

mbox ファイルに格納されているメールの閲覧方法

a. mbox ファイル閲覧ソフトの準備

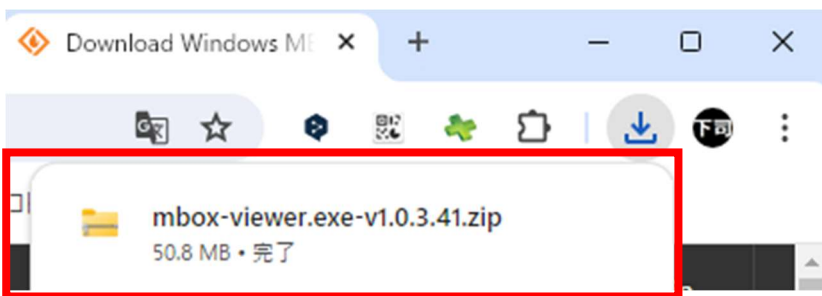
a-1. Windows MBox Viewer を使用します。

ダウンロード URL である <https://sourceforge.net/projects/mbox-viewer/> にアクセスしてください。

a-2. 下図を参考に Download ボタンをクリックしてください。



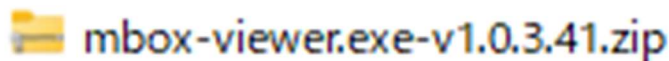
a-3. クリック後、5 秒待つと自動的にダウンロードが始まります。



a-4. ダウンロードが完了したら、「Windows MBox Viewer」のダウンロード画面は閉じてください。

a-5. ダウンロードされたファイルは、Windows の「ダウンロード」フォルダに入ります。

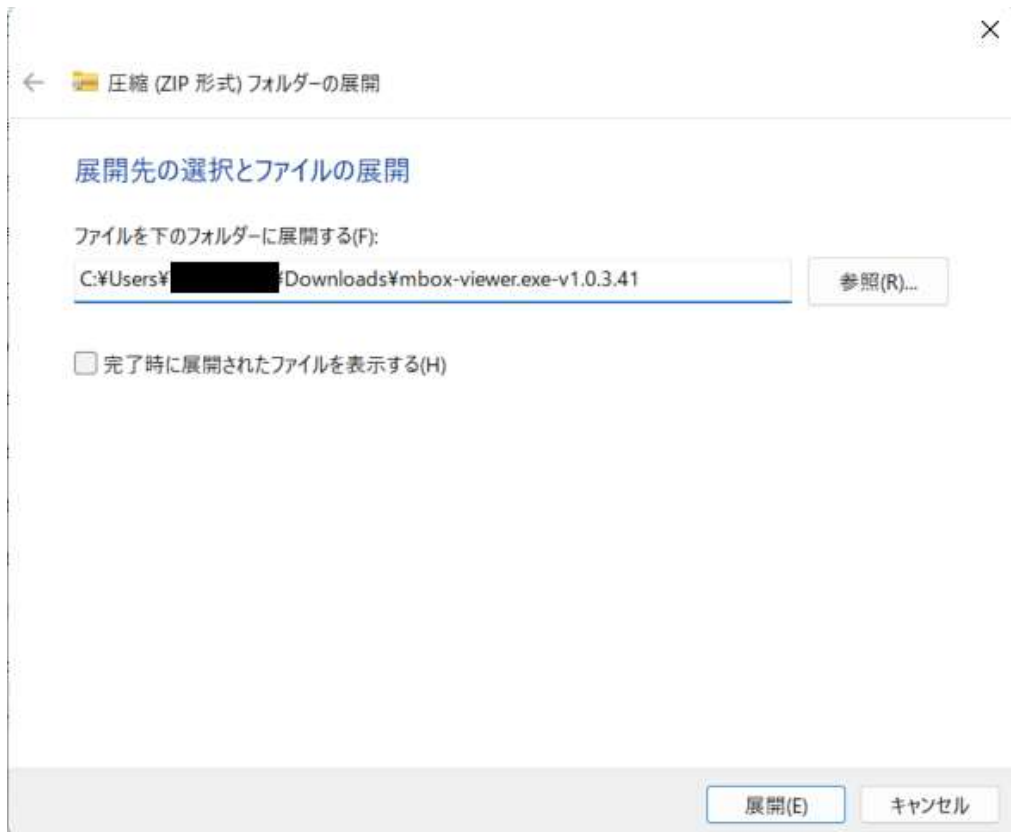
2024/5/2 時点のファイル名は下図の通りです。



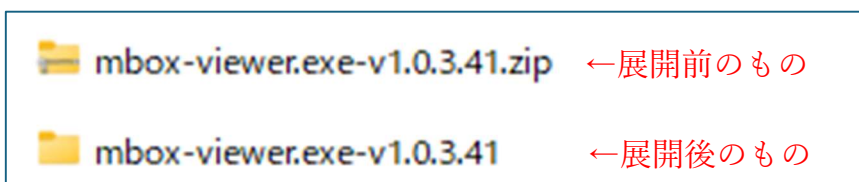
a-6. ダウンロードしたファイルを右クリックし「すべて展開」をクリックします。



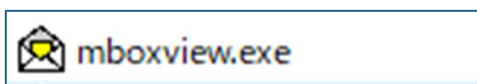
a-7. 展開先は変更せず「展開」をクリックしてください。



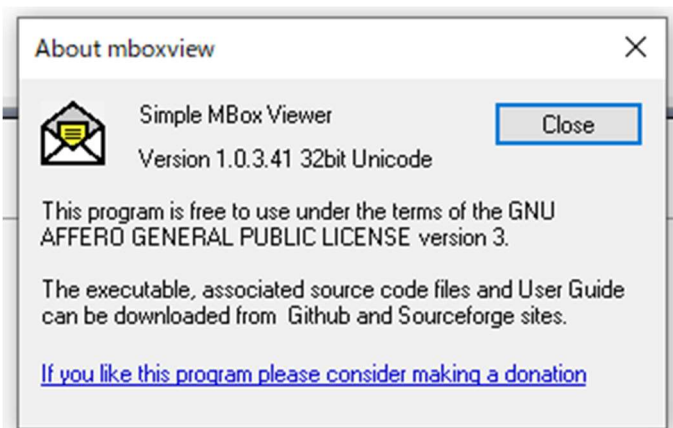
- a-8. 展開が終わると「ダウンロード」フォルダに展開後のフォルダが作成されます。展開前のものは削除して問題ありません。



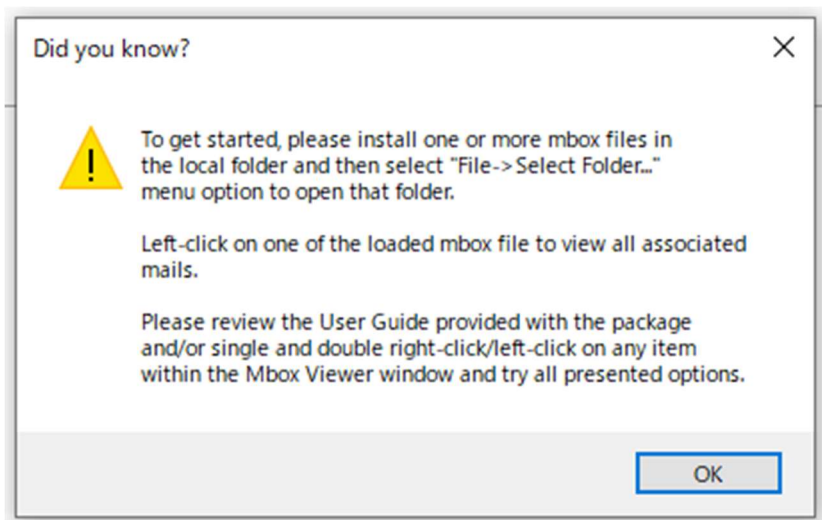
- a-9. 展開後のフォルダを任意の場所に移動させてください。本説明ではデスクトップに置くことにします。
- a-10. 展開後のフォルダを開き、mboxview（または mboxview.exe と表示されます）をダブルクリックして実行してください。



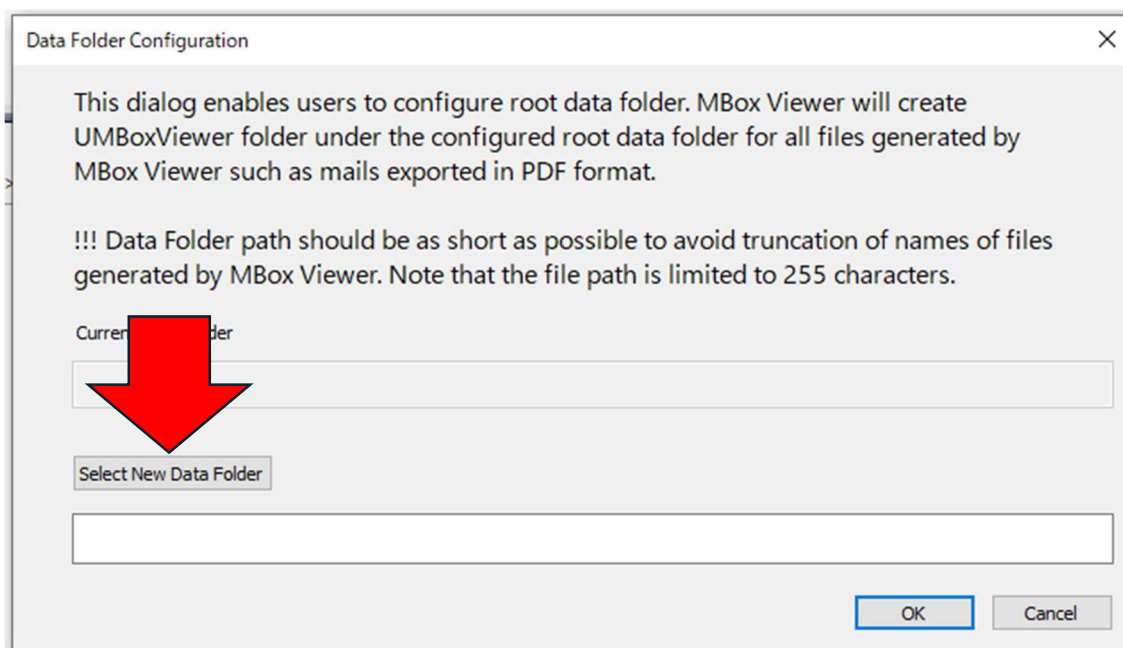
- a-11. 初回起動時はソフトウェアの説明が表示されます。「Close」を押して閉じてください。



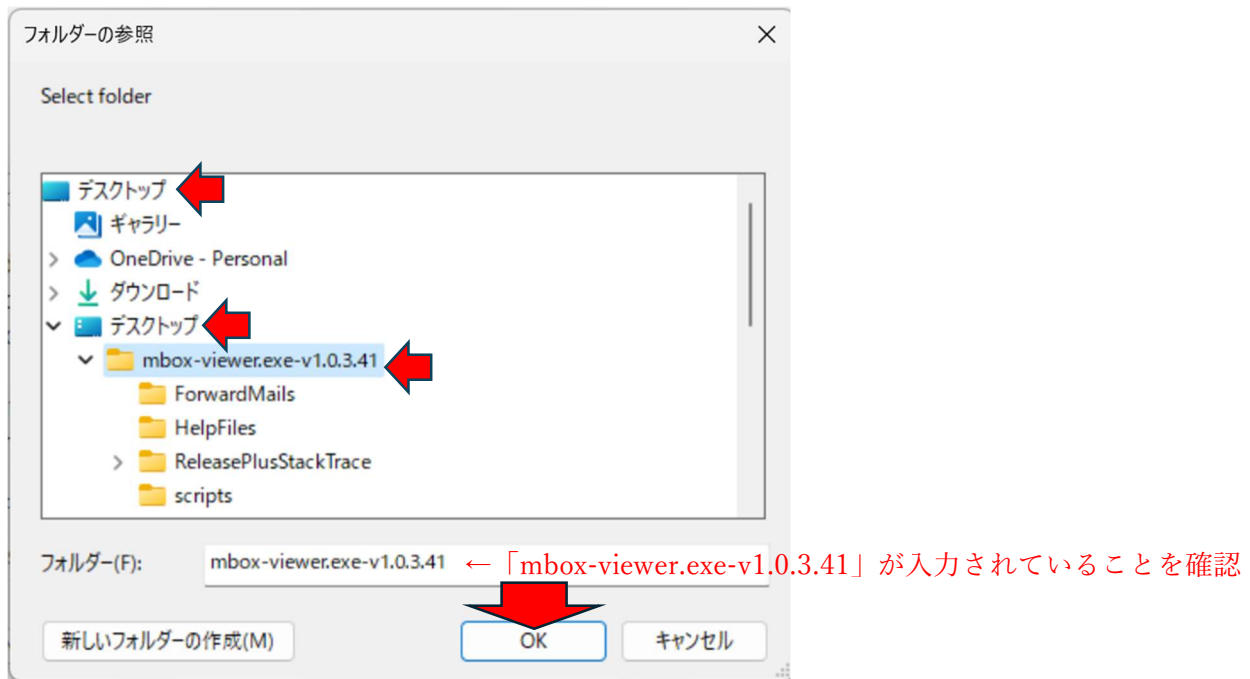
- a-12. 次に使い方の説明が表示されますが、「OK」で閉じてください。



- a-13. 次の画面では設定ファイルの保存場所を指定します。
「Select New Data Folder」をクリックしてください。



- a-14. 次に表示される「フォルダーの参照」画面では、手順 a-9 で移動させた場所にある「mbox-viewer.exe-v1.0.3.41」を選択し、「フォルダー」欄の右に「mbox-viewer.exe-v1.0.3.41」が入力されていることを確認し OK をクリックしてください。



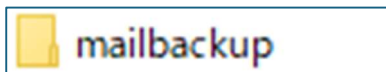
a-15. 一つ前の画面に戻るので OK をクリックしてください。

a-16. Windows MBox Viewer のウィンドウが開きます。この画面を残したまま次の手順に進んでください。

b. mbox ファイルの準備

b-1. 前述の「a. mbox ファイル閲覧ソフトの準備」の手順 a-8 および a-9.の展開したフォルダを開いてください。

b-2. その中で右クリックをし、「新規作成」→「フォルダ」とクリックし、新規フォルダを作成してください。名前は何でもいいですが、ここでは mailbackup とします。



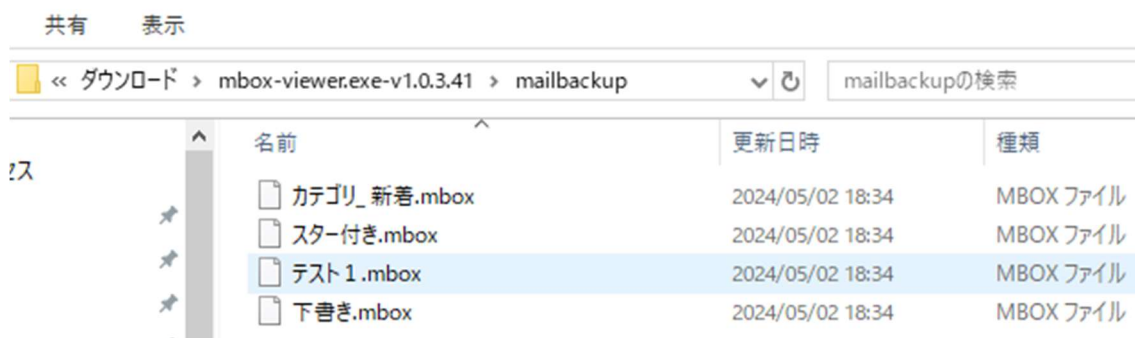
b-3. Gmail からダウンロードした各バックアップファイルについて、下記の作業を行います。

(ア) zip 形式のものは下記の作業を行います。

- ① 右クリックして「すべて展開」をクリックしてください。
- ② 展開されたフォルダを開き、Takeout→メール の順にフォルダを開いてください。
- ③ mbox 形式のファイルがいくつか存在していると思います。これを手順 b-2 で作成した mailbackup フォルダにコピーしてください。

(イ) ダウンロードした時点で mbox 形式のものも、手順 b-2 で作成した mailbackup フォルダにコピーしてください。

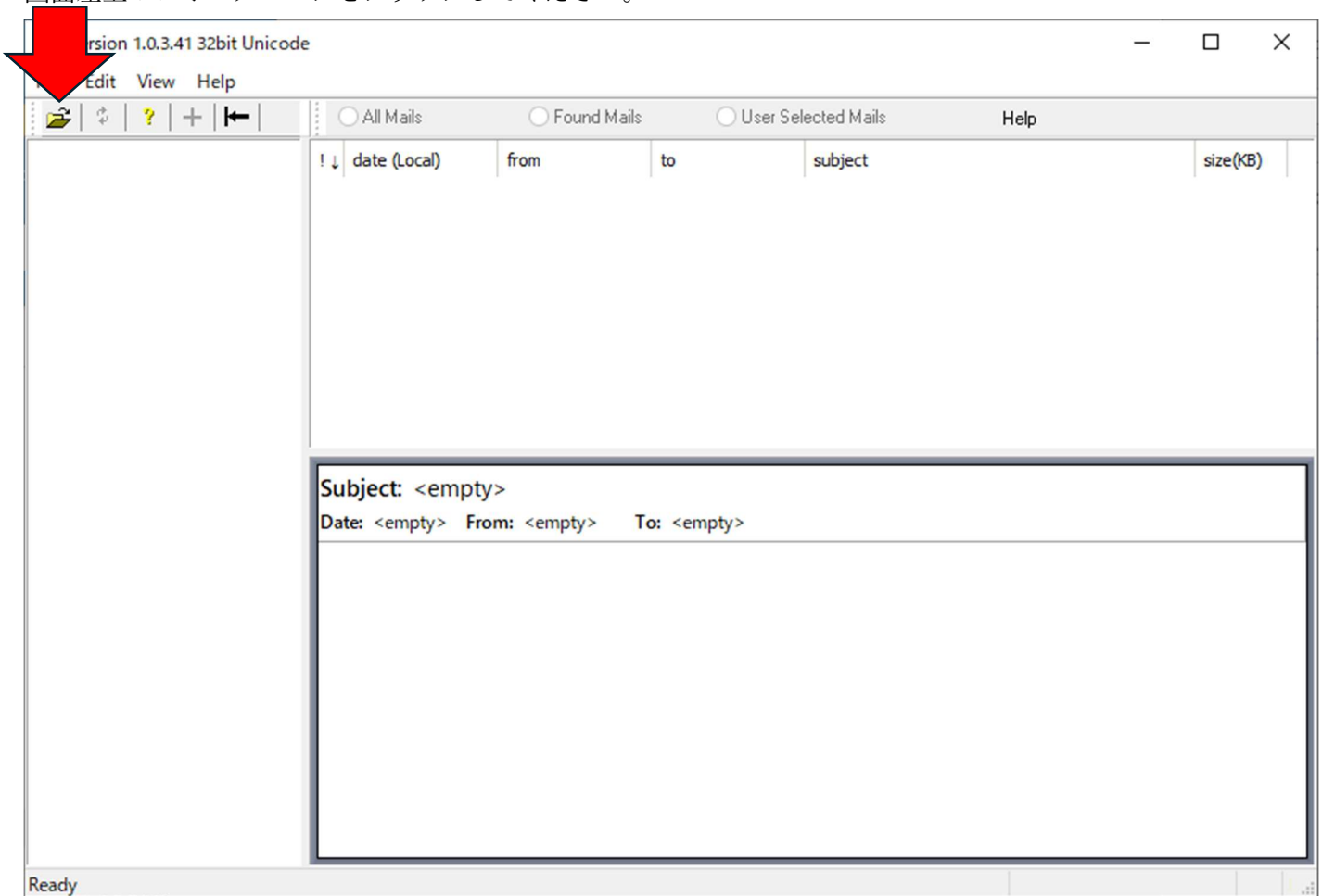
b-4. ここまでの作業で、mailbackup フォルダの中に複数の mbox ファイルがおかれている状態になります。(下図はあくまでサンプルです。ファイル名やファイル数はバックアップの内容により異なります)



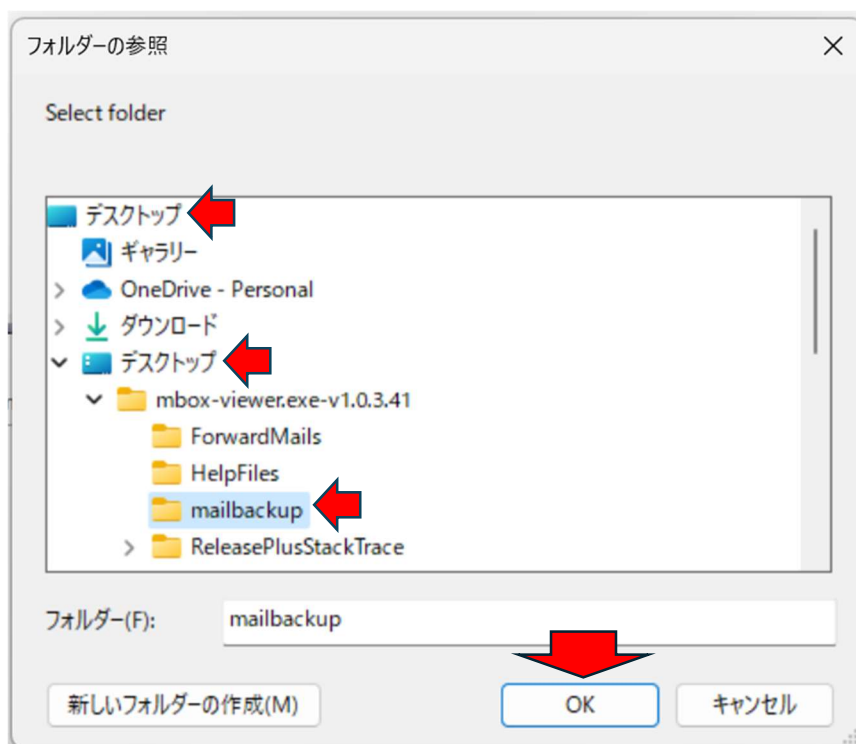
c. mbox ファイルの読み込み

c-1. Windows MBox Viewer のウィンドウに戻ってください。

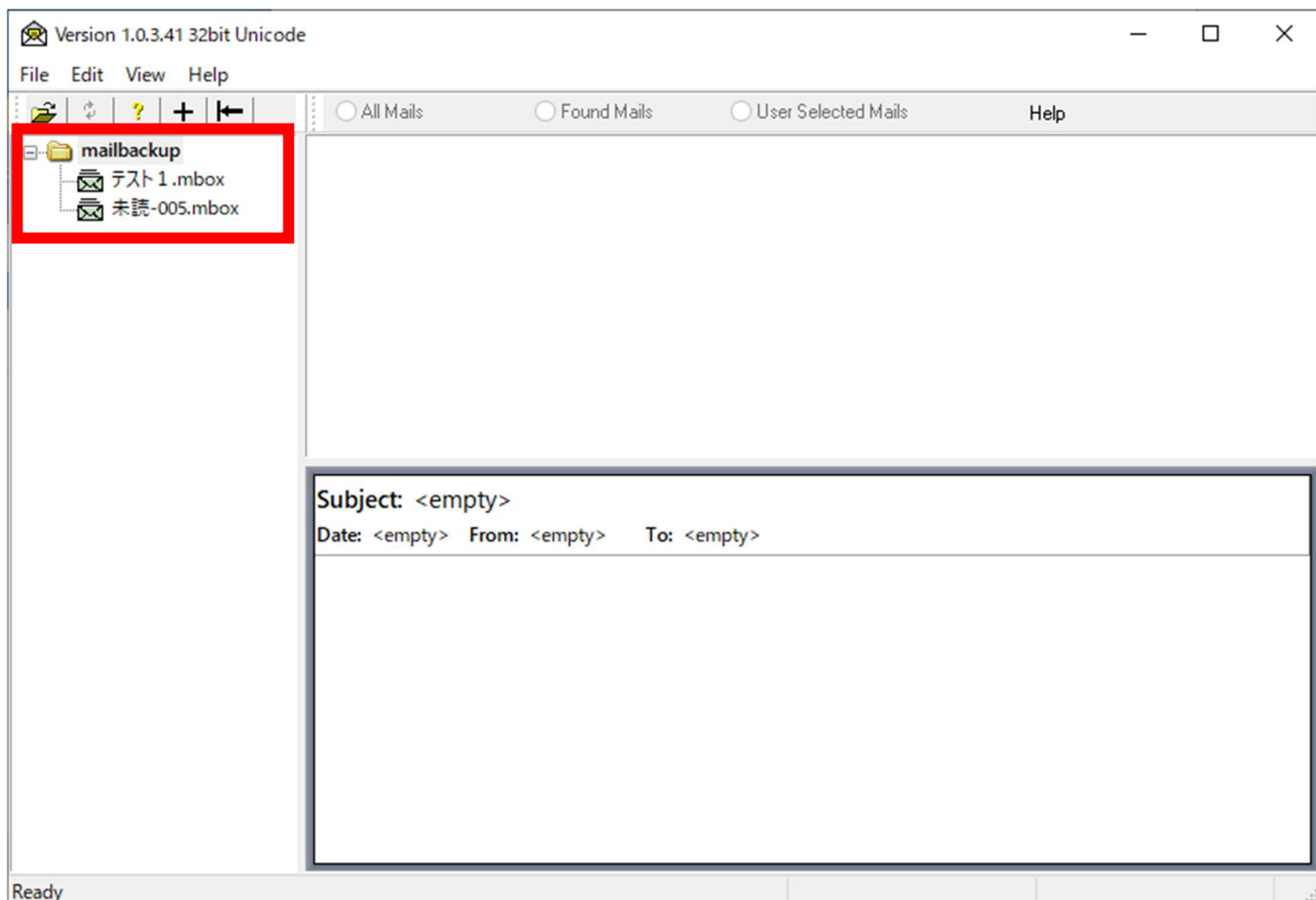
画面左上のフォルダマークをクリックしてください。



c-2. 「フォルダーの参照」画面画面が表示されますので、先ほど作成し mbox ファイルを入れた mailbackup フォルダを選択し、OK をクリックしてください。



c-3. mailbackup フォルダと、そこに入れた mbox ファイルが取り込まれます。



c-4. mailbackup フォルダにぶら下がっている「〇〇.mbox」をクリックすると、その中のメールを確認できます。

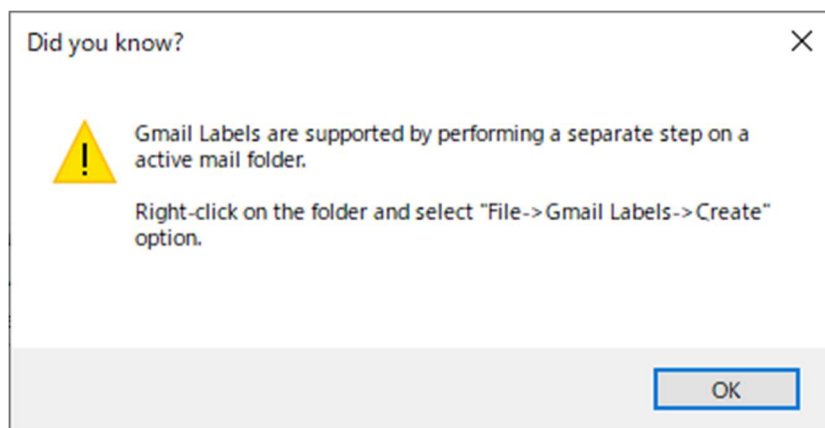
mbox ファイルの見方は以上です。

以降は補足事項を記載します。

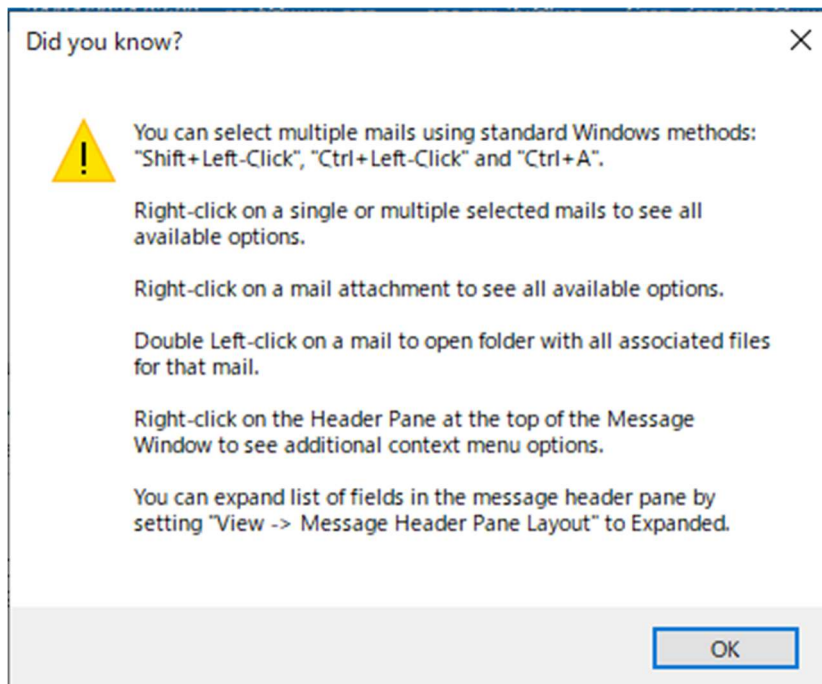
x-1. mbox ファイルを見ようとしたとき、Windows MBox Viewer の使い方のヒントが表示されます。

基本的には OK を押し閉じていただければ問題ありません。

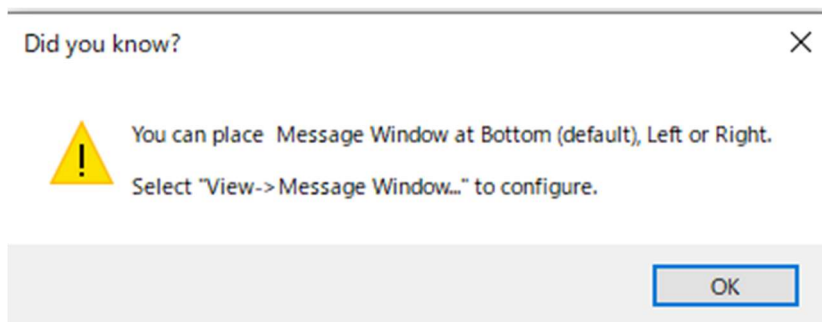
当方で確認したヒントを説明します。



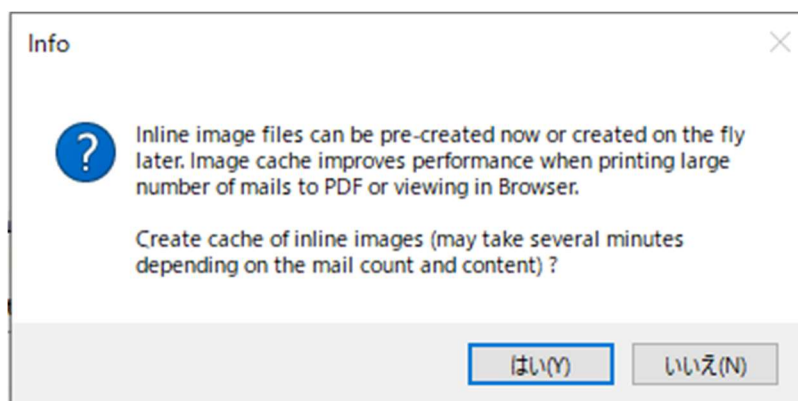
OK で閉じてください。



OK で閉じてください。



OK で閉じてください。



「添付画像をメール内に画像で表示するか」の設定です。通常のメールの見た目にするなら不要だと思いますので「いいえ」で閉じてください。

以上