Windowsメール → Thunderbird

メール移行方法

1.1版

2025 年 5 月 株式会社ケーシーエス SunShine Internet 事務局

改訂履歴

版数	改定日	改定内容
1.0	2025.1.25	初版発行
1.1	2025.5.1	ホームページURL修正

目次

設定を行う前にご確認ください	.3
1. Windows メールのメールデータのエクスポートを行う	.3
2. Windows メールのアドレス帳のエクスポートを行う	. 5
3. Thunderbird にアドオンを追加する	7
4. Thunderbird にメールデータをインポートする	8
5. Thunderbird にアドレス帳をインポートする	9

設定を行う前にご確認ください

Windows メールから Thunderbird ヘ**メールデータ**と**アドレス帳**の移行を行う設定につ いて説明します。メールアカウントの設定につきましては、**メールソフト設定マニュア ル【Thunderbird メール設定方法】**をご覧ください。

メール設定方法

設定環境:Windows メール,Thunderbird Windows10 Pro

1. Windows メールのメールデータのエクスポートを行う

(1)移行したいフォルダを選択し、右上の「保存」ボタンをクリックします。



(2) 下図のウィンドウが表示されたら、「保存」ボタンをクリックしてください。 ※手順4 で使用するため、「パスをクリップボードにコピー」をクリックし、メモ帳等に貼り付けておきます。



(3)表示されたフォルダ内に、移行したいメールが保存されていることを確認してください。

← → × 📙 « Exported → Mail →	sample@sunshine.ne.	ip → 受信トレイ	0 v	受信ト
^ 名前	更新日時	種類	サイズ	
a Microsoft Outlook テス2024-12-27T	2025/01/06 10:06	EML ファイル	1	КВ
test_2025-01-06T00_59_15.000Z.eml	2025/01/06 10:06	EML ファイル	б	КВ

- 2. Windows メールのアドレス帳のエクスポートを行う
- (1) 左下の「連絡先」ボタンをクリックします。



(2) 下図のウィンドウが表示されたら、右上の「エクスポート」ボタンをクリックします。

・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	に移動しています。ツールパーの [連絡先のエク	スポート] を選択し	、新しいO	utlook (C1	(ンポートする
新しい Outlook を試し 					
検索		+	Y	Ô	¥
名前	メール				
漢字					
(A) 山田太郎	test@example.com				

(3) 下図のポップアップが表示されたら、「エクスポート」をクリックしてください。



名前を付けて保存				×
← → ✓ ↑ ↓ PC → ダウンロード	×	• ダウンロードの検索		م
整理 マ 新しいフォルダー				?
● めも ★ ^ 名前 ● ★ ● OneDrive ■ PC ● 3D オブジェクト	へ 検索条件に一致する	更新日時 5項目はありません。	種類	
◆ 977u-P ∨ K				>
ファイル名(N): contacts.csv				~
ファイルの種類(T): CSV files (*.csv)				~
▲ フォルダーの非表示		保存(S)	キャンセル	3

Windows メールでの作業は以上となります。

3. Thunderbird にアドオンを追加する

(1) 右上の「メニュー」から、「アドオンとテーマ」をクリックします。



(2)検索ボックスに「ImportExportTools NG」と入力し、Enter キーを押下します。

X		按示 KTRL + K		٩
A	図 受信トレイ - kcs@kcsecorp.jp	🍰 7F#277-54-		
•			アドオンを探す Import	ExportTools NG 🛛 😵
١	\$\$> 83790	Thunderbird のパーソナライズ		鐐
Ş	会 拡張機能 <i>↓</i> テーマ	拡張機能とテーマは、プラウザー用のアプリのようなもの ロック、プラウザーの外観の変更など、様々な機能を追 三者により開発されています。ここでは、Thunderbird 介します。	です。 パスワードの保護や動画のダウ 加できます。 これらの小さなソフトウ: が選ぶセキュリティ、 パフォーマンス、 !	YUード、商品の検索、送惑な広告のプ 、アプログラムの多くは、Mozilla 以外の第 奥能性に優れた <u>おすすののアドオン</u> を紹
				Thunderbird に追加

(3) 下図のタブが表示されたら、「Thunderbird へ追加」をクリックします。



(4)下図のポップアップが表示されたら、「**追加**」をクリックします。



(5) 下図のポップアップが表示されたら、「**OK**」をクリックします。



4. Thunderbird にメールデータをインポートする

(1) インポート先のフォルダを右クリックし、「ImportExportTools NG」

「EML メッセージのインポート」「フォルダー内のすべての EML メッセージ」の順に クリックします。

			検索	CTRL	+ K		٩	importExport
A	🤤 🕂 X9	七一ジ作成 …	受信	11-6-1	メッセージロ通			
m	🗸 🔀 kcs@kcs	ecorp.jp	Ŀ	\$ 0	件名	ta	通信相手	♦ 送信日時
		l-f						
	1 233	新しいタブで開く						
Q	💽 Draft 🛷 Sent	新しいウィントウで メッセージを検索。	:開く(O) (S)					
	🖿 72F	新しいフォルダー。	.(N)					
	> 🖿 o-hu:	最適化(C) フォルダーを現読	CT &(K					
		お気に入りフォル プロパティ(P)	9-(А)					
		ReportExportTo	ools NG		フォルダーのエクスポート (mbox)			
					フォルダー内のすべてのメッセージをエクスボート メッセージの検索とエクスボート			
					mbox 72416#4228-1-			
					EML メッセージのインボート	>	価々の EML メッセージ	
					フォルダーのバスをコピー		フォルダー内のすべての EML メッセージ	
					フォルダーの場所を開く		フォルダーとサプフォルダー内のすべての	EML メッセージ
@ 4					設定 ヘルプ			
l€-	(ref)							

(2)下図のウィンドウが表示されたら、**手順1**でエクスポートした「**受信トレイ**」フォルダを 選択し、「**フォルダーの選択**」をクリックします。



(3) メールデータが正しくインポートされたことを確認してください。

		検認	R (CTRL	+ K		٩	Ø	🚉 ImportExport 🗸 🍰
ß	🧇 🕂 メッセージ作成 …	ŝ	B信h	·L1	メッセージ 2 通				
_	V 🕅 kcs@kcsecorp.ip	ŧ	: 13		件名	3	通信相手	ස	送信日時
ш	◎ 受信トレイ	1			Microsoft Outlook テスト メッセージ		Microsoft Outlook		2024/12/27 11:48
Ø	窗 ごみ箱				test	0	KCS) 野村 颯	ê	9:59
\$	 図 Drafts ✓ Sent ご テスト > □ ーカルフォルダー 								

5. Thunderbird にアドレス帳をインポートする

(1)「**アドレス帳**」タブを開き、「**インポート**」をクリックします。



(2)下図のウィンドウが表示されたら、「**カンマまたはタブ区切りのファイル**」が選択された 状態で「**次へ**」をクリックします。



(3) 下図のウィンドウが表示されたら、**手順2** でエクスポートしたファイルを選択し、 「**開く**」をクリックします。

🍯 アドレス帳ファイルを選択する		×
← → • ↑ ↓ > PC > ダウンロード	▶ ひ タウンロードの検索	٩
整理 ▼ 新しいフォルダー		- II 🕐
 ▲ クイック アクセス ▲ デスクトップ ★ ▲ デスクトップ ★ 	更新日時	種類
🦊 ダウンロード 🖈 🏾 🤷 contacts.csv	2025/01/06 10:10	Microsoft Exce
₽ £05+v ★		
· · · ·		>
ファイル名(N): contacts.csv	✓ (*.csv;*.tsv;*.tab) 開⟨(O)	<u>~</u> キャンセル .::

(4) インポートする項目と項目名を編集し、「次へ」をクリックします。

\bowtie			検索 CTRL + K			٩
A	🖾 🖉	・レイ - kcs@kcsecorp.jp	圓 アドレス帳	×	該定とデータのインポート	×
Ø		1				
Q						
		アドレス帳ファイ	ルをインポート			
		項目名の割り当て アドレス帳の項目に対応す ださい。	するソースの項目を選択してくだ	さい。インポートしない項目	はチェックを外してく	
		☑ 先頭行に項目名を含	÷C			
		ソースの項目	最初のレコード	アドレス帳の項目		
		First Name	太郎	名	~ 🗹	
		Middle Name			~ 🗆	
		Last Name	山田	姓	~ 🗹	
		Title			× 🗆	
~		Suffix			~ 🗆	
ঞ		Nickname				
⊬	(0)					
		Anniversary				
		Notes			~ 🗆	
		< 戻る			次へ	
~			助けが必要な場合 インボートのドキュメント・サ	含は? ボートフォーラム		
101						
l←	((*))					

(5) インポート先のアドレス帳を選択し、「**次へ**」をクリックします。



(6) 「**インポート開始**」をクリックします。



(7)	「 完了 」をクリッ	クします。			
\boxtimes		検索 [CTRL] + K			
A	受信トレイ・kcs@kcsecorp.jp	回 アドレス帳	×	■ 設定とデータのインポート	×
Ø	1	2		確認	
Q					
	アドレス帳ファイ, 澤4.だデータを "個 人	しをインポート トロアドレス帳" ディレクト!	リーにインポートし	ŧŧ	
	ソースファイル: C:¥Users¥	sonomura¥Downloads¥conta	acts.csv		
	インポートされるデータ アドレス帳				
		完了。			
		完了			
		インボートツールを再	開		

(8) アドレス帳が正しくインポートされたことを確認してください。

※姓と名が逆に表示されてしまうため、必要に応じて(9)以降の手順を実施してください。

\bowtie		検索 CTRL + K	
A	図 受信トレイ - kcs@kcsecorp.jp	図 アドレス帳 X	
	週新しいアドレス帳 ◇ @新しい連絡先	ြ 新しいアドレスリスト 👌 インポート	
٢	週 すべてのアドレス帳	すべてのアドレス帳を検索) ¥
ହ	図 個人用アドレス帳図 記録用アドレス帳	大郎 山田 test@example.com	

(9) 任意のアドレスを右クリックし、「編集」をクリックします。



(10)「表示名」欄を修正し、「保存」をクリックします。

山田 太郎 test@example.com								
名	1	姓 [· _						
★郎 ★] 🕀	山田		•				
表示名								
山田 太明								
ニックネーム								
メールアドレス								
なし ~ test@example.com				Θ				
⊕ メールアドレスを追加								
ウェブサイト								
🕀 ウェブサイトを追加								
所 左 地								
面 削除			キャンセル	保存				

(11)正しい表示名になっていることを確認します。



Thunderbird での作業は以上となります。

ご質問等は下記までお願いします –

SunShine Internet 事務局

電話番号:029-253-6111 URL:https://www.sunshine.ne.jp/