

GraceMail  
から  
Gmail へのアップロード  
手順書  
(アドレス帳編)

2013年11月18日

第1版

## 目次

1	環境確認	2
2	目的	2
3	必要な物	2
4	データ移行の流れ	2
5	移行手順	3
5.1	アドレス帳のバックアップ	3
5.2	Office Outlook の設定	5
5.3	アドレス帳を Office Outlook にインポート	9
5.4	Gmail へのアドレス移行	14

## 1 環境確認

OS : Windows

メールソフト : Grace Mail

## 2 目的

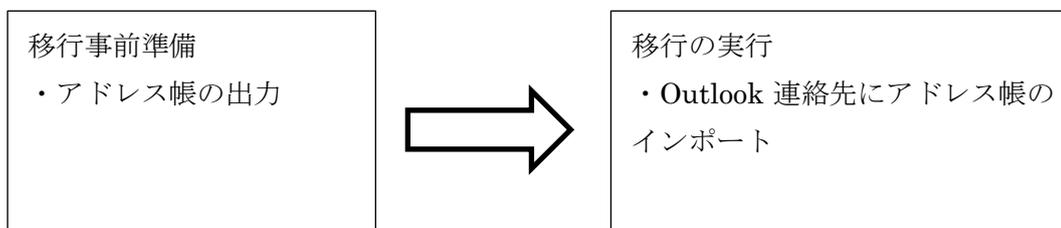
Grace Mail のアドレス帳を Outlook へ保存する。

Outlook に保存することにより、Outlook からアドレス帳を Gmail に移行できる。

## 3 必要な物

Outlook がインストールされ、Grace Mail が見られる PC

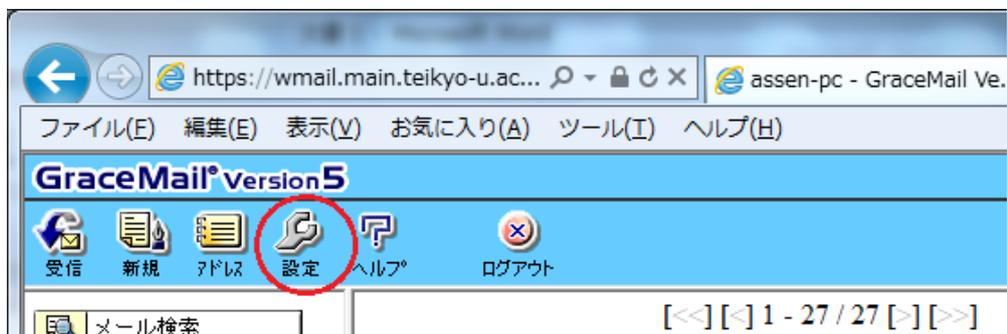
## 4 データ移行の流れ



## 5 移行手順

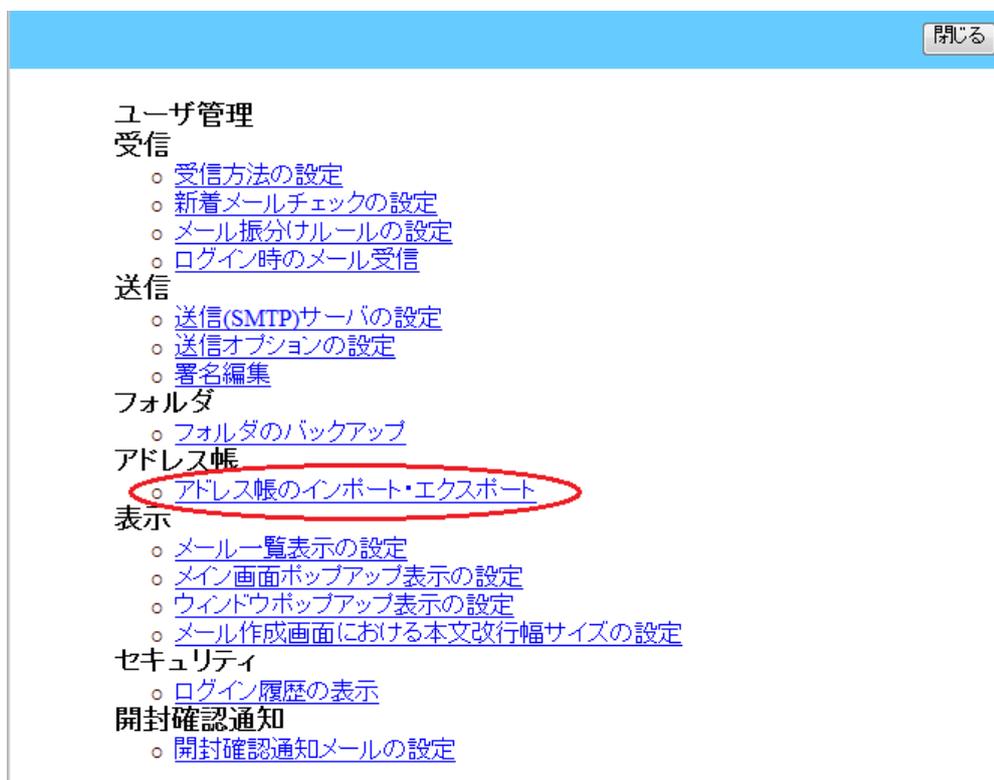
### 5.1 アドレス帳のバックアップ

GraceMail にアクセスしログインします。



[設定]をクリックします。

[アドレス帳のインポート・エクスポート]をクリックします。



画面の下側「アドレス帳をエクスポートします」のほう（赤枠の中）だけ使用します。

各種設定へ

アドレス帳をインポートします。

ファイル名	<input type="text"/> 参照...
グループ	<input type="radio"/> 全更新 <input type="radio"/> 新規グループ <input type="text"/> <input type="radio"/> 既存グループ アドレス帳 <input type="checkbox"/> 現在のグループの内容と置き換える。
ファイル形式	<input checked="" type="radio"/> GraceMail形式 <input type="radio"/> 一般形式
インポート	

アドレス帳をエクスポートします。

グループ	<input checked="" type="radio"/> 全グループ <input type="radio"/> 単一グループ アドレス帳
ファイル形式	<input type="radio"/> GraceMail形式 <input checked="" type="radio"/> 一般形式
キャッシュ	<input type="radio"/> する / <input checked="" type="radio"/> しない
エクスポート	

各種設定へ

グループは「全グループ」または、「単一グループ」を選択します。

ファイル形式は「一般形式」を選択します。

キャッシュは「しない」を選択します。

※「単一グループ」を選んだ場合は、グループ毎にエクスポートできますので、全てのグループについて同じ操作を繰り返してください。全グループを選択した場合は、全てのグループが1つにまとめられます。

[エクスポート]をクリックします。※GraceMail内でエクスポートファイルができるまでしばらくかかりますので、メッセージが出るまで何もせずにお待ちください。

エクスポートファイルを保存します。



全てのアドレス帳をエクスポートしたら、GraceMail を閉じます。

## 5.2 Office Outlook の設定

既に設定済みの場合は、本節は不要です。「5.3 アドレス帳を Office Outlook にインポート」へ進んでください。

Office Outlook を起動します。はじめての場合、以下のような画面が表示されますので、[次へ]をクリックします。画面は全て Outlook 2013 です。Outlook のバージョンによって異なります。



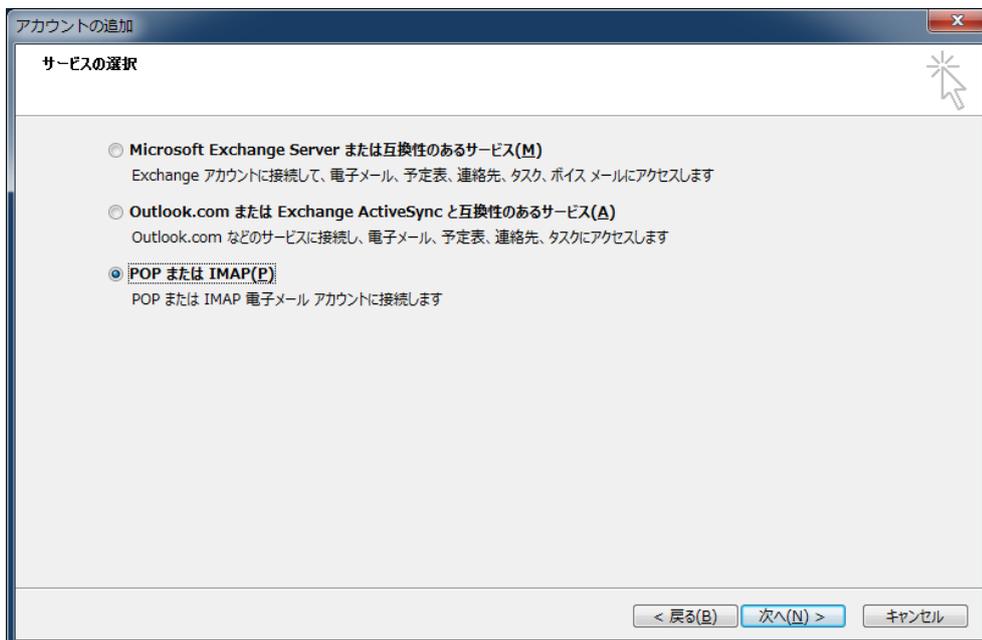
「電子メールアカウントに接続できるように Outlook を設定しますか？」に[はい]を選択して[次へ]をクリックします。



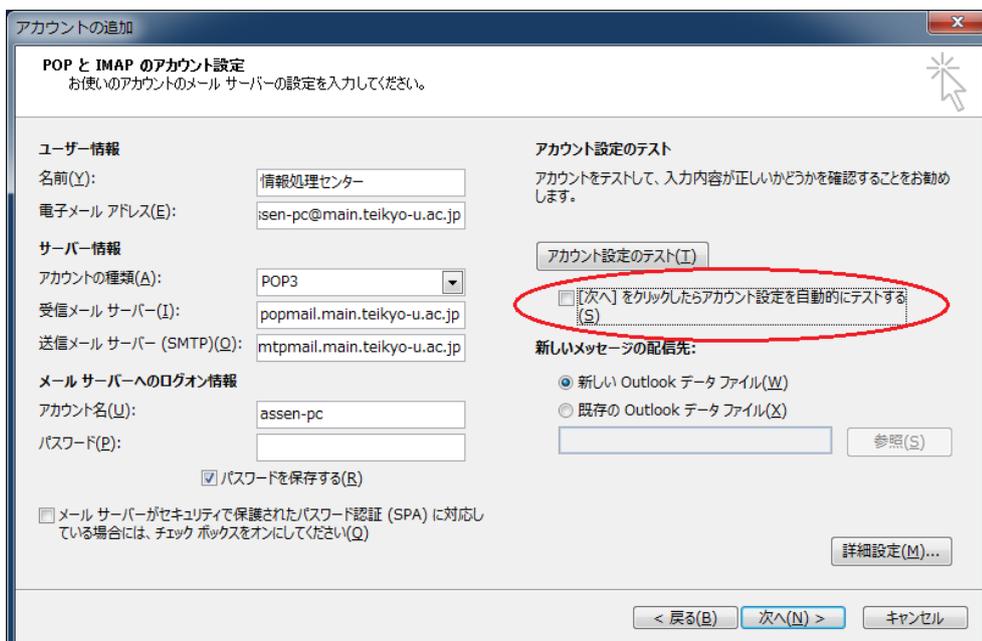
「自分で電子メールやその他のサービスを使うための設定をする（手動設定）」を選択して[次へ]をクリックします。



「POP または IMAP」 を選択して[次へ]をクリックします

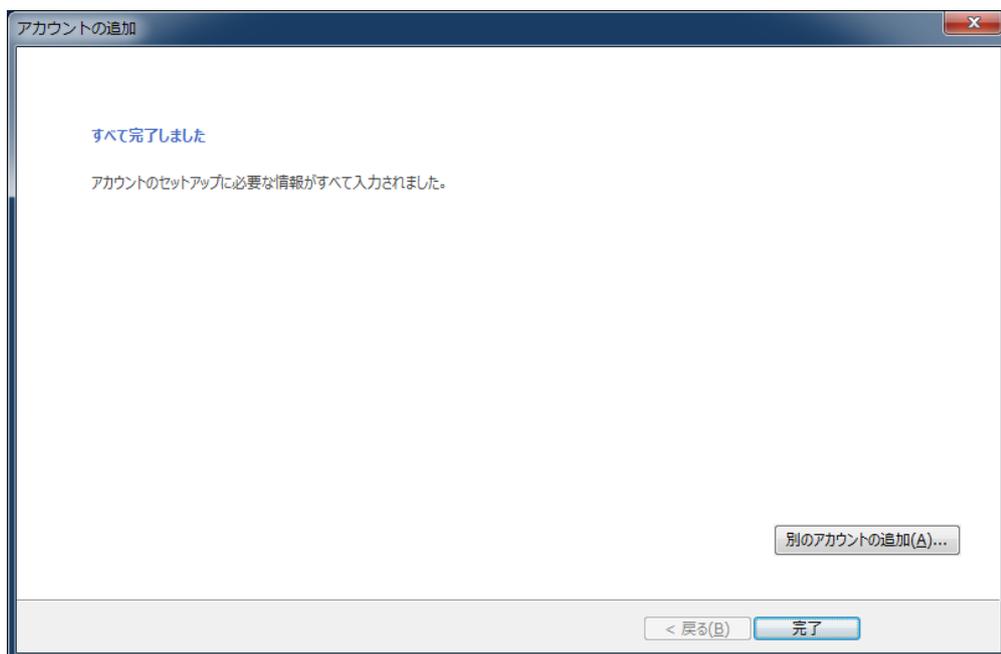


電子メールアドレスと名前を入力し、  
受信メールサーバー：popmail.main.teikyo-u.ac.jp  
送信メールサーバー：smtpmail.main.teikyo-u.ac.jp  
を設定します。パスワードは空白にします。



※赤丸で囲んだ部分のチェックを必ず外してください。

[完了]をクリックします。

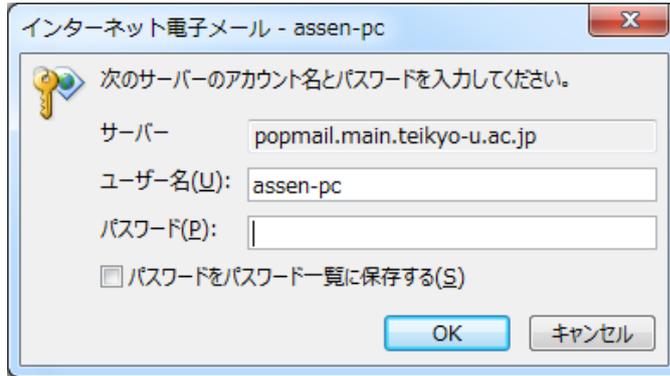


[はい]をクリックします。



### ※注意事項

- このメール設定は GraceMail を Gmail に移行するツールとして使用しています。Office Outlook を起動すると下図のようなパスワードを入力する画面が表示されますが[キャンセル]をクリックしてください。



キャンセルするとエラーになりますが影響はありません無視してください。

- ログオンすると同じメールが2通づつ存在する状態になることがあります。
- Office Outlook で Gmail の送受信はできません。

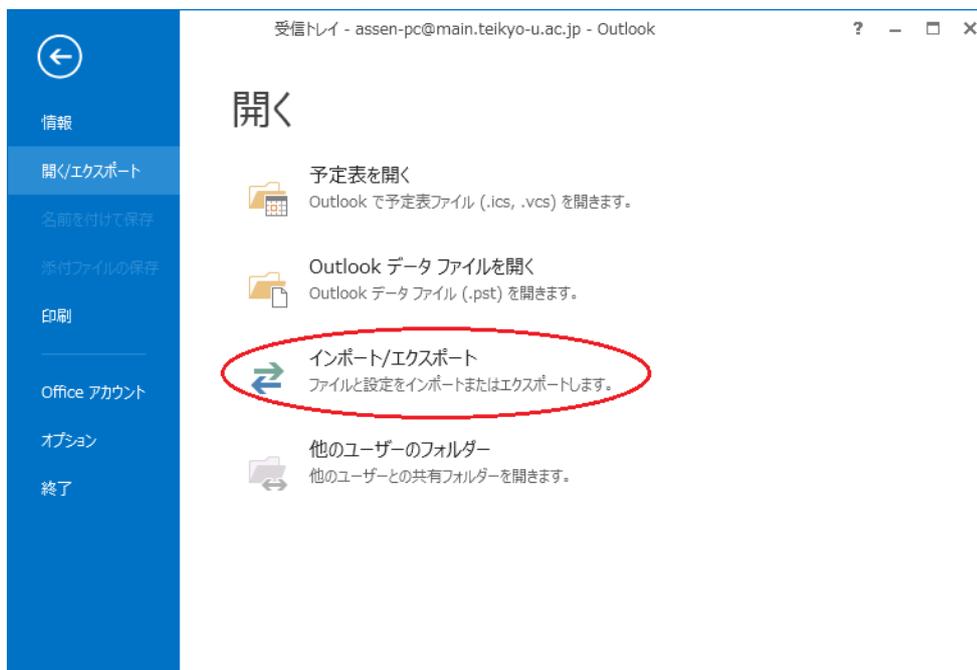
### 5.3 アドレス帳を Office Outlook にインポート

Office Outlook を起動します。

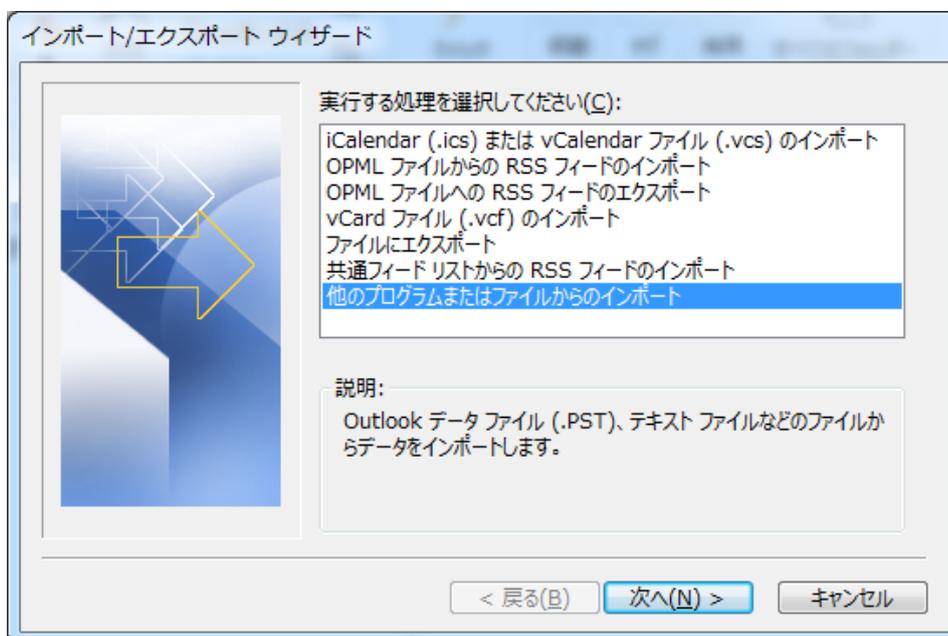
「ファイル」→「開く/エクスポート」の順にクリックします。



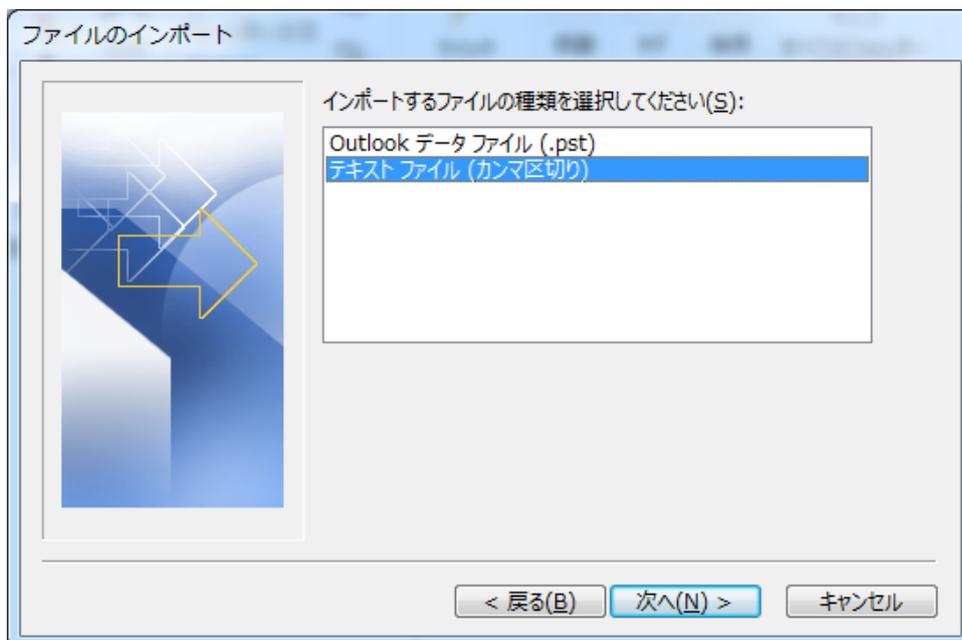
「インポート/エクスポート」をクリックします。



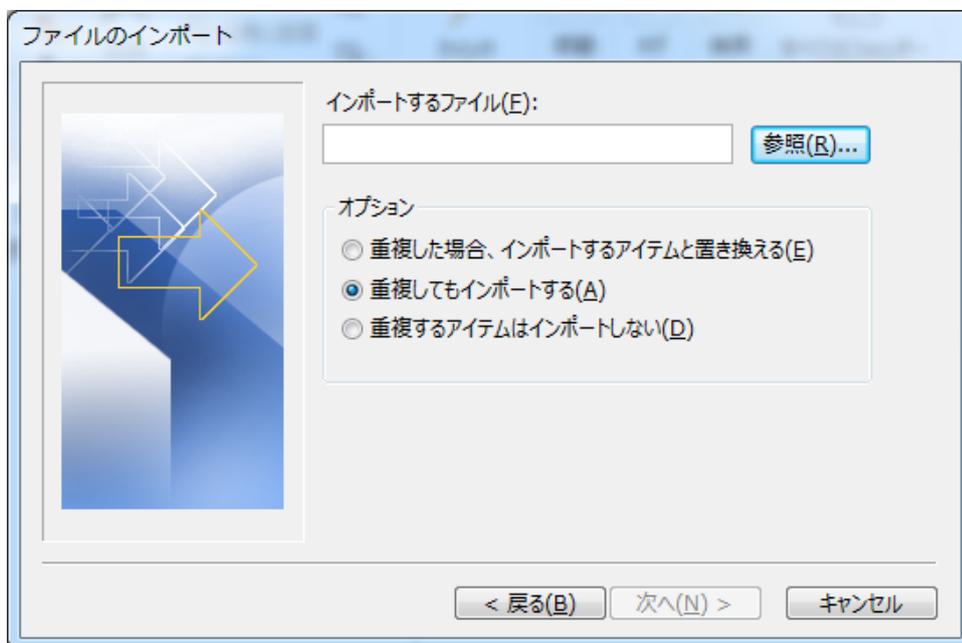
「他のプログラムまたはファイルからのインポート」を選択して[次へ]をクリックします。



「テキストファイル（カンマ区切り）」を選択して[次へ]をクリックします。



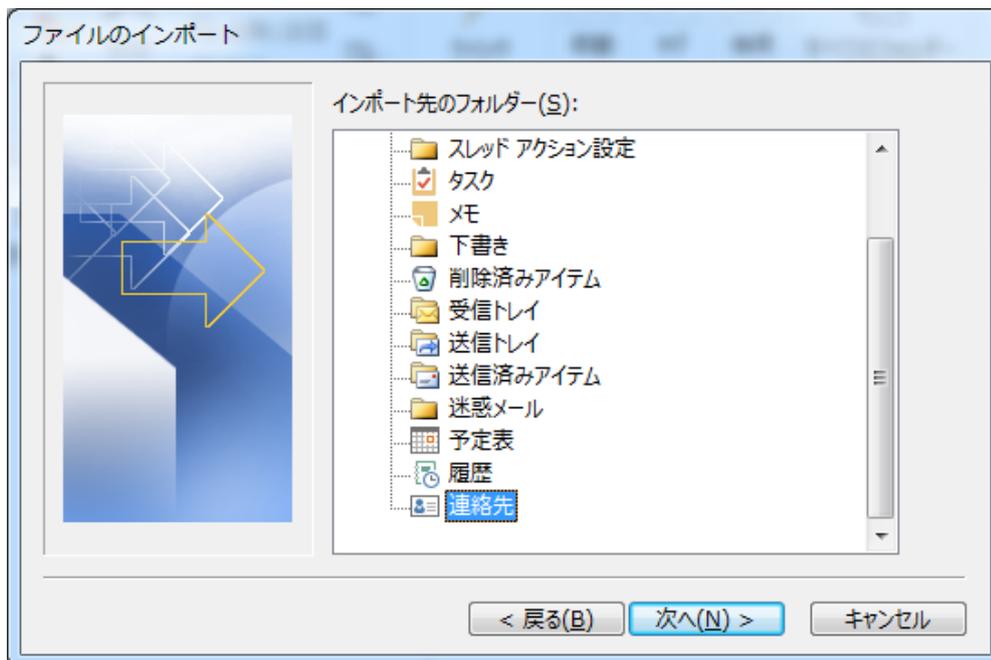
[参照]をクリックし GraceMail からエクスポートしたアドレス帳のファイルを指定し、[次へ]をクリックします。



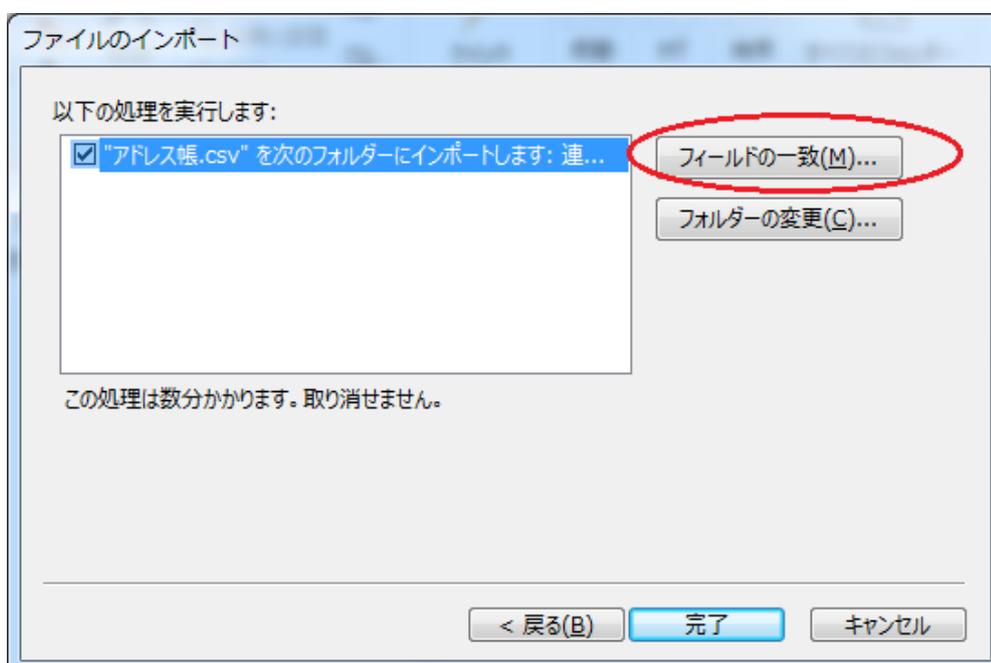
※オプションは適切なものを選択してください。

※アイテムとはアドレス帳にあるアドレス 1 件 1 件を指します。

「インポート先のフォルダー」に「連絡先」を指定して[次へ]をクリックします。

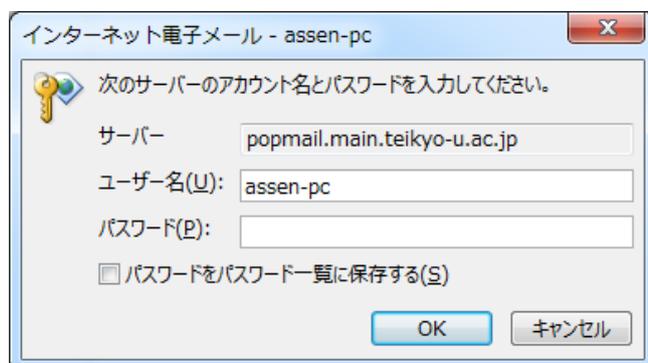


[フィールドの一致]をクリックします。





インポート終了後、パスワードの入力を求められますが、[キャンセル]をクリックします。



### ※注意事項

- この Office Outlook は、メールデータやアドレス帳を Gmail へ移行させるためのツールとして使用しています。
- Office Outlook で Gmail の送受信はできません。

## 5.4 Gmail へのアドレス移行

Gmail へのアドレス帳移行は、「データアップロード手順書\_Outlook」を参照ください。