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

#### 1 環境確認

OS : Windows  $\mathcal{I} = \mathcal{I} + \mathcal{I} + \mathcal{I}$ : 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。



[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

アドレス帳をインボートします。
-----------------

<mark>ファイル名</mark>	参照
グループ	<ul> <li>全更新</li> <li>新規グループ</li> <li>既存グループ アドレス帳 ▼</li> <li>□ 現在のグループの内容と置き換える。</li> </ul>
ファイル形式	◎ GraceMail形式 ◎ 一般形式
インポート	

グループ	<ul> <li>● <u>Eシルーン</u></li> <li>● 単一グループ アドレス帳</li> </ul>
ファイル形式	◎ GraceMail形式 ◎ 一般形式
キャッシュ	◎する/ ◎しない
エクスポート	

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。

アドレス帳.csv	wmail.main.teikyo-u	ı.ac.jp			×
	ファイルを開く(0)	保存(S)	•	キャンセル(C)	

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。

Microsoft Outlook アカウントの設定	x
電子メールアカウントの追加	2 <u>1</u> 1
Outlook を使って、所属している組織の Microsoft Exchange Server や、Microsoft Office 365 に含まれる Exchange Online のアカウン† どの電子メール アカウントに接続します。POP、IMAP、Exchange ActiveSync のアカウントにも接続できます。	な
電子メール アカウントに接続するように Outlook を設定しますか?	
© ινιλ <u>(Q)</u>	
(人) (N) < (大へ(N) > (キャンセリ)	

「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。

アカウントの追加					
<b>自動アカウント セットアップ</b> アカウントを手動で設定する;	か、または他の種類のサーバーに接続します。	ž			
◎ 電子メール アカウント( <u>A</u> )					
名前()):	例: Eiji Yasuda				
電子メール アドレス(E):	例: eiji@contoso.com				
パスワード( <u>P</u> ): パスワードの確認入力(工):					
	インターネットサービスプロバイダーから提供されたパスワードを入力してください。				
◎ 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)( <u>M)</u>				
	< 戻る( <u>B</u> ) 次へ(N) > キャン	tıl			

「POP または IMAP」を選択して[次へ]をクリックします

アカウントの追加	×
サービスの選択	ž
<ul> <li>Microsoft Exchange Server または互換性のあるサービス(M)</li> <li>Exchange アカウントに接続して、電子メール、予定表、連絡先、タスク、ボイス メールにアクセスします</li> </ul>	
Outlook.com または Exchange ActiveSync と互換性のあるサービス(A) Outlook.com などのサービスに接続し、電子メール、予定表、連絡先、タスクにアクセスします	
● POP または IMAP(P) POP または IMAP 電子メール アカウントに接続します	
(E) 次へ(N) > キャン	ten 🗌

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。

アカウントの追加				
POP と IMAP のアカウント設定 お使いのアカウントのメール サー	バーの設定を入力してください。	× K		
ユーザー情報 名前(Y): 電子メール アドレス(E): サーバー情報	情報処理センター isen-pc@main.teikyo-u.ac.jp	アカウント設定のテスト アカウントをテストして、入力内容が正しいかどうかを確認することをお勧め します。		
アカウントの種類( <u>A</u> ): 受信メール サーバー( <u>I</u> ): 送信メール サーバー (SMTP)( <u>O</u> ):	POP3 popmail.main.teikyo-u.ac.jp mtpmail.main.teikyo-u.ac.jp	「広へ」をクリックしたらアカウント設定を自動的にテストする     (5)     新しいメッセージの配信先:		
メールサーバーへのログオン情報 アカウント名( <u>U</u> ): パスワード( <u>P</u> ):	assen-pc	<ul> <li>● 新しい Outlook データ ファイル(<u>W</u>)</li> <li>● 既存の Outlook データ ファイル(<u>X</u>)</li> <li>参照(<u>S</u>)</li> </ul>		
アン・ホール サーバーがセキュリティで保護 ている場合には、チェック ボックスを	渡されたパスワード認証 (SPA) に対応し オンにしてください(Q)	[詳細設定( <u>M</u> )		
		< 戻る( <u>B</u> ) 次へ( <u>N</u> ) > キャンセル		

※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。

アカウン	の追加		
	すべて完了しました		
	アカウントのセットアップに必要な情報がすべて入力されました。		
		別のアカウントの追加(A)	
			_
		< 戻る( <u>B</u> ) 完了	

[はい]をクリックします。

Microsoft Outlook		
<u> </u>	Outlook は通常使う電子メール、予定表、連絡先のプログ ラムとして設定されていません。通常使うプログラムとして設定 しますか?	
	Microsoft Outlookの起動時に常に確認する(A)	
(はい(Y) いいえ( <u>N</u> )		



#### 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。
                  受信トレイ - assen-pc@main.teikyo-u.ac.jp - Outlook
                                                               – 🗆 🗙
 (\leftarrow)
               アカウント情報
 情報
開く/エクスポート
                   assen-pc@main.teikyo-u.ac.jp
                F
                   POP/SMTP
                ➡ アカウントの追加
                          アカウントとソーシャル ネットワークの設定
                  2
 印刷
                          このアカウントの設定を変更、または追加の接続を設定します。
                  アカウント
                           ■ ソーシャル ネットワークに接続します。
                  設定。
                          メールボックスの整理
                   R
                          削除済みアイテムの完全削除や整理を利用して、メールポックスのサイズを管理しま
                 クリーンアップ
ツール *
                          す。
                          仕分けルールと通知
                          仕分けルールと通知を使用して、受信メッセージを整理し、アイテムが追加、変更、
                 仕分けルールと
                          または削除されたときに更新情報を受け取ります。
                 通知の管理
```

「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。

ファイルのインポート	the same and of all property
	インボートするファイル(E): オプション ② 重複した場合、インポートするアイテムと置き換える(E) ③ 重複してもインポートする(A) ③ 重複するアイテムはインポートしない(D)
	< 戻る( <u>B</u> ) 次へ( <u>N</u> ) > キャンセル

※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。

ファイルのインポート		
	インポート先のフォルダー( <u>ら</u> ):	
		*
		E
	·····································	-
	< 戻る( <u>B</u> ) 次へ( <u>N</u> ) >	キャンセル

「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。

ファイルのインポート
以下の処理を実行します: ✓ "アドレス帳.csv" を次のフォルダーにインボートします: 連 フィールドの一致( <u>M</u> ) フォルダーの変更( <u>C</u> )
この処理は数分かかります。取り消せません。

左側(インポート元)の「表示名」を右側(インポート先)の「名前」フィール ドにドラッグ&ドロップします。



同様にして「電子メールアドレス」を「電子メール」にドラッグ&ドロップして、 [OK]をクリックします。

[完了]をクリックします。

ファイルのインボート	of all property
以下の処理を実行します:	
☑ "アドレス帳.csv" を次のフォルダーにインポートします: 連	フィールドの一致( <u>M</u> )
	フォルダーの変更( <u>C</u> )
この処理は数分かかります。取り消せません。	
- 戸ろ(B)	完了
	44767

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。

インタ	ーネット電子メー	-JL - assen-pc	J
次のサーバーのアカウント名とパスワードを入力してください。			
0	♥ サーバー popmail.main.teikyo-u.ac.jp		
	ユーザー名( <u>U</u> ):	assen-pc	]
	パスワード( <u>P</u> ):		
	🔲 パスワードをパ	スワード一覧に保存する( <u>S</u> )	
		OK         キャンセル	

#### ※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。