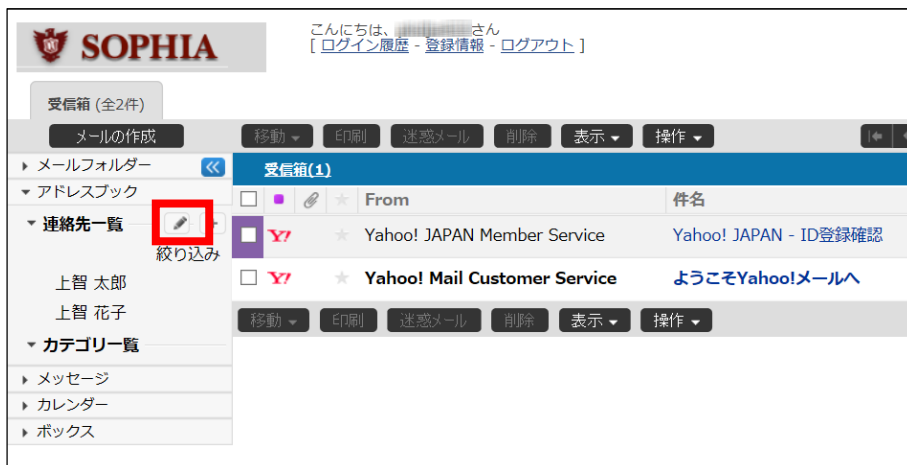


01. 生涯メールからアドレス帳をエクスポートする

(1) Yahoo メールにログインします。



(2) 左側のメニューから「アドレスブック」を選択し、 (アドレス帳を編集) ボタンをクリックします。

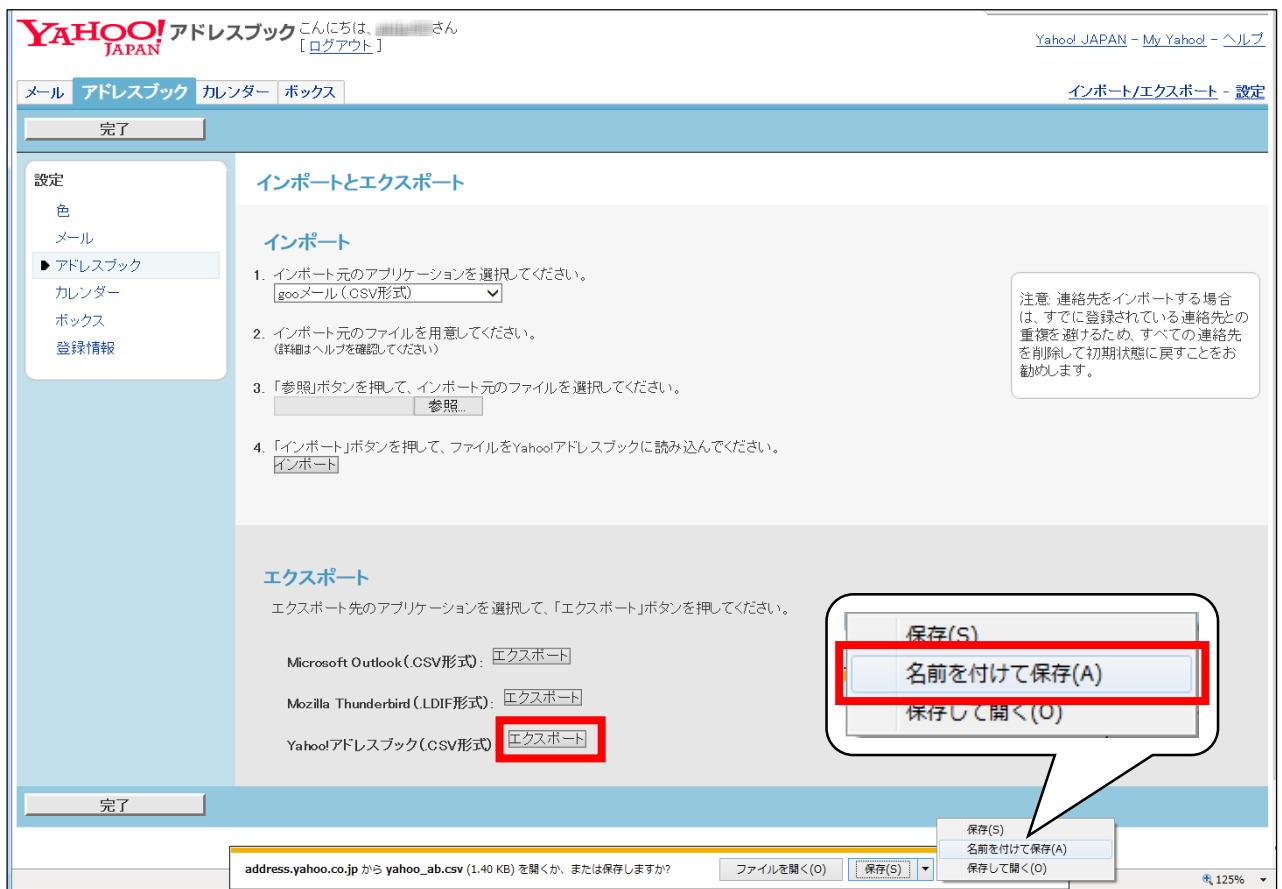


生涯メールからソフィアメールへのアドレス帳移行方法

(3) アドレスブックの画面が開くので、右上から「インポート/エクスポート」を選択します。



(4) Yahoo!アドレスブック (.csv 形式) の「エクスポート」ボタンをクリックします。
保存ダイアログが出てくるので「名前をつけて保存」を選択し、エクスポートしたアドレス帳を任意の場所に保存して下さい。



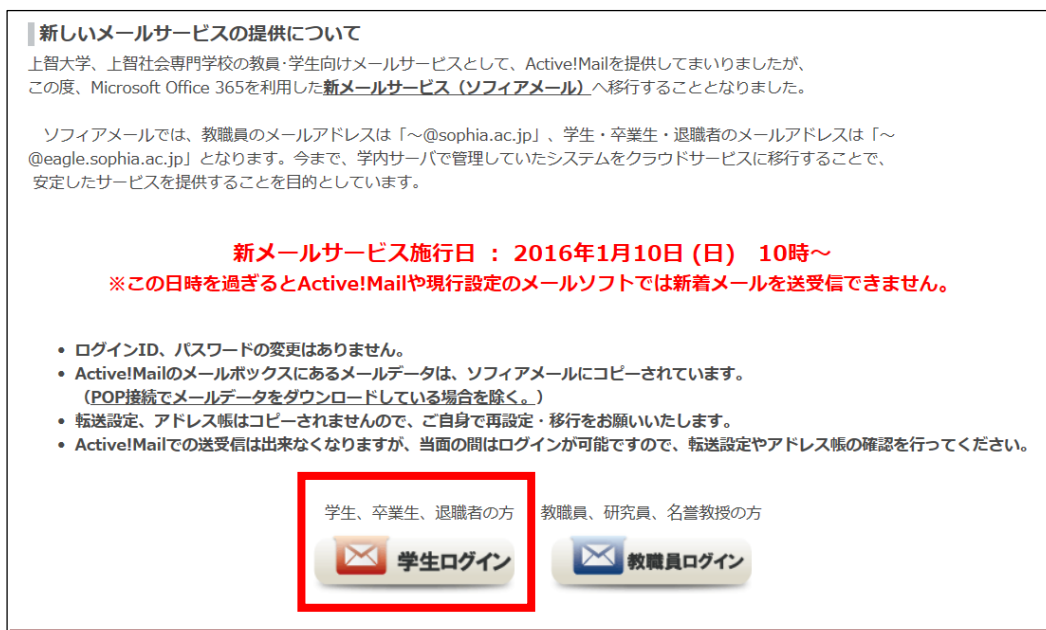
02. エクスポートしたアドレス帳をソフィアメールにインポートする

- (1) ソフィアメールにログインします。総合メディアセンターのHP (<http://ccweb.cc.sophia.ac.jp/>)を開き、「Sophia Mail」のボタンをクリックします。



The screenshot shows the homepage of the Sophia University Media Center. At the top, there is a navigation bar with links for 'お知らせ' (Notice), '利用ガイド' (Usage Guide), 'よくある質問' (FAQ), '申請書・マニュアル' (Application Form/Manual), 'センターについて' (About Center), and 'サイトマップ' (Site Map). Below this, there are several sections. On the left, there is a '初めの方へ' (For New Users) section with a 'Sophia Mail' button highlighted by a red box. Other buttons in this section include 'パスワード・メールアドレス変更' (Change Password/Email Address) and 'Moodle'. On the right, there are buttons for '開室カレンダー Opening Hours', '教室利用状況 COM/CALL Info', and '短期大学部 メールシステム' (Short-term University Department Email System). The main content area features a 'ソフィアメールに関するお知らせ' (Notice about Sophia Mail) section with a date of 2016/01/10 10:25 and a '新しいメールサービスの提供について' (About the new email service) section with a date of 5/27.

- (2) 「学生ログイン」のボタンをクリックします。



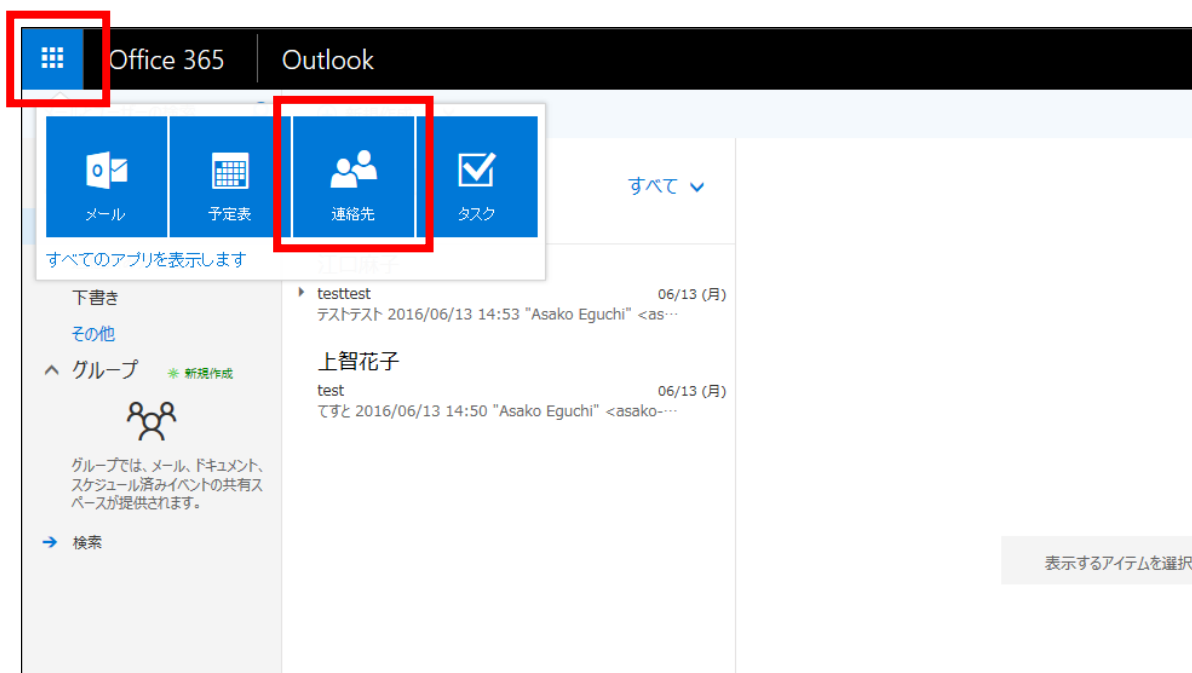
The screenshot shows the '新しいメールサービスの提供について' (About the new email service) page. The text explains that the university is transitioning from Active!Mail to Sophia Mail. It provides the email addresses for staff and students. A key announcement is that the transition will occur on January 10, 2016, at 10:00 AM, and that Active!Mail will no longer receive new emails after this time. A list of important notes follows, including that login IDs and passwords remain the same, and that Active!Mail data is being copied to Sophia Mail. At the bottom, there are two buttons: '学生ログイン' (Student Login) and '教職員ログイン' (Staff Login). The '学生ログイン' button is highlighted with a red box.

生涯メールからソフィアメールへのアドレス帳移行方法

- (3) ログイン画面が開くので、利用許可書に記載された ID とパスワードを入力してサインインボタンをクリックします。

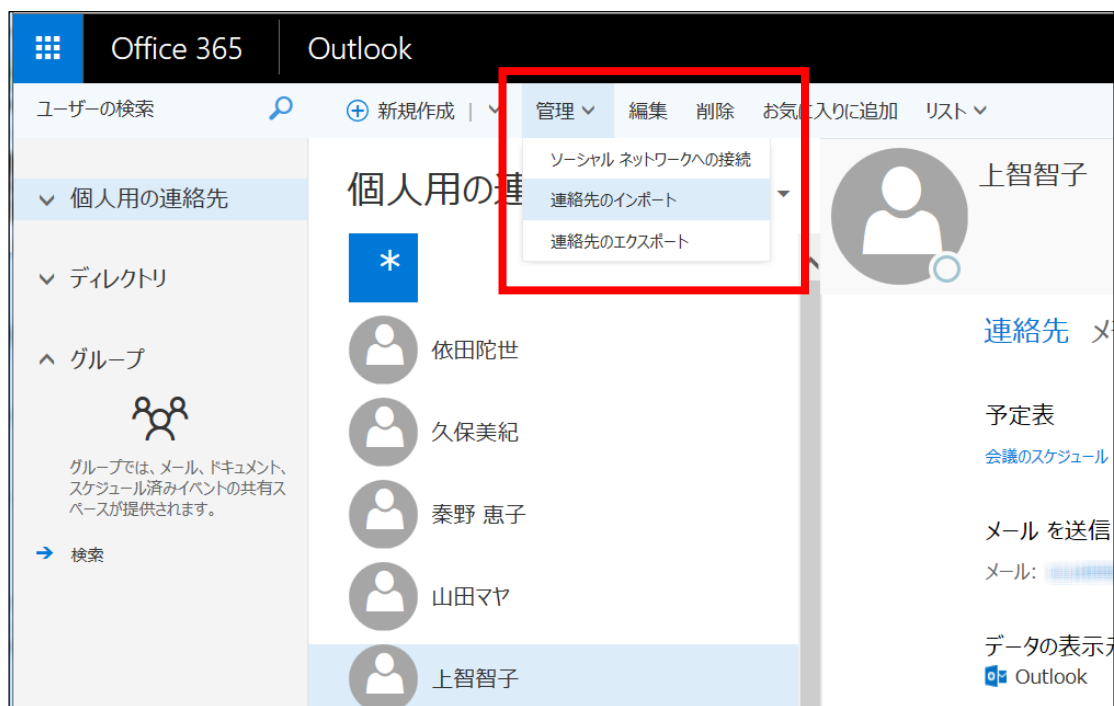


- (4) 画面左上のメニューボタン  をクリックし、「連絡先」を選択します。

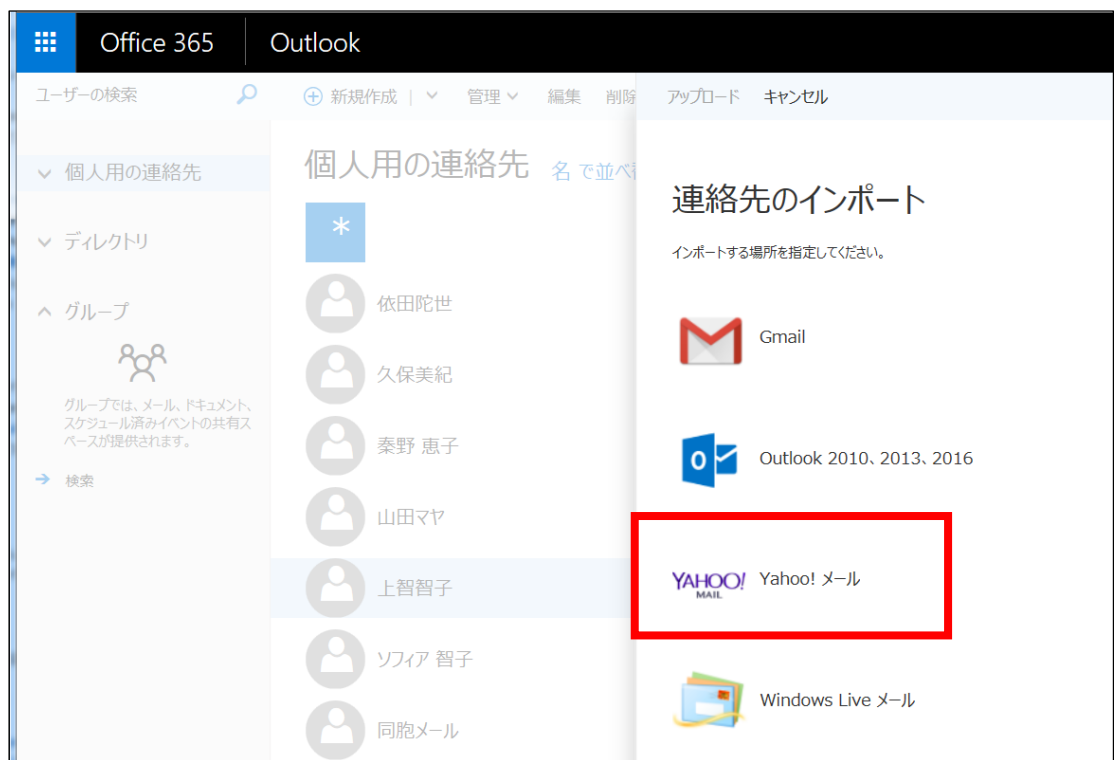


生涯メールからソフィアメールへのアドレス帳移行方法

(5) 「管理」のボタンをクリックし、「連絡先のインポート」を選択します。



(6) インポート先に「Yahoo!メール」を指定します。



生涯メールからソフィアメールへのアドレス帳移行方法

- (7) 「参照」ボタンを押し、先ほどエクスポートしたアドレス帳（csv 形式）を選択し、「アップロード」をクリックします。



- (8) 正常にインポートが行われると下記の画面が表示されるので「キャンセル」ボタンをクリックして、元の画面に戻ります。



生涯メールからソフィアメールへのアドレス帳移行方法

(9) 生涯メールのアドレス帳がソフィアメールにインポートされます。



* 画面は 2016 年 5 月現在のものです。