教員用共通プラットフォームPC

バックアップ／データ移行　手順書

2009 年 8 月

早稲田大学

教務部・メディアネットワークセンター

目　次

■ バックアップ手順

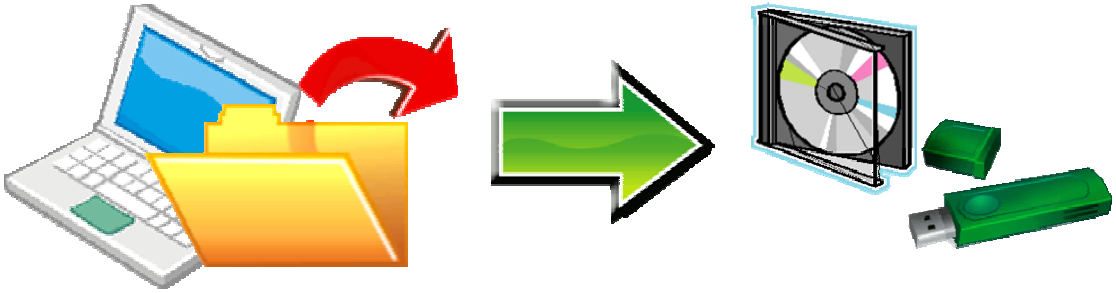
1. はじめに....1
1-1 免責....1
1-2 バックアップの注意事項....1
2. バックアップ保存用メディアへのコピー....1
3. 対象データ別のバックアップ手順....2
3-1 マイ ドキュメント（Hドライブ）やデスクトップのデータを保存する....2
3-2 メール、アドレス帳（連絡先）を保存する....3
3-3 Webブラウザの「お気に入り」、「ブックマーク」を保存する....13
3-4 その他、個人で作成したフォルダやファイルを保存する....16
3-5 PCの設定情報（IPアドレス）の控えを取る....16
4. 【参考】パソコン内にあるWordやExcelで作成されたファイルをすべて探す方法....18

■ 新しいパソコンへのデータ移行手順

1. はじめに....20
1-1 免責....20
1-2 データ移行の注意事項....20
1-3 移行に使用したバックアップ保存用メディアの扱い....20
2. 必要なソフトウェア、プリンタなど周辺機器のドライバのインストール....21
3. バックアップ保存用メディアに保存されているデータを移行する....21
4. メール、アドレス帳（連絡先）のデータを移行する....23
4-1 Microsoft Outlook 2007....23
4-2 Outlook ExpressのデータをWindowsメールへ....26
4-3 Thunderbird バージョン2.0....33
4-4 Becky! Ver.2....37
5. Webブラウザの「お気に入り」、「ブックマーク」を移行する....39
5-1 Internet Explorer....39
5-2 Firefox....41
6. 固定IPアドレスを設定する....43

■ 困ったときは....45

バックアップ手順



1. はじめに

1-1 免責

バックアップ作業は、利用者ご自身の責任に基づいて行ってください。

作業に際して、万が一、データや媒体の破損などが生じても、教務部・メディアネットワークセンターで責任は負えません。

1-2 バックアップの注意事項

- バックアップするデータを保存するメディア（CD-R、DVD-R、USB メモリ、外付けハードディスク　など）を各自で用意してください。
- バックアップデータを保存したメディアの取り扱いには、十分注意してください。
  保存メディアを安易に放置したり紛失してしまうことにより、個人情報が簡単に流出してしまいます。新しいパソコンへデータを移行するまで、各自で厳重に管理してください。
  データ移行後の取り扱いに関しては P20　「新しいパソコンへのデータ移行手順」の「1-3　移行に使用したバックアップ保存用メディアの扱い」を参照してください。
- 導入したソフトウェア本体（実行ファイル）やソフトウェアの設定は、バックアップできません。
  プリンタなどの周辺機器のドライバは、バックアップできません。
  移行に際しては、新規にインストールする必要があります。

2. バックアップ保存用メディアへのコピー

手順：

バックアップしたいフォルダやファイルの上でマウスの左ボタンを押したまま、バックアップ保存用メディアの上へマウスを移動（ドラッグ＆ドロップ）して保存します。

メールデータの移行など、バックアップファイルを作成する場合は、デスクトップにバックアップファイルを作成してから、バックアップファイルの上でマウスの左ボタンを押したまま、バックアップ保存用メディアの上へマウスを移動（ドラッグ＆ドロップ）して保存します。

直接、保存用メディアを保存先としてバックアップファイルを作成することもできますが、書き込み中のエラーやメディアの不具合に備えて、一旦デスクトップ上にバックアップファイルを作成し保存用メディアにコピーする方法が安全です。

バックアップ保存用メディアとしては、CD-R、DVD-R、USB メモリや外付けハードディスクなどがありますが、本手順書では、CD-R への保存方法を例として示します。

WindowsXP で CD-R にデータを保存する場合は、空の CD-R を PC にセットし、データを移した後、「CD 書き込みのタスク」にある「これらのファイルを CD に書き込む」をクリックして、CD-R に書き込みます。

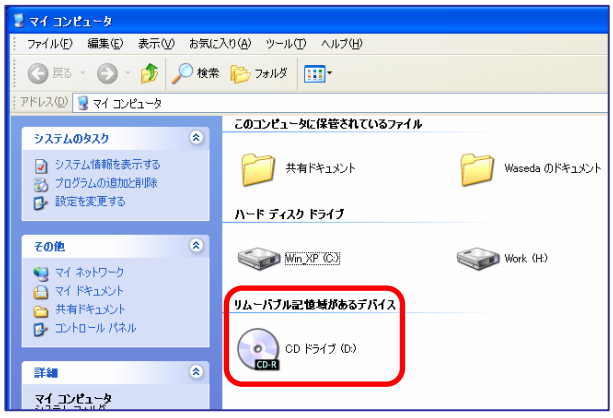
以降に、バックアップ方法を対象データ別に説明します。

3. 対象データ別のバックアップ手順

3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する

1) バックアップ保存用メディアをパソコンにセットします。

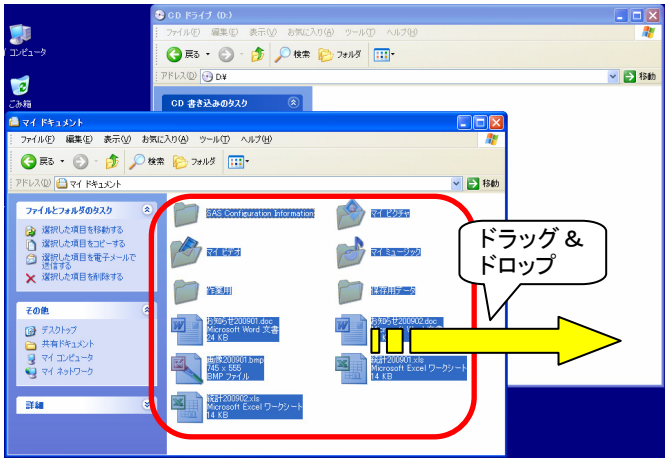
2) デスクトップの「マイ コンピュータ」アイコンをダブルクリックします。
セットしたバックアップ保存用メディアをダブルクリックします（ここでは CD-R（CD ドライブ（D:）を例にしています）。



3) デスクトップの「マイ ドキュメント」をダブルクリックします。

4) バックアップしたいフォルダやファイルをクリックします。

青く選択されているファイルの上でマウスの左ボタンを押したまま、2)で開いているバックアップ保存用メディアの上へマウスを移動（ドラッグ＆ドロップ）します。



※　メニューの［編集］－［すべて選択］をクリックすると、フォルダ内のすべてのファイルが選択されます。

データサイズの総量が大きく、1 枚の CD-R に入りきらない場合は、フォルダやファイルを個別に指定して、何枚かの CD-R に分割して保存してください。

※　Ctrl キーを押しながらファイルをクリックすることにより、複数のファイルが選択できます。

同様に、デスクトップ上やその他の場所にバックアップが必要なフォルダやファイルがある場合は、バックアップ保存用メディアの上へコピーします（P16　「3-4　その他、個人で作成したフォルダやファイルを保存する」参照）。

バックアップ保存用メディアとして CD-R を利用する場合は、忘れずに「CD に書き込む」処理を行ってください（P1　「2.　バックアップ保存用メディアへのコピー」参照）。

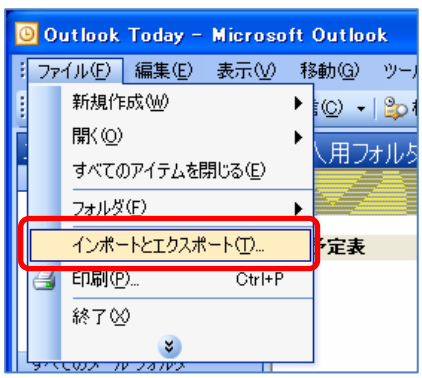
3-2　メール、アドレス帳（連絡先）を保存する

ほとんどのメールクライアントには、バックアップ機能があります。
使用しているメールクライアントで、それぞれのバックアップ取得方法を確認してください。
バージョンにより、画面表示や設定項目が違います。ここでは、Microsoft Outlook 2003、Outlook Express 6、Thunderbird バージョン 2.0 および Beckey! Ver.2 を例に説明します。

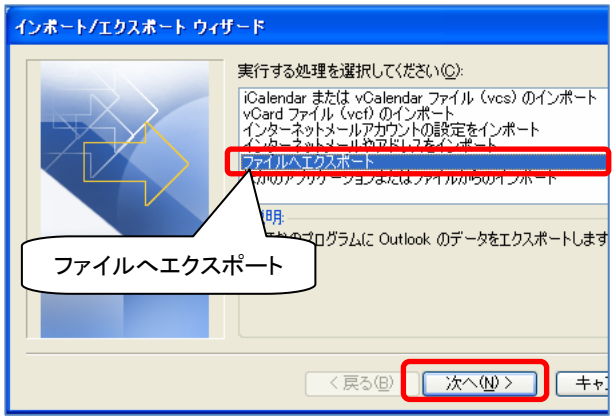
3-2.1.　Microsoft Outlook 2003

－　メール、アドレス帳（連絡先）のエクスポート　－

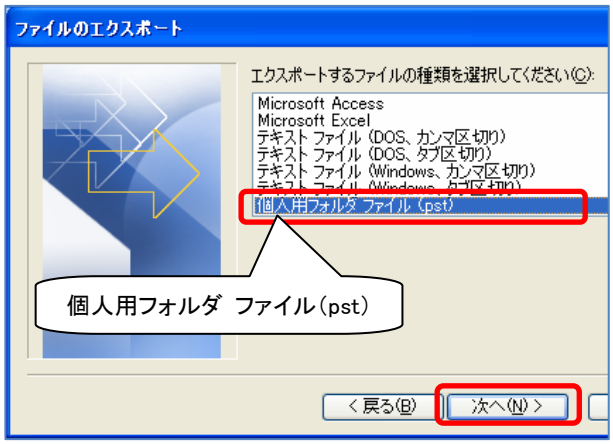
1)　Microsoft Outlook を起動し、メニューの［ファイル］をクリックし、[インポートとエクスポート]をクリックします。



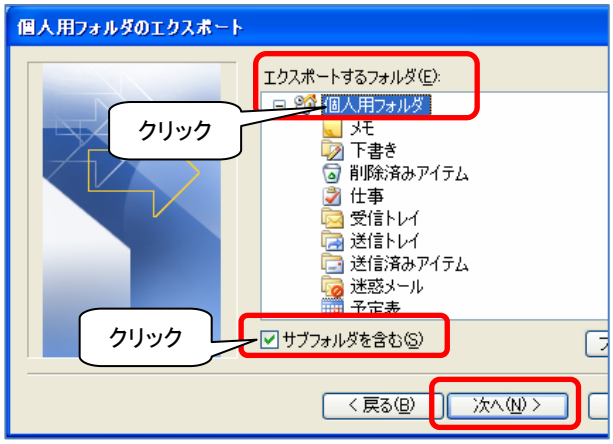
2) 「インポート/エクスポート ウィザード」が開きます。
「実行する処理を選択してください」ボックスの一覧から「ファイルへエクスポート」を選択し、次へボタンをクリックします。



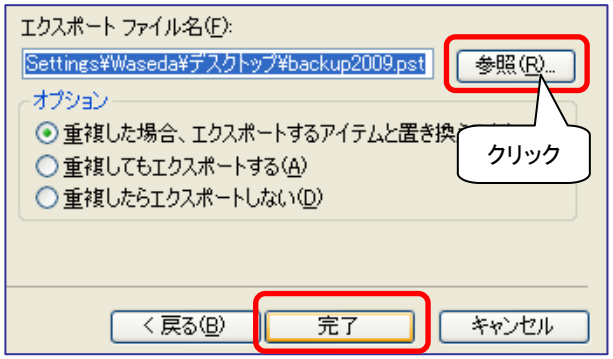
3) 「エクスポートするファイルの種類を選択してください」ボックスの一覧から、「個人用フォルダ ファイル (pst)」を選択し、次へボタンをクリックします。



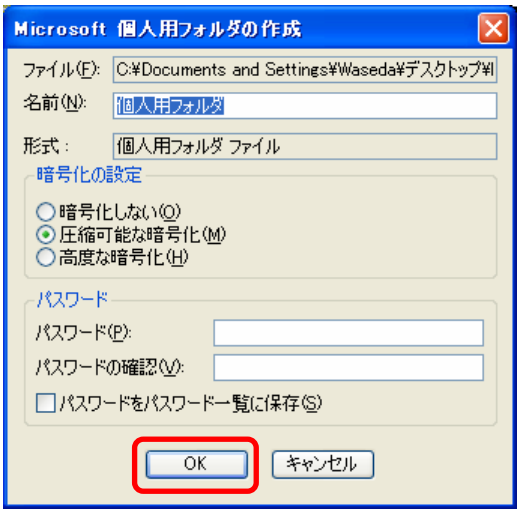
4) 「エクスポートするフォルダ」ボックスの「個人用フォルダ」を選択し、「サブフォルダを含む」チェック ボックスをクリックしてオンにして、次へボタンをクリックします。



5) 「エクスポート ファイル名」ボックスに保存先（デスクトップ）を指定します。
保存先の場所は、参照ボタンをクリックして変更します。ファイル名を入力し、「オプション」のいずれかの項目をクリックして、完了ボタンをクリックします。



6) 「Microsoft 個人用フォルダの作成」ダイアログボックスが表示された場合は、OK ボタンをクリックします。



【参考】

個人用フォルダファイル（.pst）のセキュリティ暗号化の設定

.pst ファイルの暗号化設定には、3 種類あります。.pst ファイルの作成後にこの設定を変更することはできません。暗号化を行うと、.pst ファイルが他のプログラムから読み取れないように設定されます。

- ［暗号化しない］ーテキスト エディタを使用して.pst ファイルを読み取ることができます。
- ［圧縮可能な暗号化］ー.pst ファイルは圧縮可能な形式で暗号化されます。ただし、.pst ファイルが圧縮されるのは、コンピュータに圧縮プログラムが存在する場合のみです。テキスト エディタを使用して.pst ファイルを読み取ることはできません。
- ［高度な暗号化］ー.pst ファイルはより強力に保護された形式で暗号化されます。ディスク圧縮プログラムがインストールされていれば.pst ファイルを圧縮できます。ただし、［圧縮可能な暗号化］オプションを使用する場合よりも圧縮率は低くなります。テキスト エディタを使用して.pst ファイルを読み取ることはできません。

セキュリティよりもディスク容量を優先する場合は、［圧縮可能な暗号化］オプションを使用します。ディスク容量よりもセキュリティを優先する場合は、［高度な暗号化］オプションを使用し、.pst ファイルのパスワード（最大 15 文字）を指定します。

7) 個人用フォルダのバックアップファイル（拡張子：pst）がデスクトップに保存されます。

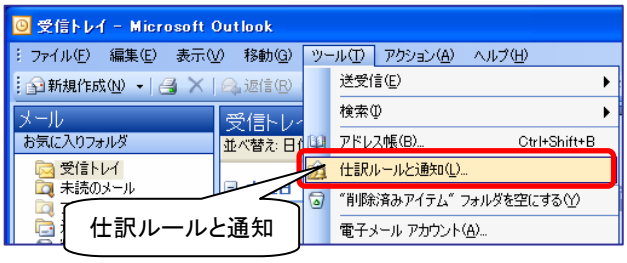
この中には、「メールデータ」「連絡先」「仕事」「予定表」「履歴」も保存されます。

8) バックアップ保存用メディアをダブルクリックして開き、デスクトップに作成されたバックアップファイルをバックアップ保存用メディアの上へコピーします（P2 「3-2 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。

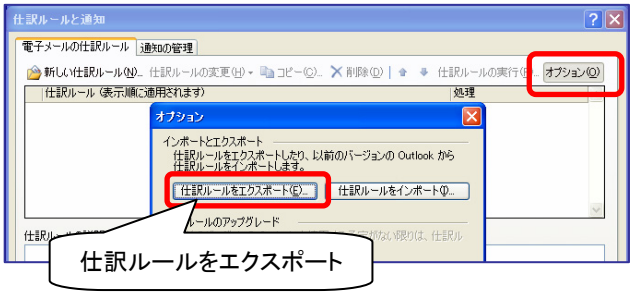
ー 仕訳ルールと通知のエクスポート ー

「仕訳ルールと通知」の設定をしている場合は、設定をエクスポートしてください。
設定をしていない場合は、この作業は必要ありません。

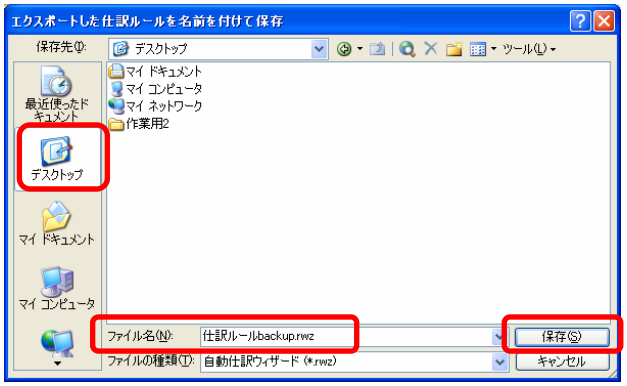
1) メニューの［ツール］をクリックし、［仕訳ルールと通知］をクリックします。



2) ［オプション］をクリックすると、「オプション」ウィンドウが開きます。
仕訳ルールをエクスポートボタンをクリックします。



3) 「エクスポートした仕訳ルールを名前をつけて保存」ウィンドウが開きます。保存する場所(デスクトップ)を指定し、ファイル名を入力して、保存ボタンをクリックしてください。



4) 仕訳ルールのバックアップファイル（拡張子：rwz）がデスクトップに保存されます。

5) バックアップ保存用メディアをダブルクリックして開き、デスクトップに作成されたバックアップファイルをバックアップ保存用メディアの上へコピーします（P2 「3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。

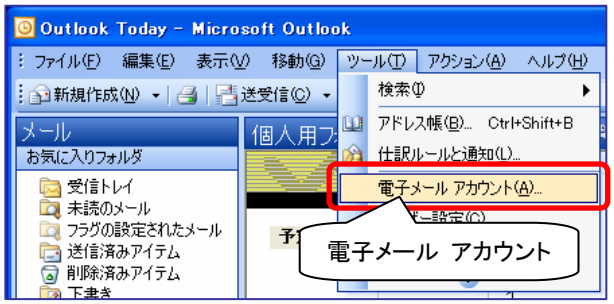
－ 電子メール アカウントの設定を控えを取る －

「電子メール アカウント」の設定はバックアップすることができません。

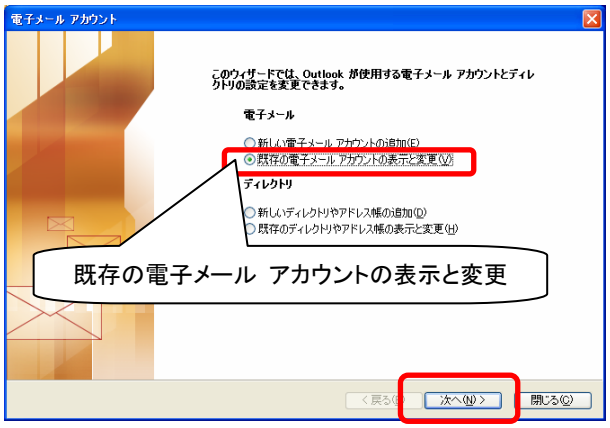
必ずアカウントの控えを用意してください。

【参考】電子メール アカウントとは、メールサーバにアクセスするための使用権（＝ID）のことです。

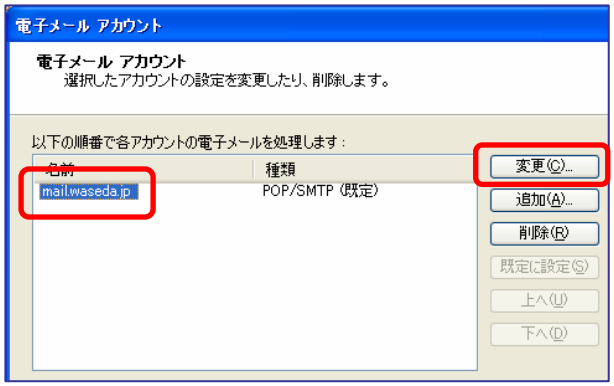
1) メニューの［ツール］をクリックし、［電子メール アカウント］をクリックします。



2) 「既存の電子メール アカウントの表示と変更」を選択し、次へボタンをクリックします。

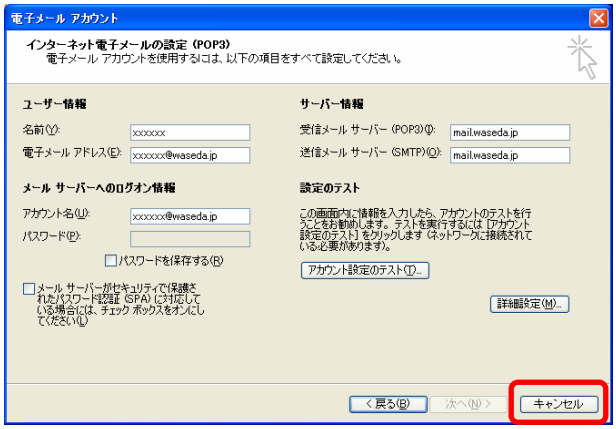


3) 目的の電子メール アカウントを選択し、変更ボタンをクリックします。



4) 表示された設定画面を「ペイント」や「Microsoft Word」に貼り付けて（Ctrl＋Alt キーを押したまま PrtSc キーを押します。

「ペイント」または「Microsoft Word」を開き、メニューの[編集]－［貼り付け］をクリック）印刷するか、またはメモを取るなどの方法で、控えを取ります。



キャンセルボタンをクリックして終了します。

3-2.2.　Microsoft Outlook Express 6

※　Windows Vista には Outlook Express は付属していません。

後継ソフトウェアとして、「Windows メール」が付属しています。

メールデータを移行するためには、下記の方法があります。

・Outlook にデータを移し、バックアップを保存して Outlook に移行する。

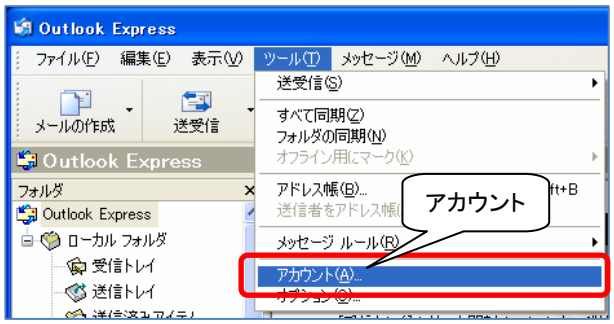
【参考】「Outlook Express のデータを Outlook に移行しよう」（Microsoft 社のサイト）

http://support.microsoft.com/kb/882832/ja

・Outlook Express のバックアップデータを Windows メールに移行して使用する。

－　アカウントのエクスポート　－

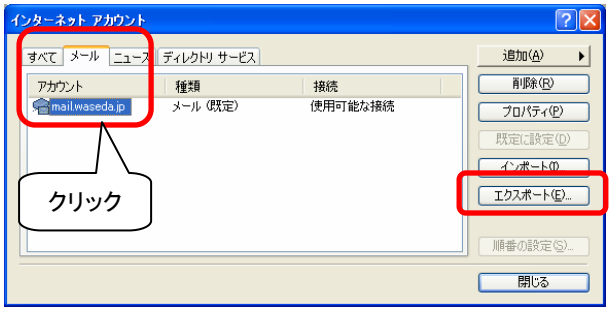
1)　メニューの［ツール］をクリックし、［アカウント］をクリックします。



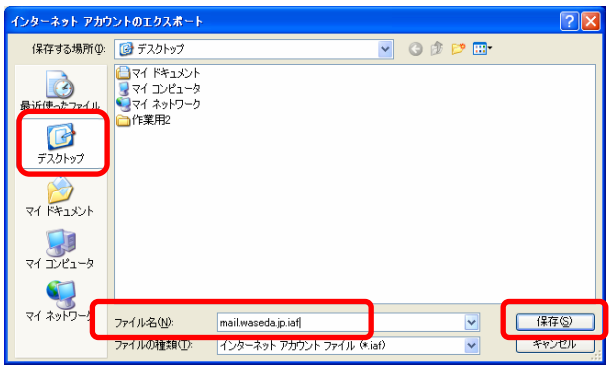
2)　［メール］タブをクリックします。

アカウントの一覧が表示されるので、保存したいアカウントを選択して、

エクスポートボタンをクリックします。



3)　「インターネット アカウントのエクスポート」ウィンドウが表示されるので、保存する場所（デスクトップ）を指定し、ファイル名を入力して、保存ボタンをクリックしてください。



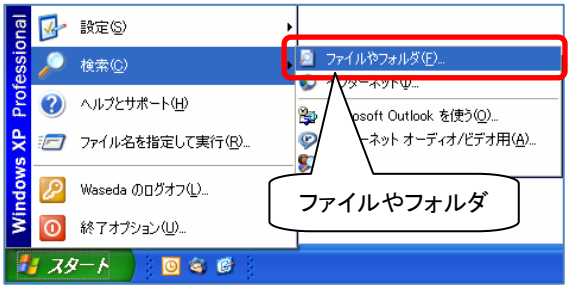
4)　アカウントのバックアップファイル（拡張子：iaf）がデスクトップに保存されます。

5)　バックアップ保存用メディアをダブルクリックして開き、デスクトップに作成されたバックアップファイルをバックアップ保存用メディアの上へコピーします（P2　「3-1　マイ ドキュメント（H ドラ

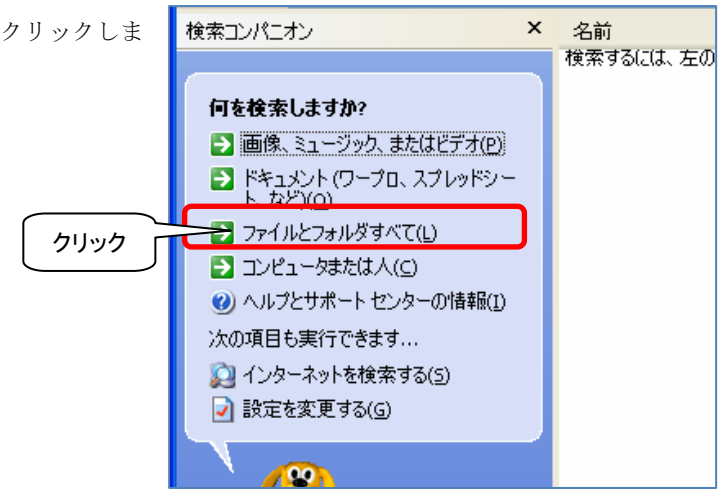
イブ）やデスクトップのデータを保存する」参照)。

－　アドレス帳のエクスポート　－

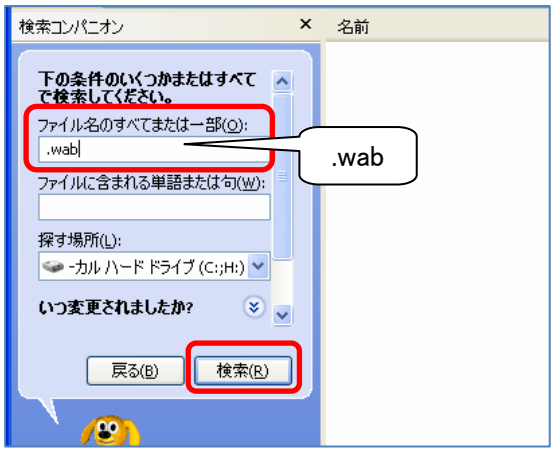
1)　［スタート］ボタンをクリックし、［検索］－［ファイルやフォルダ］をクリックします。



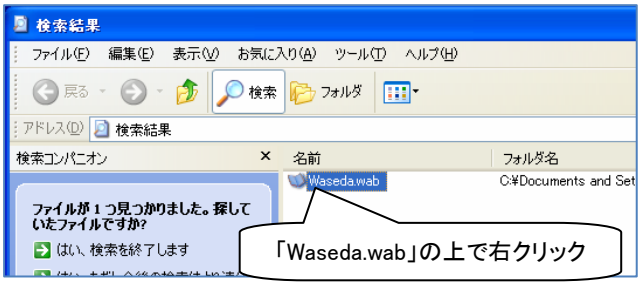
2)　「ファイルとフォルダすべて」をクリックします。



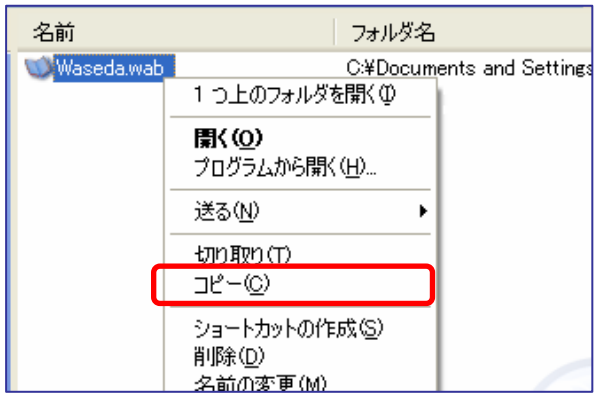
3)　「ファイル名のすべてまたは一部」ボックスに「.wab」と入力して、検索ボタンをクリックします。



4)　検索により見つかったファイル「Waseda.wab」の上でマウスの右ボタンをクリックします。



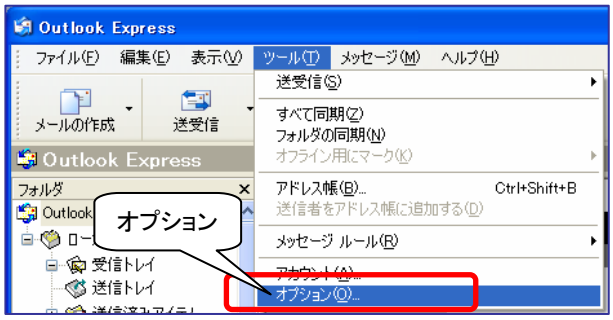
5) 表示されたメニューの中の［コピー］をクリックします。



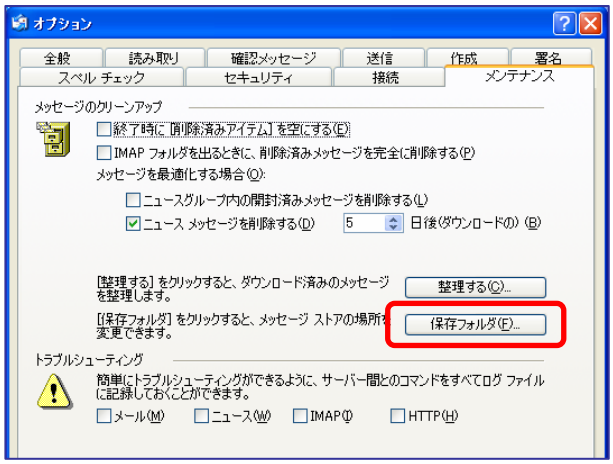
6) 「Waseda（ユーザ名）.wab」をバックアップ保存用メディアに保存してください（P2 「3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。

－ メールのエクスポート －

1) メニューの［ツール］－［オプション］をクリックします。



2) 「メンテナンス」タブで、保存フォルダボタンをクリックするとメールデータの保存先が確認できます。
通常は、「C:¥Documents and Settings¥Waseda¥Local Settings¥Application Data¥Identities¥{*ランダムな英数字*}¥Microsoft¥Outlook Express」です。



※ 目的のフォルダやファイルが表示されていない場合、以下の手順で設定を変更すると、表示されるようになります。

① メニューの［ツール］をクリックし、［フォルダ オプション］をクリックします。

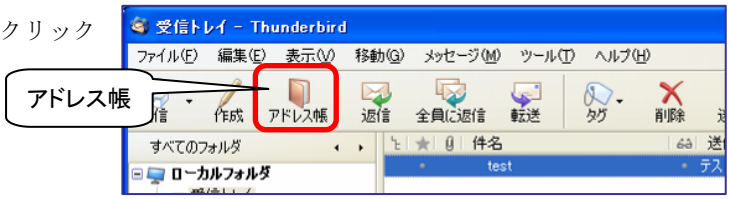
② 「表示」タブをクリックし、「すべてのファイルとフォルダを表示する」をクリックし、OK ボタンをクリックします。

3) 確認した「Outlook Express」フォルダをコピーして、バックアップ保存用メディアに保存してください（P2 「3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。

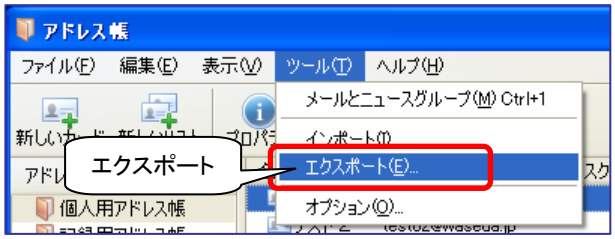
3-2.3. Thunderbird バージョン 2.0

－ アドレス帳のエクスポート －

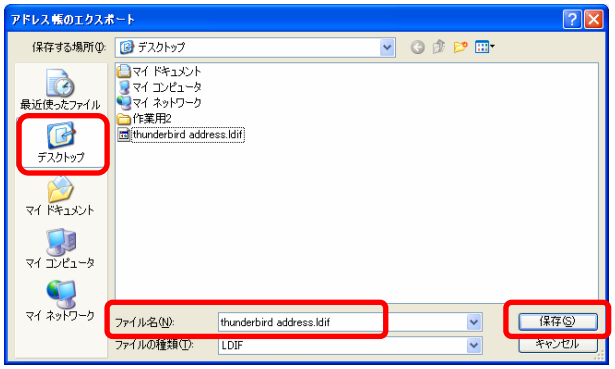
1) ツールバーの［アドレス帳］をクリックします。



2) アドレス帳が開くので、メニューの［ツール］をクリックし、［エクスポート］をクリックします。



3) 「アドレス帳のエクスポート」ウィンドウが開くので、保存する場所（デスクトップ）とファイル名を指定して保存ボタンをクリックします。



4) アドレス帳のバックアップファイル（拡張子：ldif）がデスクトップに保存されます。

5) バックアップ保存用メディアをダブルクリックして開き、デスクトップに作成されたバックアップファイルをバックアップ保存用メディアへコピーします（P2 「3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。

－ メールのエクスポート －

メール、パスワード、拡張機能などの個人設定はすべて「Profiles」に保存されています。

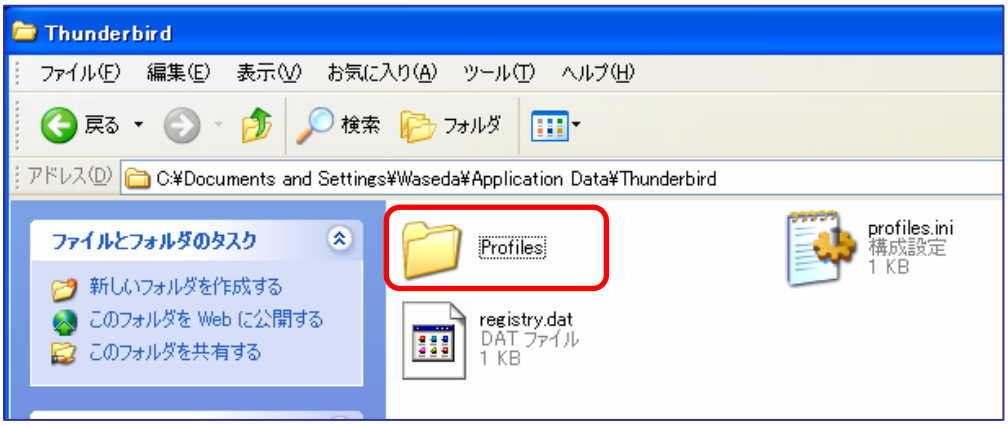
通常は、「C:¥Documents and Settings¥Waseda¥Application Data¥Thunderbird」フォルダの中に、「Profiles」フォルダがあります。

※　目的のフォルダやファイルが表示されていない場合、以下の手順で設定を変更すると、表示されるようになります。

① メニューの［ツール］をクリックし、［フォルダ オプション］をクリックします。

② 「表示」タブをクリックし、「すべてのファイルとフォルダを表示する」をクリックし、OKボタンをクリックします。

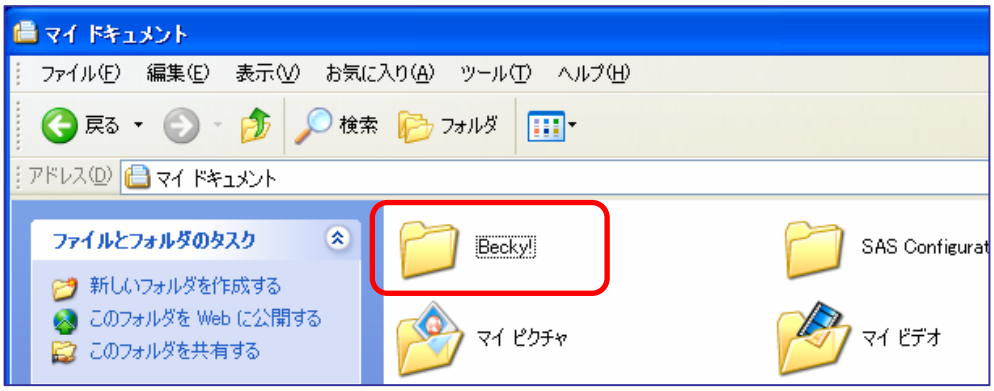
「Profiles」フォルダをバックアップ保存用メディアにコピーしてください（P2 「3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。



2-2.4. Becky! Ver.2

メール、アドレス帳、振り分け設定、アカウント情報などのデータは Becky!の初回起動時に「データフォルダの指定」ダイアログで指定します。「どこをデータフォルダにするか」で指定した保存先（通常は「マイ ドキュメント」フォルダ内）の¥Becky!¥Waseda というフォルダに保存されています。

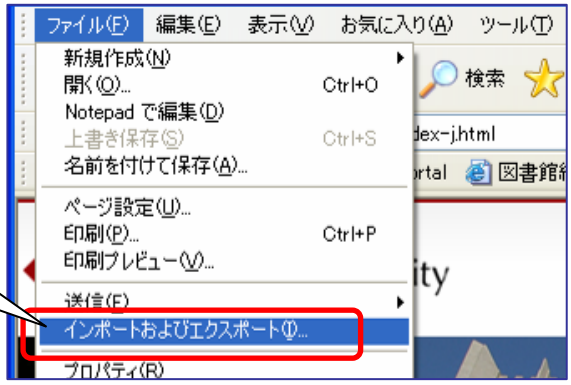
この「Becky!」フォルダをバックアップ保存用メディアにコピーしてください（P2 「3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。



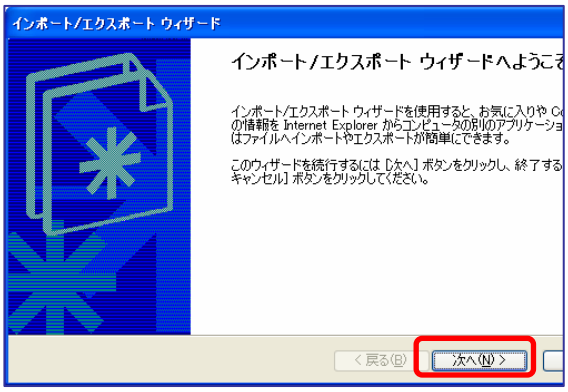
3-3　Web ブラウザの「お気に入り」、「ブックマーク」を保存する

3-3.1.　Internet Explorer

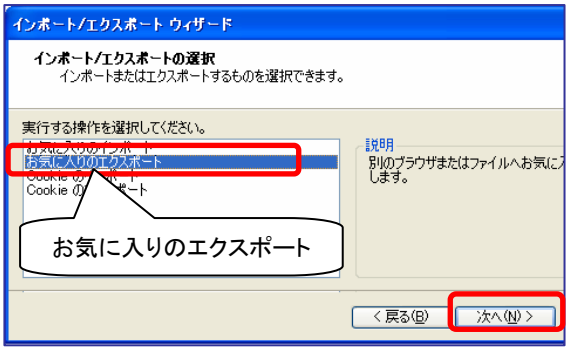
1) メニューの［ファイル］をクリックし、［インポートおよびエクスポート］をクリックします。



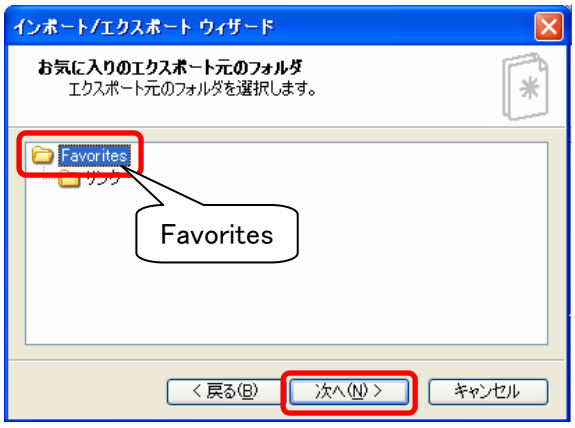
2) 「インポート/エクスポート ウィザード」ウィンドウが開きます。
次へボタンをクリックします。



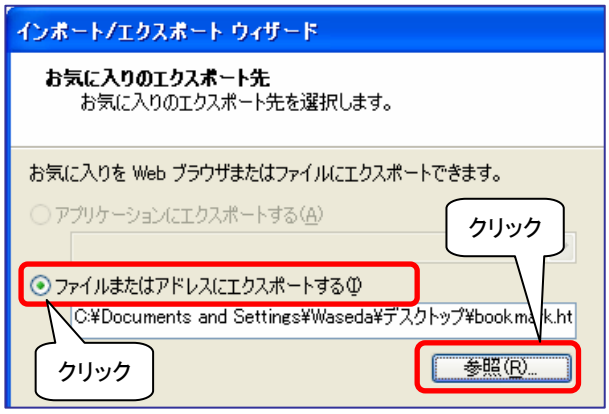
3) 「お気に入りのエクスポート」を選択し、
次へボタンをクリックします。



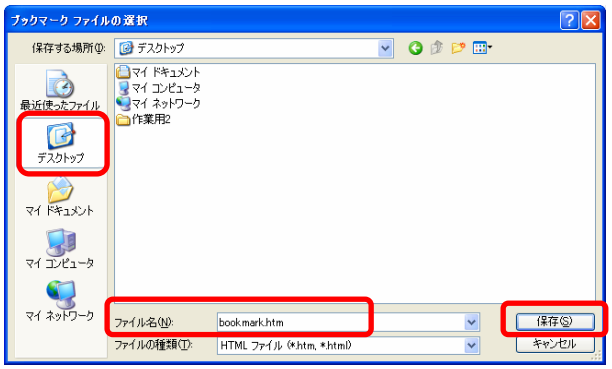
4) 「お気に入り」は「Favorites」という名前のフォルダです。「Favorites」を選択し、次へボタンをクリックします。



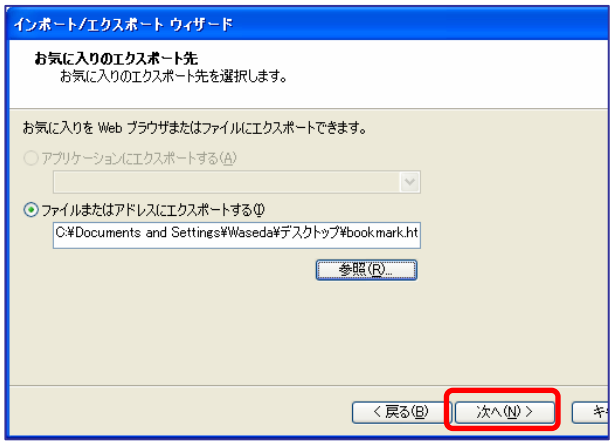
5) 「ファイルまたはアドレスにエクスポートする」をクリックし、参照ボタンをクリックします。



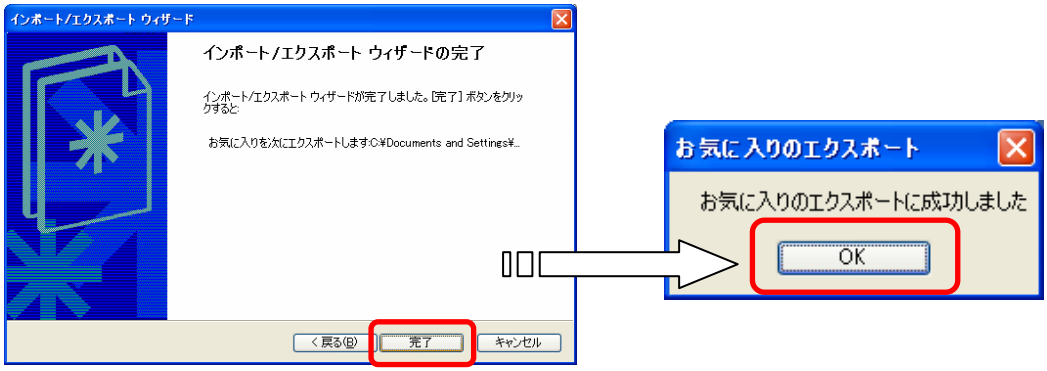
6) 「ブックマーク ファイルの選択」ウィンドウが表示されるので、保存する場所(デスクトップ)を指定し、必要に応じてファイル名を変更して保存ボタンをクリックします。



7) 「インポート/エクスポート ウィザード」ウィンドウに戻るので、次へボタンをクリックします。



8) 完了ボタンをクリックします。「お気に入りのエクスポートに成功しました」と表示されたら、OKボタンをクリックします。

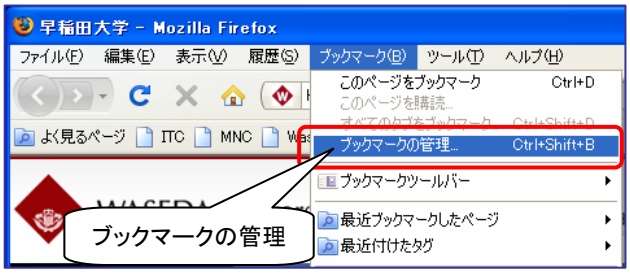


9) 「お気に入り」のバックアップファイル（bookmark.html）がデスクトップに保存されます。

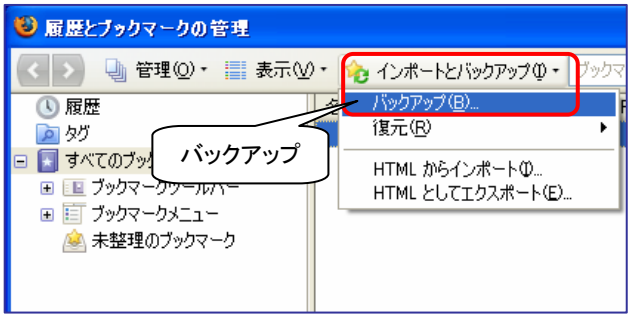
10) バックアップ保存用メディアをダブルクリックして開き、デスクトップに作成されたバックアップファイルをバックアップ保存用メディアへコピーします（P2 「3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。

3-3.2. Firefox

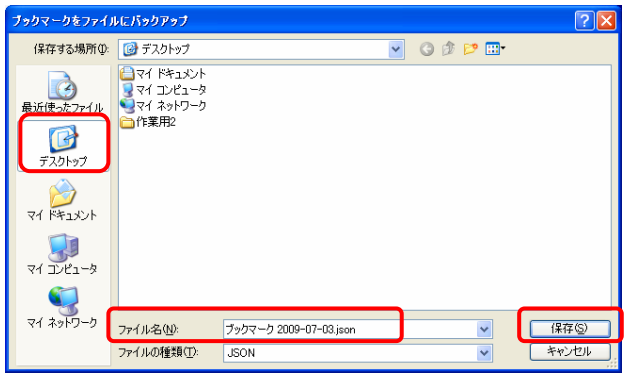
1) メニューの［ブックマーク］をクリックし、［ブックマークの管理］をクリックします。



2) 「履歴とブックマークの管理」ウィンドウが開きます。
メニューの［インポートとバックアップ］をクリックし［バックアップ］をクリックします。



3) 「ブックマークをファイルにバックアップ」ウィンドウが表示されるので、保存する場所（デスクトップ）を指定し、必要に応じてファイル名を変更して保存ボタンをクリックします。



4) 「ブックマーク」のバックアップファイル（ブックマーク 2009-xx-xx.json：xx-xx には日付が入ります）がデスクトップに保存されます。

5) バックアップ保存用メディアをダブルクリックして開き、デスクトップに作成されたバックアップファイルをバックアップ保存用メディアへコピーします（P2 「3-1 マイ ドキュメント（H ドライブ）やデスクトップのデータを保存する」参照）。

3-4　その他、個人で作成したフォルダやファイルを保存する

マイ ドキュメントやデスクトップ以外の場所にデータを保存している場合、忘れずにバックアップしておきます。

独自に導入したソフトウェアの関連フォルダに保存されている必要なデータがあれば、忘れずにバックアップしてください。

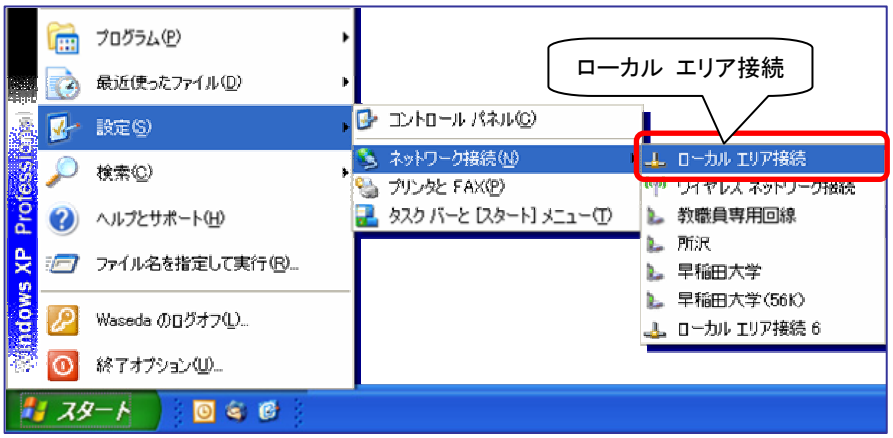
例：C:¥Program Files の中にあるソフトウェア名のフォルダ内に保存されているデータ

3-5　PC の設定情報（IP アドレス）の控えを取る

【固定 IP アドレスを設定していない場合は、必要ありません】

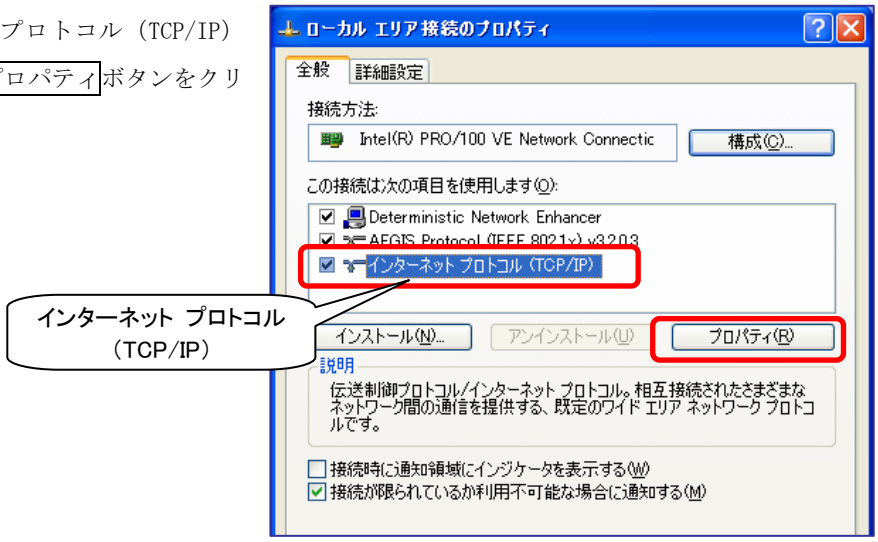
3-5.1.　IP アドレスの調べ方　－　パソコンに設定してある IP アドレスを調べる

1)　［スタート］ボタンをクリックし、［設定］－［ネットワーク接続］－［ローカルエリア接続］をクリックします。

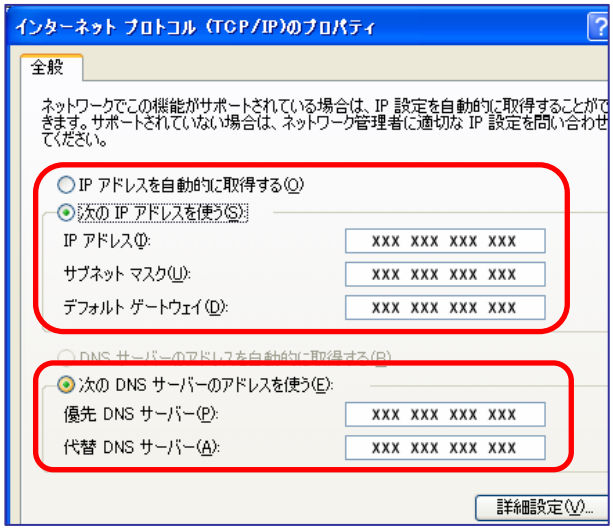


2)　「ローカル エリア接続の状態」が表示されるので、プロパティボタンをクリックします。

3) 「インターネットプロトコル（TCP/IP）をクリックし、プロパティボタンをクリックします。



4) 「全般」タブに表示されている「IP アドレス」「サブネット マスク」「デフォルト ゲートウェイ」「優先 DNS サーバー」のアドレスを控えておいてください。

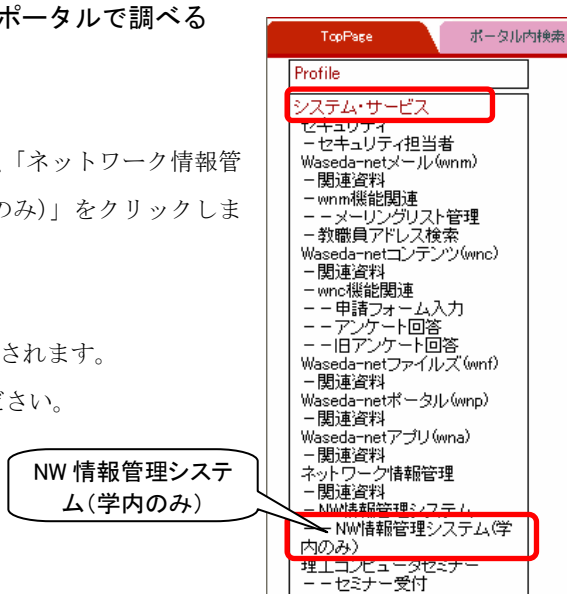


3-5.2. IP アドレスの調べ方 － Waseda-net ポータルで調べる

1) Waseda-net ポータルにログインします。

2) 画面左下の「システムサービス」をクリックし、「ネットワーク情報管理」の下の「－－NW 情報管理システム（学内のみ)」をクリックします。

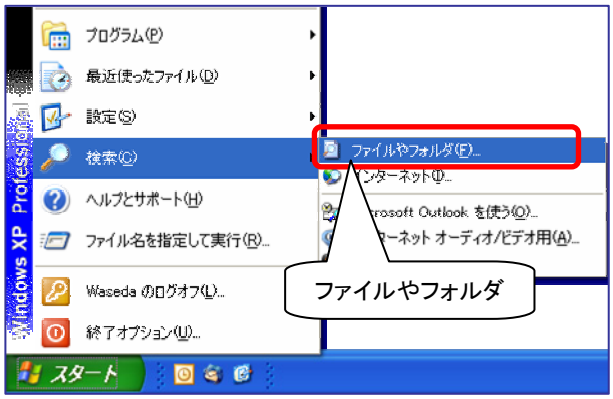
3) 「ネットワーク情報管理システム」画面が表示されます。
IP アドレスを確認して控えを取っておいてください。



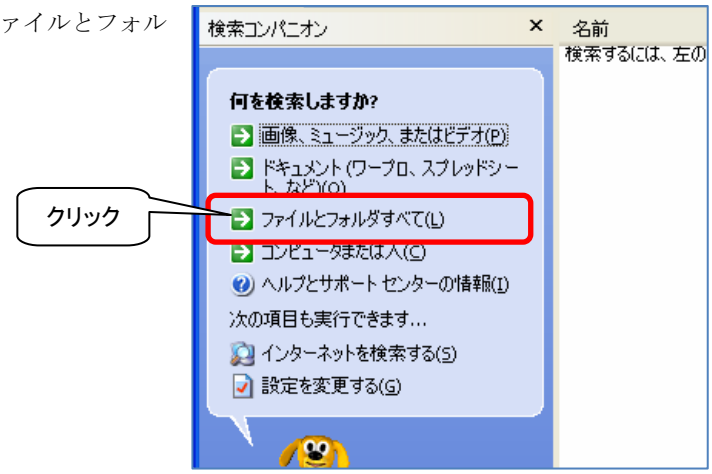
4. 【参考】パソコン内にあるWordやExcelで作成されたファイルをすべて探す方法

「検索」機能を使い、パソコン内に保存されているすべての Word ファイルや Excel ファイルを探すことができます。

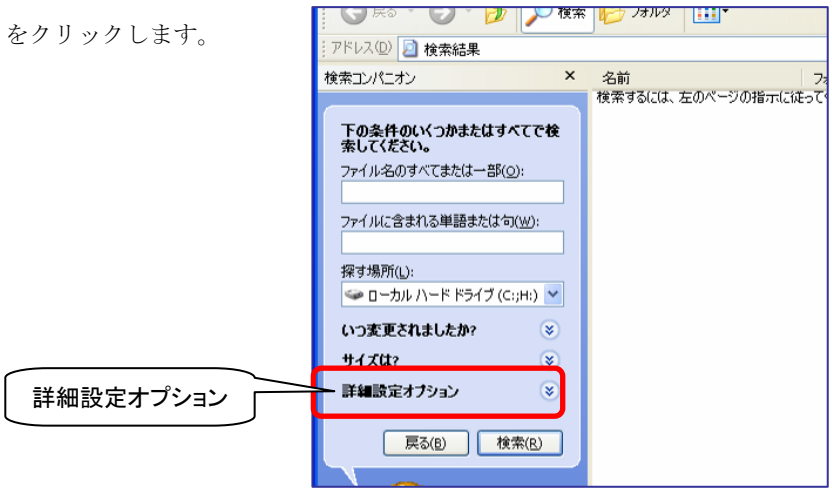
1) ［スタート］ボタンをクリックし、［検索］－［ファイルやフォルダ］をクリックします。



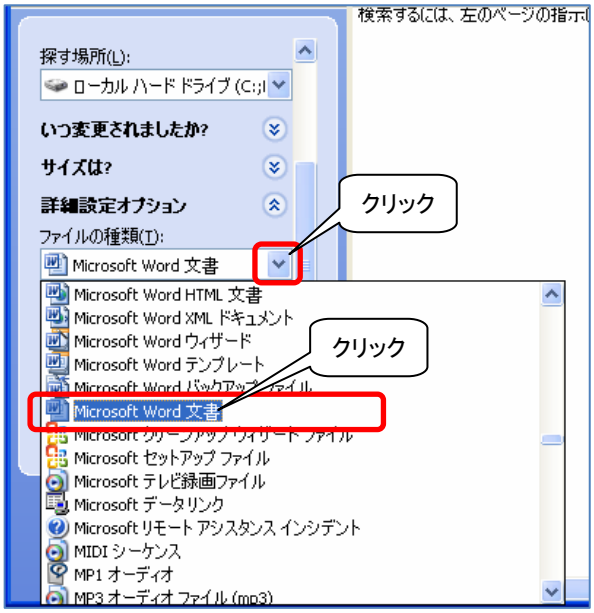
2) 「何を検索しますか？」項目の「ファイルとフォルダすべて」をクリックします。



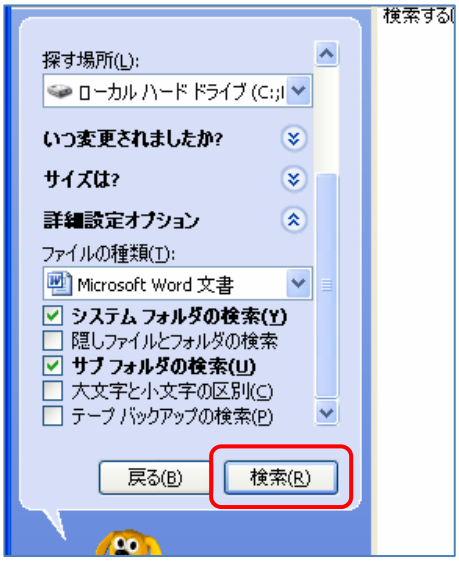
3) 「詳細設定オプション」をクリックします。



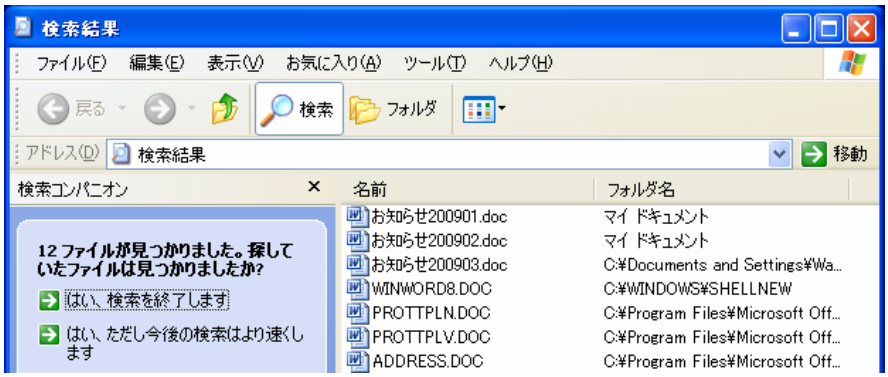
4) 「ファイルの種類」の下の▽をクリックします。
表示された一覧の中の「Microsoft Word 文書」（Word ファイルを検索する場合）または「Microsoft Excel ワークシート」（Excel ファイルを検索する場合）を指定します。



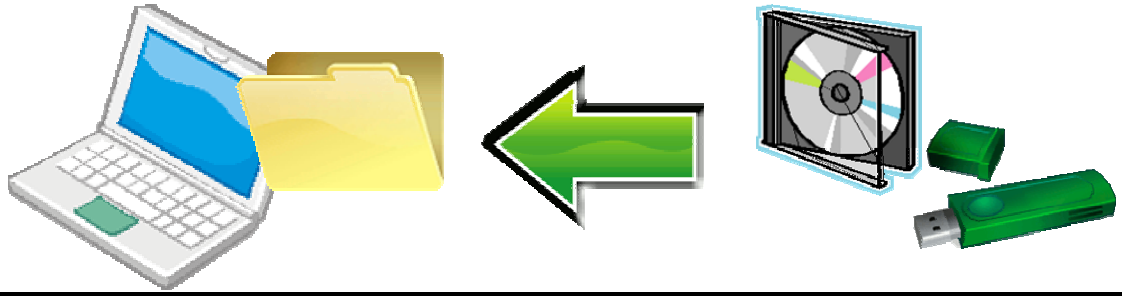
5) 検索ボタンをクリックします。



6) 検索結果がウィンドウ右側に表示されます。



新しいパソコンへのデータ移行手順



1. はじめに

1-1 免責

データ移行作業は、利用者ご自身の責任に基づいて行ってください。

作業に際して、万が一、データや媒体の破損などが生じても、教務部・メディアネットワークセンターで責任は負えません。

1-2 データ移行の注意事項

- ソフトウェア貸出サービスによって導入されていたソフトウェア（SPSS、SAS、Mathematica など）は、再度、貸出サービスを利用して、インストールしてください。
- ウイルス対策ソフトウェアは、すでに Sophos Anti-Virus がインストールされていますので、新たに用意する必要はありません。

  別のウイルス対策ソフトウェアをインストールしたい場合は、必ず Sophos Anti-Virus をアンインストールしてから他のウイルス対策ソフトウェアをインストールしてください。

1-3 移行に使用したバックアップ保存用メディアの扱い

不用意なデータ流出に十分注意し、各自で厳重に保管するか、または、安全な方法で破棄してください。

データを「削除」しただけでは安全な方法とは言えません。完全に削除するために、次の方法があります。

- メディアを初期化する。
- ファイル完全削除専用ソフトウェアを使用して削除する。
- 物理的に破壊する。

CD-Rに記録されたデータを再生不能（物理的に破壊）にする方法：

- レーベル面（データが記録された面と反対側）をカッターなどで傷を付け、その上にテープを貼り、剥がします。
- 記録面をサンドペーパーなどで擦って白く曇らせます。または、カッターで深く傷をつけます。

■ CD-R を割ります。その際は怪我をしないように、十分注意してください。

2. 必要なソフトウェア、プリンタなど周辺機器のドライバのインストール

Windows Vista に対応したソフトウェアや周辺機器を独自に利用する場合は、ドライバをインストールしてください。

Windows Vista に未対応のソフトウェアは、通常はインストールすることができません。インストールすることができ、ソフトウェアの開発メーカーが動作未検証でも動作する場合もありますが、インストールしたことによる障害が起きた場合に、メーカーのサポートが受けられません。使用者の自己責任になります。

対応状況を事前にメーカーのサイトなどで確認をしてください。

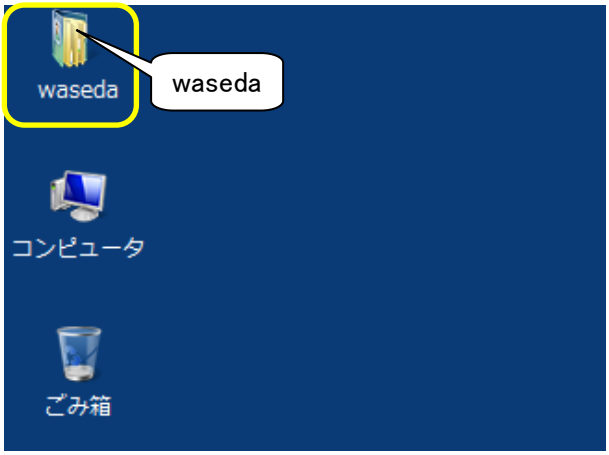
プリンタなどの周辺機器のドライバは購入時に付属の説明書や CD-ROM を確認し、「Windows Vista 対応」と明記されているものをインストールしてください。付属の CD-ROM に入っているドライバが未対応である場合は、メーカーのサイトで Windows Vista 対応版が配布されている場合がありますので、対応版を探してダウンロードし、インストールしてください。

主なプリンタメーカーのドライバ ダウンロード サイト

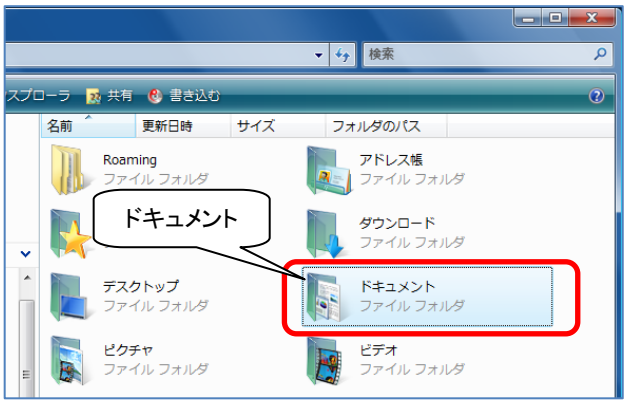
- EPSON 社製品 : http://www.epson.jp/download/
- CANON 社製品 : http://cweb.canon.jp/e-support/software/
- 日本 HP 社製品 : http://welcome.hp.com/country/jp/ja/support.html

3. バックアップ保存用メディアに保存されているデータを移行する

1) 移行データを保存したい場所を開きます。(ここでは「ドキュメント」を例にしています。)
デスクトップの［waseda］アイコンをダブルクリックします。

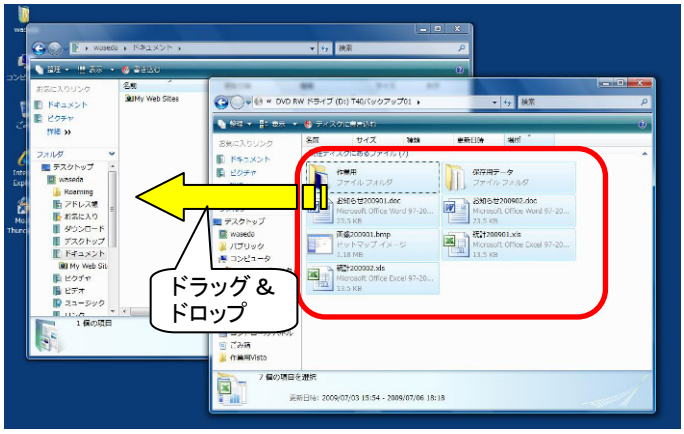


2)　「ドキュメント」をダブルクリックします。



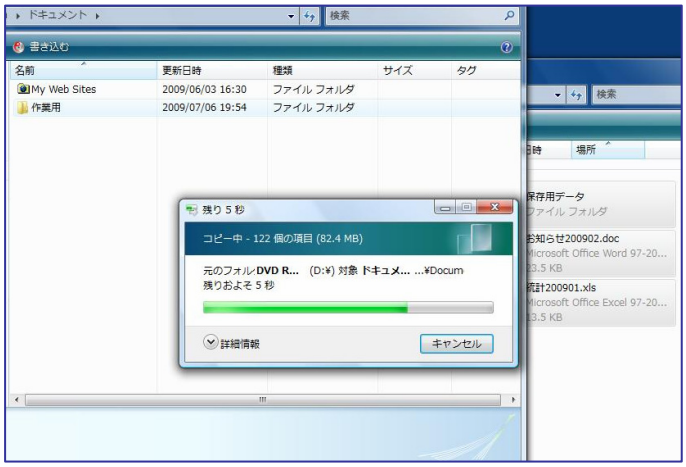
3)　バックアップ保存用メディアをパソコンにセットし、ダブルクリックして開きます。

4)　保存用メディアにある移行するフォルダやファイルをクリックします。
青く選択されているファイルの上で、マウスの左ボタンを押したまま、2）で開いている移行場所（ドキュメント）の上へマウスを移動（ドラッグ＆ドロップ）します。



※　メニューの［編集］－［すべて選択］をクリックすると、フォルダ内のすべてのファイルが選択されます。

※　Ctrl キーを押しながらファイルをクリックすることにより、複数のファイルが選択できます。



5)　同様に、デスクトップや他の場所にデータを移行したい場合は、バックアップ保存用メディアからデータを移したい場所にコピーします。

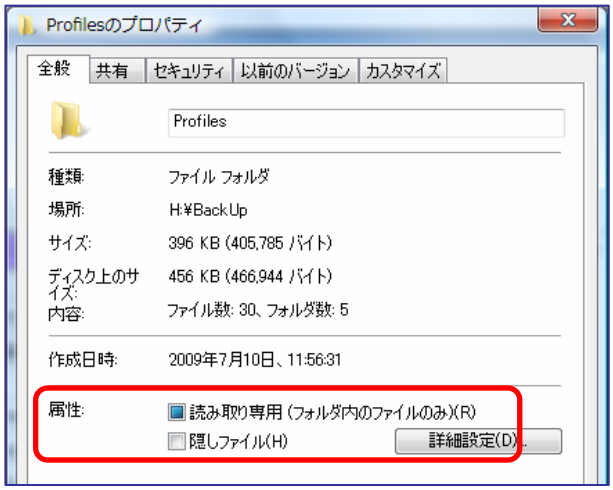
4. メール、アドレス帳（連絡先）のデータを移行する

使用しているメールクライアントで、それぞれのデータインポート方法を確認してください。
バージョンにより、画面表示や設定項目が違います。ここでは、Microsoft Outlook2007、Windows メール、Thunderbird バージョン 2.0 および Becky! Ver.2 を例に説明します。

CD-R にバックアップしたファイルをパソコンに移したが、データが書き込めない、設定変更が保存されないといったトラブルが起きる場合があります。その場合は、「読み取り専用属性」ファイルになっていないか確認してください。CD-R に保存されている間は、すべてのデータは「読み取り専用属性」になっています。通常は、CD-R からパソコンにデータを移すことで自動的に「読み取り専用属性」は解除されます。自動的に解除されていなかった場合は、次の手順で「読み取り専用属性」を解除することができます。

① フォルダやファイルの上でマウスの右ボタンをクリックし、［プロパティ］をクリックします。

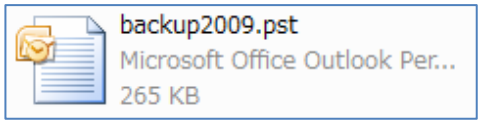
② 「プロパティ」ウィンドウが開くので、「読み取り専用」をクリックしてチェック印を外します。
フォルダの場合はチェック印ではなく青い■が表示されていますが、チェック印が入っていなければ、変更した設定は反映されています。



4-1 Microsoft Outlook 2007

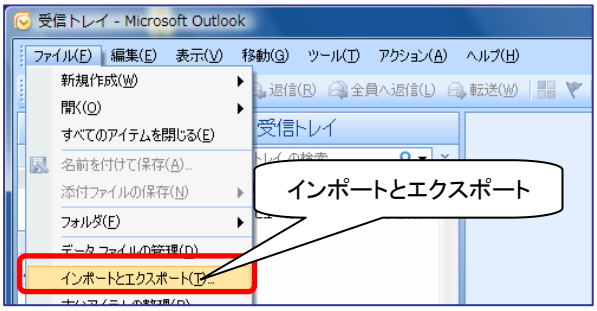
－ メール、アドレス帳（連絡先）のインポート －

1) バックアップ保存用メディアに保存されている Outlook の「個人用フォルダ」のバックアップファイル（拡張子：pst）をデスクトップにコピーします。

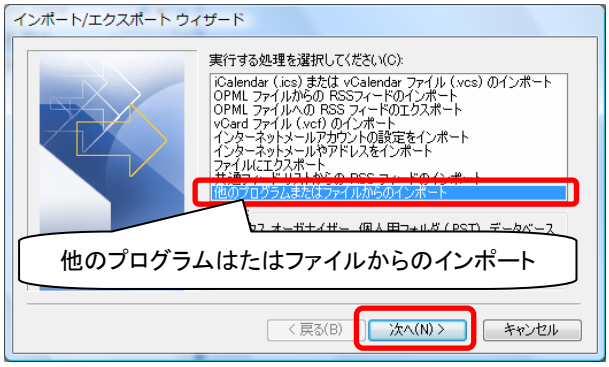


2) Outlook を開き、アカウントを新規作成します。

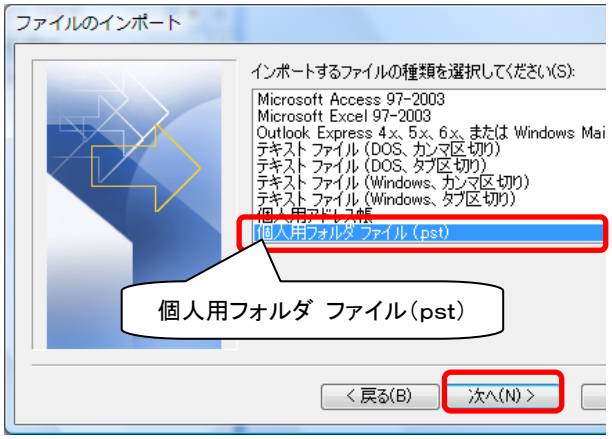
3) メニューの［ファイル］をクリックし、［インポートとエクスポート］をクリックします。



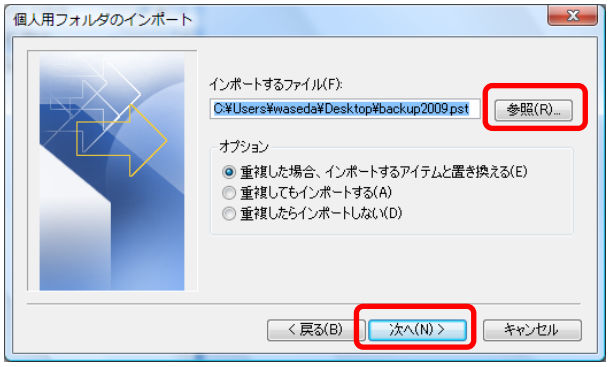
4) 「インポート/エクスポート ウィザード」が開きます。
「実行する処理を選択してください」ボックスの一覧から「他のプログラムまたはファイルからのインポート」をクリックし、次へボタンをクリックします。



5) 「インポートするファイルの種類を選択してください」ボックスの一覧から、「個人用フォルダ ファイル (pst)」をクリックし、次へボタンをクリックします。

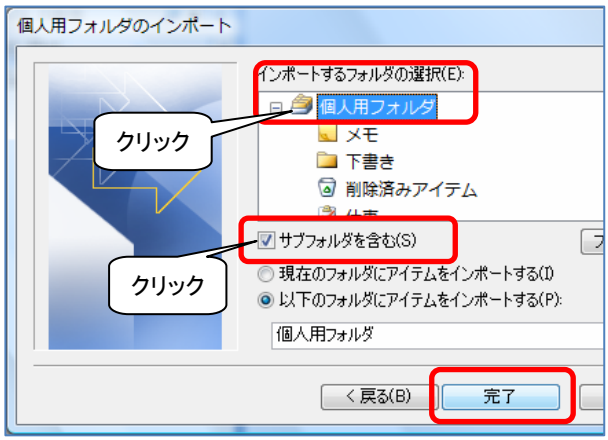


6) 「インポートするファイル名」ボックスにバックアップファイル（デスクトップ）を指定します。
ファイルの場所の指定は、参照ボタンをクリックして変更します。
「オプション」のいずれかの項目をクリックして、次へボタンをクリックします。



7) 「インポートするフォルダの選択」ボックスの「個人用フォルダ」を指定し、「サブフォルダを含む」チェック ボックスをオンにして、完了ボタンをクリックします。

「メールデータ」「連絡先」「仕事」「予定表」「履歴」が移行されます。

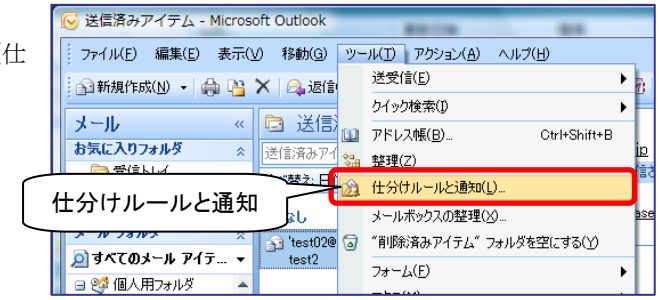


－　仕分けルールと通知のインポート　－

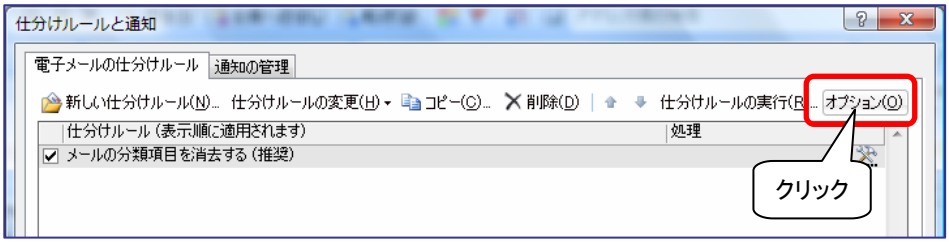
「仕分けルールと通知」の設定をバックアップしている場合は、設定をインポートしてください。

1)　バックアップ保存用メディアに保存されている Outlook の「仕訳ルールと通知」のバックアップファイル（拡張子：rwz）をデスクトップにコピーします。

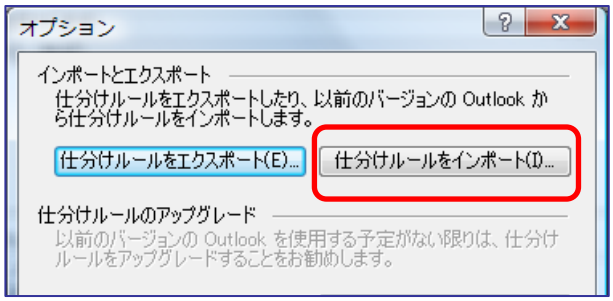
2)　メニューの［ツール］をクリックし、［仕分けルールと通知］をクリックします。



3)　「仕分けルールと通知」ウィンドウが開くので、［オプション］をクリックします。



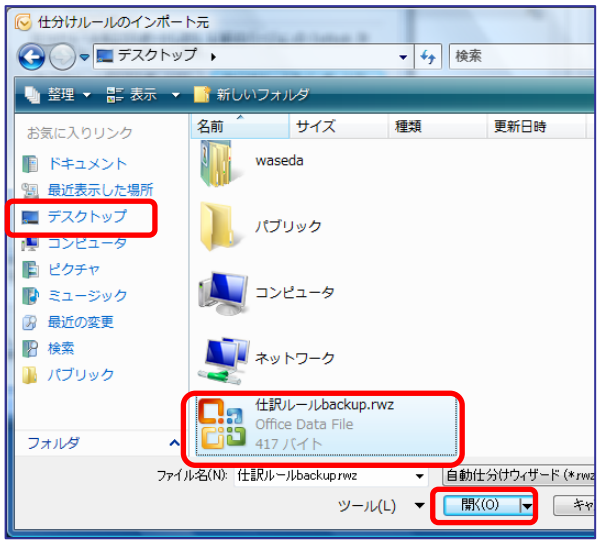
4)　「オプション」ウィンドウが開くので、仕分けルールをインポートボタンをクリックします。



5)　「仕分けルールのインポート元」ウィンドウが開きます。

バックアップファイルのある場所（デスクトップ）を指定し、バックアップファイルをクリックし、開くボタンをクリックしてください。

仕分けルールが移行されます。

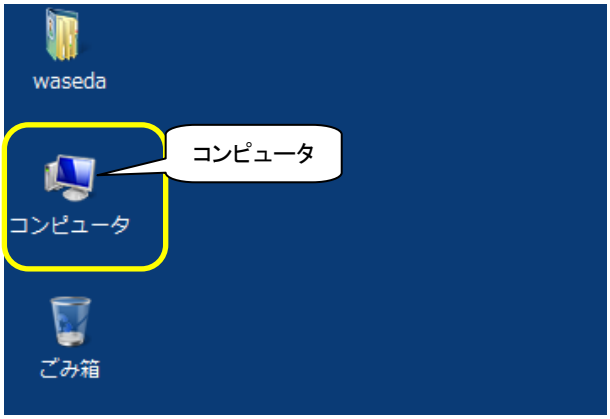


4-2　Outlook Express のデータを Windows メールへ

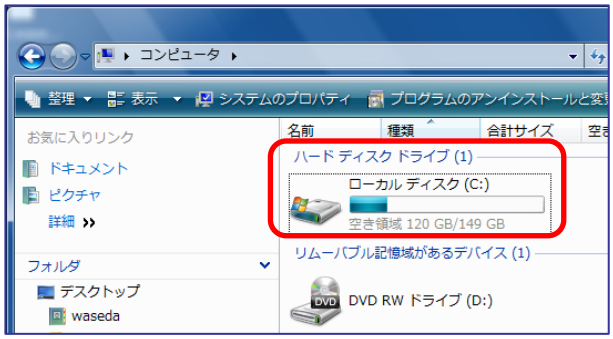
※　Windows Vista には Outlook Express は付属していません。
Outlook Express のデータは、事前に Outlook にデータを移行しておいて移行するか、Windows メールに移行してください。

－ Windows メールの起動方法 －

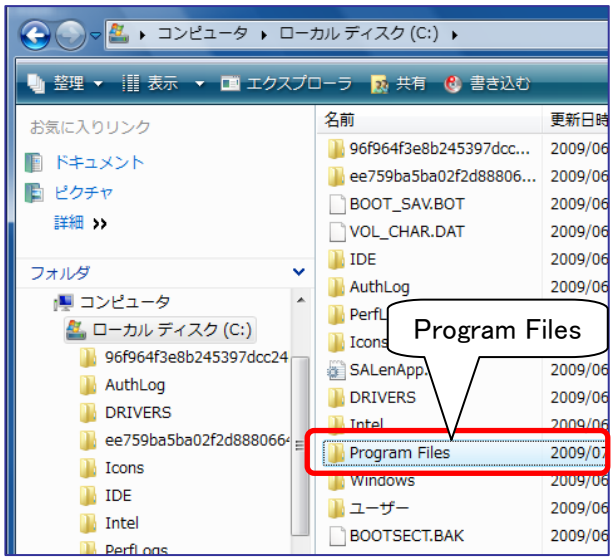
1)　デスクトップの［コンピュータ］アイコンをダブルクリックします。



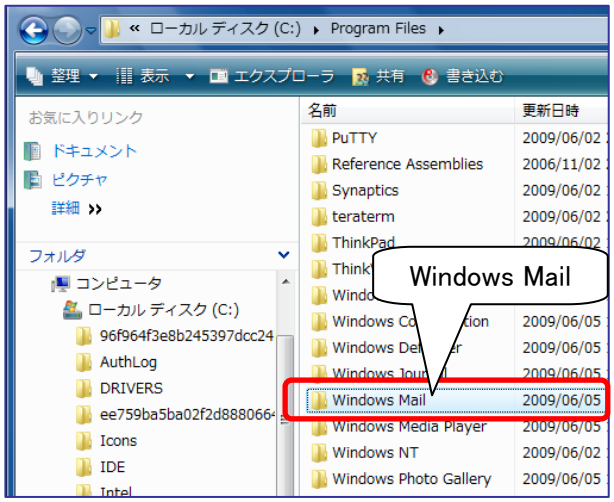
2)　「ローカルディスク（C:）」をダブルクリックします。



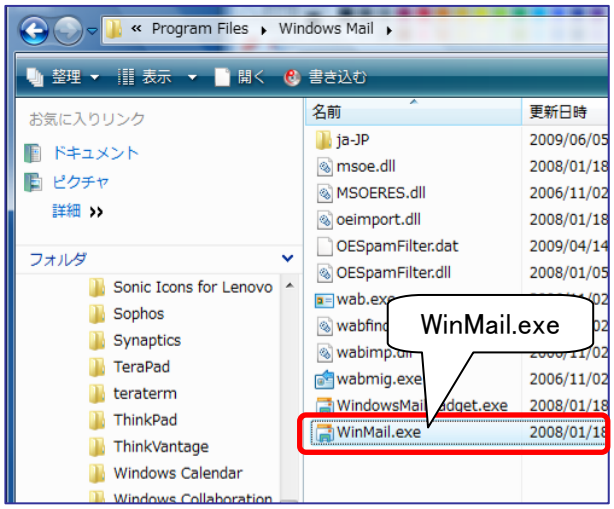
3)　「Program Files」フォルダをダブルクリックします。



4)　「Windows Mail」フォルダをダブルクリックします。



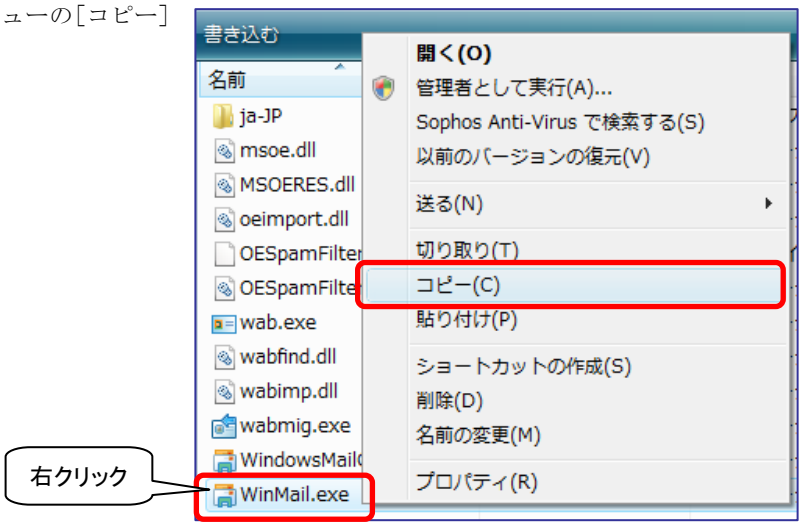
5)　「WinMail.exe」をダブルクリックします。



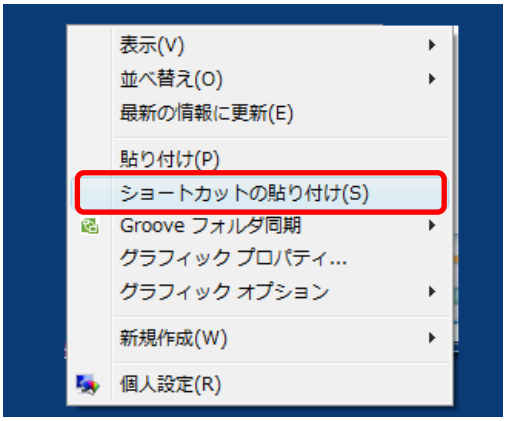
※　Windows メールを使用する場合は、以下の手順でデスクトップにショートカットを作成しておくと便利です。

①　「WinMail.exe」の上で、マウスの右ボタンをクリックします。

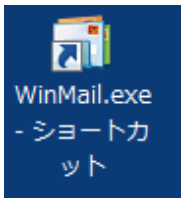
②　表示されたサブメニューの[コピー]をクリックします。



③　デスクトップ上の何もないところで、マウスの右ボタンをクリックします。
表示されたサブメニュー［ショートカットの貼り付け］をクリックします。

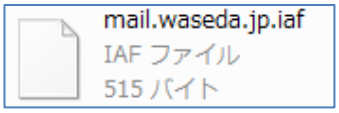


④　デスクトップに Windows メールのショートカットが作成されます。
次回からは、作成されたショートカットアイコンをダブルクリックすると Windows メールが起動します。

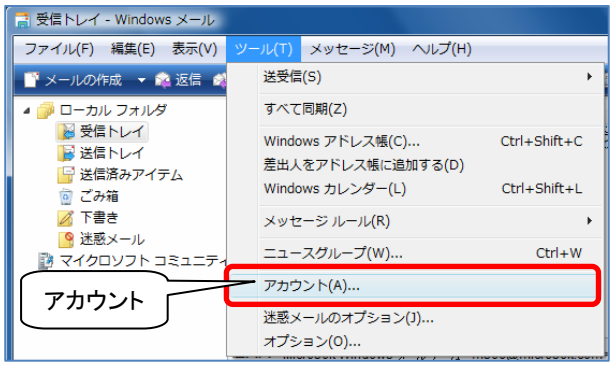


－　アカウントのインポート　－

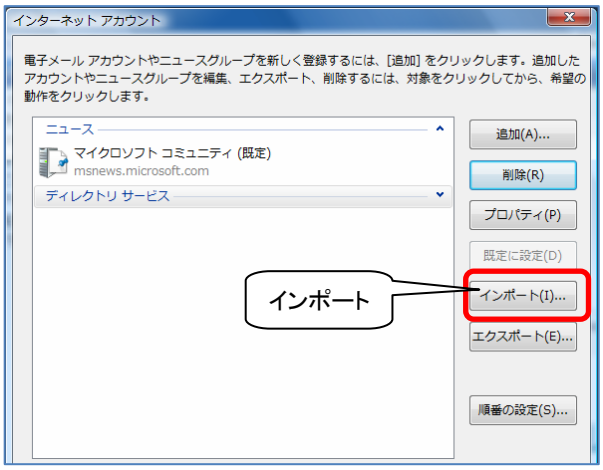
1)　バックアップ保存用メディアに保存されている Outlook Express のアカウントのバックアップファイル（拡張子：iaf）をデスクトップにコピーします。



2)　Windows メールを開き、メニューの［ツール］をクリックし、［アカウント］をクリックします。

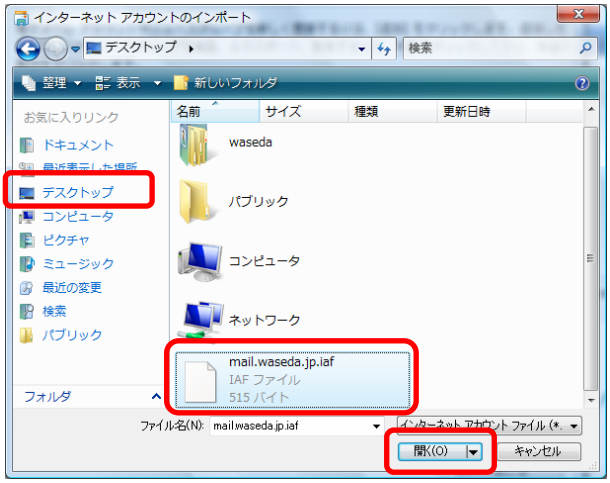


3)　「インターネット アカウント」ウィンドウが表示されるので、インポートボタンをクリックします。



4) 「インターネット アカウントのインポート」ウィンドウが表示されるので、デスクトップにコピーしたアカウントのバックアップファイルを指定して、開く ボタンをクリックします。

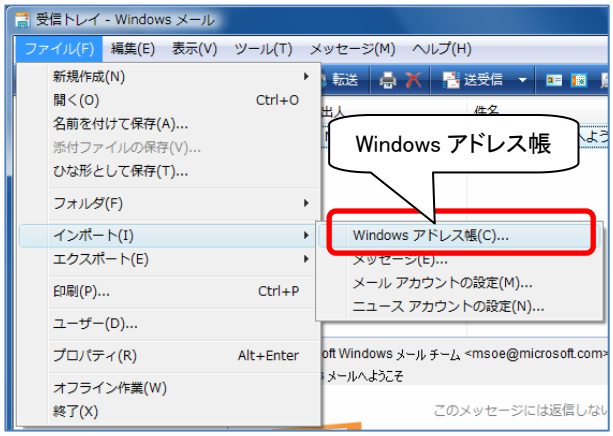
アカウントの設定が移行されます。



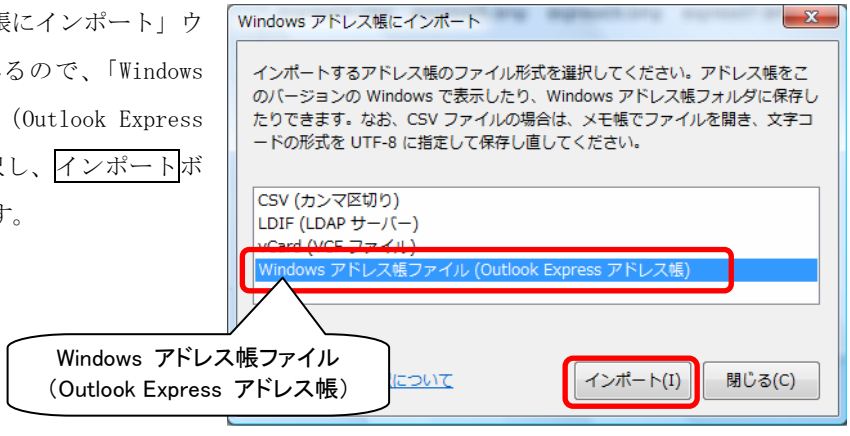
－ アドレス帳のインポート －

1) バックアップ保存用メディアに保存されている Outlook Express のアドレス帳のバックアップファイル（拡張子：wab）をデスクトップにコピーします。

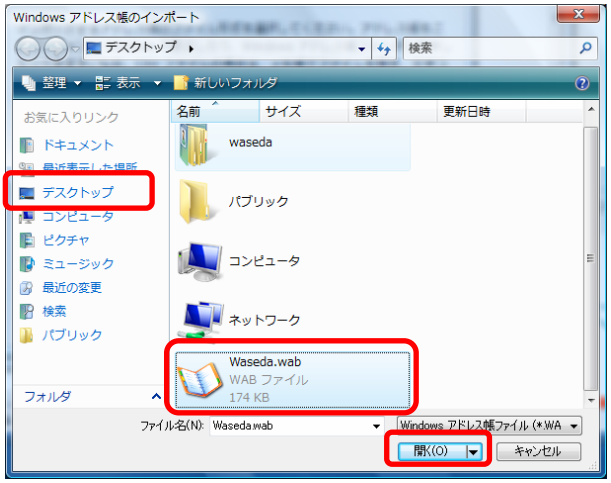
2) メニューの［ファイル］をクリックし、［インポート］－［Windows アドレス帳］をクリックします。



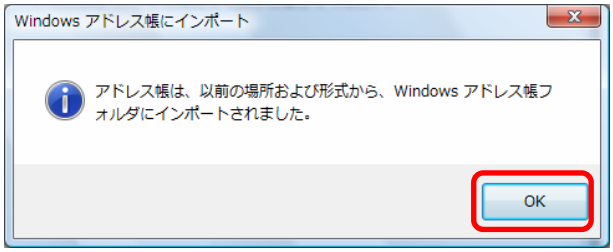
3) 「Windows アドレス帳にインポート」ウィンドウが表示されるので、「Windows アドレス帳ファイル（Outlook Express アドレス帳）」を選択し、インポート ボタンをクリックします。



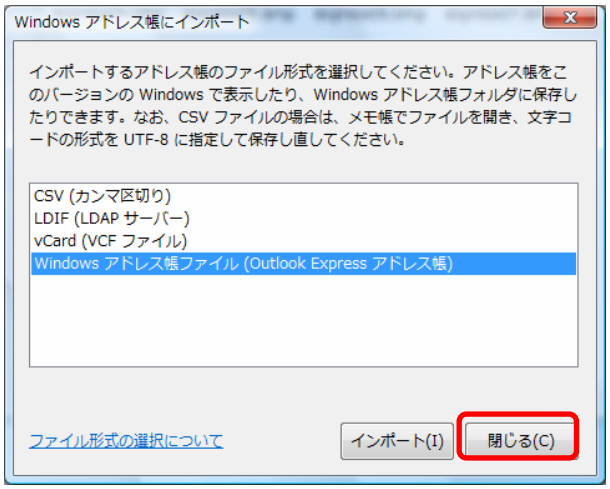
4) 「Windows アドレス帳のインポート」ウィンドウが表示されるので、デスクトップにコピーしておいたアドレス帳のバックアップファイルを選択して、開くボタンをクリックします。



5) 完了画面が表示されるので、OK ボタンをクリックしてください。



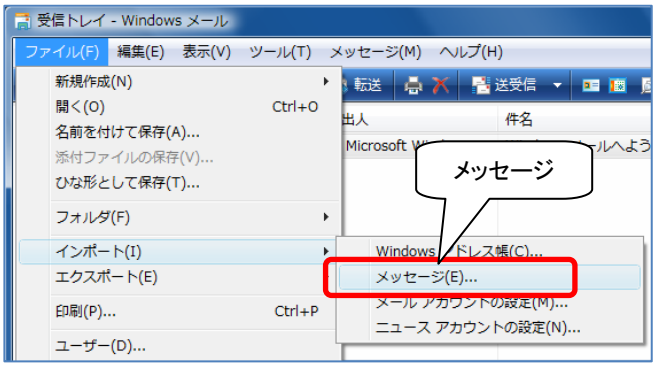
6) 「Windows アドレス帳のインポート」ウィンドウに戻るので、閉じるボタンをクリックして終了します。



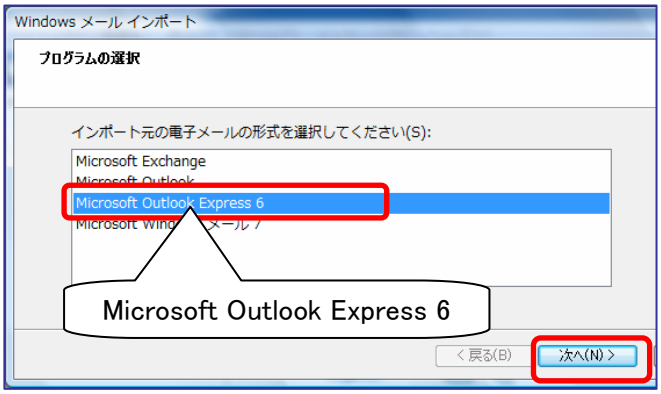
－ メールのインポート －

1) バックアップ保存用メディアに保存されている Outlook Express のメールのバックアップフォルダ（Outlook Express）をデスクトップにコピーします。

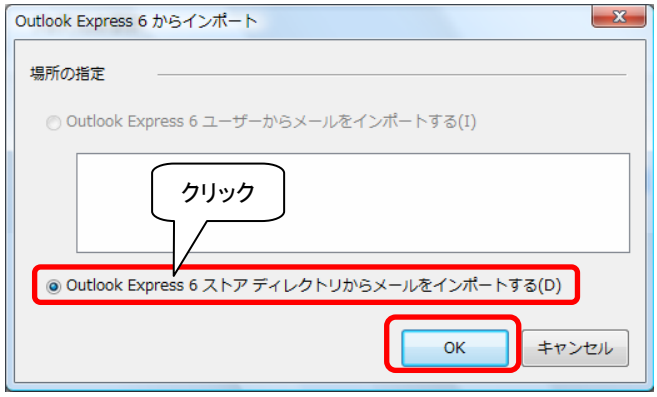
2) メニューの[ファイル]をクリックし、［インポート］－［メッセージ］をクリックします。



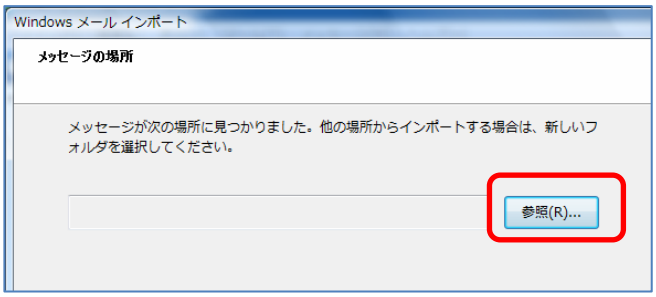
3) 「Windows メール インポート」ウィンドウが表示されるので、「Microsoft Outlook Express 6」を選択し、次へ ボタンをクリックします。



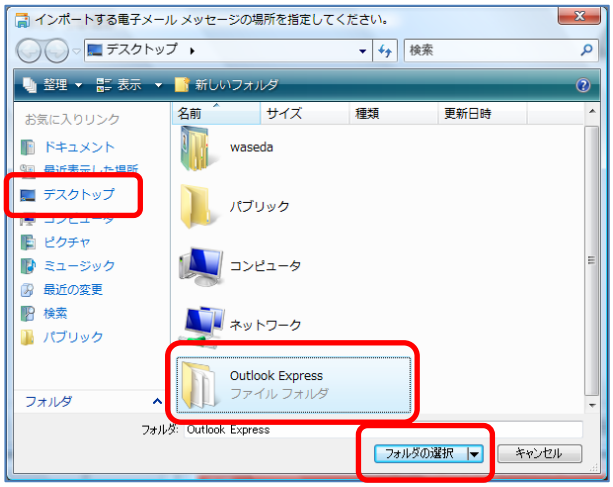
4) 「Outlook Express 6 からインポート」ウィンドウが表示されるので、「Outlook Express 6 ストア ディレクトリからメールをインポートする」を選択し、OK ボタンをクリックします。



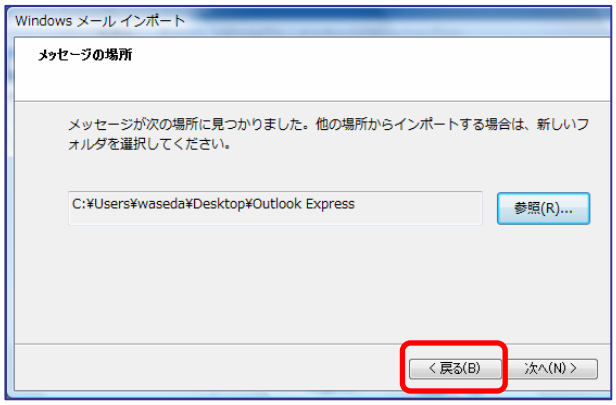
5) 「Windows メール インポート」ウィンドウに戻るので、参照ボタンをクリックします。



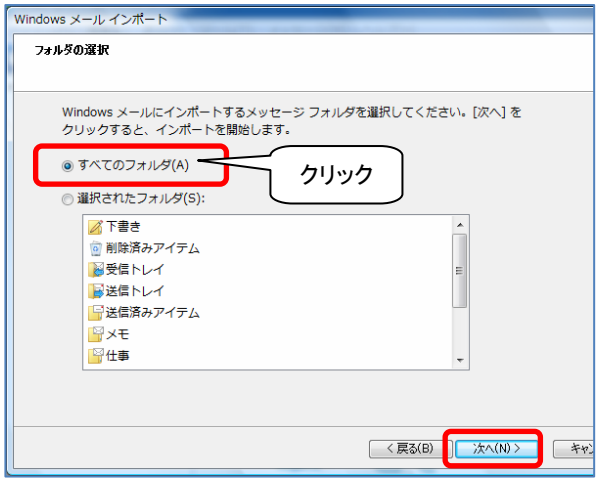
6) 「インポートする電子メール メッセージの場所を指定してください。」ウィンドウが表示されるので、デスクトップにコピーしておいたメールのバックアップファイルを選択し、フォルダの選択ボタンをクリックします。



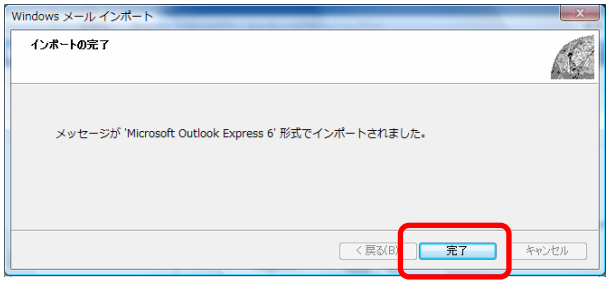
7) 「Windows メール インポート」ウィンドウに戻るので、正しいフォルダが指定されていることを確認して、次へボタンをクリックします。



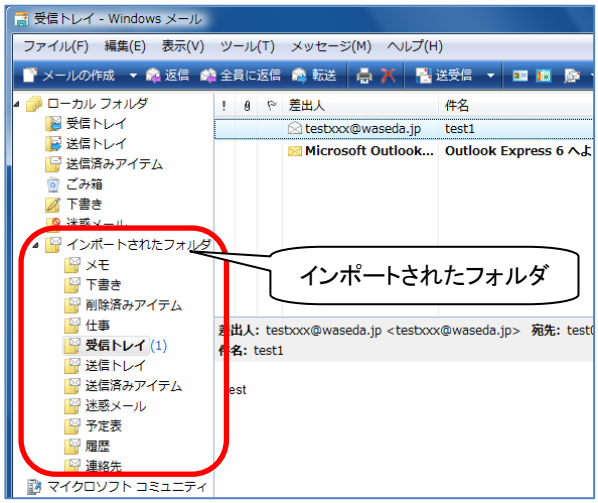
8) 「すべてのフォルダ」を選択し、次へボタンをクリックします。



9) 「インポートの完了」画面が表示されるので、完了ボタンをクリックして終了します。



10) 「ローカルフォルダ」内の「インポートされたフォルダ」の中に Outlook Express のメールがインポートされます。



4-3 Thunderbird バージョン 2.0

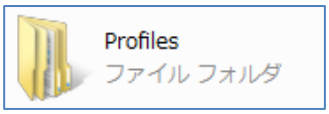
※ バックアップからデータを移行する前に、メールの受信やアドレス帳を新規作成をすると、**バックアップデータですべて上書き**されてしまいますので、注意してください。

※ 目的のフォルダやファイルが表示されていない場合、以下の手順の設定をすると表示されます。

① メニューの［整理］をクリックし、［フォルダと検索のオプション］をクリックします。

② 「表示」タブをクリックし、「すべてのファイルとフォルダを表示する」をクリックし、OK ボタンをクリックします。

1) バックアップ保存用メディアに保存されている Thunderbird のバックアップフォルダ（「Profiles」）をデスクトップにコピーします。

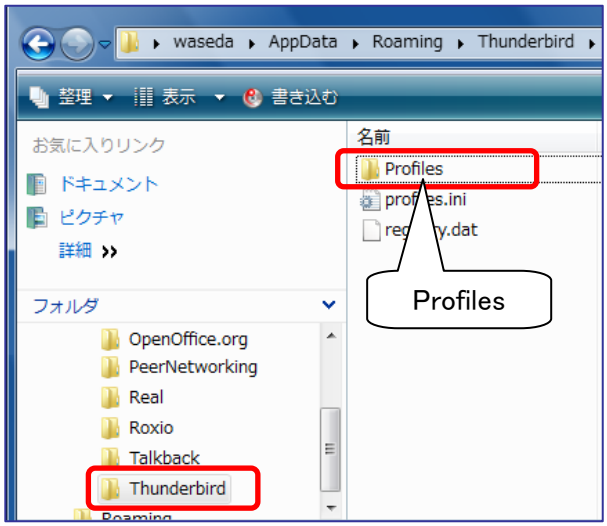


2) Thunderbird を開き、アカウントを新規作成します。
アカウントを作成したら、Thunderbird を終了します。

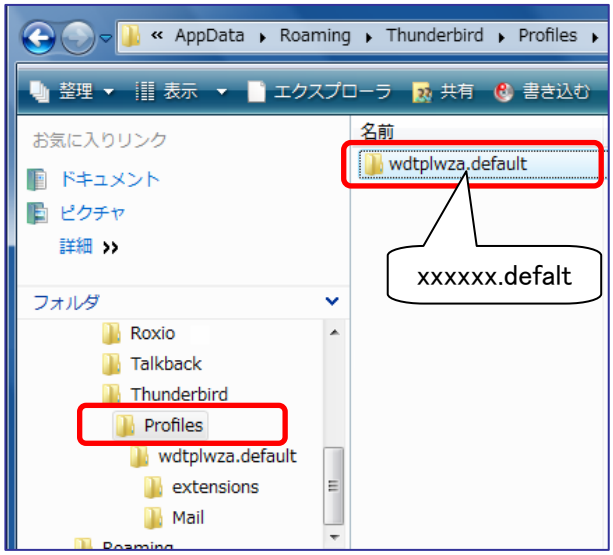
3) デスクトップの［waseda］アイコンをダブルクリックします。
「AppData」フォルダの中の「Roaming」フォルダをダブルクリックします。
「Thunderbird」フォルダをダブルクリックします。

「AppData」フォルダが表示されていない場合は、上記「目的のフォルダやファイルが表示されていない場合」参照。

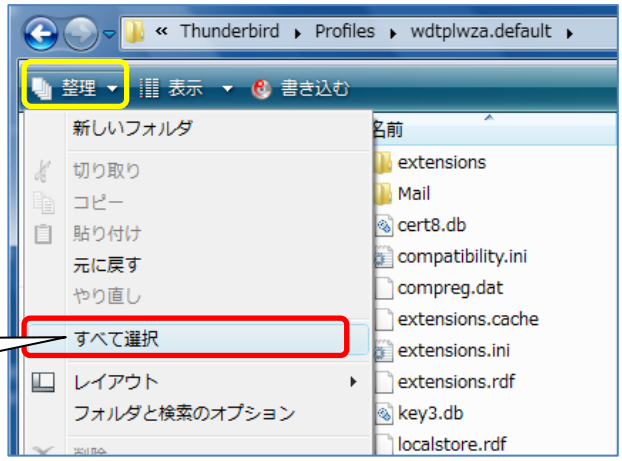
4) 「Thunderbird」フォルダの中の「Profiles」フォルダをダブルクリックします。



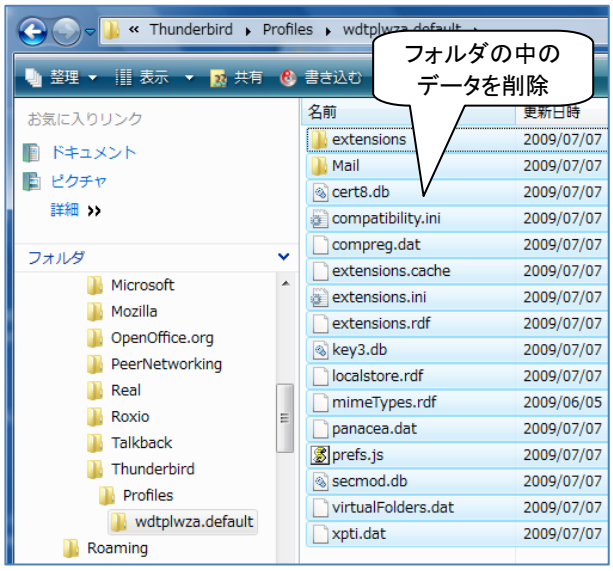
5) 「Profiles」フォルダの中にある「xxxxxxx.default」(xxxxxx はランダムな文字です) フォルダをダブルクリックします。
Thunderbird のメール、パスワード、拡張機能などの個人設定はこのフォルダの中に保存されています。



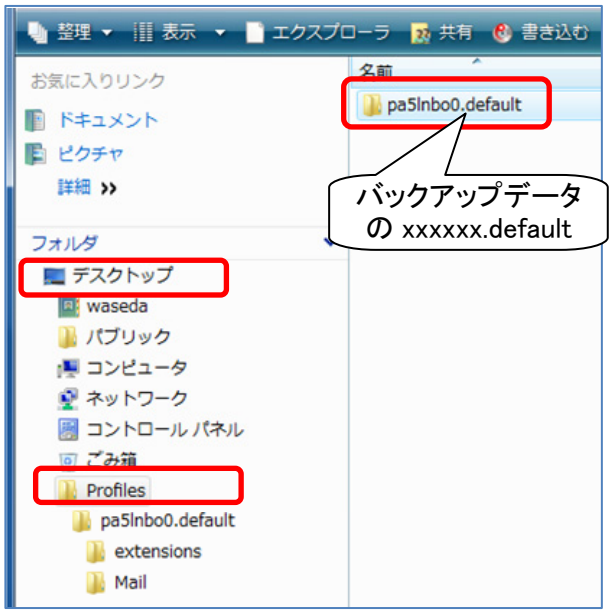
6) メニューの［整理］をクリックし、［すべて選択］をクリックします。



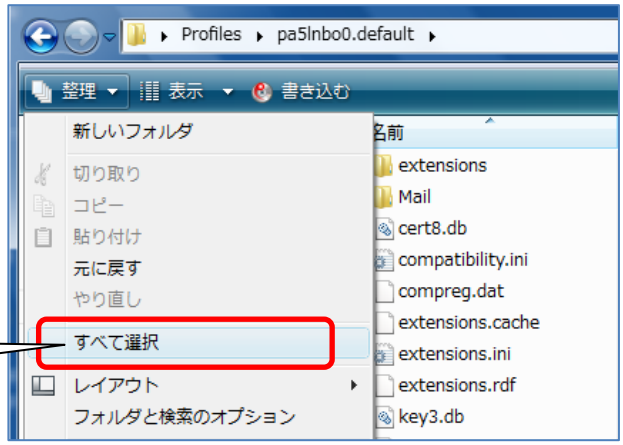
7) 画面右側のファイルがすべて選択されていることを確認して、Delete キーを押します。
（フォルダ内の内容をすべてバックアップデータで置き換えるために、削除します。）
フォルダはこのまま開いた状態にしておいてください。



8) デスクトップにコピーしておいた Thunderbird バックアップフォルダ（Profiles）をダブルクリックします。
その中の「xxxxxxx.default」（xxxxxx はランダムな文字です）フォルダをダブルクリックします。

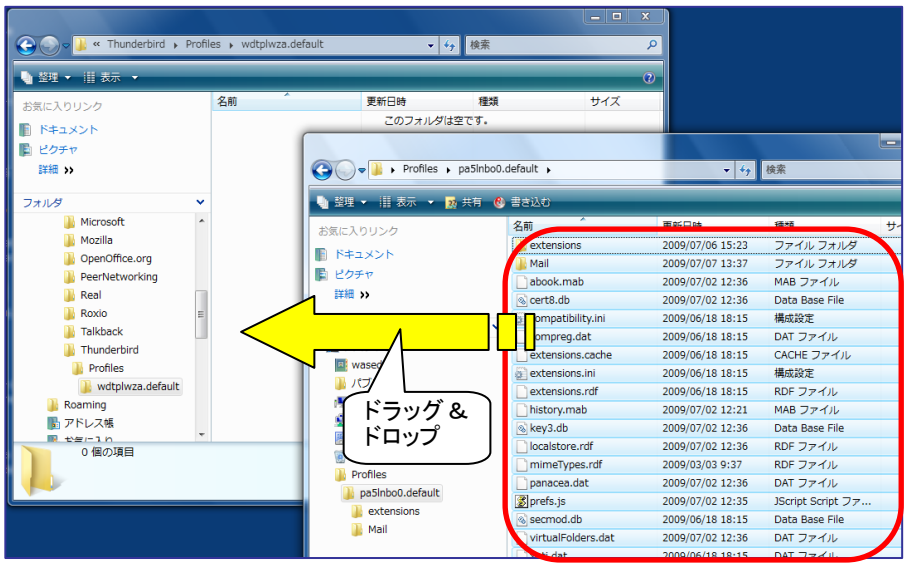


9) メニューの［整理］をクリックし、［すべて選択］をクリックします。

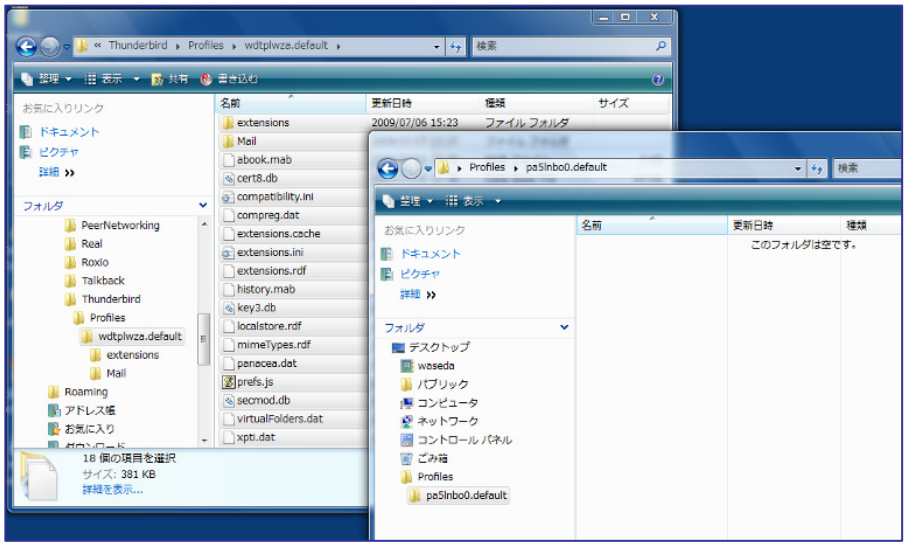


10) 選択されたファイルの上でマウスの左ボタンをクリックしたまま、5)で開いたフォルダへドラッグ＆ドロップします。

＝［waseda］/［AppData］/［Roaming］/［Thunderbird］/［Profiles］/［xxxxxxx.default］の内容をバックアップデータ（［デスクトップ］/［Profiles］/［xxxxxxx.default］）の内容で置き換えます。



11) 「Profiles」フォルダの中のデータ（メール、アドレス帳、パスワードなどの個人設定データ）がバックアップデータから移行されました。



【注意】

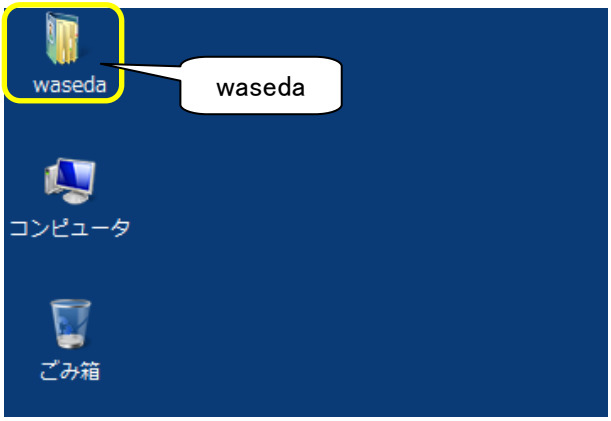
表示されていなかった「隠しファイルおよびフォルダ」は Windows システムに関係する重要なファイルです。間違って削除や移動をした場合、Windows が正しく起動しないことがあります。

間違いを防ぐために、**作業が終わったら、再び「フォルダ オプション」を開き、「隠しファイルおよび隠しフォルダを表示しない」を選択してください。**

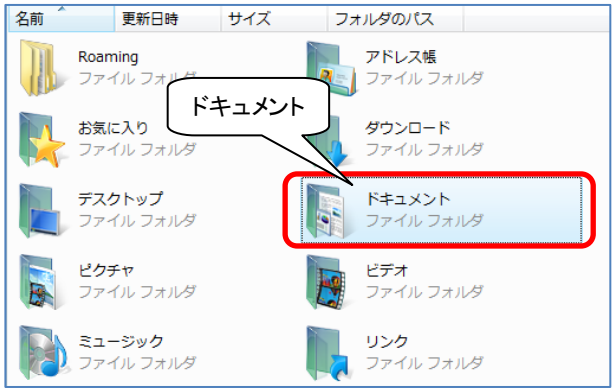
4-4　Becky! Ver.2

※　Becky!はまだ起動しないでください。データの保存が完了してから Becky!を起動します。

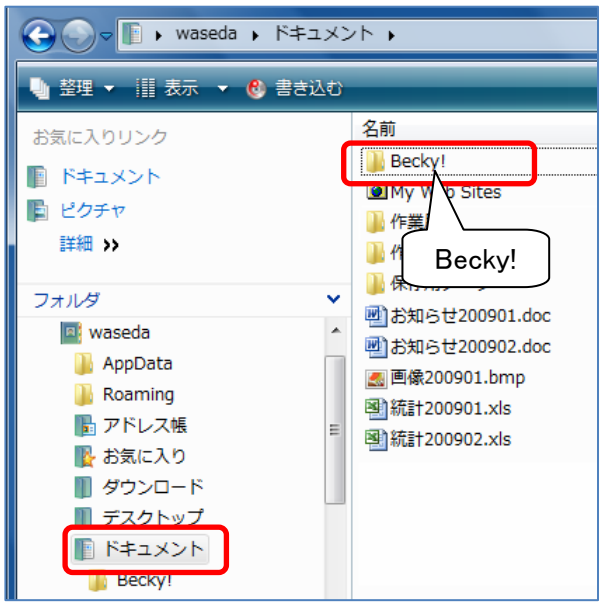
1)　デスクトップの［waseda］アイコンをダブルクリックします。



2)　「ドキュメント」をダブルクリックします。

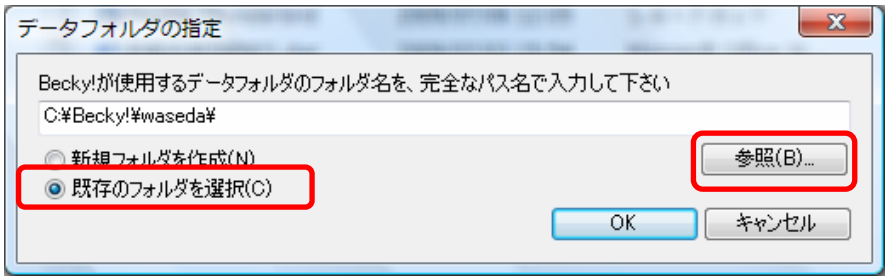


3)　バックアップ保存用メディアに保存されている Becky!のバックアップフォルダ（「Becky!」）を「ドキュメント」フォルダの中にコピーします。

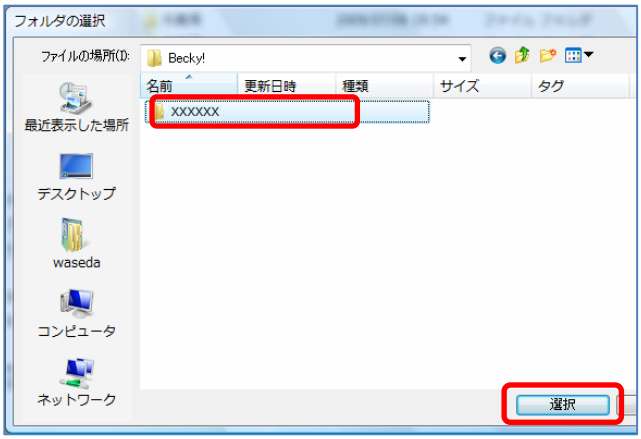


4)　Becky!を起動します。

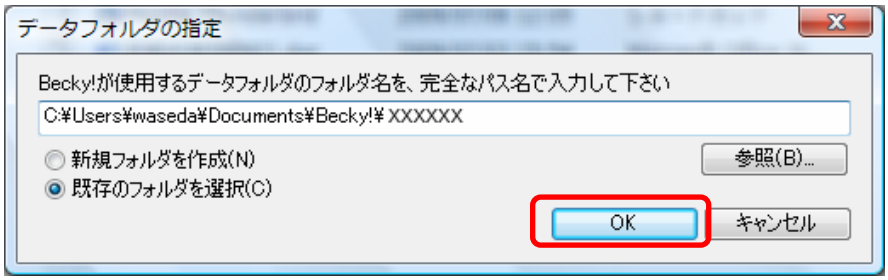
5)　最初に「データフォルダの指定」ウィンドウが開くので、「既存のフォルダを選択」をクリックし、参照ボタンをクリックします。



6)　「フォルダの選択」ウィンドウで「ドキュメント」にコピーしておいたフォルダ（「ドキュメント」－「Becky!」）の中のユーザ名フォルダを指定し、選択ボタンをクリックします。



7)　「データフォルダの選択」ウィンドウに戻るので、OKボタンをクリックします。



個人情報の設定、メール、アドレス帳などが移行されます。

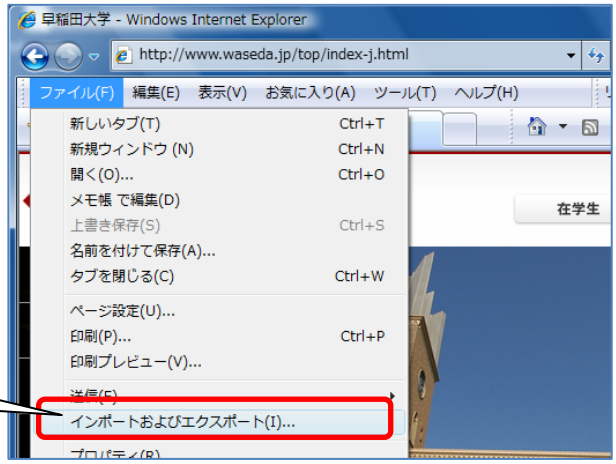
※　「全般的な設定」の一部や Becky!の登録情報などは移行できませんので、移行後に、ご自身で確認および設定をしてください。

5. Web ブラウザの「お気に入り」、「ブックマーク」を移行する

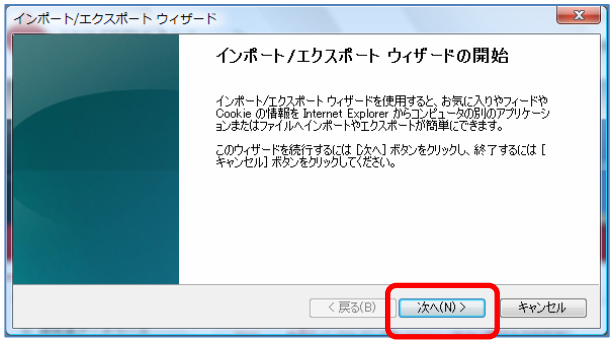
5-1 Internet Explorer

1) バックアップ保存用メディアに保存されている Internet Explorer の「お気に入り」のバックアップフォルダ（「bookmark.htm」）をデスクトップにコピーします。

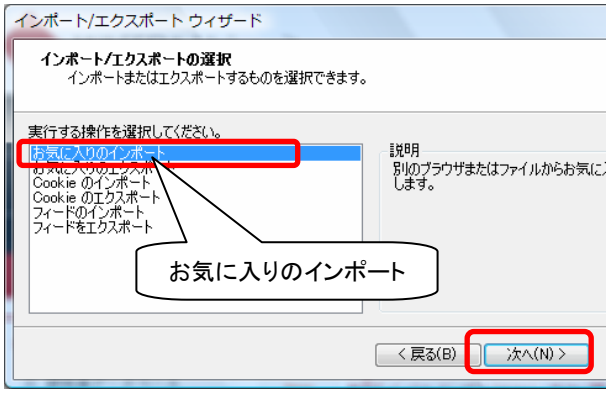
2) Internet Explorer を起動し、メニューの［ファイル］をクリックし、［インポートおよびエクスポート］をクリックします。



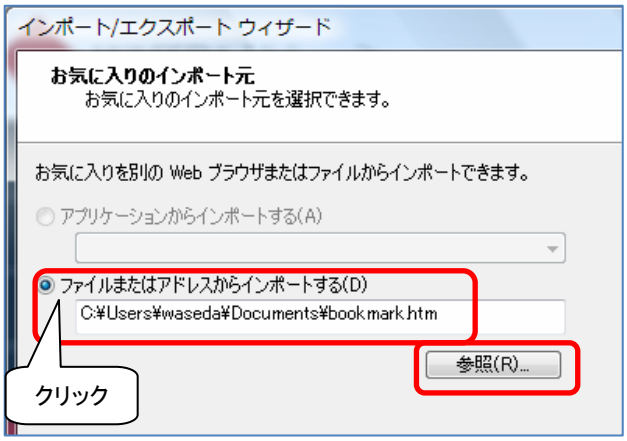
2) 「インポート/エクスポート ウィザード」が開始します。
次へボタンをクリックします。



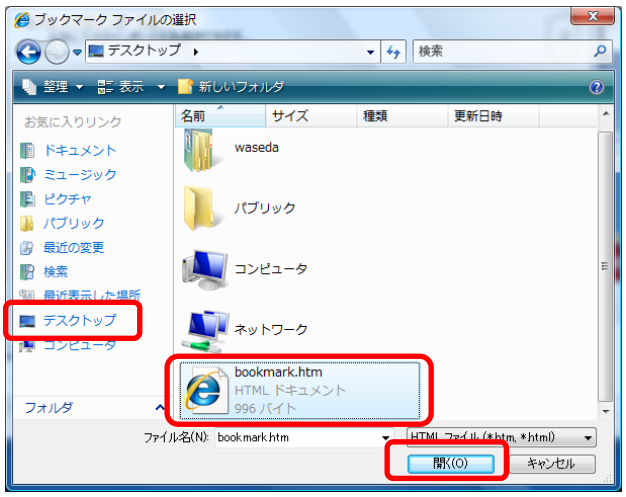
3) 「インポート/エクスポートの選択」が開くので、「実行する操作を選択してください。」ボックスの「お気に入りのインポート」を選択し、次へボタンをクリックします。



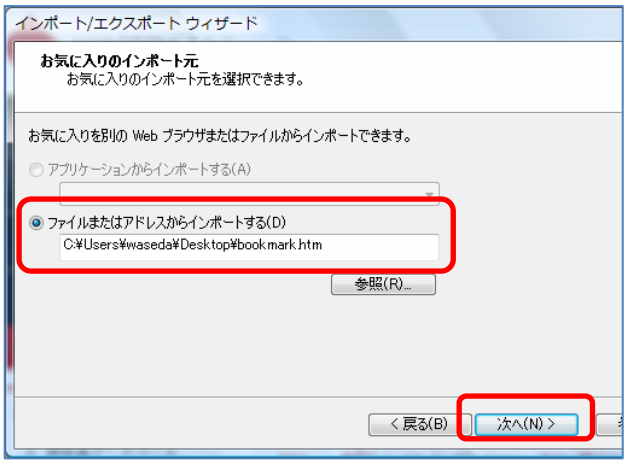
4) 「お気に入りのインポート元」が開くので、「ファイルまたはアドレスからインポートする」をクリックし、参照ボタンをクリックします。



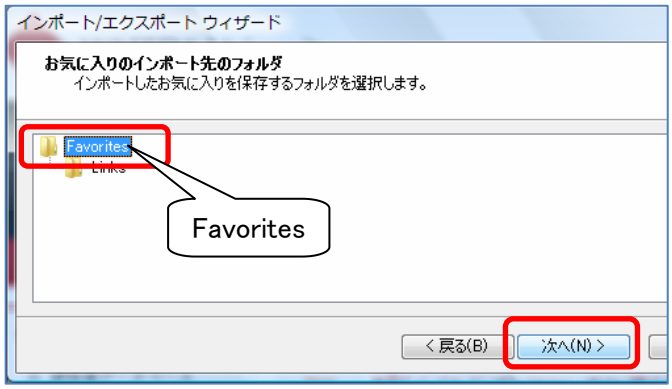
5) 「ブックマーク ファイルの選択」ウィンドウが開くので、デスクトップにコピーしておいたバックアップファイル（bookmark.htm）を選択し、開くボタンをクリックします。



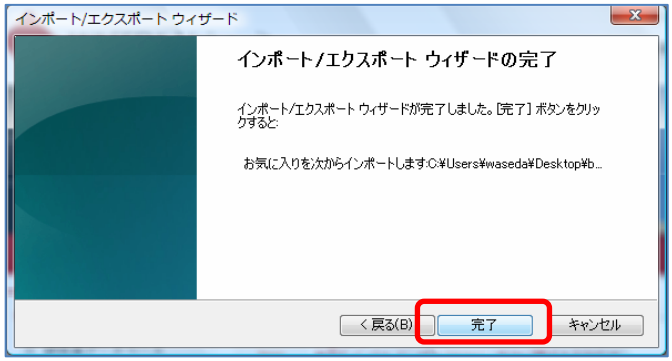
6) 「インポート/エクスポート ウィザード」に戻るので、正しいファイルが指定されていることを確認して、次へボタンをクリックします。



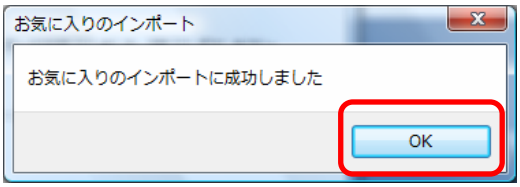
7) 「お気に入りのインポート先のフォルダ」として「Favorites」フォルダを選択し、次へボタンをクリックします。



8) 完了確認の画面が表示されるので、完了ボタンをクリックします。



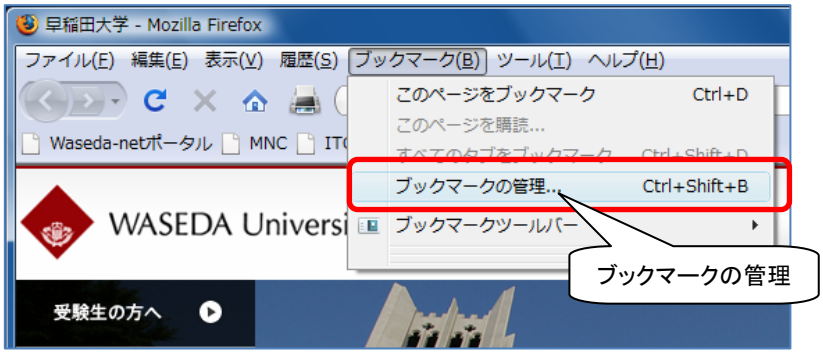
9) 「お気に入りのインポートに成功しました。」と表示されるので、OKボタンをクリックします。



5-2 Firefox

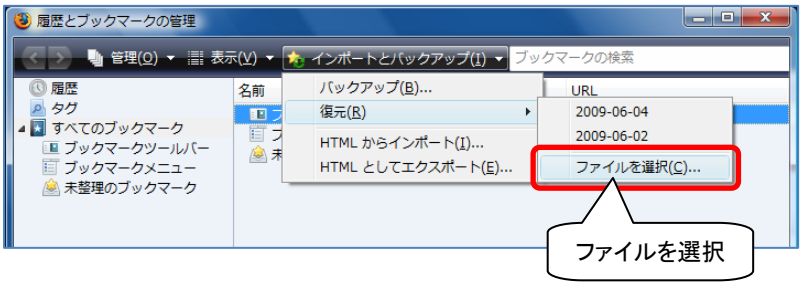
1) バックアップ保存用メディアに保存されている Firefox の「ブックマーク」のバックアップファイル（拡張子：json）をデスクトップにコピーします。

2) Firefox を起動し、メニューの［ブックマーク］をクリックし、［ブックマークの管理］をクリックします。

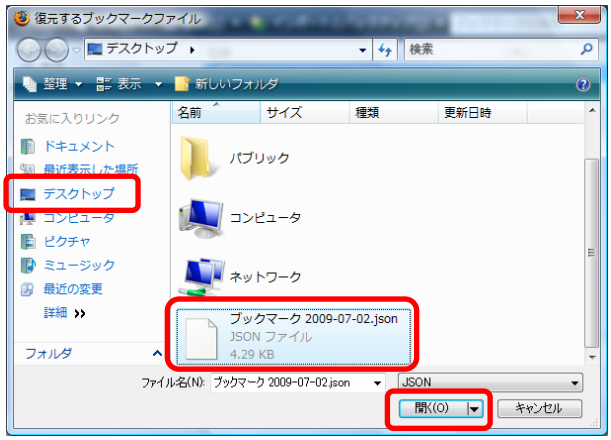


3) 「履歴とブックマークの管理」ウィンドウが表示されるので、[インポートとバックアップ]をクリックし、[復元]ー[ファイルを選択]をクリックします。

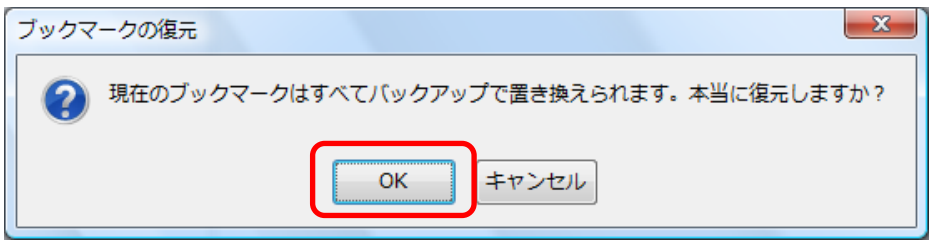
※ [復元]を選択すると、現在の Firefox のブックマークの内容が、バックアップデータで全部置き換わってしまいます。
すでに移行先の Firefox にブックマークを保存してある場合は、[復元]ではなく、[HTML からインポート]を選択してください。



4) 「復元するブックマークファイル」ウィンドウが開くので、デスクトップにコピーしておいたバックアップファイル（ブックマーク xxxx-xx-xx. json）を選択し、開く ボタンをクリックします。



5) 「ブックマークの復元」ウィンドウで「現在のブックマークはすべてバックアップで置き換えられます。本当に復元しますか？」と表示されるので、OK ボタンをクリックします。

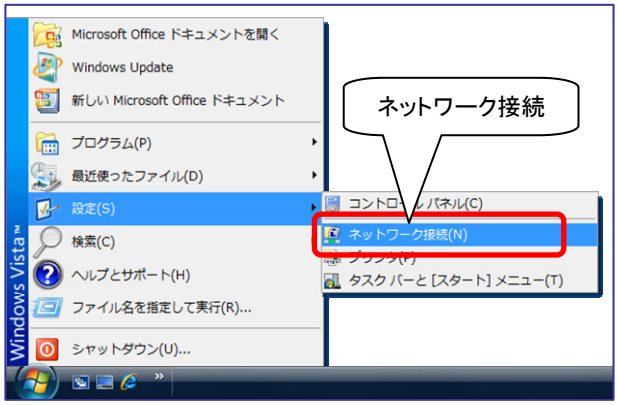


6) ブックマークが移行されます。

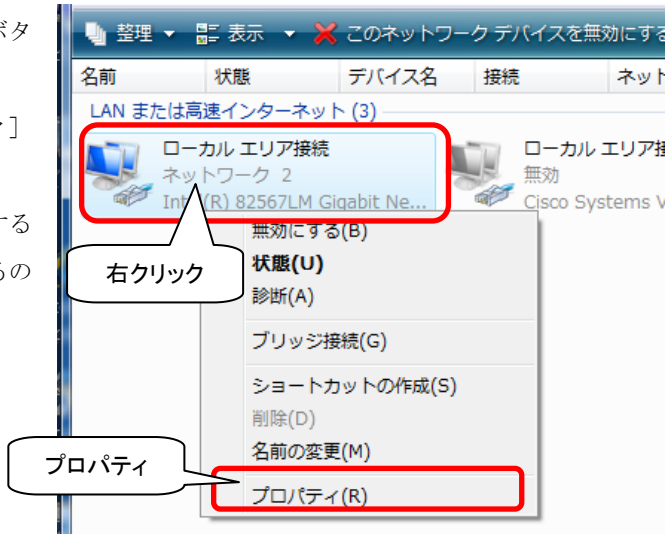
6. 固定 IP アドレスを設定する

【固定 IP アドレスを設定しない場合は、必要ありません】

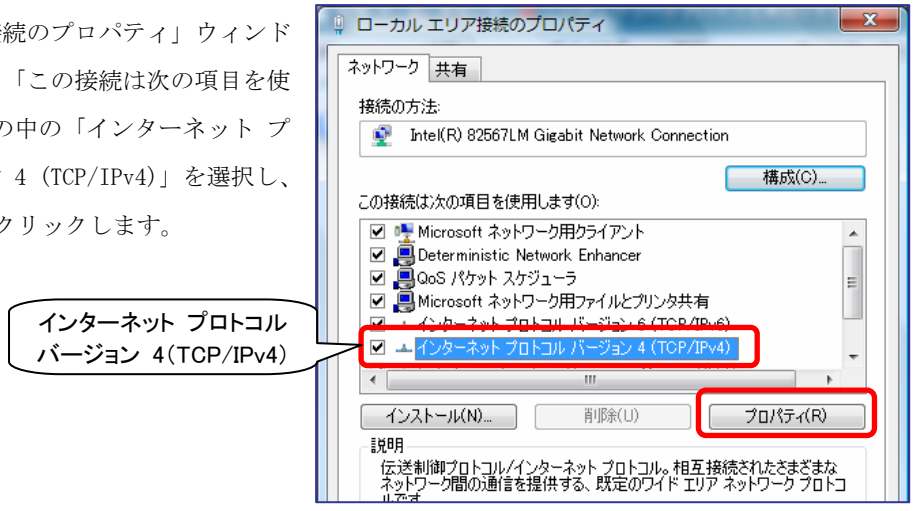
1) ［スタート］ボタンをクリックし、［設定］－［ネットワーク接続］をクリックします。



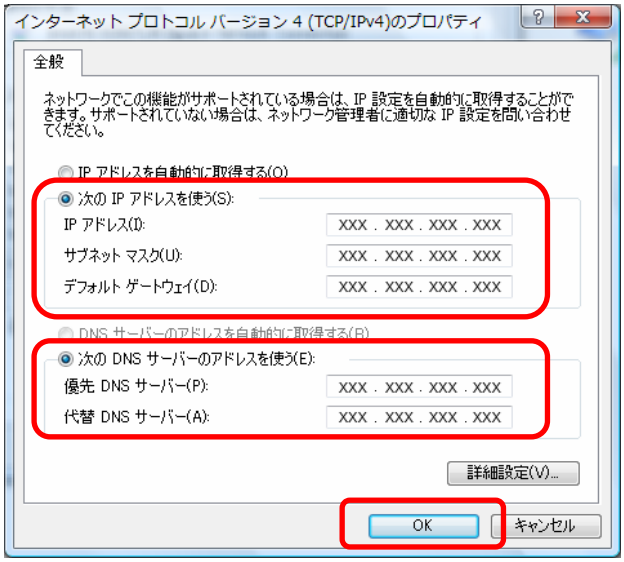
2) ［ローカルエリア接続］の上でマウスの右ボタンをクリックします。
表示されたサブメニューの中の［プロパティ］をクリックします。
「ユーザ アカウント制御」画面で、「続行するにはあたなの許可が必要です」と表示されるので、続行ボタンをクリックします。



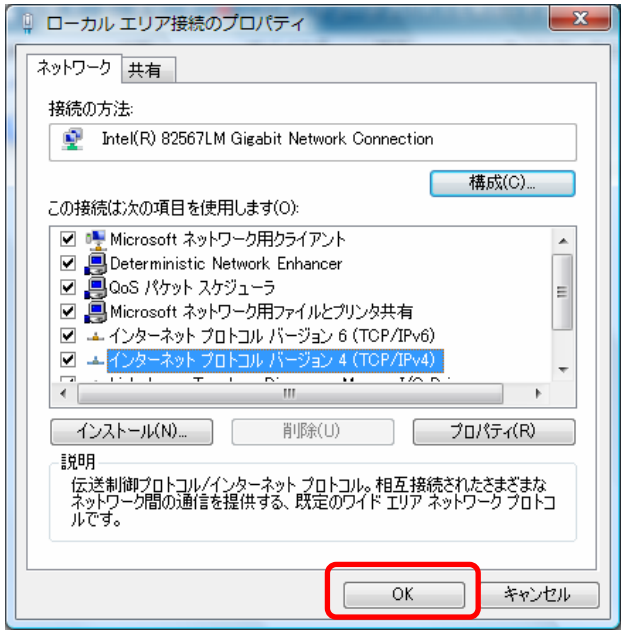
3) 「ローカル エリア接続のプロパティ」ウィンドウが表示されるので、「この接続は次の項目を使用します」ボックスの中の「インターネット プロトコル バージョン 4（TCP/IPv4）」を選択し、プロパティボタンをクリックします。



4) 控えておいた「IP アドレス」「サブネット マスク」「デフォルト ゲートウェイ」「優先 DNS サーバー」「代替 DNS サーバー」をそれぞれ指定して、OK ボタンをクリックします。
（すでに設定されている場合は、確認をしてください。）



5) 「ローカル エリア接続のプロパティ」ウィンドウに戻るので、OK ボタンをクリックします。



困ったときは

■ バックアップ用メディアとして用意するものは

CD-R、DVD-R、USB メモリ、外付けハードディスク　などを用意してください。

■ バックアップ保存用として CD-R に書き込む方法は

バックアップ保存用メディアとして CD-R に保存する場合は、データを移した後、「CD 書き込みのタクス」にある「これらのファイルを CD に書き込む」をクリックして、CD-R に書き込みます。

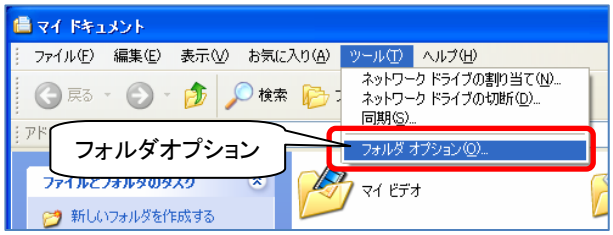
CD-R の容量に余裕がある限り、何度でも追加で書き込むことができます。

■ 探しているファイルが指定されている場所に表示されない

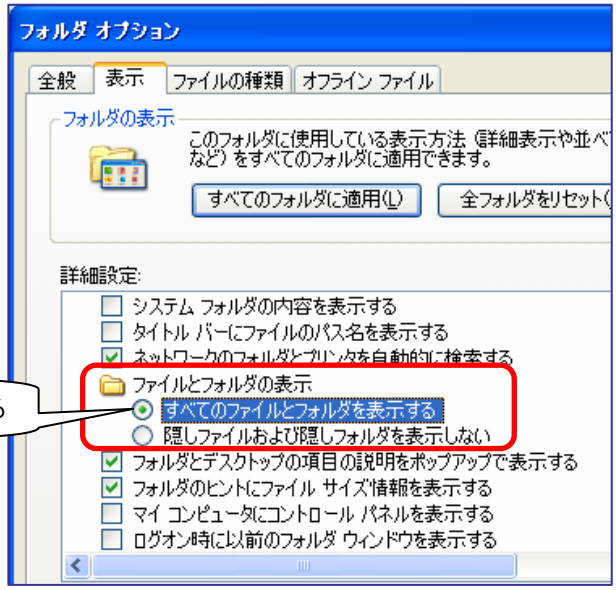
目的のフォルダやファイルが表示されていない場合、以下の手順の設定をすると表示されます。

［WindowsXP の場合］

1. メニューの［ツール］をクリックし、［フォルダ オプション］をクリックします。

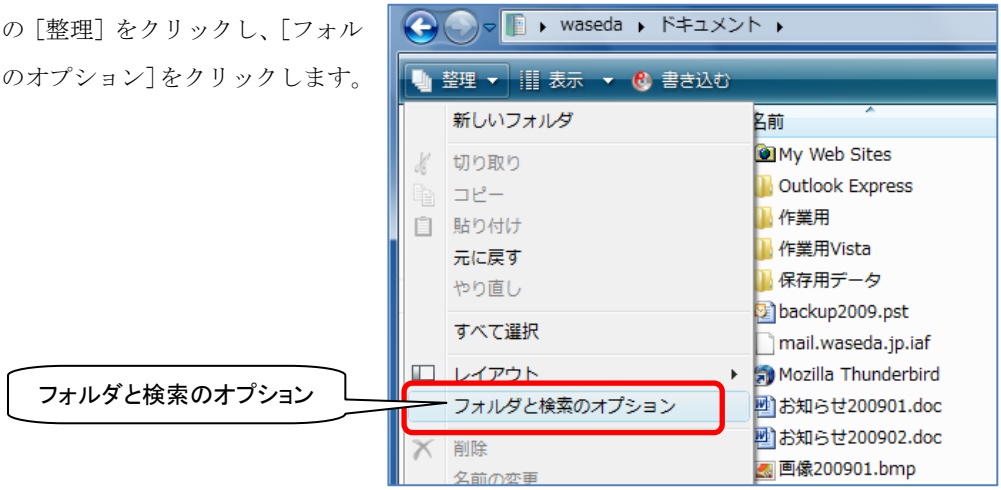


2. 「フォルダ オプション」ウィンドウが開くので、「表示」タブをクリックし、「ファイルとフォルダの表示」項目の「すべてのファイルとフォルダを表示する」をクリックし、OK ボタンをクリックします。

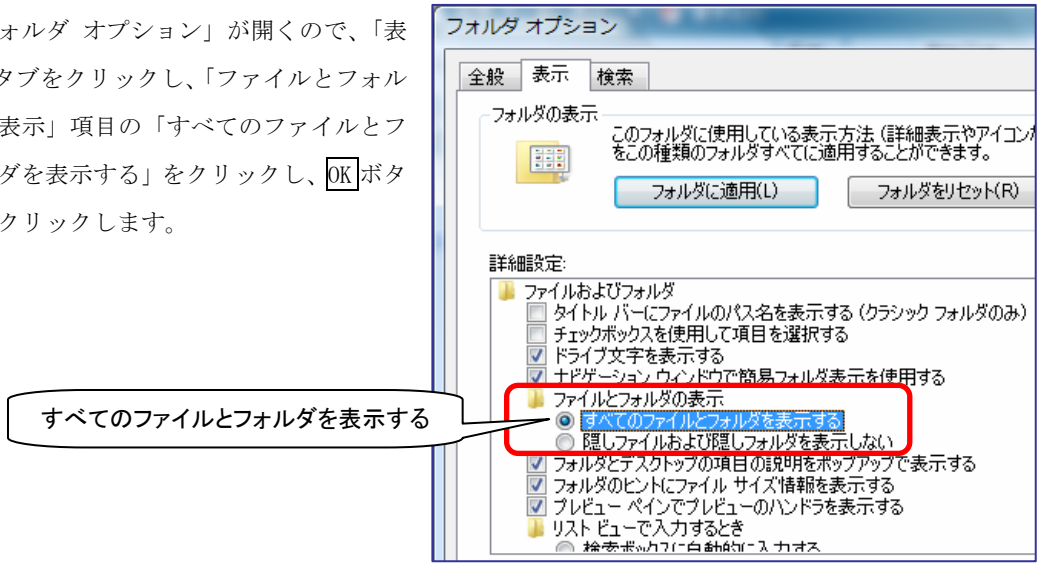


［Windows Vista の場合］

1. メニューの［整理］をクリックし、［フォルダと検索のオプション］をクリックします。



2. 「フォルダ オプション」が開くので、「表示」タブをクリックし、「ファイルとフォルダの表示」項目の「すべてのファイルとフォルダを表示する」をクリックし、OK ボタンをクリックします。



【注意】

表示されていなかった「隠しファイルおよびフォルダ」は Windows システムに関係する重要なファイルです。間違って削除や移動をした場合、Windows が正しく起動しないことがあります。

間違いを防ぐために、**作業が終わったら、再び「フォルダ オプション」を開き、「隠しファイルおよび隠しフォルダを表示しない」を選択してください。**

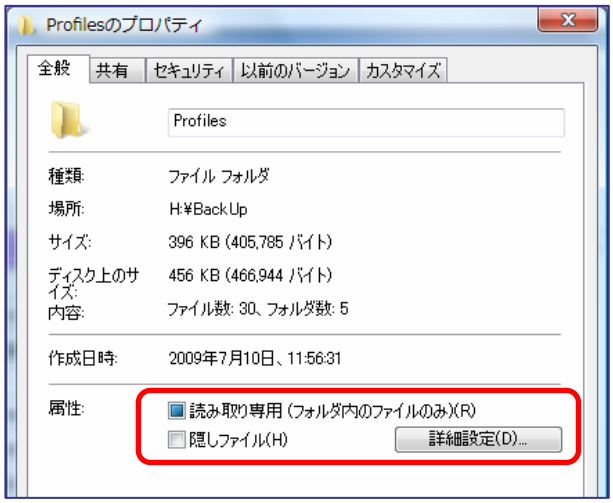
■ CD-R、DVD-R にバックアップしたデータを移行したら、編集ができなくなった

CD-R にバックアップしたファイルをパソコンに移したが、データが書き込めない、設定変更が保存されないといったトラブルが起きる場合があります。その場合は、「読み取り専用属性」ファイルになっていないか確認してください。CD-R に保存されている間は、すべてのデータは「読み取り専用属性」になっています。通常は、CD-R からパソコンにデータを移すことで自動的に「読み取り専用属性」は解除されます。手動で「読み取り専用属性」を設定してある場合や、自動的に解除されていなかった場合は、次の手順で

「読み取り専用属性」を解除することができます。

1. フォルダやファイルの上でマウスの右ボタンをクリックし、［プロパティ］をクリックします。

2. 「プロパティ」ウィンドウが開くので、「読み取り専用」をクリックしてチェック印を外します。
   フォルダの場合はチェック印ではなく青い■が表示されていますが、チェック印が入っていなければ、変更した設定は反映されています。



3. 適用ボタンをクリックし、OKボタンをクリックします。

■ 固定 IP を指定している場合

現行教員用 PC（T40）と次期教員用 PC（T400）に同じ IP アドレスを設定し、同時にネットワークに接続することはできません。

ネットワークに接続する場合は、ネットワークに接続していない方のパソコンの LAN ケーブルを必ず抜いてください。