

Thunderbird を利用した移行は、Web メール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 へ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。Windows、Mac 共通で下記 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/>

Windows でのインストール

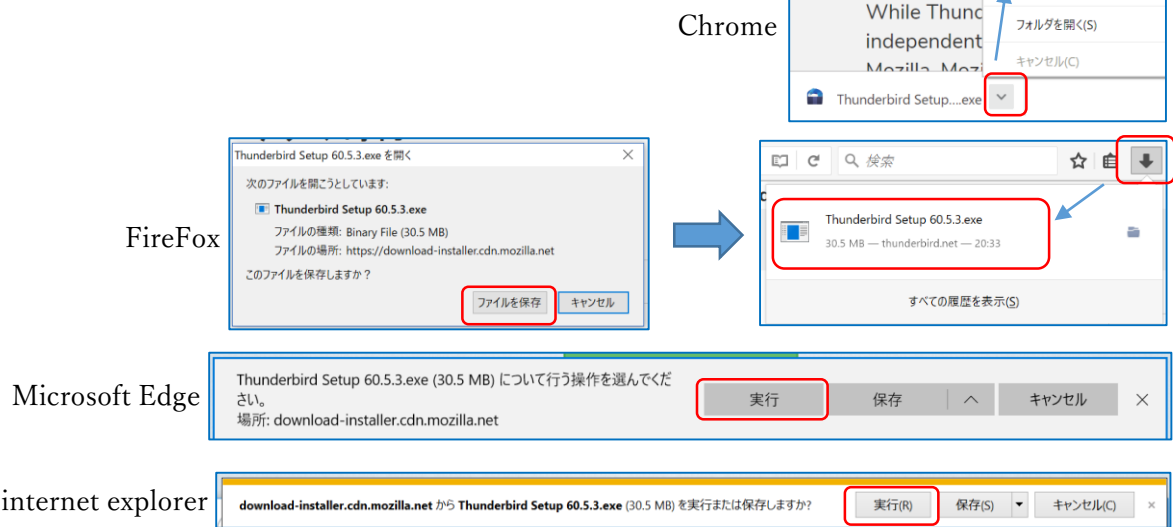
ダウンロードの URL で右の画面が表示されます。

無料ダウンロード をクリックします。



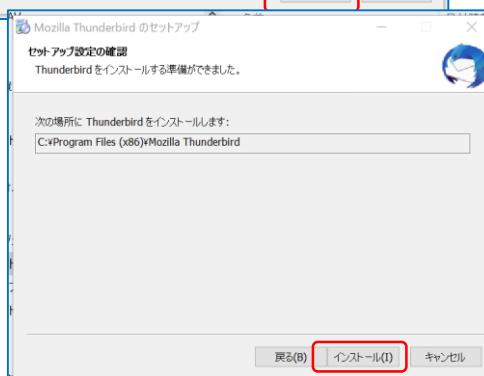
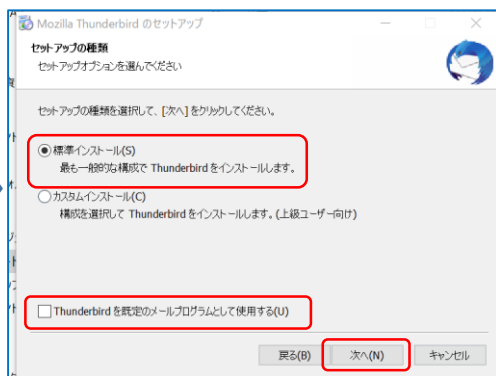
ブラウザのダウンロード画面で開く(実行)をクリックします。

ブラウザ毎のダウンロード画面



Thunderbird のインストールが始まります。
(セキュリティの警告が出た場合は、実行する(または許可する)をクリックしてください。)

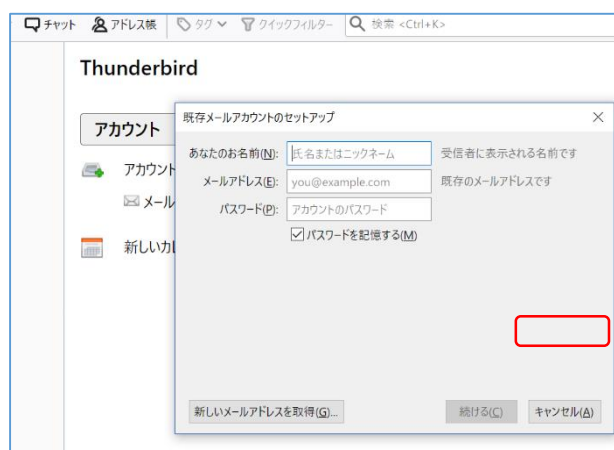
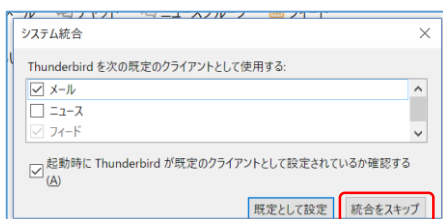
「次へ」をクリックします。



以上で Thunderbird が起動します。

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。

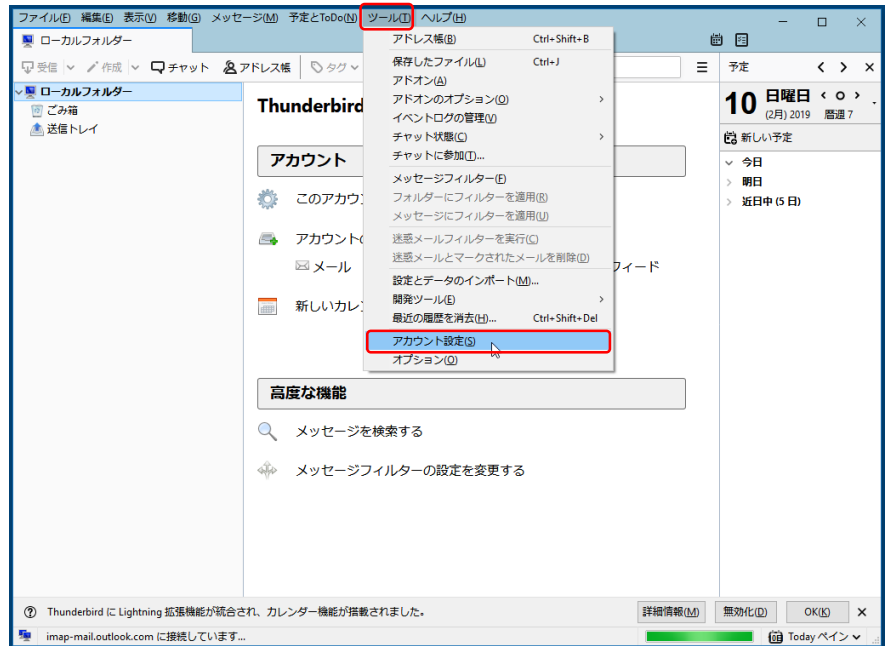
また、次の画面が表示されたら「統合をスキップ」をクリックしてください。



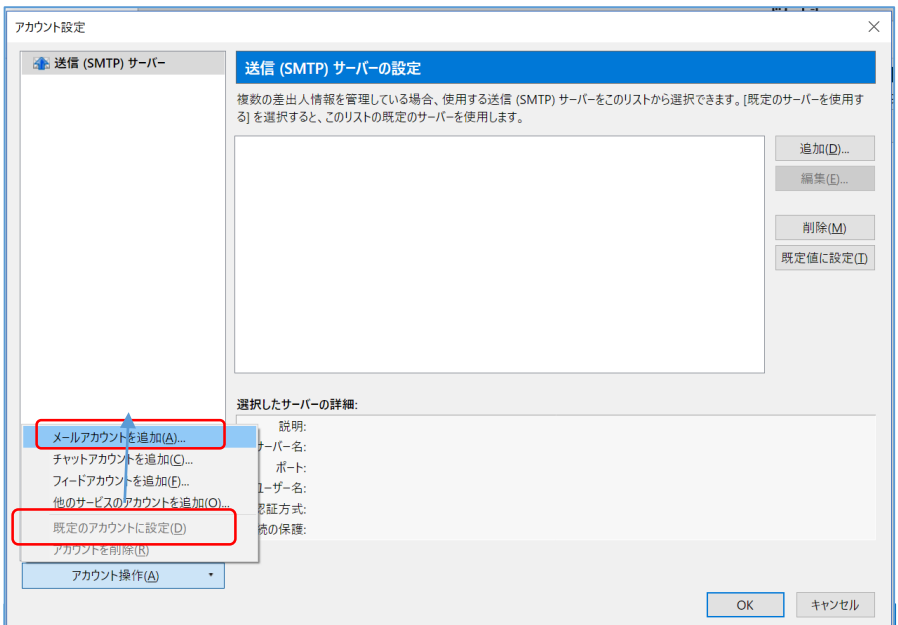
Web メール アカウントの追加

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。

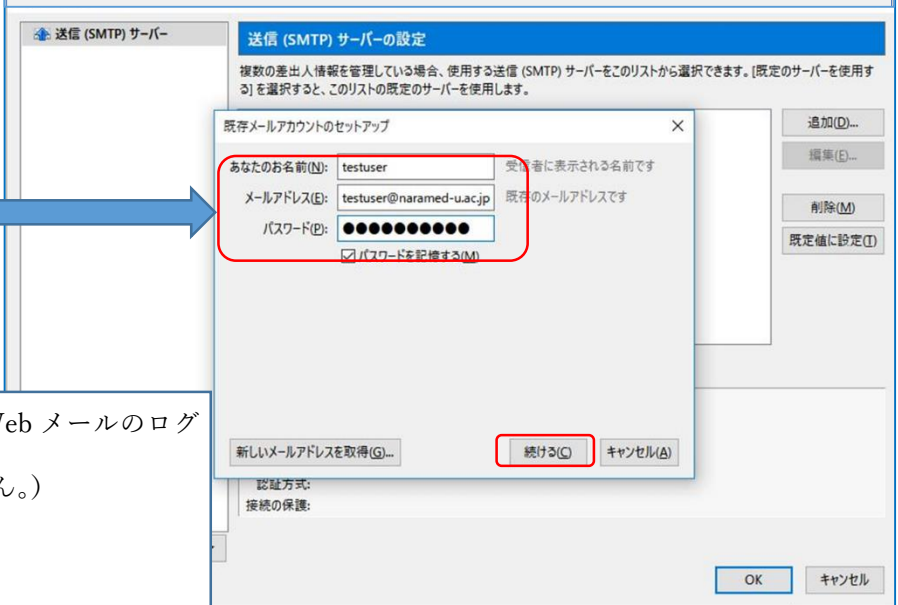
(Mac の場合は メニューバーに表示されています。)



左下部の アカウントの操作 から メールアカウントを追加 を選択します。



項目	入力
あなたのお名前	ご自身のお名前(今回はコピー移行のためだけの利用想定)
メールアドレス	Web メール ご自身のメールアドレス
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 Web メール のログイン ID。パスワードです。
(統合 ID のパスワードではありません。)
なおログイン ID はユーザ名だけです。

- testuser
- × testuser@narmed-u.ac.jp

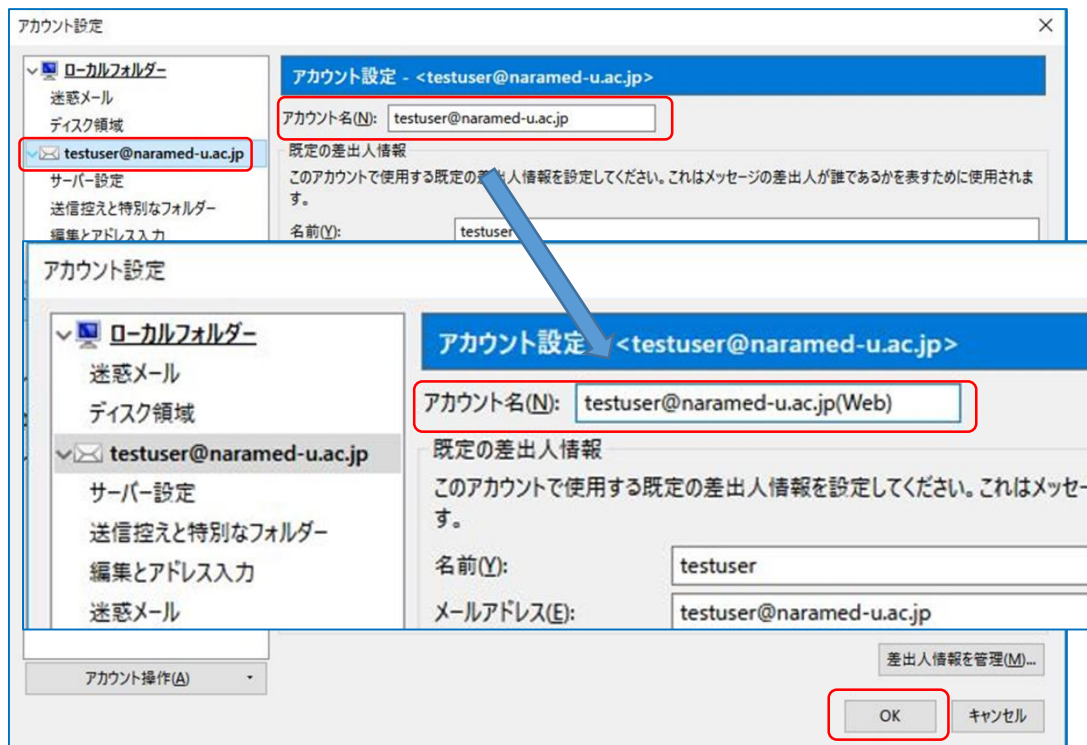
すると、アカウントが見つけれませんでした。と表示されますので、次項で入力内容を編集します。

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。

サーバー	プロトコル	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	nmu-gw.narmed-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.narmed-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。

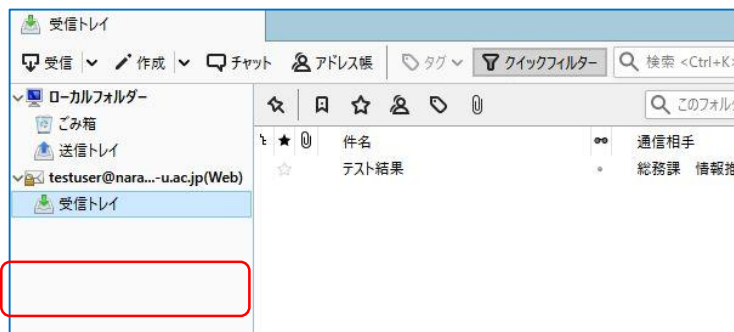
アカウント設定に戻りますので、今設定したアカウントをクリックします。
 ここで、アカウント名を変更します。この例では後ろに **(Web)** をつけています。
 (後で設定する office365 と別のアカウント名とする必要があるため)



OK をクリックすると受信トレイ画面となります。

今設定したアカウントの **受信トレイ** をクリックします。

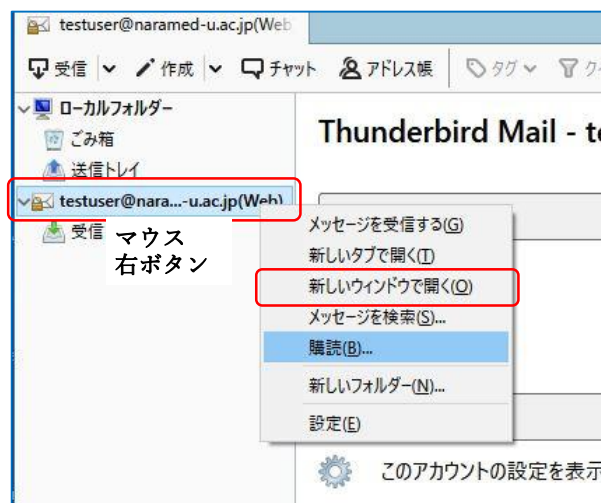
受信トレイのメール一覧が表示できます。



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。

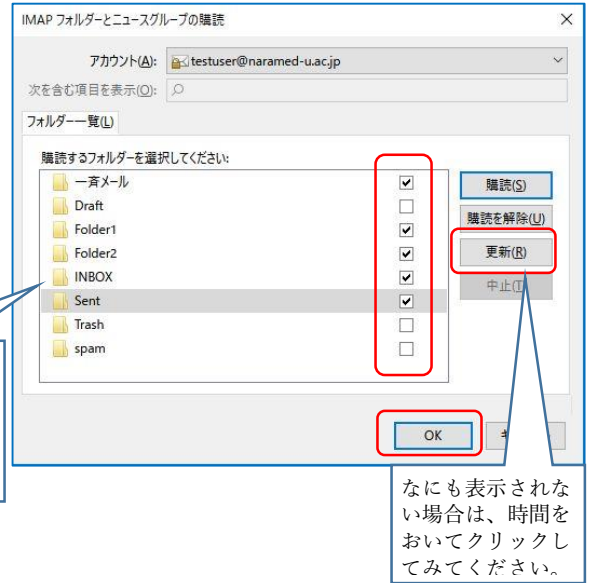
(Mac の右クリックは、「control (^)」を押しながらクリックが Windows の右クリック に相当します。)



すると、Web メールフォルダが見れるので、必要に応じてチェックを入れ、OK を選択します。

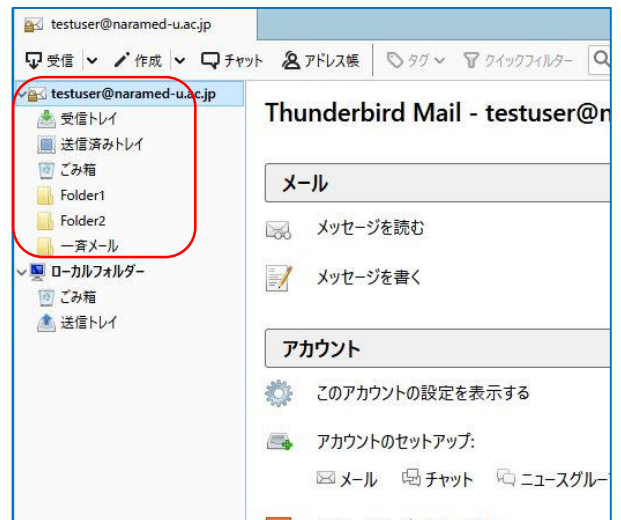
(なにも表示されない場合は少し時間をから **更新** を押してください。初回は多少時間がかかります。)

一部フォルダ名称は次のように読み替えてください。
INBOX：受信トレイ
Sent：送信済みトレイ
Trash：ごみ箱



購読したフォルダが表示されます。

ここで初めて Web メールダウンロード が開始されます。メールの総量によってはそれなり時間がかかってしまいますが、メールをコピー移行する前提としてメールのダウンロードが完了している必要があります。

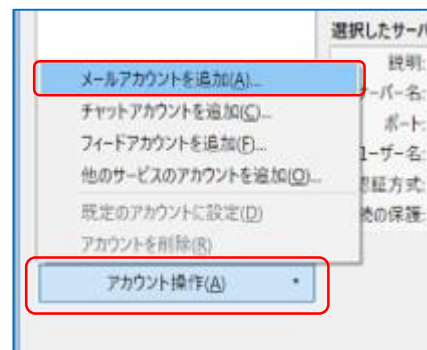


Office 365 メール アカウントの追加

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。)



アカウント設定画面が表示されるので、**アカウント操作** → **メールアカウントを追加** をクリックします。

項目	入力
あなたのお名前	ご自身のお名前(今回は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 (o365)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

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。

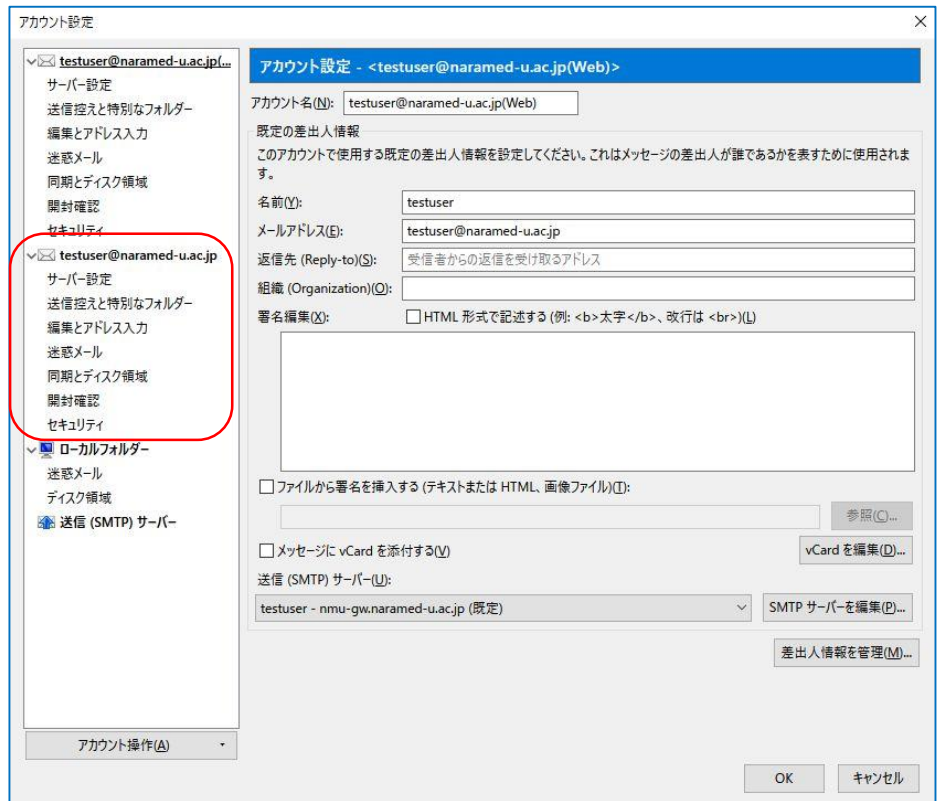
ユーザー名は Office 365 の ログインID になります。

サーバー	プロトコル	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	outlook.office365.com	993	SSL/TLS	通常のパスワード認証
送信サーバー	SMTP	smtp.office365.com	587	STARTTLS	通常のパスワード認証

ユーザー名は、**統合ID@narmed-u.ac.jp** となります。

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。



OK をクリックします。

受信トレイ画面になります。

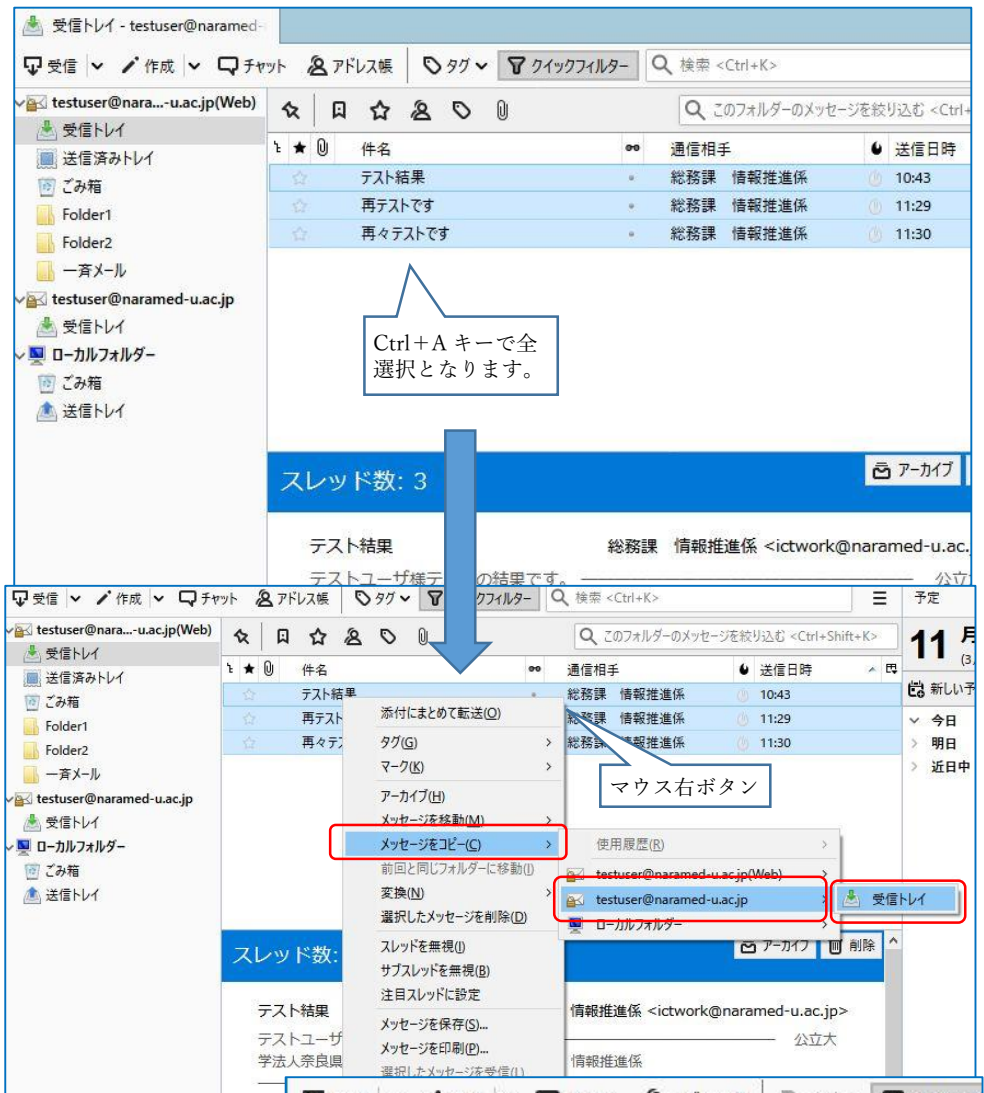
メールデータのコピー移行

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

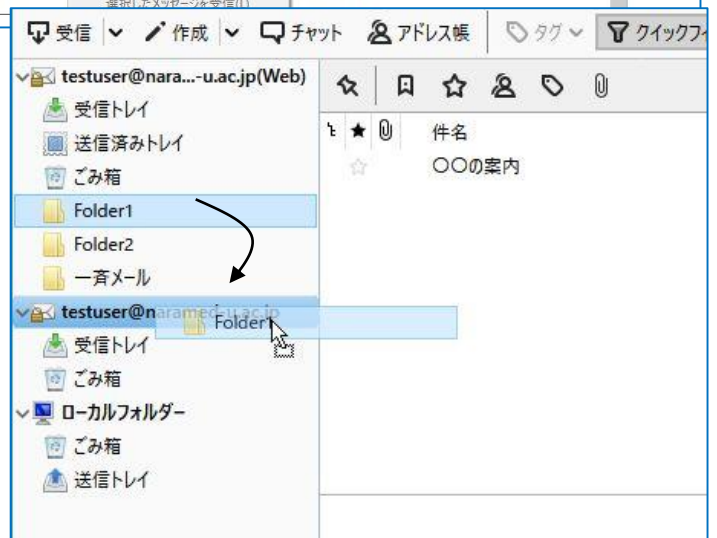
ここでメールを直接 Drag & Drop による操作をすると、メールは コピー ではなく、移動 されることに注意下さい。



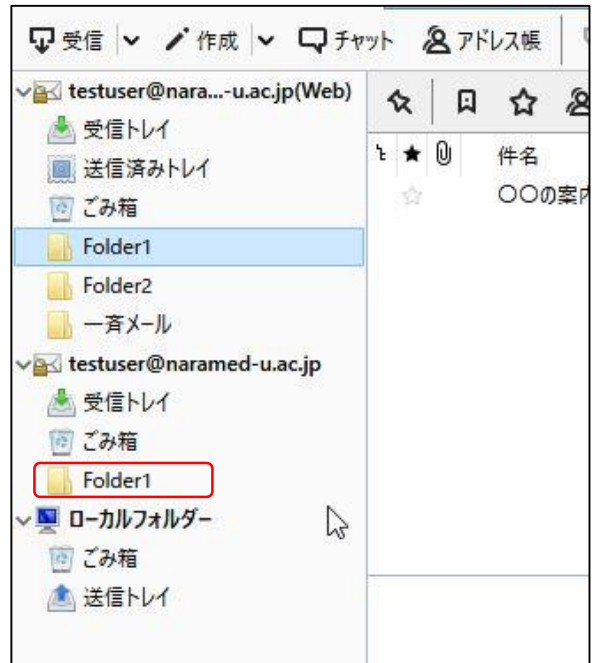
メール一覧の上でマウスの右ボタンをクリック
メッセージをコピー
Office365 のアカウント名
受信トレイ
をクリックします。

フォルダの場合は、ドラッグ & ドロップ によって移動するとコピーされます。
(フォルダをつかんで office365 のアカウント名の上で離します。)

※フォルダが階層化されていると移行できません。



コピーされたことがわかります。

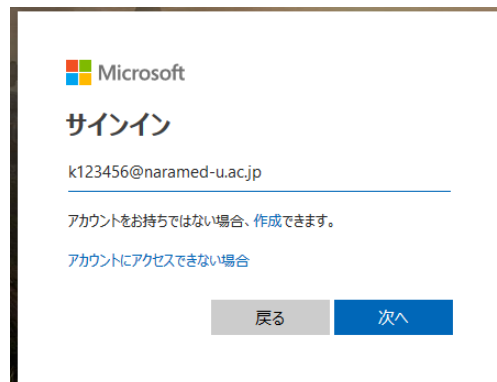


Office 365 から確認

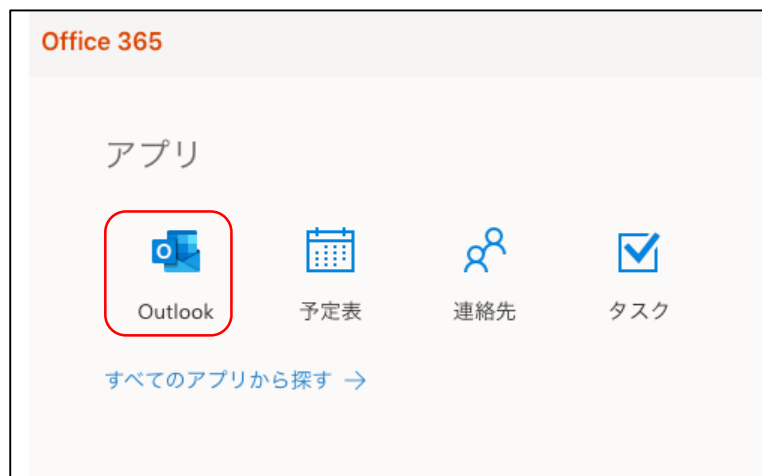
メールのコピー移行が完了したか Office 365 から確認します。下記 URL からログインします。

<https://www.office.com>

ログイン ID 統合 ID@narmed-u.ac.jp
パスワード 統合 ID のパスワード
でログインします。



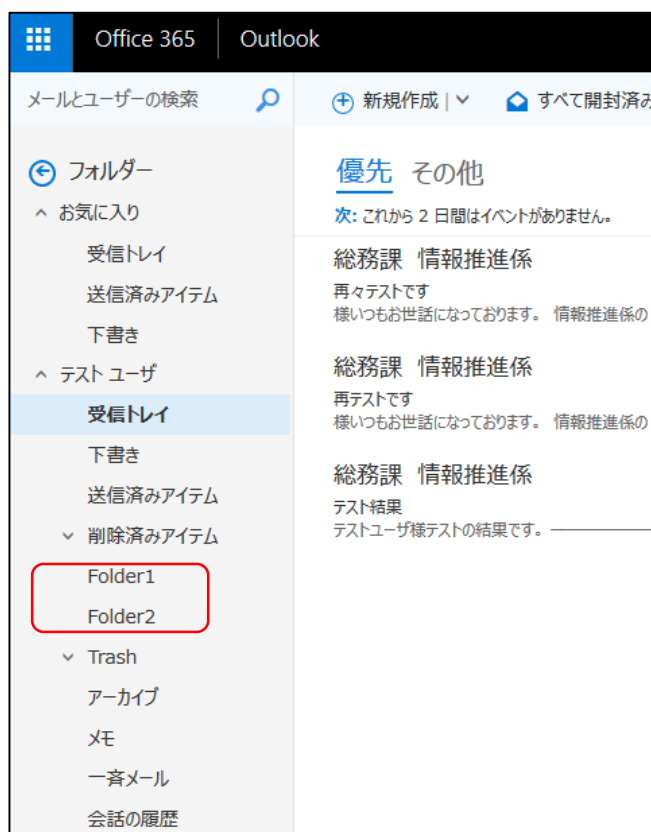
Outlook をクリックします。



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。