

あなたもできる！ 手間のかかる「メール転記」からの卒業



新規お問い合わせ

名前：山田太郎

電話：090-1234-5678

内容：製品について質問があります...



担当者

手動でコピー＆ペースト...



お問い合わせ一覧

日付	名前	電話
7/20	佐藤一郎	080-...
7/22	鈴木花子	070-...
7/24	山田太郎	090-...



毎日の手作業が大変...

毎日届くメールの情報を、いちいちスプレッドシートにコピーしていませんか？

そんな"あるある業務"が、実は**自動化**できるんです。

この講座では、GmailとスプレッドシートをGoogle App Script（GAS）で連携し、転記作業を効率化する方法を、やさしく解説します。

今日はこんなことを学びます

- ✔ Gmail × GAS × スプレッドシートの連携基礎
- ✔ メール内容を自動抽出するスクリプトの書き方
- ✔ 実際の業務に応用するためのアイデア
- ✔ 手を動かして学ぶ実践ワーク

Gmail × GAS × スプレッドシートで 何ができるの？



Google App Script（GAS）を使えば、Gmailに届くメールの内容を**自動**でスプレッドシートに記録できます。

特定の件名やラベルが付いたメールを自動検出し、メール本文から必要な情報だけを抽出してスプレッドシートの行に転記します。



自動化のメリット

- ✔ **正確性**：コピペミスがなくなり、データの信頼性が向上
- ✔ **時間削減**：手作業の時間が不要になり、他の業務に集中できる
- ✔ **リアルタイム**：メールが来たらすぐに記録され、最新状態を保持
- ✔ **スケーラブル**：メール量が増えても処理負担は変わらない

事例で学ぶ！「お問い合わせメール」の自動転記

受信メール

件名: 【お問い合わせ】製品について

2025/07/22 14:30

From: customer@example.com

To: support@yourcompany.jp

お世話になっております。

貴社の製品について質問がございます。

【お客様情報】

お名前: 山田 太郎

会社名: 株式会社サンプル

メールアドレス: t.yamada@sample.co.jp

電話番号: 03-1234-5678

【お問い合わせ内容】

先日発売された新製品「Model-X200」の価格と納期について教えていただけますでしょうか。

特に7月末までに10台必要なのですが、可能でしょうか。

ご返答いただけますと幸いです。

💡 ポイント:

メール本文から必要な情報を正規表現やキーワード検索で抽出します

転記後のスプレッドシート

📁 お問い合わせ管理表							
受信日	名前	会社名	メール	電話番号	問合せ製品	数量	希望納期
2025/07/18	佐藤 一郎	ABC株式会社	sato@abc.co.jp	06-8765-4321	Model-S100	5台	8月中旬
2025/07/20	鈴木 花子	DEF商事	h.suzuki@def.co.jp	052-345-6789	Model-A150	2台	7月末
2025/07/22	山田 太郎	株式会社サンプル	t.yamada@sample.co.jp	03-1234-5678	Model-X200	10台	7月末

データ抽出のポイント

🔍 キーワード（「お名前」「電話番号」など）の後に続く情報を抽出

</> 「Model-」で始まる製品名を正規表現で検出

📅 日付や数量などの数値情報も自動認識

✍ 曖昧な表現からも情報を推測（「7月末までに」→納期欄）

スクリプトの書き方は意外とシンプル！

```
function getEmailsAndRecord() {  
  // 1. 特定の条件でメールを検索  
  var threads = GmailApp.search('label:お問い合わせ is:unread', 0, 10);  
  
  // 2. スプレッドシートを開く  
  var ss = SpreadsheetApp.openById('スプレッドシートID');  
  var sheet = ss.getSheetByName('お問い合わせ一覧');  
  
  // 3. メールごとの処理  
  for (var i = 0; i < threads.length; i++) {  
    var messages = threads[i].getMessages();  
    var message = messages[0]; // 最初のメッセージを使用  
  
    // 4. メール内容を行に追加  
    sheet.appendRow([  
      message.getDate(),  
      message.getFrom(),  
      message.getSubject(),  
      message.getPlainBody()  
    ]);  
  
    // 5. 処理済みメールに既読をつける  
    message.markRead();  
  }  
}
```

Google App Scriptの基本的なコードは、一般的なJavaScriptに近く、**関数**を定義して使用します。

上のコード例は、「お問い合わせ」ラベルの未読メールをスプレッドシートに転記する例です。

主要な関数と用途

🔍 GmailApp.search()：条件に合うメールスレッドを検索

検索条件は Gmail の検索と同じ形式が使えます

📄 SpreadsheetApp.openById()：スプレッドシートを指定して開く

IDはスプレッドシートURLの中にある長い文字列です

⋮ sheet.appendRow()：シートの最終行に新しい行を追加

配列形式でデータを渡すと各セルに入力されます

📧 message.getPlainBody()：メール本文をテキストとして取得

他にも .getFrom()、.getSubject() など様々なメソッドがあります

💡 コピペでスタートできます！

自分のGmailラベルとスプレッドシートIDを入れ替えるだけ

仕事でどう活かせる？応用アイデア集



定期レポートの送信記録

週次・月次で届く業績レポートやシステムからの自動メールを検出し、送信日時・件名・重要指標を自動抽出。

💡 例：「月間レポート到着済み」「未着」の確認がひと目でわかるように



注文メールの集計

ECサイトや取引先からの注文メールを検出し、商品名・数量・金額などを自動で抽出・集計。

💡 例：「本日の注文状況」を自動集計し、在庫管理表と連携



応募情報の一覧化

求人応募や各種イベント申込のメールから、氏名・連絡先・経歴などの情報を自動抽出し一覧化。

💡 例：応募者の「スキル」「経験年数」などを抽出して比較表に



問い合わせ対応の記録

顧客からの問い合わせメールを検出し、問い合わせ内容・カテゴリ・緊急度などを自動分類して記録。

💡 例：「未対応」「対応中」「完了」のステータス管理を自動化

今日のまとめとふりかえり

今日の学び

✓ Gmail×スプレッドシートの自動連携

メールから情報を抽出し、スプレッドシートに自動転記する基本的な仕組みを理解しました。特定の件名やラベル付きメールを検出し、必要なデータだけを取り出すことができます。

✓ Google App Script (GAS) の基本構文

GmailAppでメールを取得し、SpreadsheetAppで書き出すための基本的なコードの書き方を学びました。シンプルなスクリプトでも強力な自動化ができることを確認しました。

✓ 実務への応用アイデア

定期レポート、注文メール、お問い合わせなど、様々な業務シーンでの活用方法を学びました。自分の仕事に置き換えて応用することで、作業効率を大きく向上させることができます。



自動化で時間を取り戻そう！



一歩ずつで大丈夫です

最初は簡単なスクリプトから始めましょう。徐々に機能を追加していくことで、自分だけの便利なツールが作れます。エラーが出ても心配いりません。それが学びの一部です。

実践ワーク | メール転記にチャレンジ！

やることステップ

1 サンプルスクリプトをコピーする

演習用ファイルから基本コードをGASエディタにコピーしましょう。コードの構造をよく確認して、各関数の役割を理解してください。

2 自分のGmailとスプレッドシートを接続する

スクリプト内のスプレッドシートIDを自分の練習用シートに変更し、検索するメールの条件（ラベルや件名など）を設定します。

3 実行して結果を確認する

スクリプトを実行し、メールの内容がスプレッドシートに正しく転記されているか確認しましょう。うまくいったら少しずつカスタマイズしていきましょう。

演習用ファイル

 サンプルコードをダウンロード

 練習用スプレッドシート

💡 うまくいかないときは？

- 権限の許可を求められたら「許可する」を選択
- エラーメッセージをよく読んで問題箇所を特定
- スプレッドシートIDが正しいか確認
- 検索条件に合致するメールがあるか確認

※わからないことがあれば、講師に質問してください！