

Thunderbird のメールとプロファイル

2011.6.1 計算機室 井谷 真

Thunderbird では、メールやユーザ設定などをハードディスク上の「プロファイル」とよばれる場所に保存します。

プロファイルについて知っておくことで、

- メールデータをバックアップする
- メールデータとユーザ設定を、別の PC へ移動する
- PC の故障などによるリカバリ時に、メールデータとユーザ設定をバックアップから復元する
- 誤って消してしまったメールデータをバックアップから復元する

というようなことが可能です。

尚、このマニュアルは Thunderbird 3.1 について記述しています。また、Windows 上でのファイルやディレクトリ(フォルダ)の概念や操作について理解、習熟している方を対象としています。

目次

1. プロファイルの場所	3
2. プロファイルのバックアップ	3
3. 全部を復元する例	3
4. プロファイルの内容	4
4.1 プロファイル内のディレクトリ基本構成	4
4.2 mbox 形式ファイルと .msf ファイルについて	4
5. mbox 形式ファイルの復元の例	6
6. .msf ファイルの再作成について	7
7. mbox ファイルの最適化について	7
8. 特別なフォルダ名	10
9. IMAP4 のメールの保存について	10
9.1 IMAP4 のメールの保存場所	10
9.2 IMAP4 のメールの削除の動作について	10
10. POP3 のメールの保存について	12
10.1 POP3 のメールの保存場所	12
10.2 POP3 のメールの削除について	12
11. Active!mail からの移行	13

1. プロファイルの場所

Windows XP の場合、プロファイルは以下のところにあります。

C:\Documents and Settings\ユーザー名

 \Application Data\Thunderbird\Profiles\xxxxxxxx.default

Windows Vista / Windows 7 の場合、プロファイルは以下のところにあります。

C:\Users\ユーザー名\AppData\Roaming\Thunderbird\Profiles\xxxxxxxx.default

xxxxxxxx にはランダムな文字列が入ります。

2. プロファイルのバックアップ

上記の xxxxxxxx.default フォルダをコピーしてください。

例えば USB 接続の外付ハードディスクにコピーすることが考えられます。

3. 全部を復元する例

Thunderbird のインストールが終わっていることが前提です。

(1)Thunderbird を一度起動して、終了してください。

(2)(例えば外付けハードディスク内の)バックアップから、から、上記 Profiles フォルダに xxxxxxxx.default フォルダをコピーしてください。

(3)Profiles フォルダ内に、profiles.ini というファイルがあります。ここの Path= で始まる行で、上記 xxxxxxxx.default フォルダを指定してください。

(4)Thunderbird を起動してください。

※ソフトウェア「MozBackup」を使うと、上記のプロファイルのバックアップ、復元を簡単に行うことができます。「MozBackup」はバックアップを拡張子.pcv の1個のファイルとして作成します。.pcv ファイルは zip 形式で圧縮されており、拡張子.zip に変更して展開すると、バックアップされたプロファイルフォルダを取り出すことができます。

4. プロファイルの内容

プロファイルの中で、メールがどのように保存されているかを説明します。これは、特定のメールやメールフォルダを失ってしまった時などに役立ちます。

4.1 プロファイル内のディレクトリ基本構成

プロファイル内では、下記のようなディレクトリ構成になっています。

Thunderbird/

```
+Profiles/
| +xxxxxxx.default/
| | +-Mail/          --- PC 上に保存されているメール
| | | +-Local Folders/    --- 「ローカルフォルダ」内のメール
| | | | +-msgFilterRules.dat      --- メッセージフィルタがある場合のみ
| | | | +[メールのフォルダ名](拡張子なし)
| | | | +[メールのフォルダ名].msf
| | | | +[メールのフォルダ名].sbd/  --- サブフォルダがある場合のみ
| | | | | +[サブフォルダ名](拡張子なし)
| | | | | +[サブフォルダ名].msf
| | | | ...
| | | | +[アカウント名]/      --- POP3 のメール。設定した場合のみ
| | | | +[メールのフォルダ名](拡張子なし)
| | | | +[メールのフォルダ名].msf
| | | | ...
| | +-ImapMail/          --- IMAP4 のメール
| | | +[アカウント名].msf
| | | +[アカウント名]/
| | | | +-msgFilterRules.dat      --- メッセージフィルタがある場合のみ
| | | | +[メールのフォルダ名](拡張子なし)  --- メールがある場合のみ
| | | | +[メールのフォルダ名].msf
| | | | ...
```

4.2 mbox 形式ファイルと .msf ファイルについて

メールデータは、mbox 形式ファイル、.msf ファイル、.sbd ディレクトリの 3 種類の組み

合わせて保存されています。

○**mbox** 形式ファイル(拡張子なしのファイル)に、メールデータが保存されています。

* **mbox** 形式では、複数のメール(同一フォルダ内のすべてのメール)が 1 個のファイルに保存されています。

* メールとメールの間は「**From**」・「半角スペース・個」ではじまる行で区切られています。

* 極端な話、**mbox** 形式ファイルをとっておけば、理論上はメールを復元することが可能です。

○**.msf** ファイル(拡張子が「**.msf**」のファイル)に、メールの差出人、宛先、**Subject:** 等の情報が含まれています。「**msf**」は「**Mail Summary File**」の略で「要約ファイル」または「索引ファイル」等と呼ばれます。

* **Thunderbird** は **mbox** 形式ファイルから **.msf** ファイルを作成することができます。例えば手動で **.msf** ファイルを消してしまっても、**Thunderbird** は該当フォルダへアクセスした時に(**mbox** 形式ファイルを元に) **.msf** ファイルを再作成します。

* また、外部から新規に **mbox** 形式ファイルをコピーしてきた場合にも、**Thunderbird** は該当フォルダへアクセスした時に(**mbox** 形式ファイルを元に) **.msf** ファイルを作成します。

○**.sbd** ディレクトリ(拡張子が「**,sbd**」のディレクトリ)には、サブフォルダ(フォルダ内のフォルダ)のメールデータ(サブフォルダの **mbox** 形式ファイルと **.msf** ファイル、さらにその中にサブフォルダがある場合は **.sbd** ディレクトリ)が保存されています。

5. mbox 形式ファイルの復元の例

例として「ローカルフォルダ」内の「test」というフォルダの中のメールを誤って削除してしまった場合を考えます。

バックアップ内に Profiles¥Mail¥Local Folders¥test という(拡張子なしの)ファイルがありますので、これを現在使っているプロファイル内に書き戻せば良いのですが、同じ test という名前で書き戻してしまうと、バックアップ時点以降に新たに test フォルダに追加されたメールがある場合、それらが消えてしまいます。

したがって、ファイル名をプロファイル内に存在しないフォルダ名に変更してから書き戻すとよいと思われます。

例えば以下の手順で、「test2」というフォルダ名が存在していない場合)バックアップ内の「test」というファイルについて、ファイル名を「test2」に変更して現在使っているプロファイル内に追加します。

(1) Thunderbird を終了する

(2) バックアップ内の「test」ファイルを、現在使用中のプロファイル内にファイル名「test2」として設置する

(Thunderbird¥profiles¥xxxxxxx.default¥Mail¥Local Folders¥test2 として設置する)

(3) Thunderbird を起動する

(4) 「test2」フォルダにアクセスする。自動的に .msf ファイルが作成される。

このようにすると、バックアップ時点の「test」フォルダの内容が「test2」フォルダに表示されますので、必要なメールを移動、整理すると良いでしょう。

6. .msf ファイルの再作成について

.msf ファイルは自動的に作成されますが、何らかの理由で .msf ファイルが正しく作成されなかったり、mbox 形式のファイルと不整合を起こしてしまい、そのフォルダのメールを表示できないなどの問題が起きることがあります。この場合、以下のどちらかの方法で .msf ファイルを再作成することで解消します。

- (1) .msf ファイルを削除する方法 (Thunderbird を一度終了して、該当するフォルダの .msf ファイルを削除したのちに、Thunderbird を再度起動する)
- (2) Thunderbird から .msf ファイルを再作成する方法 (Thunderbird で、そのフォルダを右クリックして「プロパティ」を表示し、「一般設定」タブの「フォルダを修復」ボタンをクリックする)

7. mbox ファイルの最適化について

Thunderbird を操作してメールを削除しても、mbox 形式のファイル内では削除済みの印が付けられるだけで、メールデータ自体は残っています。このメールデータはフォルダの最適化を実行することで削除されます。

Thunderbird 上ではフォルダを右クリックして「最適化」をクリックすることで実行できます(または「ファイル」メニューの「フォルダを最適化」でも構いません)。このとき、サブフォルダも含めて最適化されます。

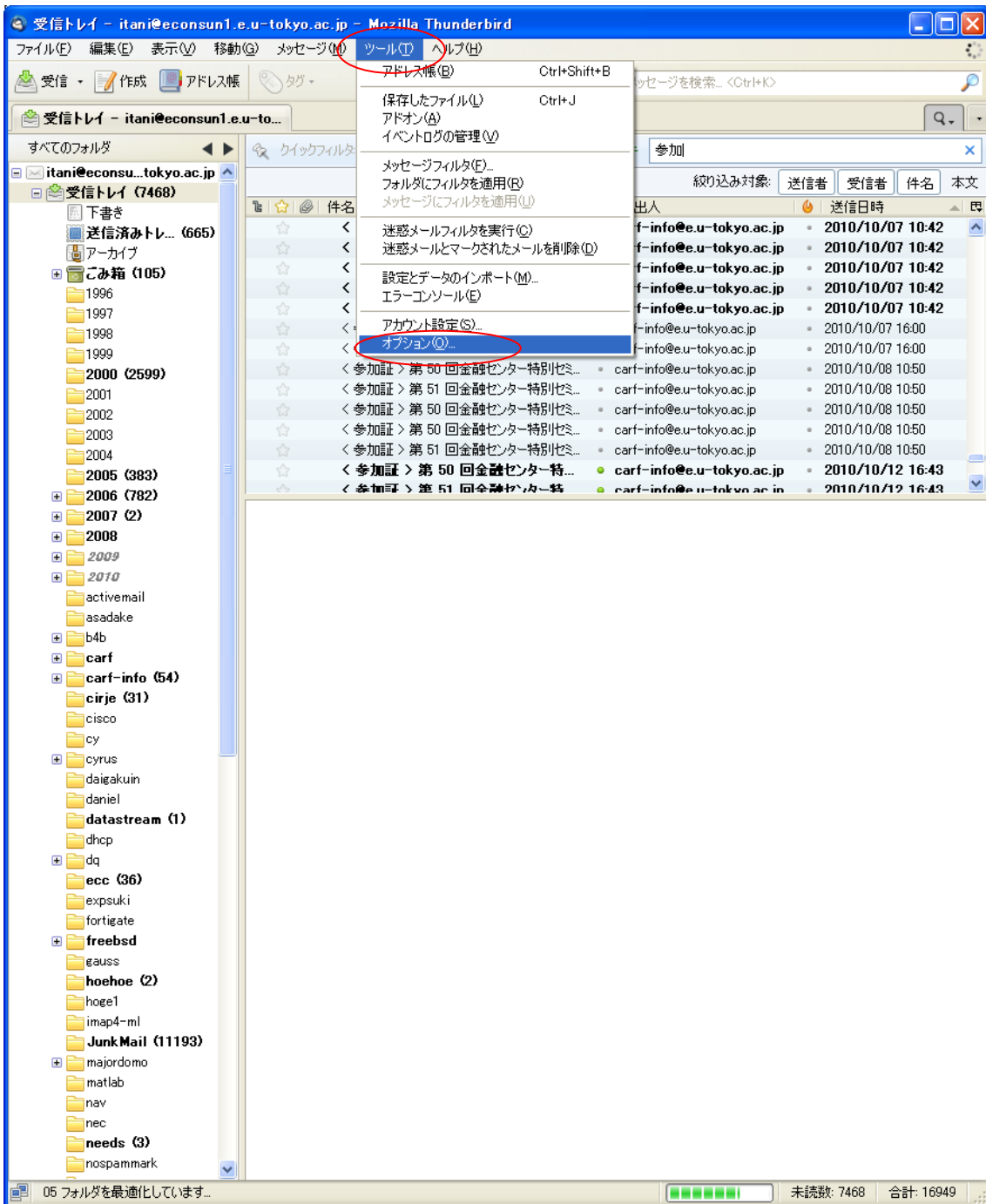
mbox 形式のファイルが大きくなりすぎると、メールを失うなどの事故が起きやすくなりますので、定期的に最適化を行うことをおすすめします。

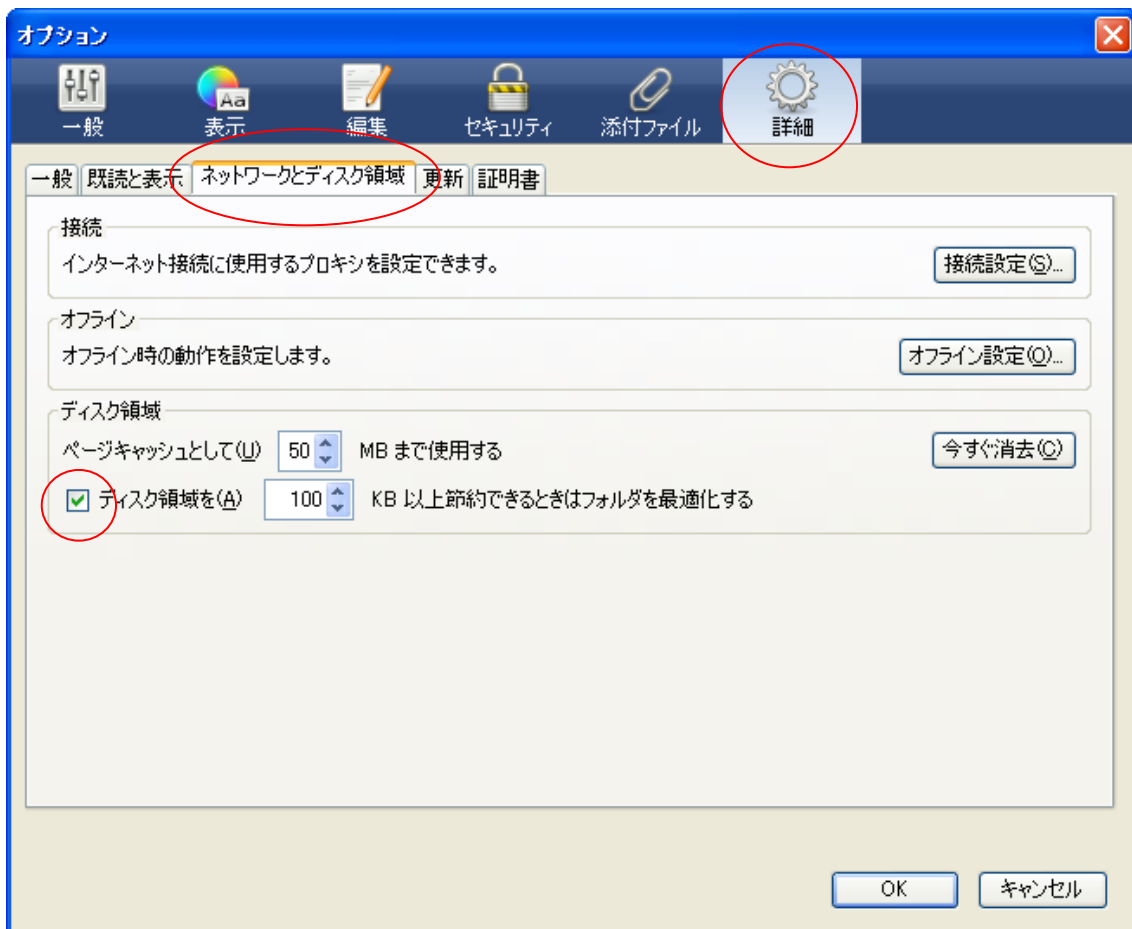
(本題とは外れますが、メールを複数のフォルダに分けて保存しておくことも、mbox 形式のファイルを小さく保つことに役立ちます。)

また、自動的に最適化を行わせることができます。

「ツール」メニューより「オプション」→「詳細」→「ネットワークとディスク領域」タブを選択して、

「ディスク領域を(100)KB 以上節約できるときはフォルダを最適化する」にチェックを入れておくことで、適当なタイミングで Thunderbird が最適化を行うようになります。





上記とは矛盾しますが、誤ってメールを消してしまった時にまだ最適化を行っていないければ戻せる可能性があります。

※ごみ箱から戻す、バックアップから書き戻すなどができない場合の最後の手段と考えていただくと幸いです。基本的には最適化を行ったうえで定期的にバックアップを取っておくのが最も良いかと思います。

mbox 形式のファイルをテキストエディタで開くと、それぞれのメールに「X-Mozilla-Status:0001」などというヘッダが存在することがわかります。

消してしまったメールがもし残っていた場合は、「X-Mozilla-Status:0009」などと、末尾の桁が 16 進数の 8 から f のどれかになっています。

- (1) Thunderbird を終了します。
- (2) mbox 形式のファイルについて、バックアップを取っておきます。
- (3) mbox 形式のファイルをテキストエディタで開きます。

- (3) 削除したメールが残っている場合、**X-Mozilla-Status** ヘッダを「X-Mozilla-Status:0001」と書きかえて保存します。
- (4) .msf ファイルを削除します。
- (5) Thunderbird を起動します。

X-Mozilla-Status:ヘッダの詳細については以下の URL をご覧ください。

<http://www.eyrich-net.org/mozilla/X-Mozilla-Status.html>

8. 特別なフォルダ名

Thunderbird 日本語版では、mbox 形式ファイルの名前と、画面に表示されるフォルダ名が異なる特別なフォルダが存在します。わかっているものをあげておきます。

Inbox → 「受信トレイ」
Sent → 「送信済みトレイ」
Unsent Messages → 「送信トレイ」
Archives → 「アーカイブ」
Trash → 「ごみ箱」
Draft → 「下書き」

9. IMAP4 のメールの保存について

9.1 IMAP4 のメールの保存場所

IMAP4 でメールを読む場合、メールのデータはサーバ側に置かれます。

Thunderbird 3 の初期設定では、IMAP4 の場合にもメールのデータのコピーを PC 上にも自動的にダウンロードします。ダウンロードしたメールは PC がネットワークに接続されていない場合(オフライン)にも読むことが可能です。

ネットワークに接続されている状態(オンライン)では、サーバ側のメールデータに変更があると Thunderbird は自動的に PC 上のデータに反映(同期)させます。

9.2 IMAP4 のメールの削除の動作について

Thunderbird で、IMAP4 のメールの削除を選んだときの動作について、初期設定では「ごみ箱へ移動」となっています。

「ツール」→「アカウント設定」→「サーバ設定」から、変更できます。

「削除済みとマークする」の場合、Thunderbird の画面では該当のメールに削除マーク(横線)が入るだけで、削除されません。完全に削除を行うには以下のどちらかを行う必要があります。

(1) フォルダの最適化を行う

(2) 「終了時に受信トレイを整理(expunge)する」がチェックしてある状態で Thunderbird を終了(この場合、ローカル PC 上の mbox ファイルには最適化が行われるまでデータが残る)

※「終了時に受信トレイを整理(expunge)する」は IMAP4 的に expunge コマンドを出すもの

「すぐに削除する」の場合、メールはすぐに削除されます(この場合、ローカル PC 上の mbox ファイルには最適化が行われるまでデータが残る)。

10. POP3 のメールの保存について

何らかの理由で POP3 を使いたい場合があるかもしれません。

(商用プロバイダ等で IMAP4 ではなく POP3 のみ提供されている場合や、オフラインでの利用が多く IMAP4 でのオフライン動作が使いづらい場合など)

10.1 POP3 のメールの保存場所

POP3 の場合は、メールのデータは PC 側に置かれる(取り込む)のが基本です。

Thunderbird 3 の初期設定では、「ツール」メニューの「アカウント設定」→「サーバ設定」で「ダウンロード後もサーバにメッセージを残す」にチェックが入っており、最近のメールだけはサーバ側にも残るようになっています。

初期設定では「ダウンロードしてから 14 日以上経過したメッセージは削除する」「ダウンロードしたメッセージを削除したらサーバからも削除する」となっているため、14 日間のみ残りますが、14 日以内でも PC 側で削除したら(ネットワーク接続時に)サーバ側でも削除されます。

10.2 POP3 のメールの削除について

動作は「ごみ箱に移動」のみです。

最適化を行うまで、メールデータは mbox ファイル内に残っています。

ごみ箱については、「ごみ箱を空にする」を選択するとメールデータも削除されます。

(mbox ファイル「Trash」およびサブフォルダのデータが完全に削除されます。)

11. Active!mail からの移行

Active!mail からメールデータを移行する方法としてはまず、Thunderbird で IMAP4 にてアクセスする方法が考えられます。この場合は同じフォルダ構成をみることができます。

もう一つの方法で、Active!mail の「エクスポート」機能で mbox 形式ファイルに書き出しておき、Thunderbird のプロファイルに入れる方法があります。

転出された場合などで、学部外からメールを移行したいとき等に役立つかもしれません。

例えば以下のような手順で行います。

- (1) Active!mail の「エクスポート」機能で各フォルダのメールデータを mbox 形式 ファイルとして書き出し、保存する。
(「ツール」→「フォルダ管理」→「エクスポート」)
「受信箱.mbx」のように拡張子 .mbx のファイルが作成される。
- (2) あらかじめ Thunderbird を終了しておく
- (3) 上記の拡張子.mbx のファイルを Thunderbird のプロファイル内に設置する
例えば「受信箱.mbx 」の場合、
Thunderbird¥profiles¥xxxxxxx.default¥Mail¥Local Folders¥受信箱.mbx として設置する。
- (4) Thunderbird を起動する。「ローカルフォルダ」内に(例えば)「受信箱.mbx」という名前のフォルダとしてみるができる。

参考 URL

ナレッジベース「プロファイル」

<http://support.mozillamessaging.com/ja/kb/profiles>