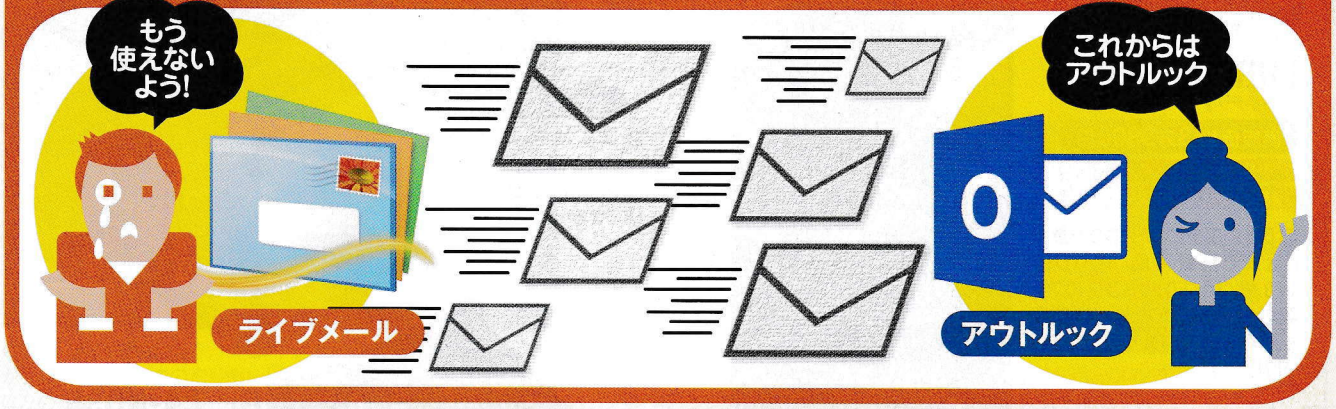
緊急特集 サポート終了でさあ大変!

ライブメール引っ越し術

「ウィンドウズライブメール」のサポートが今年の1月に終了しました。「アウトルック」への乗り換えを検討している人に、アカウント設定や過去のメール、アドレス帳などを移すときのポイントを解説します。

文／石坂 勇三



ウィンドウズライブメール（以下、ライブメール）は、マイクロソフトが無償で提供していたメールソフトだ。ウィンドウズ7にメールソフトが付属していなかったこともあり、7時代からライブメールは事実上の標準メールソフトとして普及してきた。使いやすさにも定評があり、ウィンドウズ10にアップグレードしてからも使い続けているユーザーは多い。

そんなライブメールのサポートが2017年1月に終了した（図1）。現在はウェブサイト上のインストーラーも取り下げられ、ダウンロードや再インストールはできない。注意したいのは今後、セキュリティ更新ファイルが新たに提供されないこと。あなたのパソコンへの不正アクセスを可能な限り防ぎたいなら、別のメールソフトに乗り換える必要がある。

乗り換え先の候補としては、オフィスソフトに付属する「アウトルック」が筆頭だろう。ワードやエクセルが入っているパソコンなら、通常は一緒にインストールされている。使い勝手もライブメールと似ているので、比較的スムーズに移行できるはずだ。移行後はアウトルックでメールを送受信し、ライブメールではメールの送受信を一切行わないようにする。

これからも併用するコースと完全に移行するコースを用意

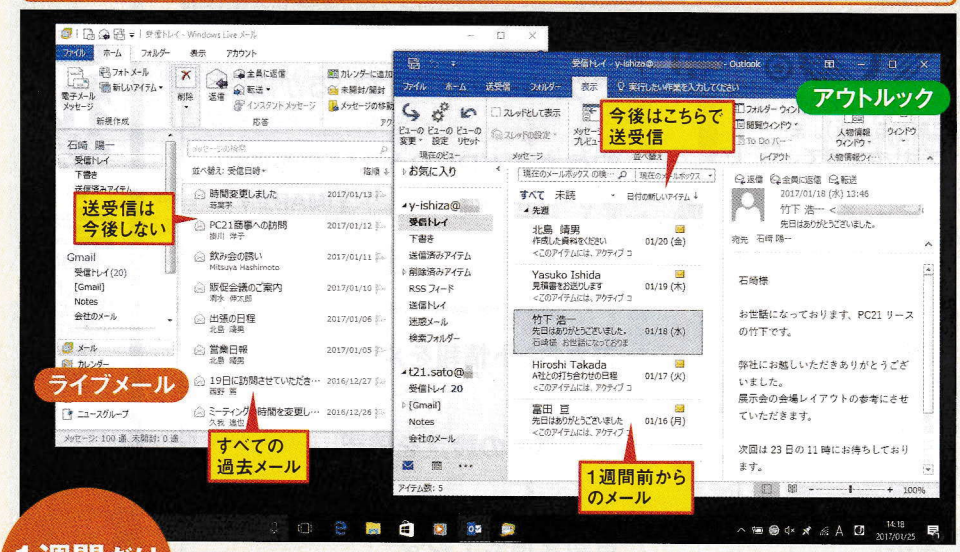
ここで考える必要があるのは、過去に送受信したメールだ。過去メールの取り扱い方で引っ越しの作業工程は少し変わってくる。例えば、過去メールをめったに読み返さないという人なら、すべての過去メールをアウトルックに移すのは得策ではない。数千件もあると、検索した際にヒットしすぎて探しづらくなるからだ。

そういう人は図2のように、アウトルックとライブメールを併用するとよい。アウトルックには直近1週間など（1カ月や半年でもよい）必要最低限の

ライブメールはもうダウンロードできない

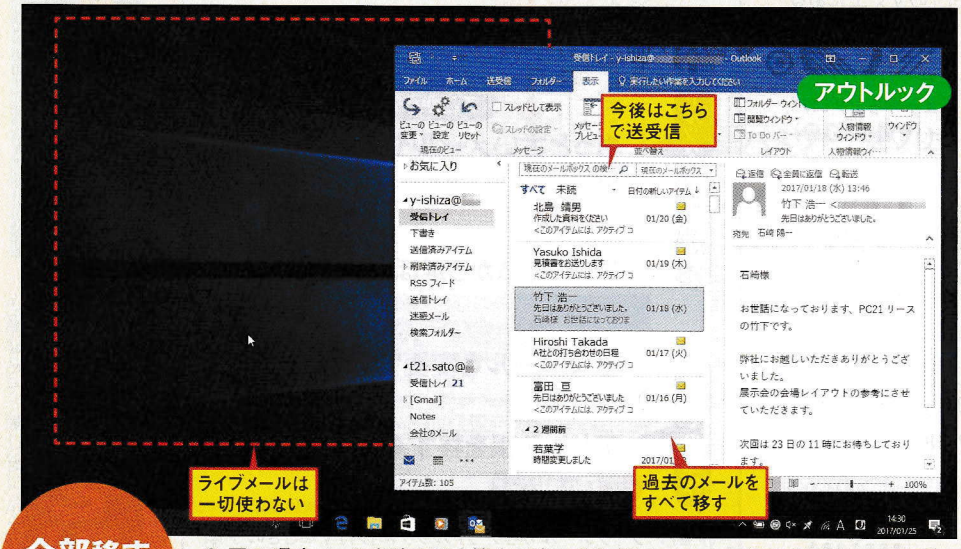
図1 ライブメールのサポートは、2017年1月10日に終了した。終了後は、マイクロソフトのウェブサイトにあったインストーラーが取り下げられた。インストール済みのライブメールは使い続けられるが、更新プログラムが配布されなくなるのでセキュリティリスクが高まる

今後のメール運用には2つのコースがある



1週間だけ移すコース

図2 古いメールをめったに読まないなら、直近（1週間、1カ月、半年など）に送受信したメールだけをアウトルックに移し、それより古い過去メールはライブメールに残しておくとよい。メールを検索した際にヒットしすぎて探しづらくなるという問題を避けられる。ライブメールは古いメールを読み返したいときだけ起動し、送受信は行わない



全部移すコース

図3 過去メールを読み返す機会が多いなら、過去メールをすべてアウトルックに移して一元管理するとよい。過去メールを検索する際に、アウトルックとライブメールの両方で検索するといった手間を省ける。ライブメールはもう使わないので、アンインストールしてもかまわない

過去メールだけを移し、ライブメールは過去メールの保管庫として使い続ける。大昔のメールを読み返したくなったときだけライブメールを起動するわけだ。前述のセキュリティ問題はあるものの、サポートが切れてもライブメールが使えなくなるわけではない。

一方、過去メールを読み返す機会が多いなら、すべての過去メールをアウトルックに移したほうが断然楽だ（図3）。特に過去メールの検索を多用する場合は、過去メールがすべてアウトルックにまとまっていたほうが都合が良い。この場合、ライブメールは不要となるのでアンインストールしてもよい。

本特集では、過去メールのほかに、アカウント設定とアドレス帳（連絡先）の引っ越し方法も解説する（図4）。

エクスポート一発で済む？そう簡単じゃありません

実際には、まずメールアドレスやサーバー情報などのアカウント設定をアウトルックに移し、次に過去メール、さらにアドレス帳という順番で引っ越し作業を進めていく。

「引っ越しなんて、エクスポート機能を使えば一発でしょ」と思ったあなた、実はそう簡単にはいかない。下手にやると過去メールが二重になったり、アドレス帳が文字化けしたりするのだ。トラブルを避けて上手に引っ越す方法を次ページ以降で解説していこう。最新版のライブメール2012とアウトルック2016を使うが、ほかのバージョンでも要領は同じだ。

アカウント設定とアドレス帳の引っ越しも忘れずに！

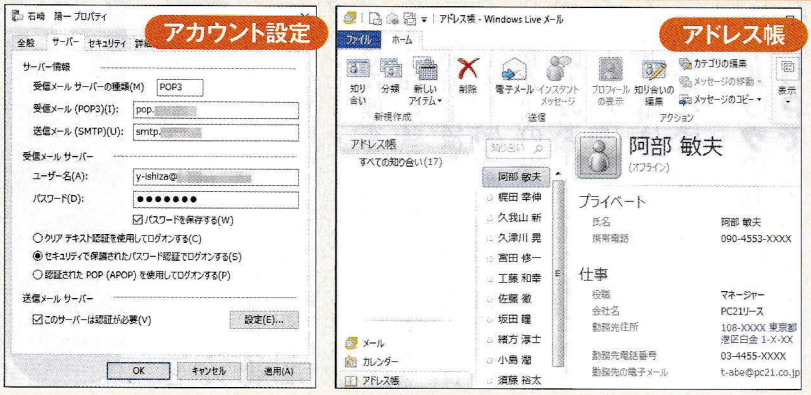


図4 過去メールのほかに、ライブメールで使用していたアカウント設定とアドレス帳（連絡先）もアウトルックに引っ越す。これらをすべて移せば、スムーズにアウトルックへ乗り換えられる

これで完璧！「POP」のメールを引っ越す

手順は多いがこれなら確実！

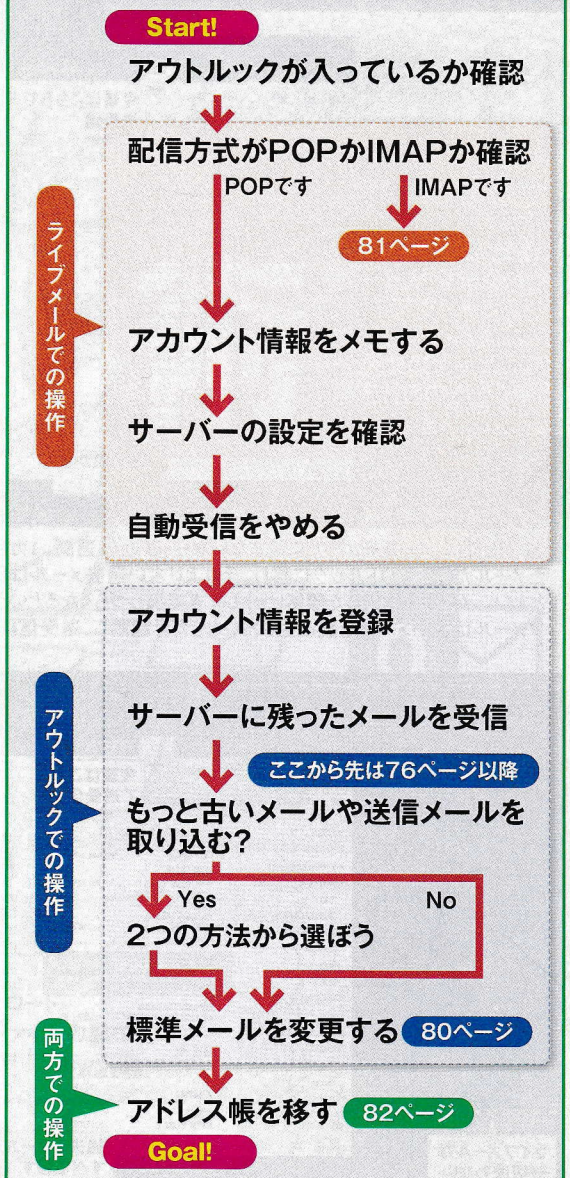


図1 ライブメールからアウトルックに移行するときの手順をまとめた。最初にメールの配信方式が「POP」か「IMAP」か確認しよう。どちらを使っているかで操作手順が異なる。あとは1ステップずつ操作していけば失敗はない

アウトルックが入っていればOK

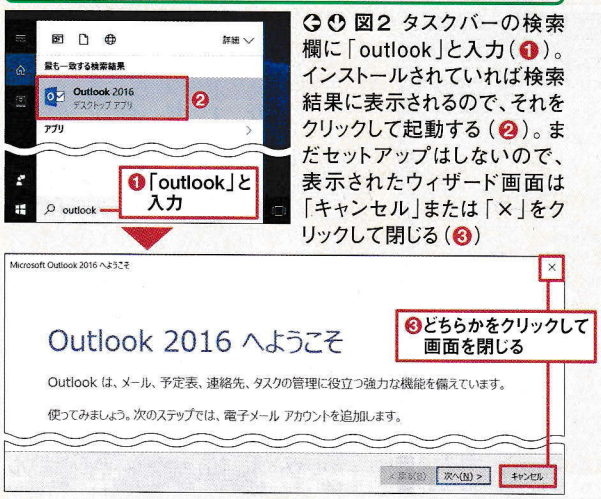


図2 タスクバーの検索欄に「outlook」と入力（❶）。インストールされていれば検索結果に表示されるので、それをクリックして起動する（❷）。まだセットアップはしないので、表示されたウィザード画面は「キャンセル」または「×」をクリックして閉じる（❸）

「サーバーの種類」に要注目！

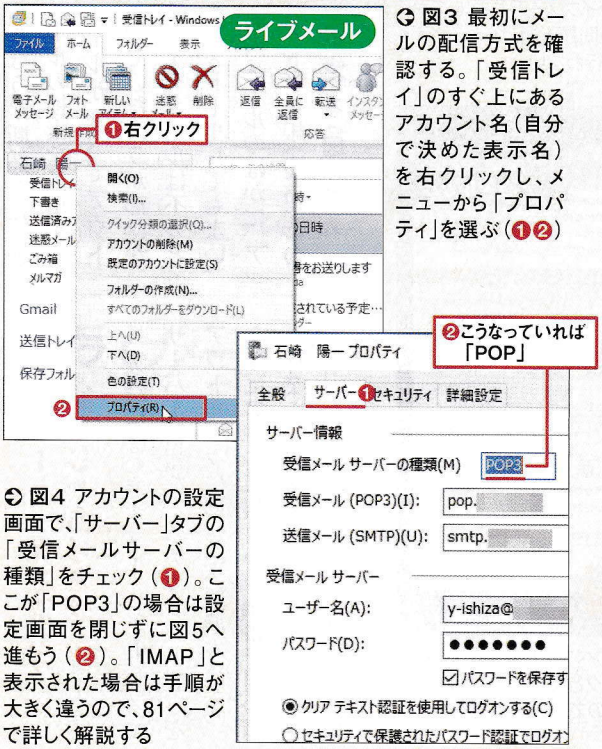


図3 最初にメールの配信方式を確認する。「受信トレイ」のすぐ上にあるアカウント名（自分で決めた表示名）を右クリックし、メニューから「プロパティ」を選ぶ（❶❷）

図4 アカウントの設定画面で、「サーバー」タブの「受信メールサーバーの種類」をチェック（❶）。ここが「POP3」の場合は設定画面を閉じずに図5へ進もう（❷）。「IMAP」と表示された場合は手順が大きく違うので、81ページで詳しく解説する

こからは「POP（ポップ）」という配信方式を使うメールの引っ越し方法を見ていく。POP方式では、メールサーバーに届いたメールをダウンロード（受信）して、メールソフト側で管理する。後発のウェブメールではこれと違う「IMAP（アイマップ）」方式が主流だが、昔からあるプロバイダーメールは通常、POP方式だ。

POP方式の場合、引っ越し作業はざっと図1のような流れになる。ライブメールとアウトルックを交互に操作するなど手順は煩雑だが、1つひとつ確実に進めれば、まず失敗はしない。

アウトルックの存在を確認 次にPOPであることを確認

最初にアウトルックがインストールされているかチェックしよう。このソフトはバージョンによって「すべてのプログラム」内での場所が違うので意外と探しにくい。タスクバーやスタートメニューの検索窓に「outlook」と入力して探すのが手っ取り早い（図2）。初回起動時はセットアップ画面が開くが、ここでは存在を確認するだけなので、何もせずに閉じる。

アウトルックがなかった場合は、無料メールソフトの「サンダーバード」などを使ってもよい。後述する「メールス

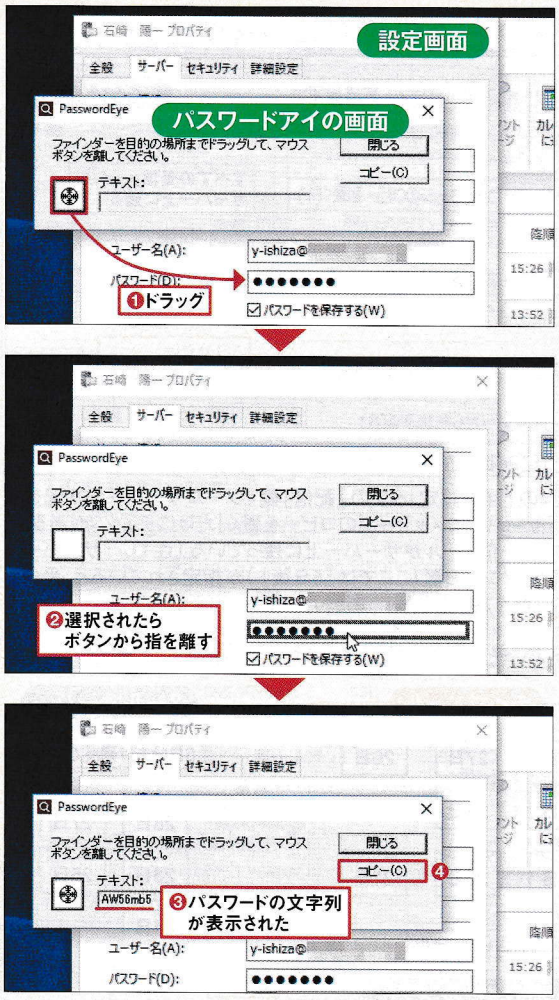
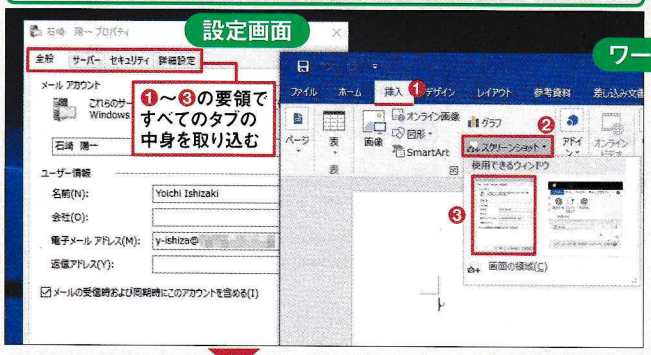


図7 「ファインダー」ボタンを図4の画面の「パスワード」欄にドラッグする（❶）。周囲がハイライトしたところでマウスボタンから指を離すと、パスワードアイの「テキスト」欄にパスワードの文字列が表示される（❷❸）。「コピー」ボタンを押してコピーしよう（❹）

アカウント情報は“スクショ”でメモ



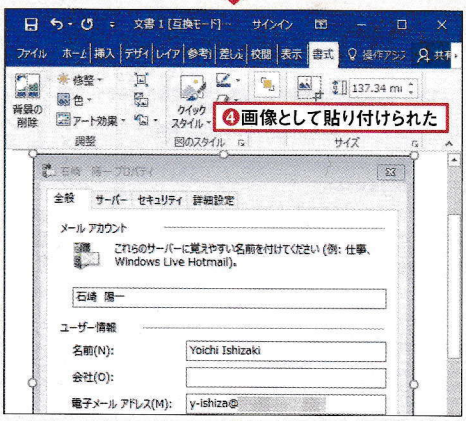


図5 図4の画面を開いた状態でワードを起動し、「挿入」タブの「スクリーンショット」を押して図4の画面を選ぶ（❶～❸）。これで図4の画面が画像として貼り付けられる（❹）。図4の4つのタブをすべて取り込もう。ワード2010では「Alt」+「PrintScreen（PrtScr）」キーで画面をコピーする

パスワードをフリーソフトで“見える化”

パスワードアイ
PasswordEye
提供:Tatsuya Bunei氏 対応OS:10／8.1／7※編集部で検証
http://www.vector.co.jp/soft/win95/util/se314652.html

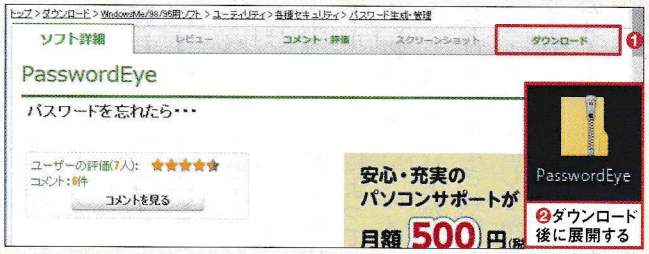


図6 アカウントのパスワードを忘れてしまったときはフリーソフトを活用しよう。ベクターのサイトを開き、ソフトのインストーラーをダウンロード（❶）。入手した圧縮ファイルを展開し（❷）、中にある実行ファイルをダブルクリックしてインストールする

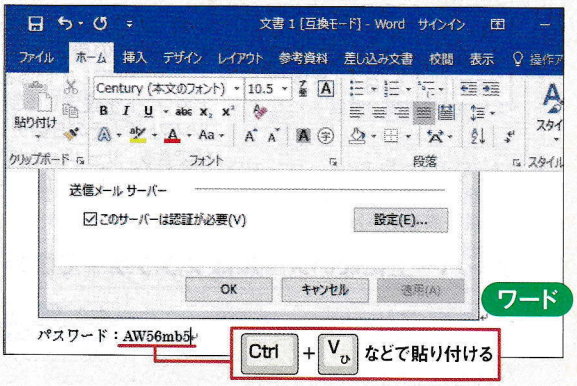


図8 ワードに貼り付け、図5の画像と一緒に保存しておく。セキュリティが心配なら引っ越し後に消そう

トアホーム」による過去メール転送などは、サンダーバードでも可能だ。

アウトルックが入っていることを確認したら、次に配信方式をチェックしよう。ライブメールでアカウントの管理画面を開き、「受信メールサーバーの種類」欄が「POP3」となっていれば、POP方式だ（図3、図4）。そのまま図5の操作に進もう。「IMAP」だった場合は、81ページの手順で引っ越す。

設定をメモするのが面倒なら画像としてワードに取り込む

次に、ライブメールでアカウント設定を開き、内容を正確にメモしよう。メールアドレスやパスワード、サーバー情報などメモする項目が多いので、ワードの「スクリーンショット」機能を使って設定画面を画像として取り込むのが簡単で確実だ（図5）。「全般」「サーバー」など4つあるタブの画面をすべて取り込んでおく。このワード文書を保存しておけば、将来、パソコンの買い替えやリカバリー（初期化）で再設定するときにも役立つ。

パスワードは黒丸で表示されるのでメモできない。忘れてしまった場合はフリーソフトの「パスワードアイ」を使って、黒丸のパスワードを“見える化”しよう（図6～図8）。

次に、過去メールを移す前準備として、図4の「詳細設定」タブにあるメールサーバーの設定を確認する。具体的には次ページ図9のように、受信済み

ライブメールは自動受信しない設定に

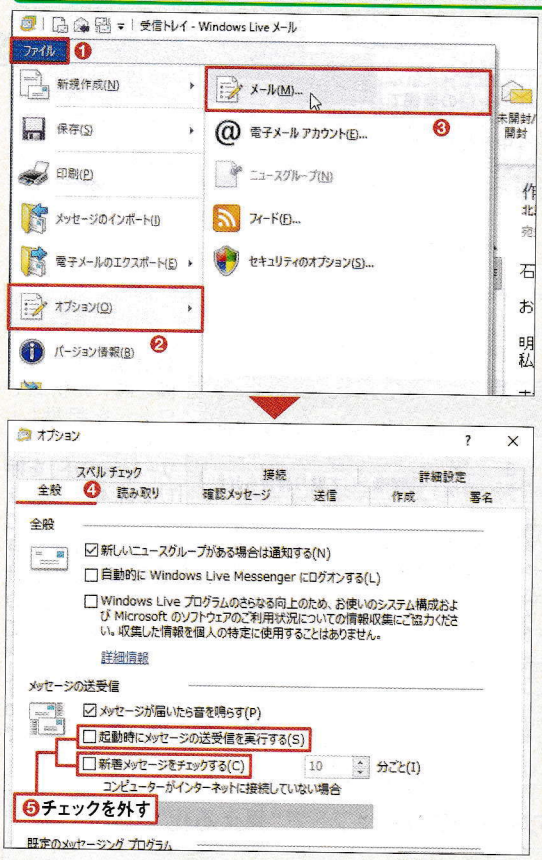


図12 ライブメールの「ファイル」メニューから「オプション」→「メール」を選択(❶～❸)。「全般」タブにある「起動時にメッセージの送受信を実行する」と「新着メッセージをチェックする」の両方のチェックを外す(❹❺)。これで今後、ライブメールを起動しても、勝手に新着メールを受信することはない

サーバー上の保存日数をチェック

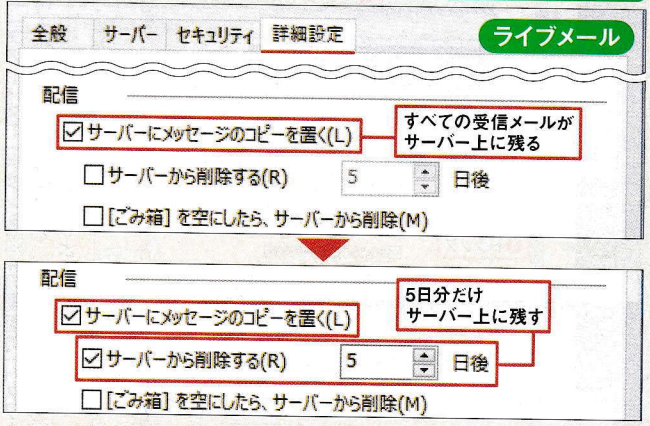


図9 図4の「詳細設定」タブの「配信」欄でメールサーバーの状況を確認しよう。「サーバーにメッセージのコピーを置く」だけにチェックがあると、原則すべての受信メールがサーバー上に残っている[注1]。「サーバーから削除する」がオンで日数(ここでは「5日後」)が指定されていると、受信してからその日数を過ぎたメールはサーバー上から削除される

サーバー上に残っている分だけ再受信できる

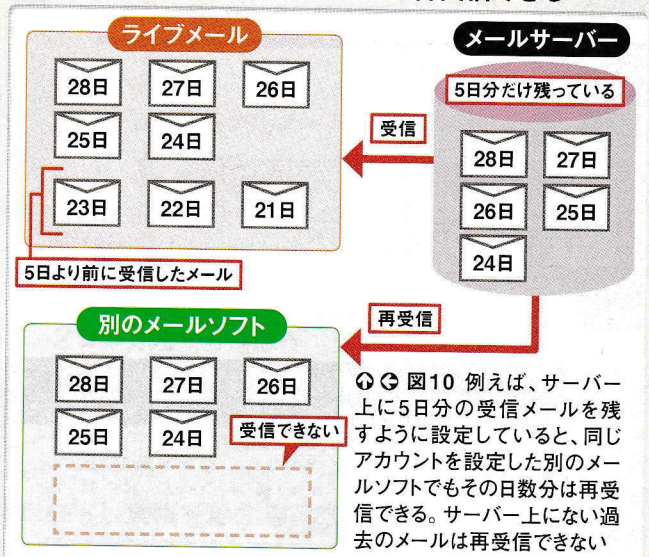


図10 例えば、サーバー上に5日分の受信メールを残すように設定していると、同じアカウントを設定した別のメールソフトでもその日数分は再受信できる。サーバー上にない過去のメールは再受信できない

サーバー上にないメールはブラウザーで読めない

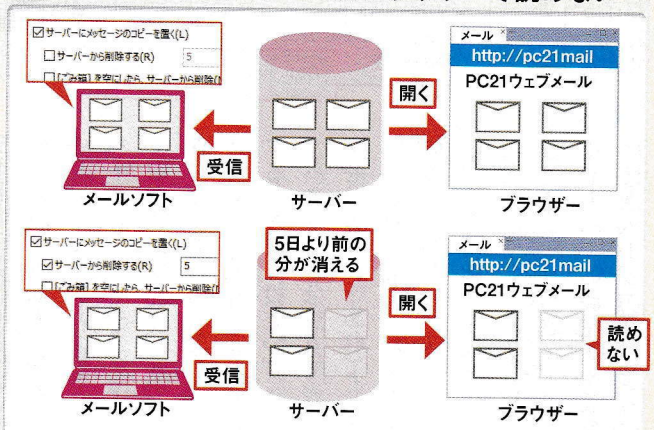


図11 ウェブメールに対応したメールサービスの場合、「サーバーにメッセージのコピーを置く」は原則オンにする。ウェブブラウザーで閲覧できるのはサーバー上に残っているメールだけだ。「サーバーから削除する」がオンの場合、指定日数より過去のメールは読めない

のメールが過去何日分、消されずに残っているかをチェックする。

引っ越し最大のポイントはサーバーに残っている日数

「サーバーにメッセージのコピーを置く」だけがチェックされている場合、メールボックスの容量や保存期間の上限(メールサービスによって異なる)を超えない範囲ですべてのメールが残っている。一方、「サーバーから削除する」がオンで日数が指定されている場合は、ライブメールで受信してから指定日数後にサーバー上のメールは削除される。

過去メールを引っ越す際のポイントは、サーバー上に残っている分をアウトルックで再受信し、残っていない分をライブメールから転送することだ(図10)。例えば、サーバー上に5日分が残っているなら、5日より前の不足分をライブメールから移せばよい。

余談になるが、ウェブブラウザーでの閲覧(ウェブメール)にも対応したメールサービスでは、図9の「サーバーから削除する日数」が重要になる。サーバー上に残っていないメールはウェブブラウザーで読めないからだ(図11)。

ライブメールは閲覧専用にアウトルックをセットアップ

以上が済んだら、次にライブメールを〝閲覧専用〟にする。具体的にはソフ

[注1] サーバーの容量がいっぱいになり、削除して空きを作った場合は異なる

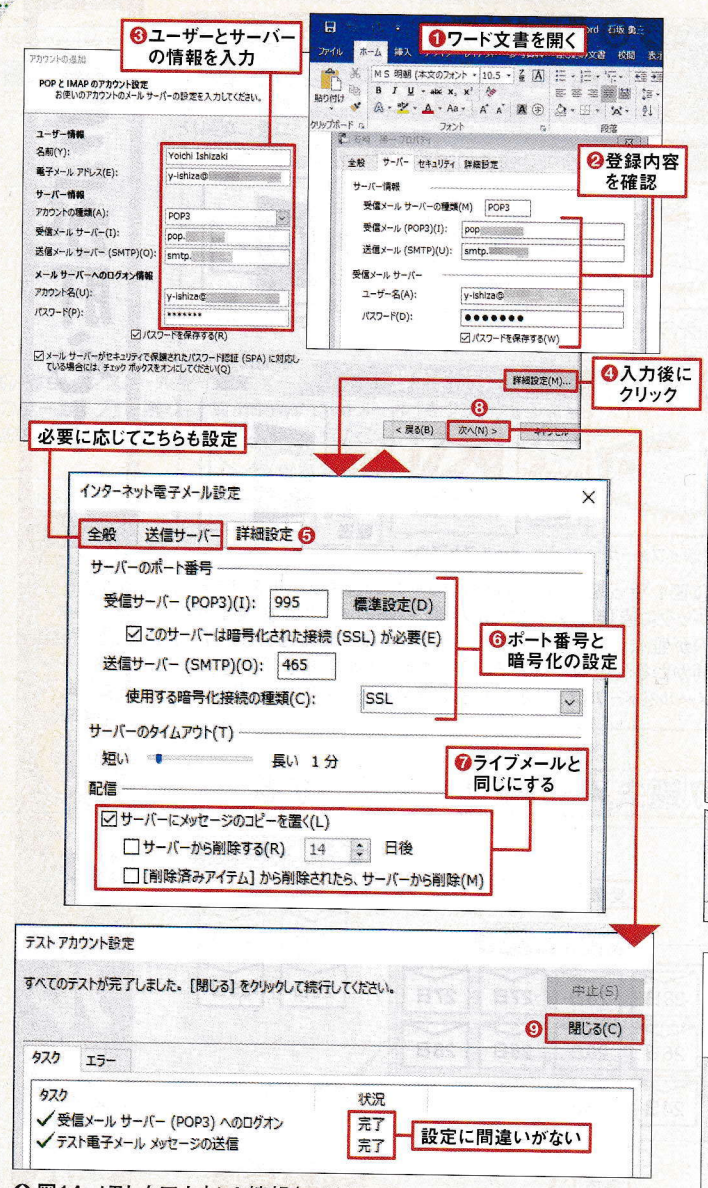


図14 メモしたアカウント情報（スクリーンショットを保存したワード文書）を参考に、該当項目を入力していく（❶～❸）。「詳細設定」画面でポート番号や暗号化などを設定（❹～❻）。サーバーにメールを残す期間はライブメールと同じにしておこう（❼）。登録後に「次へ」を押すと、接続テストで登録情報が正しいかチェックされる（❽❾）

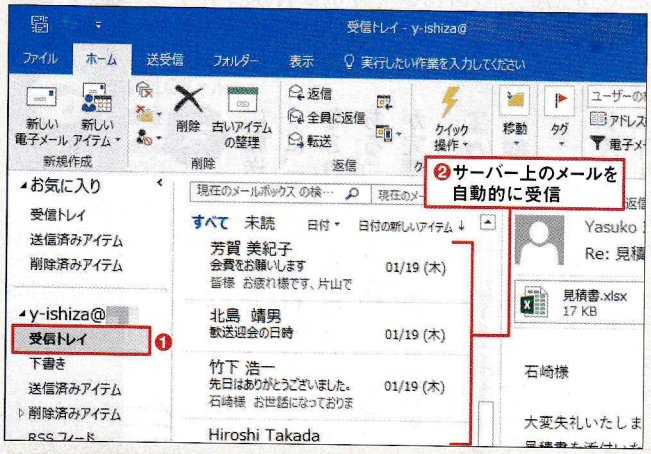


図15 登録作業がすべて完了すると、アウトルックのメイン画面が表示される。サーバー上に残っていたメール（図10参照）が自動的に受信されて「受信トレイ」に入る（❶❷）

アウトルックにアカウント情報を登録

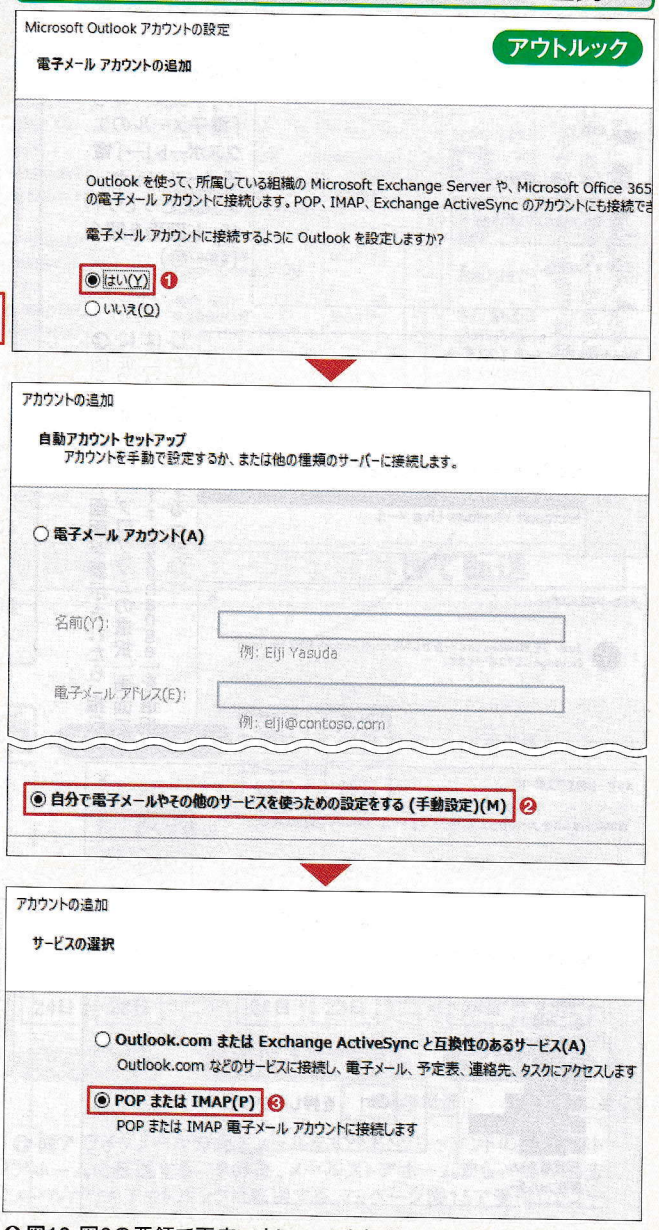


図13 図2の要領で再度アウトルックを起動し、アカウント情報の登録を進める［注2］。「…Outlookを設定しますか?」と聞かれたら「はい」を選び、登録方法は手動にする（❶❷）。「サービスの選択」では、「POPまたはIMAP」を選ぶ（❸）

ト起動時と「○分ごと」にメールを自動受信する設定をオフにする（図12）。

では、いよいよアウトルック側での作業を始めよう。ソフトを起動し、セットアップ画面でアカウント情報を登録していく（図13、図14）。図5のワード文書を見ながら作業を進めればよい。

メイン画面が開けば、取りあえずの引っ越しは完了だ（図15）。サーバーに残っているメールが自動的に受信される。サーバーに残っていない分も取り込みたい場合は、次ページ以降の方法でライブメールから転送しよう。なお、ライブメールで設定したアカウントが複数ある場合は、アカウントごとに一連の作業を繰り返す必要がある。

［注2］ウィザード画面が現れずにメイン画面が直接開いた場合は、「ファイル」タブから「アカウントの追加」を押す。あとは図13と同じようにウィザード画面上で入力して登録する

ここが肝心！ 過去のメールを転送する

本章では、ライブメールに保存された過去メールをアウトルックに転送する方法を見ていく。図1のように、難易度と御利益が異なるプランを2つ用意した。簡単だが一部問題がある「一発転送作戦」と、手間はかかるが完璧を目指す「選択転送作戦」だ。

エクスポート機能は簡単だが一部のメールが重複する

一発転送作戦は、ライブメールのエクスポート機能を利用する方法。手順が簡単なので、こちらを紹介しているネット記事をよく見かける。だが、この方法だと「過去メールの重複」という問題が、特定の状況下で発生する。74ページ図10のように、サーバーに過去メールが残っているケースだ。アウトルックをセットアップすると75ページ図15のように、サーバーに残っている過去メールを自動で受信する。その後、ライブメールからエクスポート機能で過去メールを転送すると、サーバーから受信した分が重複してしまう（図2）。

それでも簡便さを重視という人のために、まずは一発転送作戦から解説していこう。これを実行するときは、ライブメールとアウトルックの両方を起動しておく必要がある。両者の間で自動的にデータをやり取りする仕組みだ。

図3 アウトルックを事前に起動しておく。続いてライブメールを起動し、「ファイル」メニューから「電子メールのエクスポート」→「電子メールメッセージ」とたどってウィザード画面を開く（❶～❸）

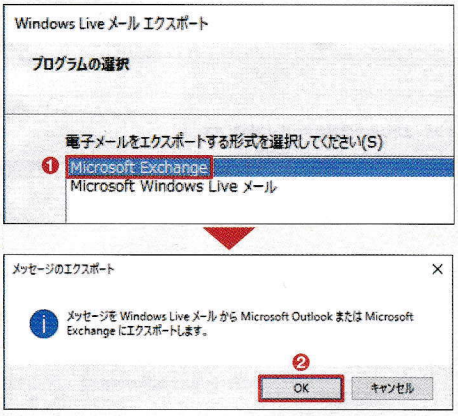


図4 ウィザード画面が表示されたら、指示に従って進める。「プログラムの選択」画面では、「Microsoft Exchange」を選択して転送を実行する（❶❷）

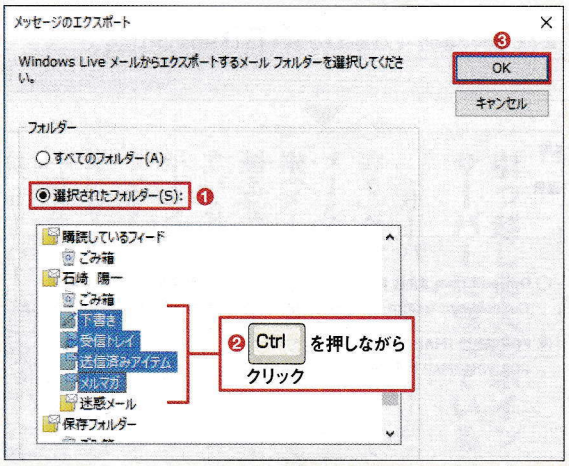


図5 「選択されたフォルダー」を選び、「Ctrl」キーを押しながら転送したいメールフォルダーを順にクリックして同時選択する（❶❷）。「OK」を押すと転送が始まるのでしばらく待つ（❸）。完了したら画面を閉じる

重複を避けたいなら フリーソフトを活用

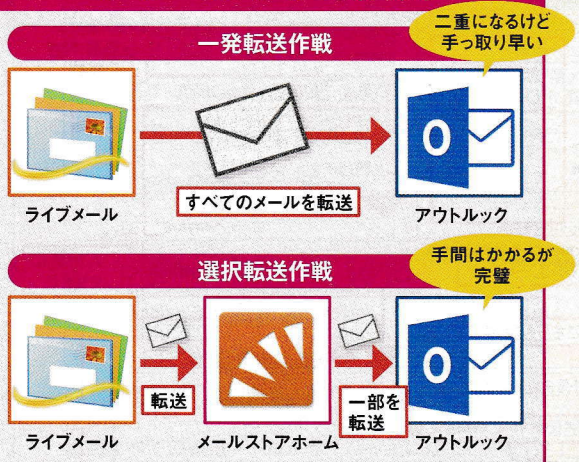


図1 手っ取り早いのはライブメールの過去メールをアウトルックに直接転送する方法だが、一部のメールが重複するのが難点。「メールストアホーム」を中継する方法はひと手間かかるが重複を防げる。ライブメールを起動せずに過去メールをメールストアホーム上で読めるというメリットもある

過去メールをすべて転送する

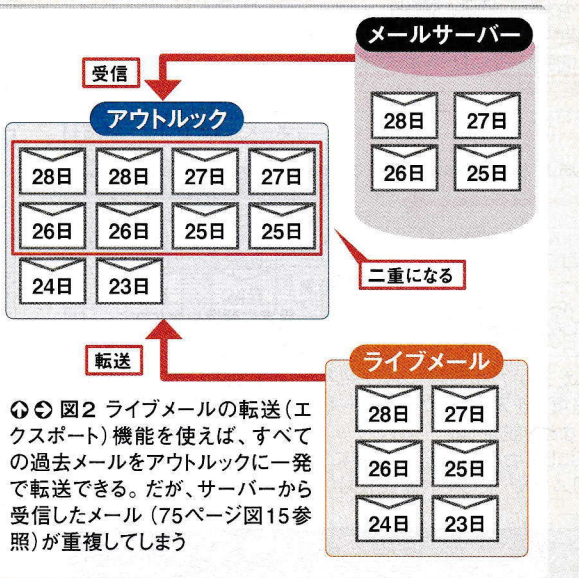


図2 ライブメールの転送（エクスポート）機能を使えば、すべての過去メールをアウトルックに一発で転送できる。だが、サーバーから受信したメール（75ページ図15参照）が重複してしまう

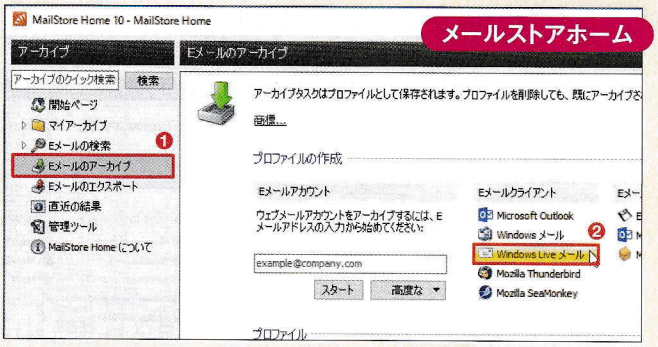
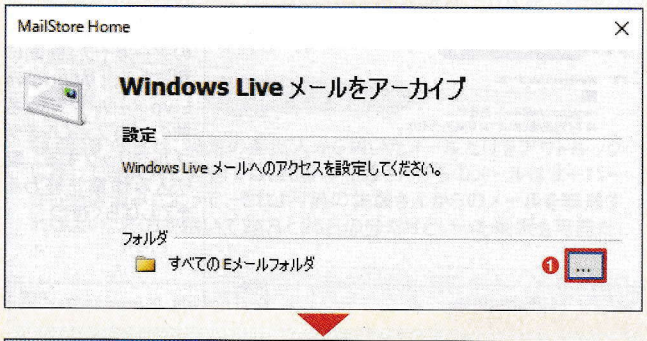
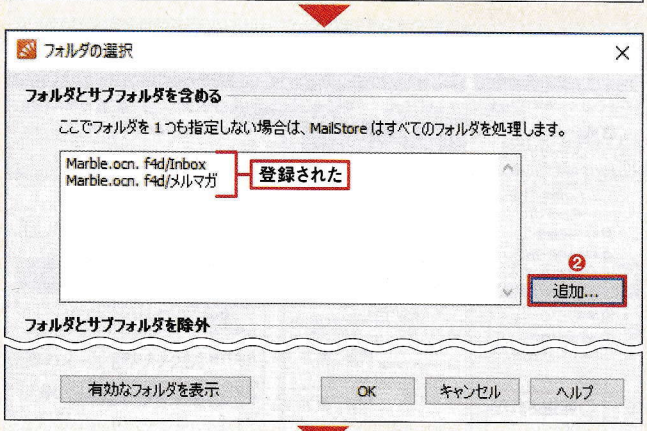


図9 インストール完了後にメールストアホームを起動したら、「Eメールのアーカイブ」を選び、「Windows Liveメール」をクリックしてプロファイルの作成画面を開く(❶❷)





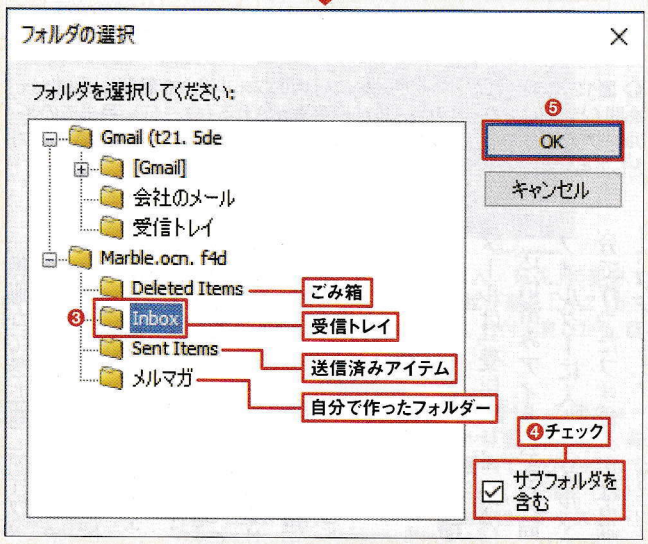


図10 「フォルダの選択」画面を開く(❶)。「追加」ボタンを押し、ライブメールから取り込みたいメールフォルダー(「Inbox」は受信トレイのこと)を選んで登録する(❷～❺)。一度に1つのフォルダーしか選べないので、フォルダーが複数ある場合は❷～❺の操作を繰り返す

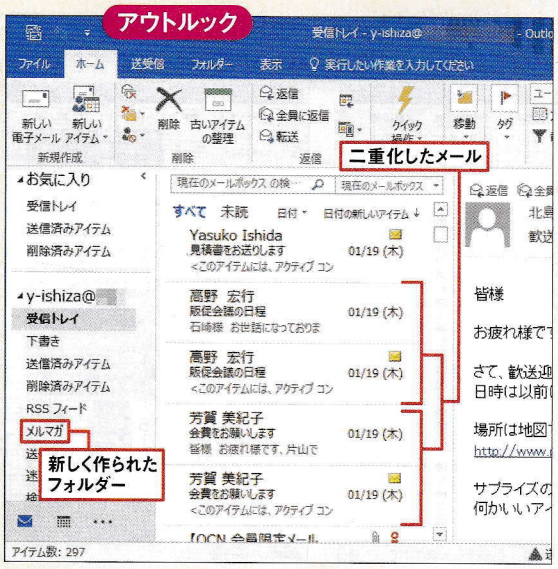


図6 アウトルックに同じ名前のフォルダーがあればそこにメールが転送される。同名フォルダーがない場合は新たに作られる。重複したメールが邪魔なら手動で削除しよう

再受信したメールを除外して転送

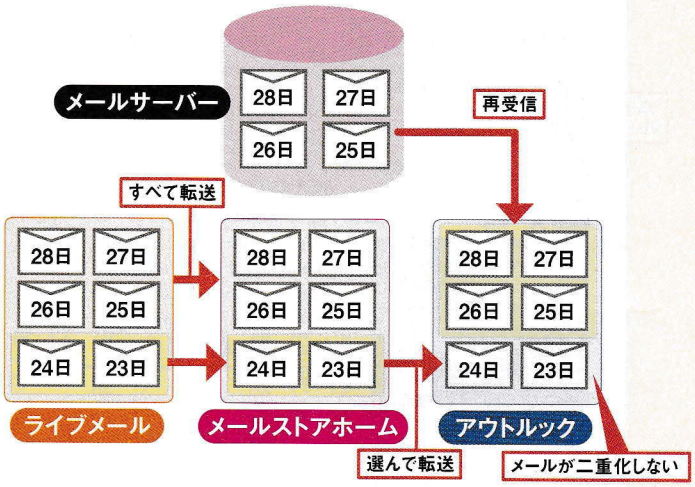


図7 ライブメールの過去メールをすべて、フリーソフトのメールストアホームに転送する。その後、メールストアホームから一部の過去メールだけをアウトルックに転送する。75ページ図15で受信したメールを除外して転送すればよいわけだ

メールストアホーム
MailStore Home
提供:メールストアソフトウエア
対応OS:10/8.1/7※非商用利用のみ
http://forest.watch.impress.co.jp/library/software/mailstore/

図8 窓の杜のサイトからメールストアホームのインストーラーをダウンロードする(❶)。入手したファイルをダブルクリックし、指示に従ってインストールする(❷)

ある期間のメールのみをアウトルックに転送

図13 ここでは、75ページ図15で受信していないメールをすべてアウトルックに転送する。受信日の新しい順に並べて判断しよう。必要なメールの先頭をクリックし（❶）、最後のメールを「Shift」キーを押しながらクリックすると（❷❸）、両者の間にあるメールをすべて選択できる

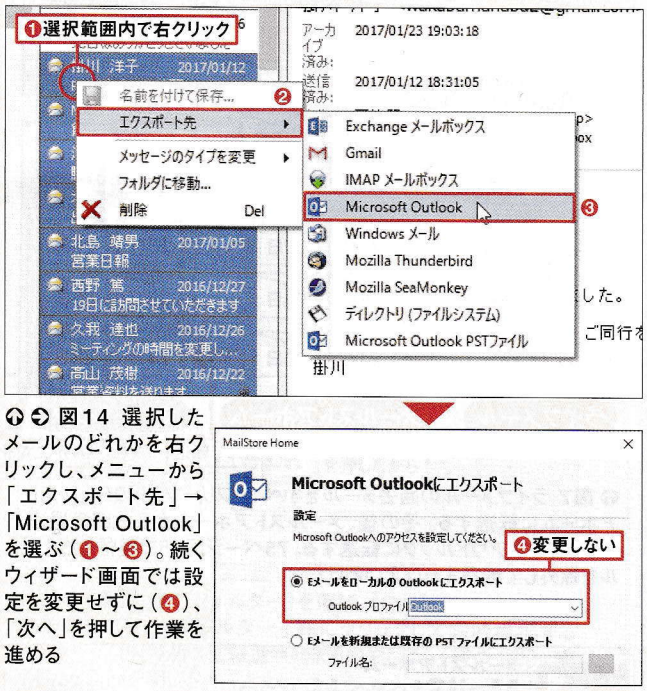
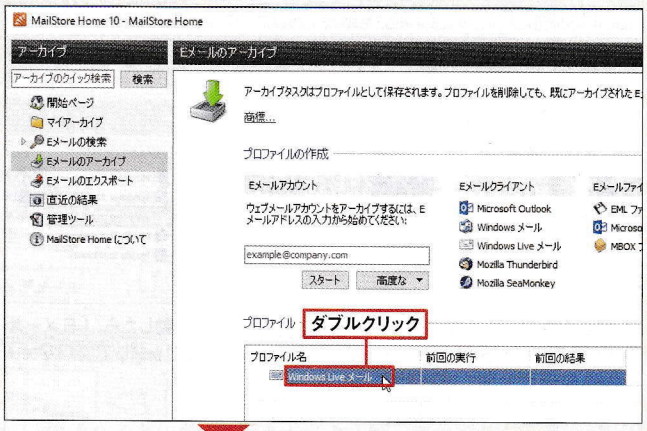


図14 選択したメールのどれかを右クリックし、メニューから「エクスポート先」→「Microsoft Outlook」を選ぶ（❶～❸）。続くウィザード画面では設定を変更せずに（❹）、「次へ」を押して作業を進める

ライブメールから過去メールを取り込む



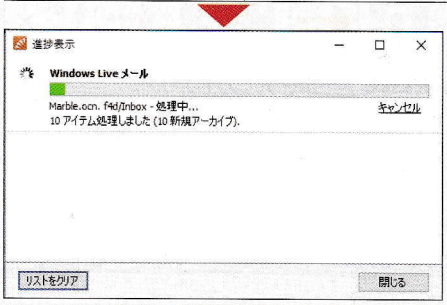


図11 「Eメールのアーカイブ」画面に戻ったら、「Windows Live メール」という名前のプロファイルをダブルクリックする。取り込み作業が終わるまでしばらく待つ

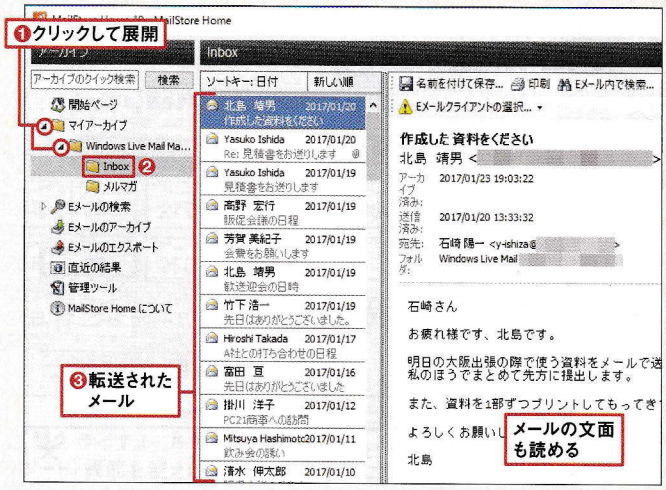


図12 作成された「マイアーカイブ」内のフォルダーを展開し、「Inbox」を開くと、フォルダー内のメールが一覧表示される（❶～❸）。目当てのメールをクリックすると、その内容が右側に表示される。過去メール閲覧ソフトとしても利用できる（送受信は不可）

準備ができたら、ライブメールのエクスポート機能で転送を始める（76ページ図3）。エクスポート形式では「マイクロソフトエクスチェンジ」を選択（図4）。ライブメールから転送するフォルダーは自分で決める（図5）。「Ctrl」キーを押しながらクリックして複数のフォルダーを同時選択できる。「ごみ箱」や「迷惑メール」などは除外するとよいだろう。

転送が終わると、アウトルックの画面にメールが追加される（図6）。受信メールは「受信トレイ」、送信メールは「送信済みアイテム」と、同じ名前のフォルダーに入る。「メルマガ」など自分で作ったフォルダーは自動的に作られ、中身もきちんと転送される。

この例では、一部のメールが重複している。邪魔に感じるなら、選択して「Delete」キーで削除しよう。

メールストアホームから一部を選んでアウトルックに

こうした重複を防ぎたいなら、選択転送作戦を採用しよう（図7）。ライブメールにある過去メールをいったんフリーソフトの「メールストアホーム」に取り込み、そこから一部を選択してライブメールに転送する。ライブメールのエクスポート機能は全メールの一括転送しかできないが、メールストアホームなら選択転送が可能だ。

メールストアホームをインストールして起動したら、まずはライブメール

「○○さん」のメールだけを転送する

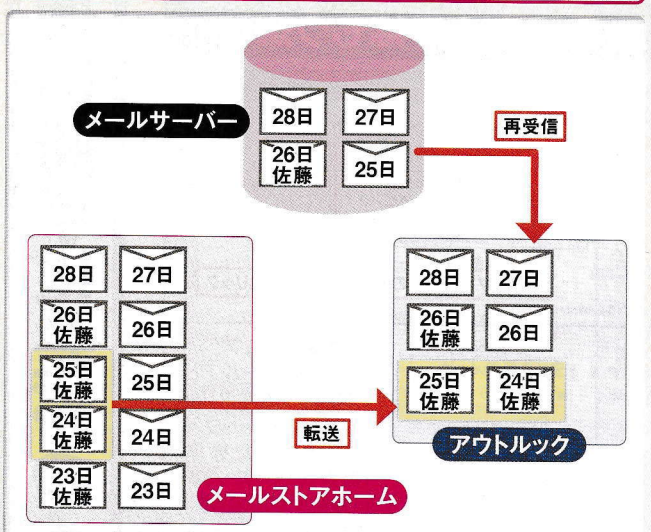


図16 今度は、特定の差出人から届いたメールだけをアウトルックに移してみよう。この例では、26日の佐藤さんからのメールはサーバーから受信済み。よって、それより前の佐藤さんからのメールを転送すればよい。23日を除いて24日と25日の分だけといった選択も可能だ

図17 メールストアホームの並び替え条件を「差出人／宛先」に変更すると、リストが差出人ごとにまとまる（❶❷）。日付の並び順を「A-Z」から「Z-A」に変更し（❸）、日付が新しい順に表示しよう。日付を見ながら、図13と同様の操作で転送したいメールを範囲選択する（❹）

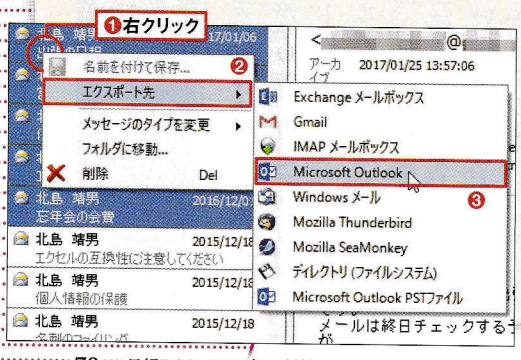


図18 必要なメールが選択できたら、範囲内で右クリックしてメニューを開く（❶）。あとは「エクスポート先」→「Microsoft Outlook」とたどってメールを転送すればよい（❷❸）

「受信トレイ」に移し替えて一元管理しよう

図15 アウトルックの「MailStore Export」フォルダーに転送されるので、展開して内容を確認しよう（❶❷）。「Ctrl」＋「A」キーでメールを全選択し、「受信トレイ」にドラッグすれば移せる（❸❹）。これですべてのメールを一元管理できる

から過去メールを取り込む（図8～図10）。メールソフトの一覧からライブメールを選び、転送するフォルダーを指定すればよい。図10下のフォルダー一覧は一部英語表記なので注意しよう。「Inbox」は受信トレイ、「Sent Items」は送信済みアイテムだ。自分で作った日本語のフォルダーはそのまま表示される。

一連の取り込み設定はプロファイルと呼ばれ、それをダブルクリックすると実際にメールが取り込まれる（図11、図12）。取り込んだメールは中身を読むことが可能だ（送受信は不可）。アウトルックに一部の過去メールだけを転送してライブメールをアンインストールしても、メールストアホームを過去メール閲覧ソフトとして利用できる。

メールストアホームからアウトルックに転送するときは、アウトルックで受信した一番古いメールよりもさらに古いものを選択する（図13）。クリック、「Shift」＋クリックの選択ワザを使おう。右クリックメニューの「エクスポート先」からアウトルックを選べば簡単に転送できる（図14、図15）。

同様の選択ワザで、特定の差出人のメールだけを転送することも可能だ。メール一覧を差出人で並べ替え、範囲選択して転送すればよい。図16～図18では、特定の差出人のある期間のメールだけを選択転送した。

使い勝手に差がつく！ 標準メールの設定方法

メールソフトの引っ越しで忘れがちなのが、OSが既定で使う標準メールソフトの設定。ウェブページ上にあるメールアドレスのリンクをクリックした際、自動的に起動するメールソフトだ。これがライブメールのままなのはまずい（図1）。アウトルックが起動するように設定を変更しよう。

ウィンドウズ10ではスタートメニューから「設定」画面を開き、「既定のアプリ」で設定する（図2、図3）。「メール」欄がライブメールになっていたら、アウトルックに変更しよう。以後はリンクのクリックでアウトルックの新規メール作成画面が開くようになる（図4）。また、単独のメールファイル（eml形式）をダブルクリックした際もアウトルックが起動する。

ウィンドウズ7の場合はスタートメニューから「既定のプログラム」を選ぶ。コントロールパネルが開くので「既定のプログラムの設定」を選び、左側でアウトルックを選んで「すべての項目に対し、既定のプログラムとして設定する」をクリックする。

この後にライブメールを起動するときは注意が必要だ。図5の確認画面で「はい」を選ぶと、標準メールソフトがライブメールに戻ってしまう。チェックを外して「いいえ」を押す。

ライブメールが勝手に開くのはもう嫌！

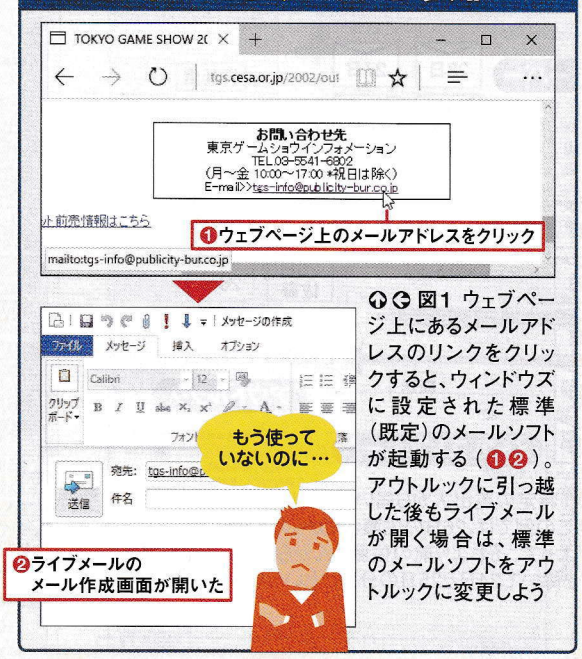


図1 ウェブページ上にあるメールアドレスのリンクをクリックすると、ウィンドウズに設定された標準（既定）のメールソフトが起動する（❶❷）。アウトルックに引っ越した後もライブメールが開く場合は、標準のメールソフトをアウトルックに変更しよう

「既定のアプリ」を変更する

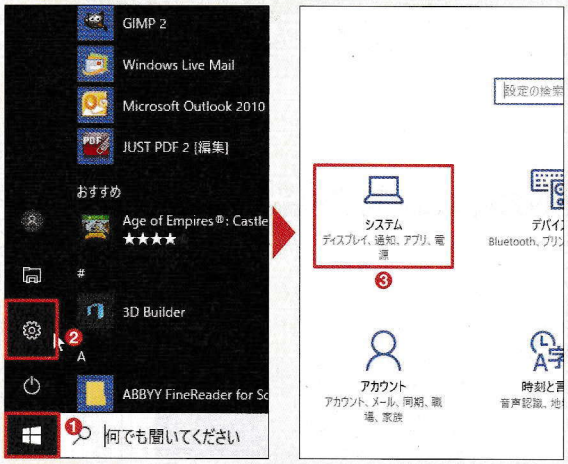
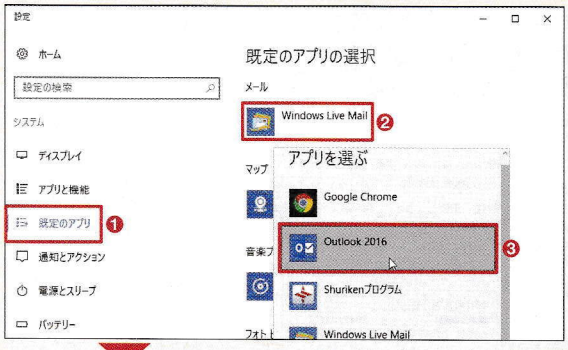


図2 スタートメニューから「設定」を開き、「システム」を選ぶ（❶～❸）。ウィンドウズ7ではスタートメニューの「既定のプログラム」から「既定のプログラムの設定」を選ぶ



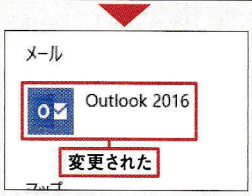


図3 「既定のアプリ」を選び（❶）、右にあるリストの「メール」欄が「Windows Live Mail」になっていたら、クリックして「Outlook …」に切り替える（❷❸）。これで標準メールソフトがライブメールからアウトルックに変更される

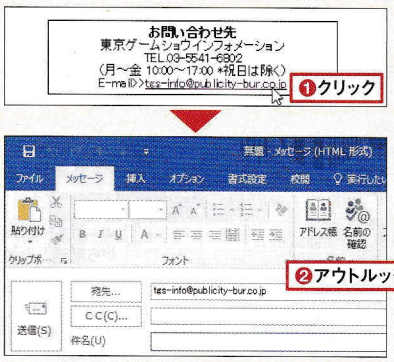


図4 以後はウェブページ上にあるメールアドレスのリンクをクリックすると、自動的にアウトルックが起動して、当該アドレス宛ての新規メール作成画面が開く（❶❷）

その後のライブメールの起動時は注意

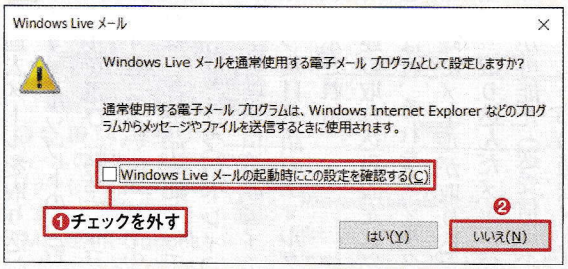
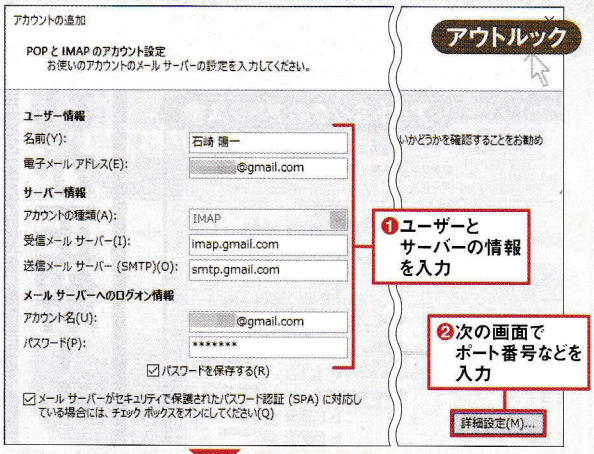


図5 その後、過去メールを見るなどの目的でライブメールを起動すると、このような画面が出ることがある。ここで「はい」を押すと、標準のメールソフトがライブメールに変更されてしまうので要注意。「…起動時にこの設定を確認する」のチェックを外して「いいえ」を押せば（❶❷）、次回以降はこの画面が出なくなる

実は簡単！「IMAP」メールの引っ越し方法

IMAP方式での引っ越し方法



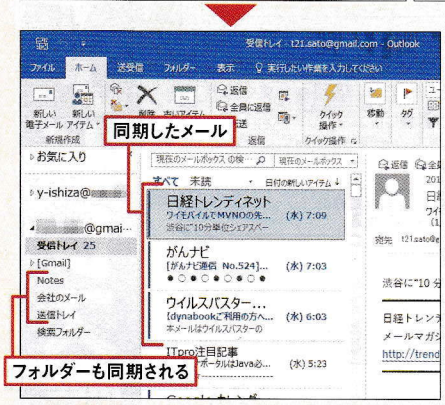


図3 ライブメールでメモしたアカウントの設定（73ページ図5参照）を見ながら、アウトルックの登録画面に必要事項を入力する（❶❷）。アウトルックが使えるようになると、メールとフォルダーが同期される

アカウント登録するだけで移行完了！

図1 72ページ図4の配信方式がIMAPの場合は、過去メールをアウトルックに転送する必要がないのでPOPより簡単だ。アカウント設定などを終えたら、標準のメールソフトをアウトルックに変更し、アドレス帳を移行すればよい

IMAPではメールをサーバーで管理する

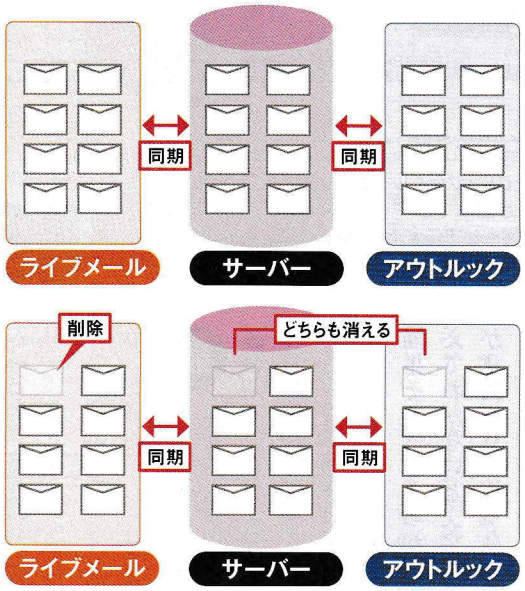


図2 IMAPはウェブメールで主流の配信方式で、メールをすべてサーバー上で管理する。アウトルックでアカウントを登録すると、過去メールもサーバーと同期するので、過去メールをライブメールから転送する必要はない。なお、メールソフトでメールを削除するとサーバー上でも消える

72ページ図4で調べたメール配信方式がIMAPだった場合は、図1の手順で引っ越しを行う。POP方式と違うのは過去メールの扱い方だ。

IMAP方式ではメールをサーバー側で管理（保存）し、パソコンなど端末側のメールソフトは表示内容を常にサーバーと同期させている。POP方式のような「受信（ダウンロード）して○日後にサーバーから削除する」（74ページ図9参照）という概念はない。すべてのメールが常にサーバー上にあるので、ほかの端末から同じアカウントでアクセスすれば、即座に同じ内容を見られるというメリットがある（図2）。

このため、アウトルックにライブメールと同じアカウントを登録すると、ライブメールのときと同じメールがフォルダーも含めて再現される（図3）。POP方式で行った「過去の不足分をライブメールから転送する」という作業は必要ない。

IMAP方式の場合、メールソフト側でメールを削除すると、サーバーからも削除されるので注意しよう。IMAP方式では受信（ダウンロード）したメールに対する操作がサーバーにも影響（同期）する。

これが正解！アドレス帳の移し方

ひと筋縄ではいかない アドレス帳の移行

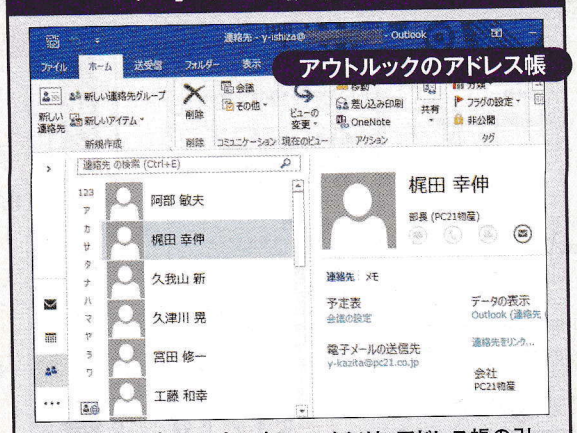
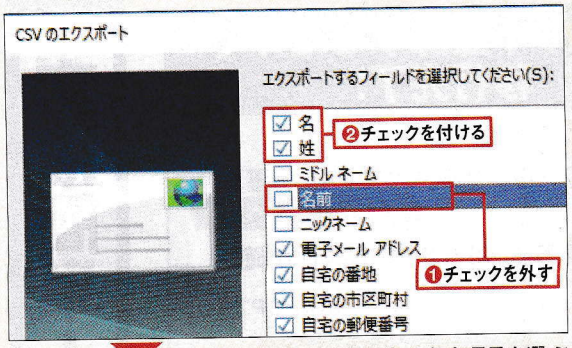


図1 ライブメールとアウトルックには、アドレス帳の引っ越し機能（インポートおよびエクスポート機能）がある。ただし、正しい方法を知らないと文字化けしたり、項目がうまく移せなかったりする。ポイントを解説しよう



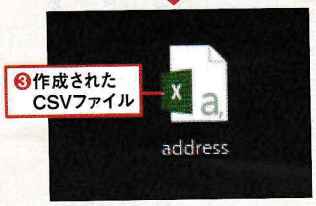
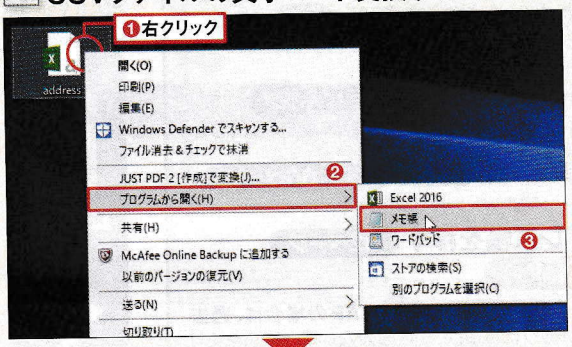


図4 書き出す項目を選ぶ画面が開くので、「名前」のチェックを外し、代わりに「名」と「姓」にチェックを付ける（❶❷）。「電子メールアドレス」などもチェックして指示に従えば、アドレス帳を変換したCSV形式のテキストファイルが作られる（❸）

CSVファイルの文字コード変換する



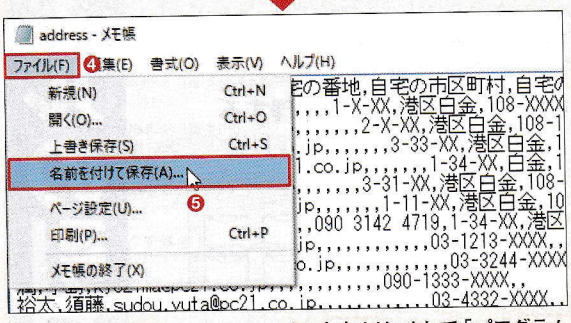


図5 出来上がったCSVファイルを右クリックして「プログラムから開く」→「メモ帳」を選ぶ（❶～❸）。メモ帳が起動して当該ファイルが開いたら、何もせずに「ファイル」メニューから「名前を付けて保存」を選ぶ（❹❺）

CSVファイルは“くせ者”

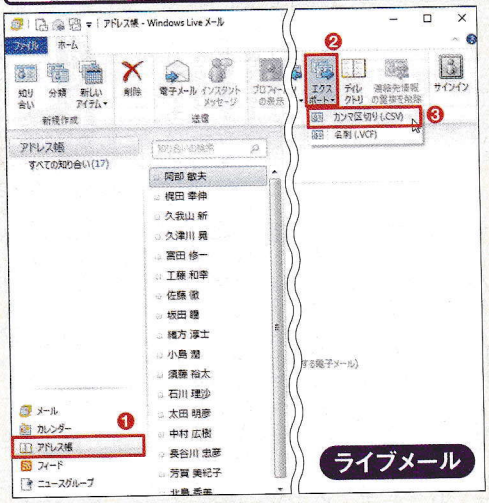


図2 ライブメールで「アドレス帳」を開き、「エクスポート」ボタンから「カンマ区切り（・CSV）」を選んでエクスポート画面を開く（❶～❸）

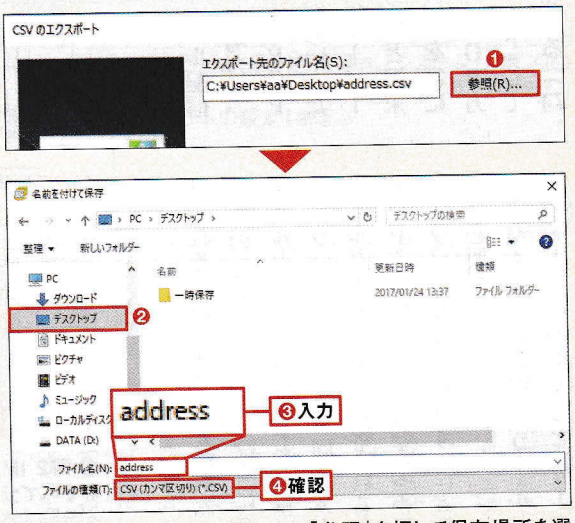


図3 ウィザード画面が開いたら「参照」を押して保存場所を選ぶ（❶❷）。ファイル名（ここでは「address」）を入力し、「CSV（カンマ区切り）…」になっていることを確認して作業を進める（❸❹）

最後に、メールアドレスなどを登録したアドレス帳の引っ越し方法を見ていこう（図1）。ライブメールのアドレス帳をファイルにエクスポート（書き出し）してから、アウトルックにインポート（取り込み）する。一見、簡単そうに思えるが、ポイントを押さえておかないと文字化けしたり、項目が意図通りに移らなかったりする。確実に成功させる秘策を伝授しよう。

最初に知っておいてほしいのは、ライブメールのアドレス帳にある項目のうち、アウトルックに引っ越せるものは限られていること。姓と名、メールア

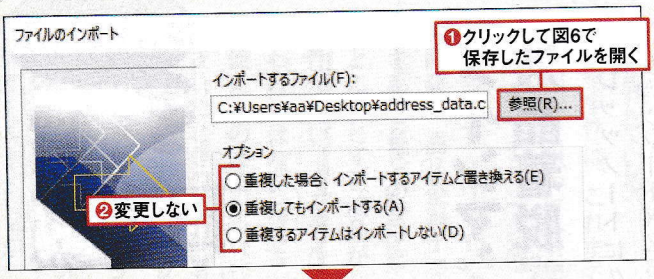
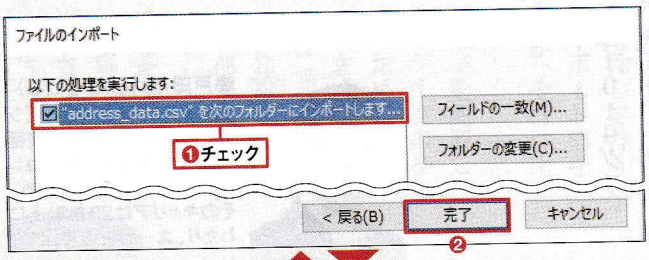


図9 「参照」ボタンをクリックし、文字コードをANSIに変換した図6のCSVファイルを指定する(❶)。「オプション」欄は変更しない(❷)。続いてアドレス帳の取り込み先として「連絡先」を選ぶ(❸)



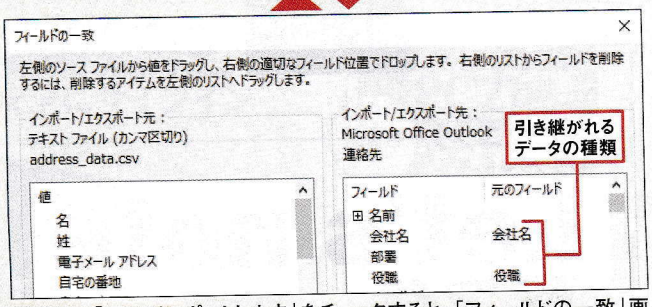


図10 「…にインポートします」をチェックすると、「フィールドの一致」画面が開く(❶)。右側の「元のフィールド」欄にあるのはCSVファイルの項目で、対応するアウトルックの項目(「フィールド」欄)として取り込まれる。元の画面に戻って「完了」を押すとインポートが始まる(❷)

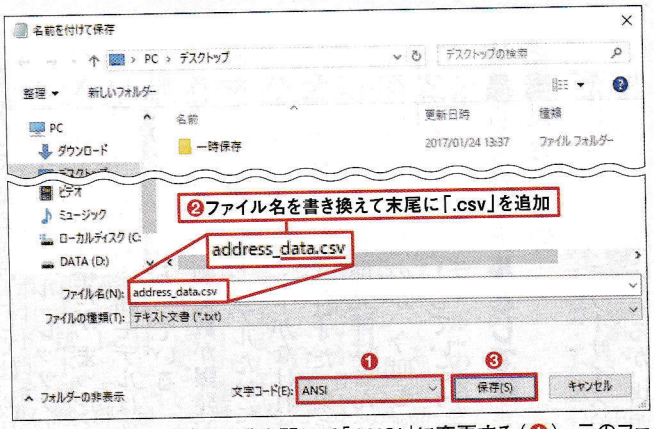


図6 「文字コード」の一覧を開いて「ANSI」に変更する(❶)。元のファイル名を書き換え、末尾に「.csv」を加えて保存する(❷❸)。ここでは「address _data.csv」とした。保存時に確認画面が開いたら「OK」を押す

あとはアウトルックにインポートするだけ

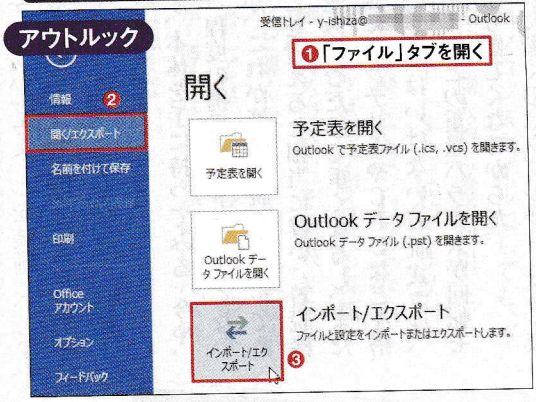


図7 アウトルックにCSVファイルをインポートする。アウトルックの「ファイル」タブを開く(❶)。画面左のメニューから「開く/エクスポート」を選び、「インポート/エクスポート」をクリックする(❷❸)

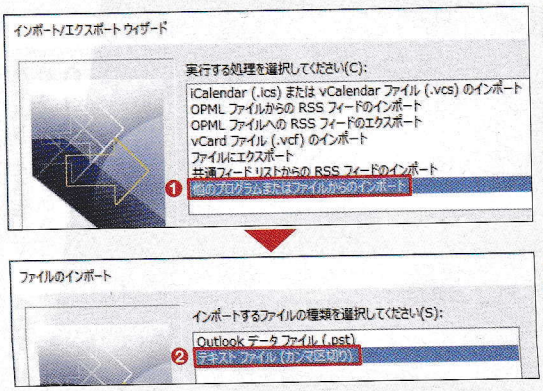


図8 ウィザード画面で「他のプログラムまたはファイルからのインポート」を選び、続く画面で「テキストファイル(カンマ区切り)」を選んで進める(❶❷)

ドレス、会社名、部署名は移るが、住所や電話番号などは移らないこともある。

「名前」ではなく「姓」と「名」文字コードをANSIに変換

手順としてはまず、ライブメールからアドレス帳をファイルとして書き出す。ウィザード画面に従って、CSV(カンマ区切り)形式のテキストファイルとして保存すればよい(図2、図3)。書き出す項目を選ぶ画面では「名前」を無効にし、「名」と「姓」を有効にするのがポイントだ(図4)。こうしないと、取り込んだ名前の姓と名が「太郎日経」などと逆になってしまう。

次に作成したCSVファイルの文字コードを変換する。そのままだと、取り込んだ後に文字化けしたり部分的に認識しなかったりすることがあるからだ。変換はウィンドウズアクセサリの「メモ帳」で行う。図4下のCSVファイルのアイコンをダブルクリックするとエクセルで開いてしまうので、右クリックメニューからメモ帳で開く(図5)。そうしたら「名前を付けて保存」画面を開いて文字コードを「UTF-8」から「ANSI」に変更(図6)。さらにファイル名を書き換え、末尾にCSV形式の拡張子を加えて保存する。

それをアウトルックに取り込もう。インポート機能で当該ファイルを選び、展開先を「連絡先」に指定する(図7～図9)。確認画面でどの項目として取り込まれるかを確かめられる(図10)。