード認証

入力内容を編集して **再テスト** を選択します。

すると、アカウントが見つかりますので、完了を選択します。

アカウント設定に戻りますので、今設定したアカウントをクリックします。 ここで、アカウント名を変更します。この例では後ろに (Web) をつけています。 (後で設定する office365 と別のアカウント名とする必要があるため)

<u>ローカルフォルダー</u> アカウン	ット設定 - <testuser@naramed-u.ac< th=""><th>.jp></th></testuser@naramed-u.ac<>	.jp>
をおメール ディスク領域 アカウント:	名(N): testuser@naramed-u.ac.jp	
✓ testuser@naramed-u.ac.jp ・既定の差 サーパー設定 ごのアカゲ 支信控えと特別なフォルダー 編集とアドルス入力 名前(Y):	E出人情報 シントで使用する既定のまた人情報を設定してく testuser	ください。これはメッセージの差出人が誰であるかを表すために使用されま
ウウント設定		
〜 <mark>■ <u>ローカルフォルダー</u> 迷惑メール</mark>	アカウント設定	<testuser@naramed-u.ac.jp></testuser@naramed-u.ac.jp>
ディスク領域	TITTT TEST	user@naramed-u.ac.jp(web)
VIX testuser@naramed-u.ac	.jp 既定の差出人情報	
サーバー設定	このアカウントで使用すす。	る既定の差出人情報を設定してくたさい。これはメ
送信控えと特別なフォルダー	夕 並 00.	testuser
送信控えと特別なフォルダー 編集とアドレス入力	有則(工);	
送信控えと特別なフォルダー 編集とアドレス入力 迷惑メール	4 町(<u>で</u>): メールアドレス(<u>E</u>):	testuser@naramed-u.ac.jp

OK をクリックすると受信トレイ画面となります。

	 ▲ 受信トレイ □ 受信 ∨ ✓ 作成 ∨ □ チャ 	ット & アドレス帳	© 90 ~ ▼ 21>07 -	ルター Q 検索 <ctrl+k></ctrl+k>
今設定したアカウントの 受信トレイ をクリックしま す。 受信トレイのメールー覧が表示できます。	✓型 ローカルフォルダー 図 ごみ箱 ▲ 送信トレイ ✓配 testuser@narau.ac.jp(Web) ▲ 受信トレイ	◆ 日 ☆ 1 ★ 0 件名 ☆ テスト新	急 ♡ 0 蒜果	Q. このフォルタ ●● 通信相手 ● 総務課 情報推
初期状態では Web メールの 受信トレイ しか参				

照することができませんので、フォルダの参照を追加します。

アカウントを右クリックして 購読 を選択します。

(Mac の右クリックは、「control (^)」を押しながらクリックが Windows の右クリック に相当します。)

✓ <mark>剄 ローカルフォルダー</mark> 図 ごみ箱 ▲ 送信トレイ	Thunderbird Mail -
testuser@narau.ac.jp(Weh)	メッセージを発信する(の)
^{参 受信} マウス	新しいタブで開く(1)
石ホタン	新しいウィンドウで開く(0)
	メッセージを検索(S)
	購読(<u>B</u>)
	新しいフォルダー(<u>N</u>)
	設定(F)



Office 365 メール アカウントの追加

Webメール アカウントの追加 と同様の手順で Office 365 の手順を追加します。

Alt キー を押すと上段にメニューが表示されるので、 ツール から アカウント設定 を選択します。

(Mac の場合は メニューバーに表示されています。)



図メール ゆチャット ゆニュースグルー

既存メールア	カウントのセットアップ	×		
政存メールア: あなたのお4 メールアト パスワ	カウントのセットアップ 名前(N): testuser(o365) ジレス(E): testuser@naramed-u.ac.jp カード(P): ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	× 身信者に表示される名前です	項目あなたのお名前	入力 ご自身のお名前(今回に コピー移行のためだけの 利用想定) Webメールと異なる名前 としてください この例では (0365)を後ろにつけています。
			メールアドレス	自身のメールアドレス
			パスワード	統合 ID のパスワード
新しいメー	ルアドレスを取得(<u>G</u>)	続ける(C) キャンセル(A)		
ルアカウントの	セットアップ			×
のお名前(<u>N</u>):	testuser(o365)	受信者に表示される名前です		
ルアドレス(E):	testuser@naramed-u.ac.jp	既存のメールアドレスです		
パスワード(P):				

		サーバーのホスト名	ポート番号	≓ SSL			認証方式	
受信サーバー:	IMAP ~	.naramed-u.ac.jp	自動		协検出	~	自動検出	
送信サーバー:	SMTP	.naramed-u.ac.jp ~	自動		协検出	~	自動検出	
ユーザー名:	受信サーバー:	testuser		送信	サーバー:		testuser	

アカウントを見つけられませんでしたと表示さるので次の頁のように設定を変更します。

既存	既存メールアカウントのセットアップ								
あな	あなたのお名前(N): testuser(o365) メールアドレス(E): testuser@naramed-u		受信者に表示される名前です						
			既存のメールア	存のメールアドレスです					
パスワード(P):									
e		<u> </u>		3					
次0	のアカウント設定が、	指定されたサーバーを調べること	により見つかりまし	t.					
(サーバーのホスト名		ポート番号	SSL	認証方式			
受	受信サーバー: IMAP		com	993 ~	SSL/TLS ~	通常のパスワード認証 ~			
送	信サーバー: SMTP	smtp.office365.cor	n v	587 ~	STARTTLS	◇ 通常のパスワード認証 ◇			
	ユーザー名: 受信サーバー: K123456@naran		ed-u.ac.jp 送信サーバー:		K123456@naramed-u.ac.jp				
ĨŤ	細設定(<u>A</u>)	1		1	再テス	ト① 完了(D) キャンセル(A)			
					2	4			
ザー名は Office 365 の ログイン D になります。									
サーバー	プロトコル	サーバーのホスト名	ム ポ-	卜番号	SSL	認証方式			
受信サーバー	IMAP	outlook.office365	.com 99	3	SSL/TLS	通常のパスワード認証			
送信サーバー	SMTP	smtp.office365.cc	m 58	7	STARTTLS	通常のパスワード認証			

ユーザー名は、 統合 D@naramed-u.ac.jp となります。

ユーザー名は

✓⊠ testuser@naramed-u.ac.jp(アカウント設定 - <tes< th=""><th>stuser@naramed-u.ac.jp(Web)></th><th></th></tes<>	stuser@naramed-u.ac.jp(Web)>					
サーバー設定	アカウント名(N): testuser	@naramed-u.ac.jp(Web)					
送信控えて付加なノオルクー 編集とアドレス入力	既定の差出人情報						
迷惑メール	このアカウントで使用する既定の差出人情報を設定してください。これはメッセージの差出人が誰であるかを表すために使用され						
同期とディスク領域							
開封確認	名前(<u>Y</u>):	testuser					
<u>セキュリティ</u>	メールアドレス(E):	testuser@naramed-u.ac.jp					
√⊠ testuser@naramed-u.ac.jp	返信先 (Reply-to)(<u>S</u>):	受信者からの返信を受け取るアドレス					
サーバー設定	組織 (Organization)(O):						
送信控えと特別なフォルター	署名編集(X):	署名編集(X): HTML 形式で記述する (例: 太字 、改行は)(L)					
□ 明とディスク領域 開封確認 セキュリティ ✓ 및 ローカルフォルダー							
□ ロン ル 同期とディスク領域 開封確認 セキュリティ ✓ 製 ローカルフォルダー 迷惑メール ディノク領域	□ファイルから署名を挿入	・する (テキストまたは HTML、画像ファイル)([]:					
回販とディスク領域 開封確認 セキュリティ ✓ 夏 ローカルフォルダー 送窓メール ディスク領域	□ ファイルから署名を挿入	する (テキストまたは HTML、画像ファイル)①:	参照(C)				
 □ 回期とディスク領域 □ 開きが確認 セキュリティ ◆ ■ ローカルフォルダー 迷惑メール ディスク領域 肇 送信 (SMTP) サーバー 	ロファイルから署名を挿入	する (テキストまたは HTML、画像ファイル)([]: 気付する(<u>V</u>)	参照(C) vCard を編集(D)				
にした ディスク領域 開封確認 セキュリティ ◆ ■ ローカルフォルダー 迷恋メール ディスク領域 肇 送信 (SMTP) サーパー	 ファイルから署名を挿入 メッセージに vCard を添 送信 (SMTP) サーバー(U): 	する (テキストまたは HTML、画像ファイル)①: 5付する(<u>V</u>)	参照(C) vCardを編集(D)				
回期とディスク領域 開封確認 セキュリティ ◇ ■ ローカルフォルダー 迷惑メール ディスク領域 ▲ 送信 (SMTP) サーパー	□ ファイルから署名を挿入 □ メッセージに vCard を添 送信 (SMTP) サーバー(U): testuser - nmu-gw.nara	、する (テキストまたは HTML、画像ファイル)①: S付する(<u>V</u>) mmed-u.ac.jp (既定) ~	参照(C)… vCardを編集(D) SMTP サーバーを編集(P)				
回販ビディスク領域 開封確認 セキュリティ ✓ ■ ローカルフォルダー 迷惑メール ディスク領域 ④ 送信 (SMTP) サーパー	□ ファイルから署名を挿入 □ メッセージに vCard を添 送信 (SMTP) サーパー(U): testuser - nmu-gw.nara	、する (テキストまたは HTML、画像ファイル)①: 5付する(<u>V</u>) med-u.ac.jp (既定) ~	参照(C) vCardを編集(D) SMTP サーバーを編集(D) 差出人情報を管理(M)				
回期とディスク領域 開封確認 セキュリティ ✓ ■ ローカルフォルダー 迷惑メール ディスク領域	□ ファイll/から署名を挿入 □ メッセージに vCard を添 送信 (SMTP) サーパー(U): testuser - nmu-gw.nara	、する (テキストまたは HTML、画像ファイル)①: 5付する(<u>V</u>) imed-u.ac.jp (既定) ~	参照(C) vCardを編集(D) SMTP サーバーを編集(P) 差出人情報を管理(M				

OK をクリックします。

受信トレイ画面になります。

メールデータのコピー移行

まず、受信トレイ のメールをコピー移行します。

下図のように、受信トレイ のメールを全て選択(Ctrl+A キーで全選択となります。)して 右クリック から メッセージをコピー を選択し、 Office 365 の 受信トレイ を選択します。

注意

ここでメールを直接 Drag & Drop による操作をすると、メールは コピー ではなく、 移動 されることにご 注意下さい。



コピーされたことがわかります。



Office 365 から確認

メールのコピー移行が完了したか Office 365 から確認します。 下記 URL からログインします。

https://ww	w.office.com		
ログイン D パスワード でログインします。	統合 ID@naramed–u.ac.jp 統合 ID のパスワード	 Microsoft サインイン k123456@naramed-u.ac.jp アカウントをお持ちではない場合、作成できます。 アカウントにアクセスできない場合 戻る 次へ 	
Outlook をクリックし	ノ ます。	Office 365 アプリ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	ア タスク

初回利用時は 言語とタイムゾーンの設定が必要になるので、下記を選択します。

Language日本語(日本)Time zone(UTC+09:00) Osaka,Sapporo,Tokyo

メールがコピー移行されているのが確認できます。 フォルダが隠れている場合は その他 を選択します。



以上でメールのコピー移行手順は完了になります。

なお、Thunderbird は不要です。削除する場合はアンインストールしてください。