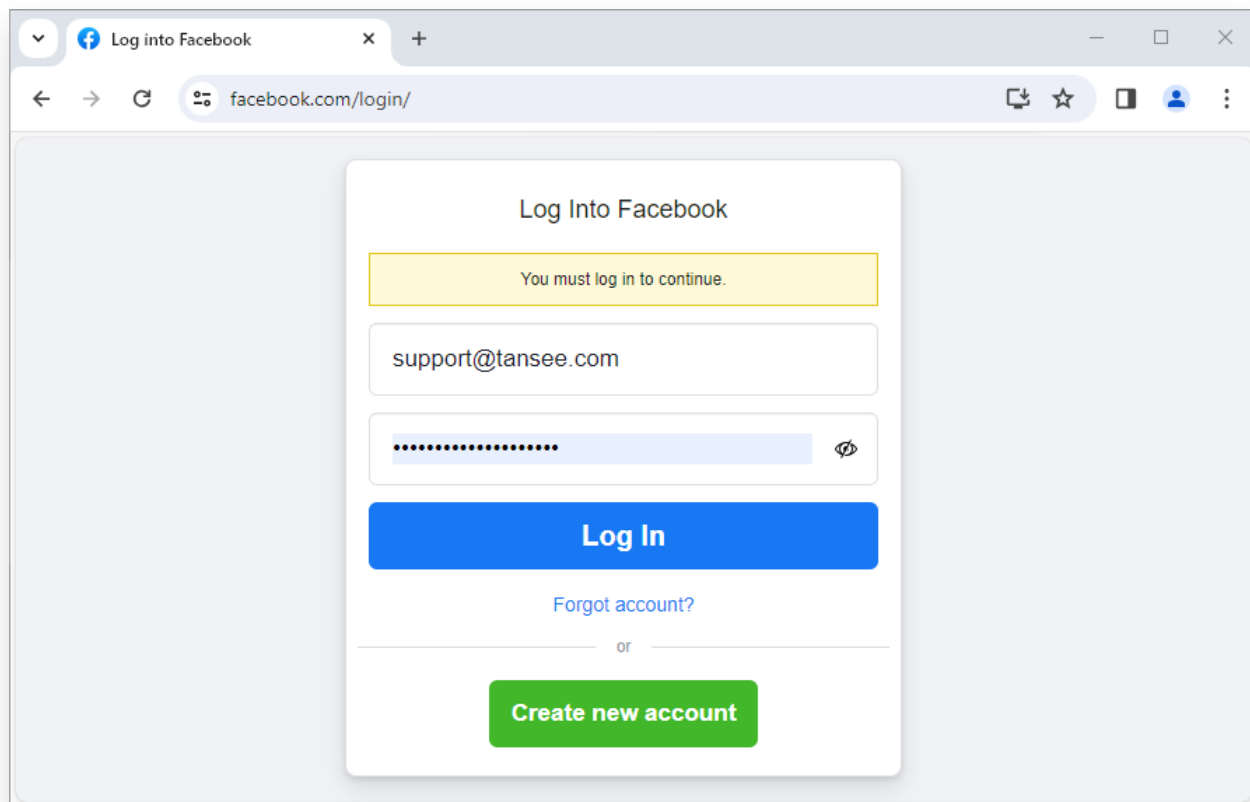
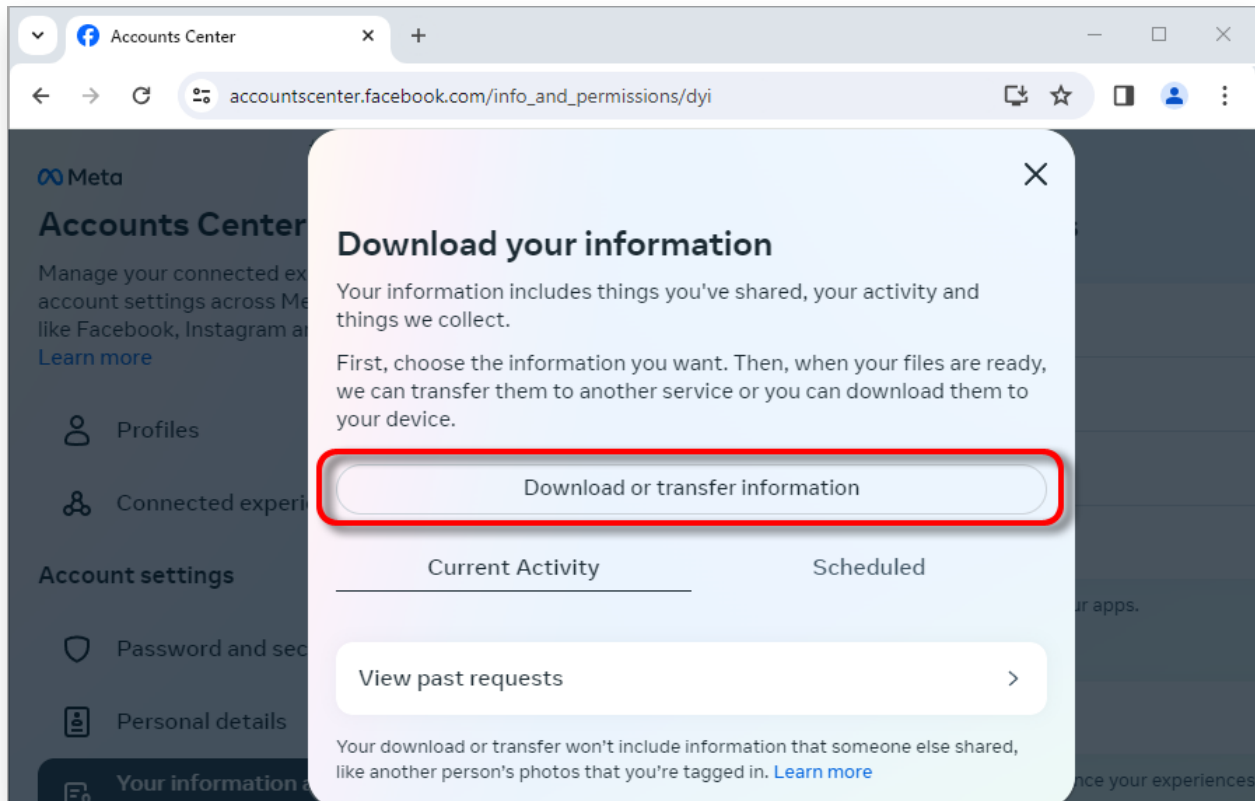


# Facebook からメッセージ メッセージをダウンロードするにはどうすればよいですか？

- 1 ステップ 1. [Facebook](#) を開き、Facebook アカウントにログインします。  
ステップ 2. [Facebook アカウント センター](#) を開き、**情報をダウンロード**または**転送**をクリックします。



Facebook アカウントにログインします



[情報をダウンロードまたは転送する] をクリックします

2

ステップ 1. [特定の種類の情報] をクリックします。

ステップ 2. 下にスクロールしてメッセージを見つけてクリックします。次に、「次へ」をクリックします。

ステップ 3. デバイスにダウンロードを選択します。次に、「次へ」をクリックします。

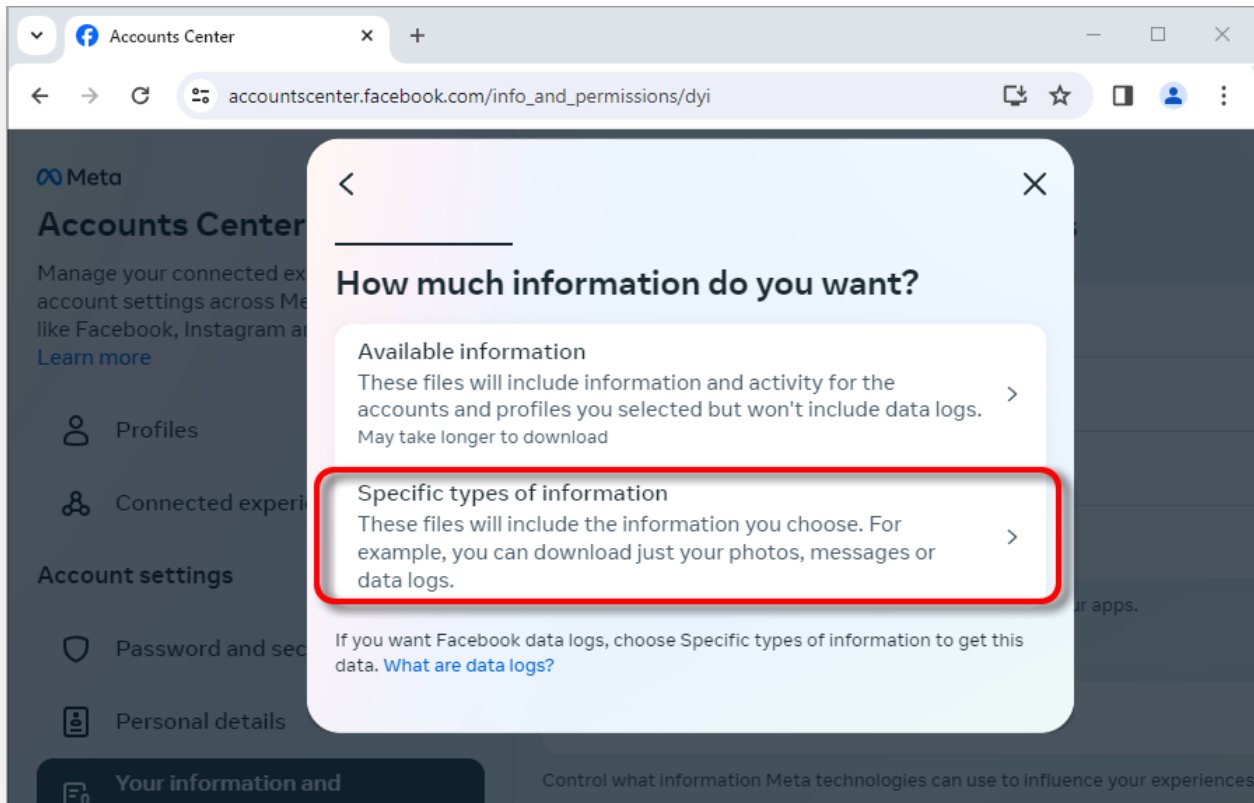
ステップ 4. [日付範囲] をクリックし、[昨年] をエクスポートする必要があるメッセージの適切な期間に変更し、[保存] をクリックします。

[フォーマット] をクリックします。「HTML」を **JSON** に変更し、「保存」をクリックします。

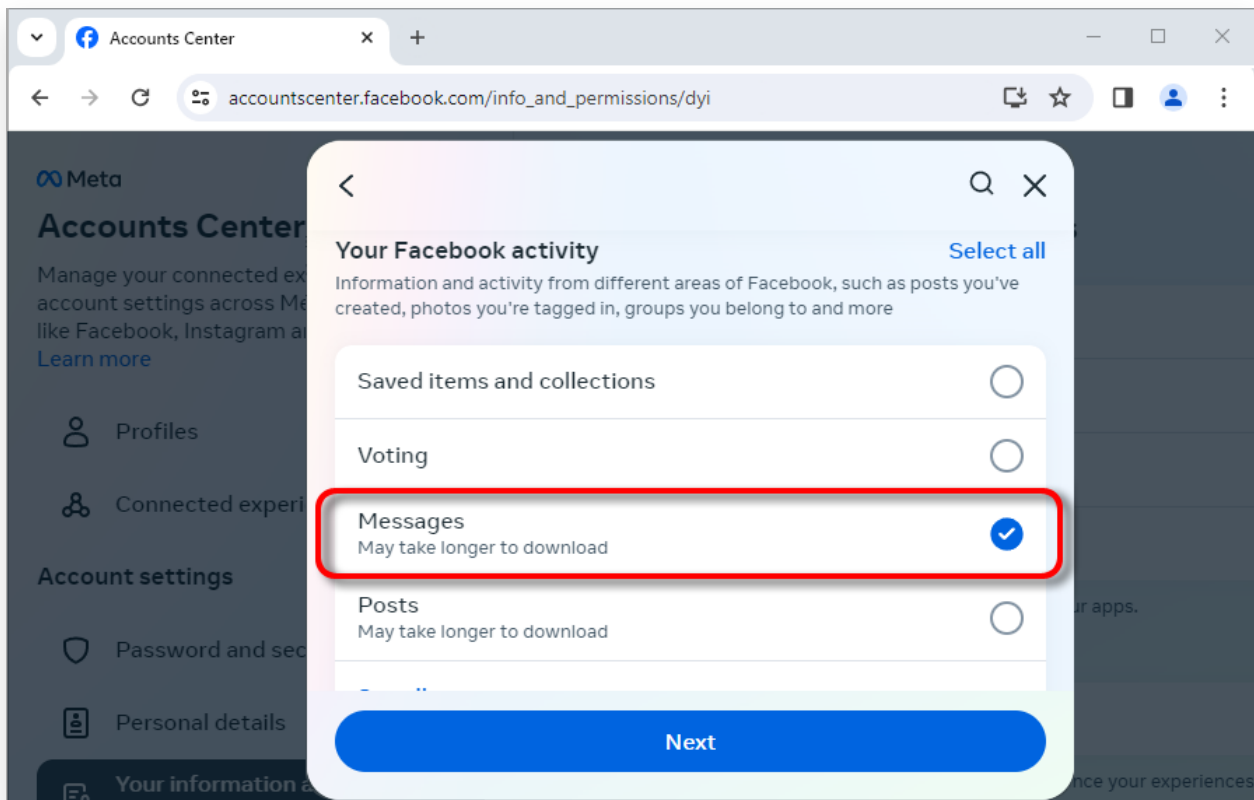
[メディア品質] をクリックします。必要な適切な値に変更します。

[ファイルの作成] をクリックします。

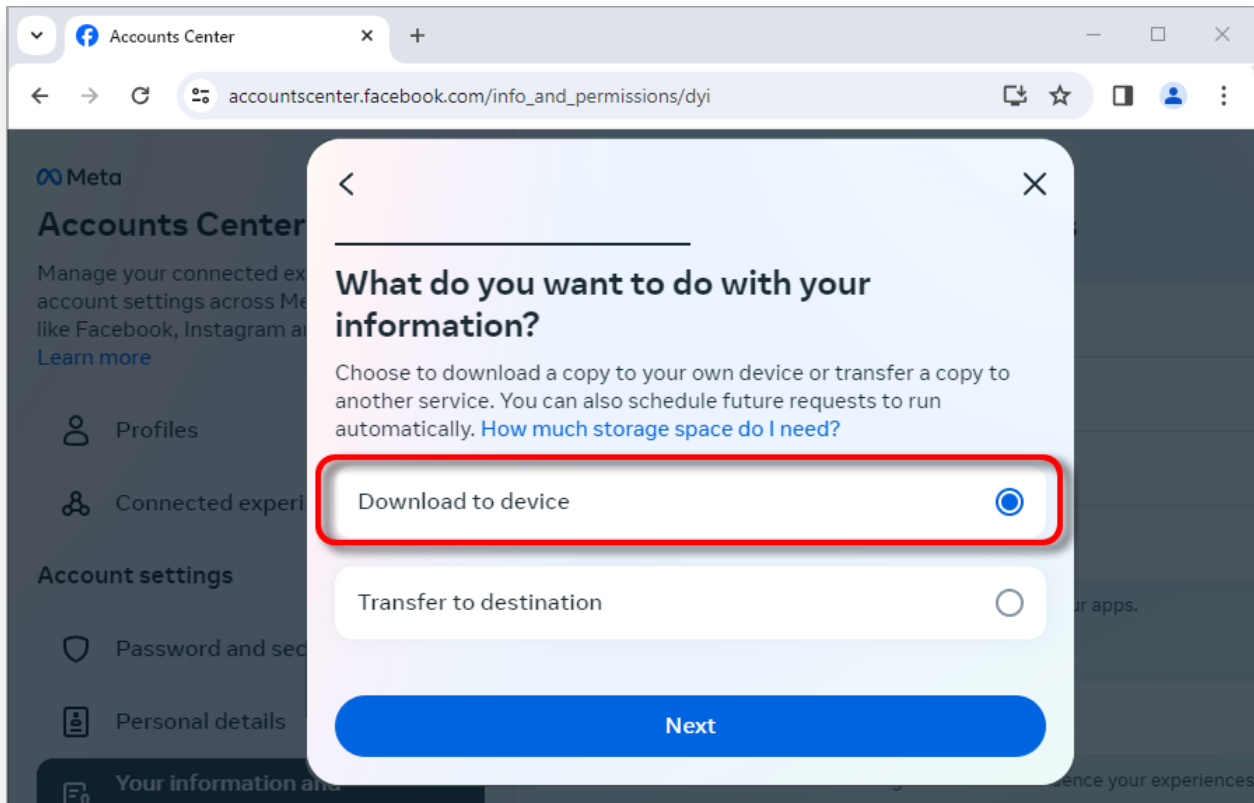
ステップ 5. Facebook がリクエストを処理するまでに数分かかります。データの準備ができたなら、Facebook は電子メールと Facebook ウェブサイト/アプリの両方で通知を送信します。



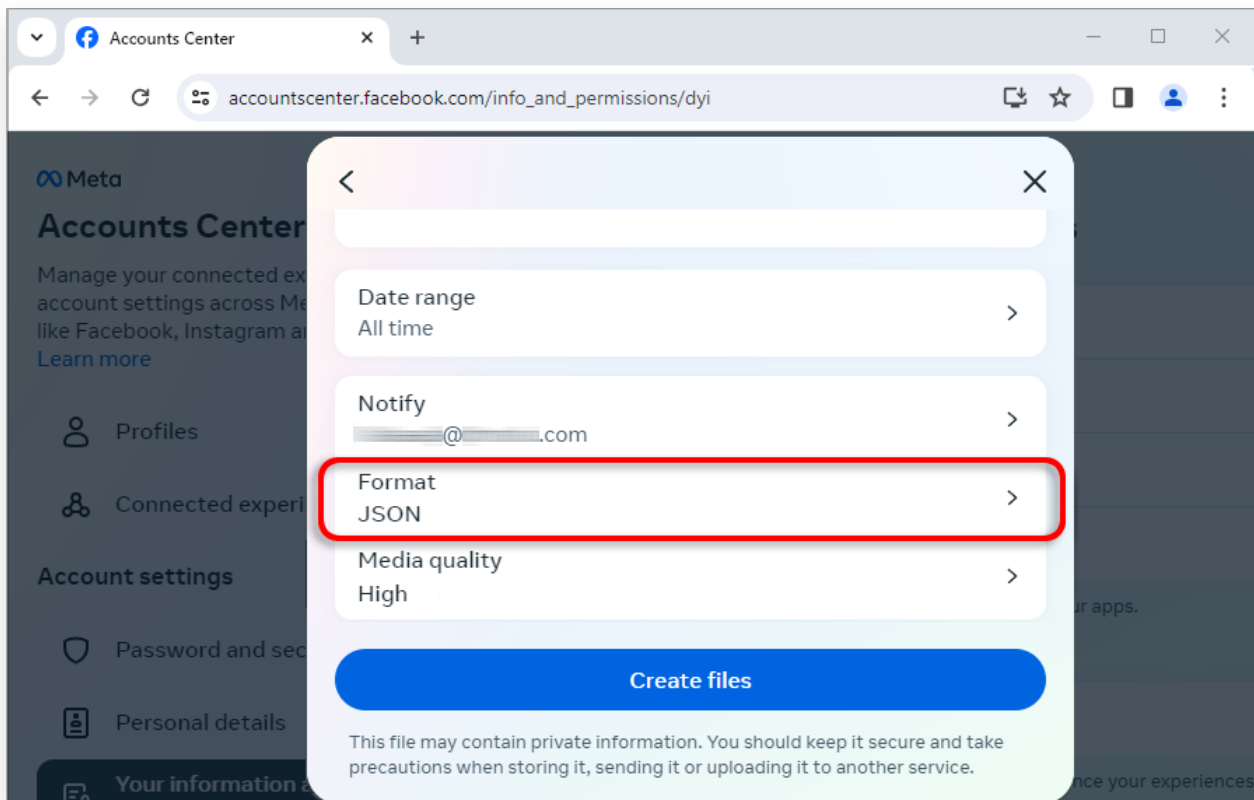
「特定の種類の情報」をクリックします



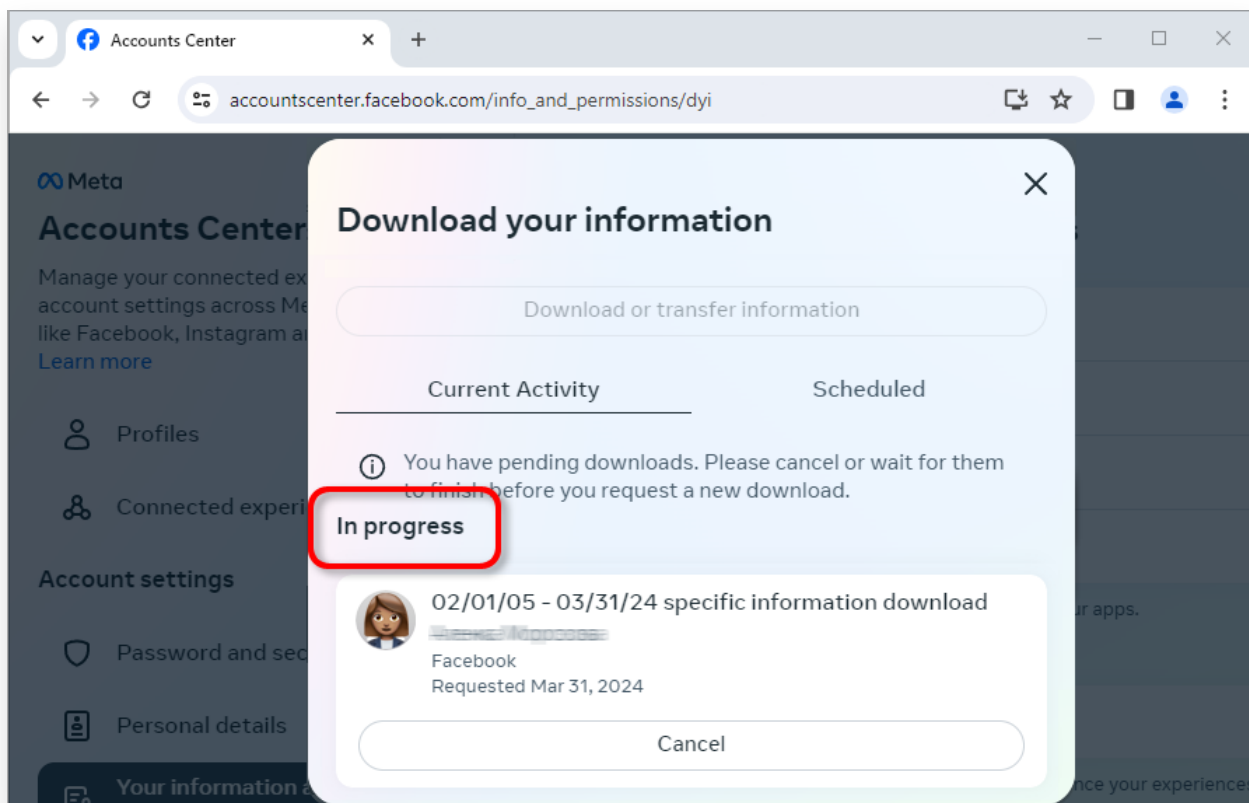
下にスクロールして「メッセージ」を見つけてクリックします



デバイスにダウンロードを選択します



形式を JSON に変更し、データ範囲とメディア品質を変更します

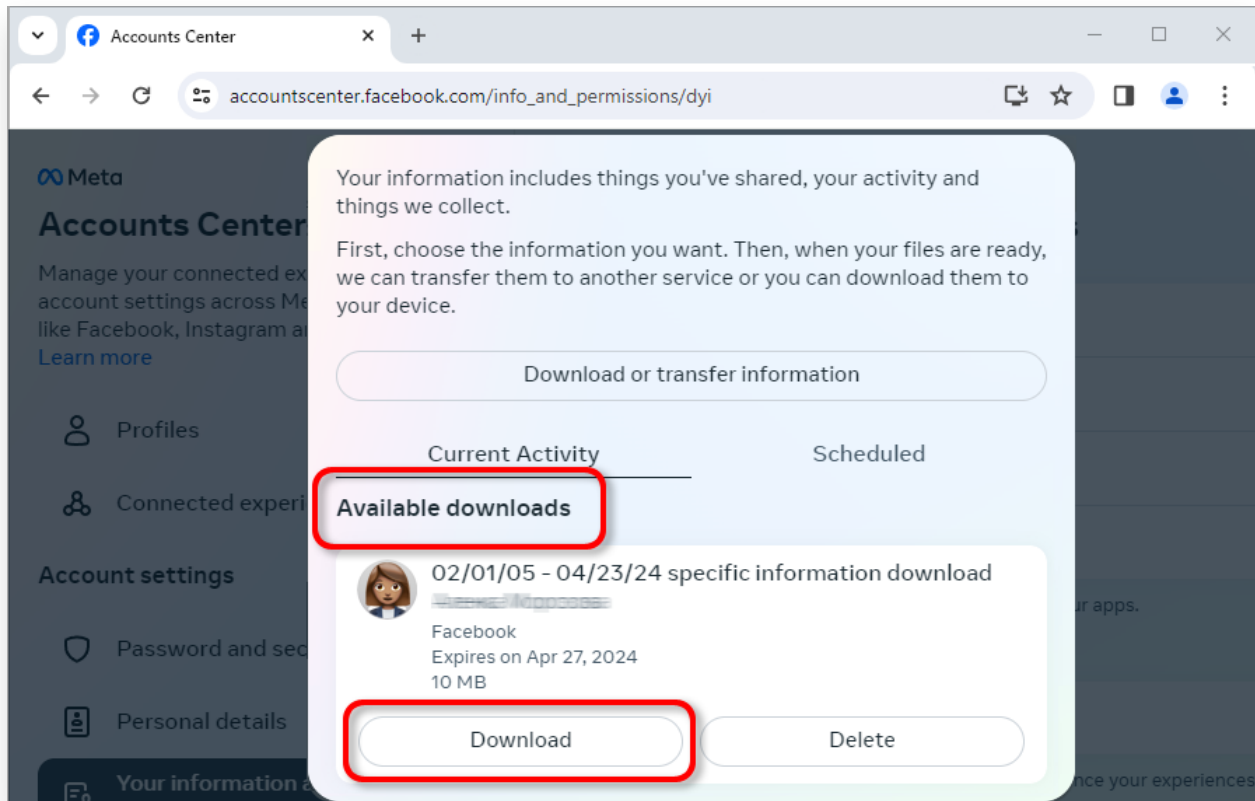


「ファイルの作成」をクリックします

3

ダウンロードの準備ができたなら、[Facebook アカウントセンター](#) に移動すると、**というラベルのエントリが表示されます。利用可能なダウンロード。** [ダウンロード] ボタンをクリックして、.zip ファイルをコンピュータにダウンロードします。複数の zip ファイルがある場合は、必ずすべてをダウンロードしてください。  
Facebook のパスワードを入力してください。

**注:** ダウンロードしたメッセージはすべてコンピュータ上にローカルに保存され、プライバシーが確保されます。あなただけがそれらにアクセスできます。



.zip ファイルをコンピュータにダウンロードします。

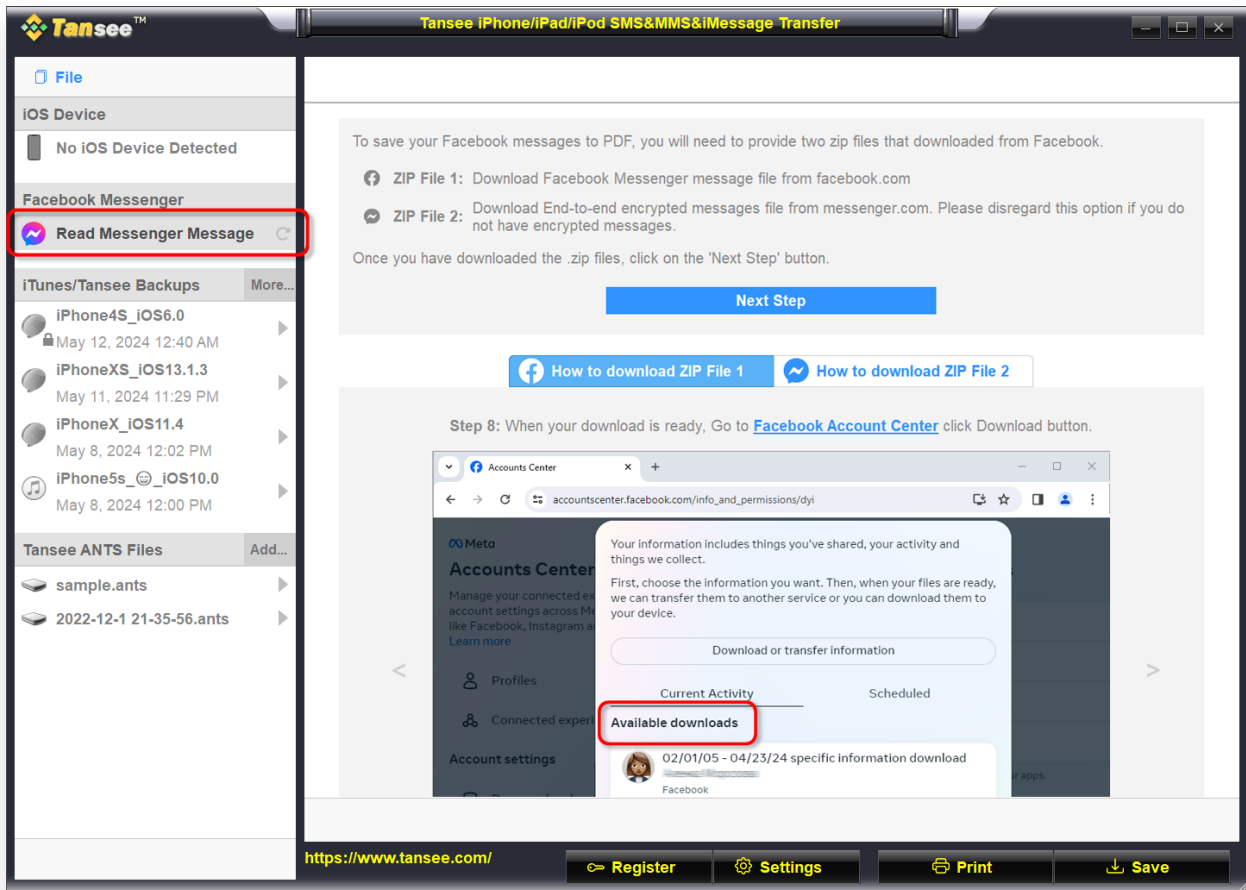
#### 4 Tansee iPhone Message Transfer または Tansee Android Message Transfer は、Facebook からダウンロードした zip ファイルを抽出できません。

Tansee を使用すると、すべての添付ファイルを含むすべての Facebook Messenger メッセージを PDF ファイルとして保存できます。

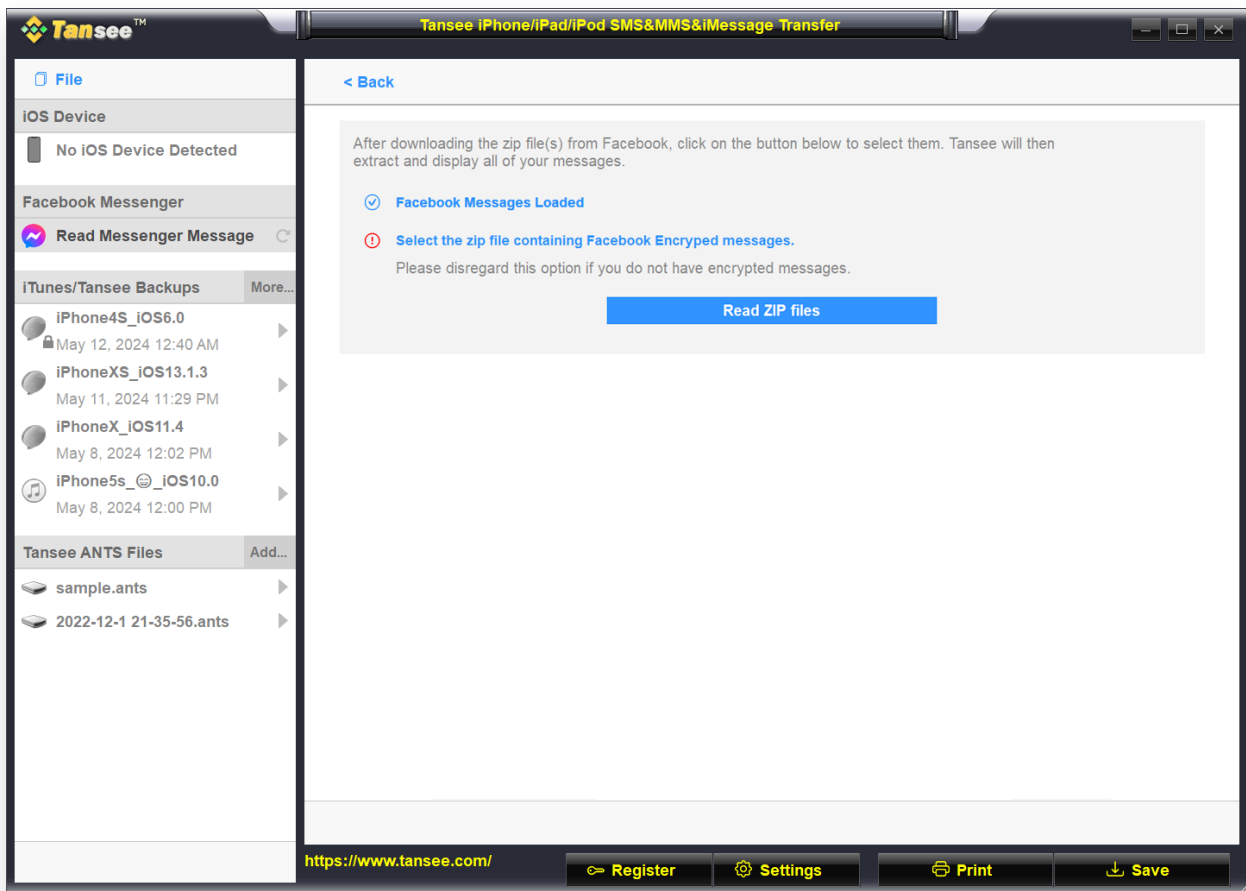
Facebook から zip ファイルをダウンロードした後、[ここ](#)から Tansee iPhone Message Transfer の最新バージョンをダウンロードしてインストールしてください。

または、[ここ](#)から Tansee Android Message Transfer の最新バージョンをダウンロードしてインストールすることもできます。

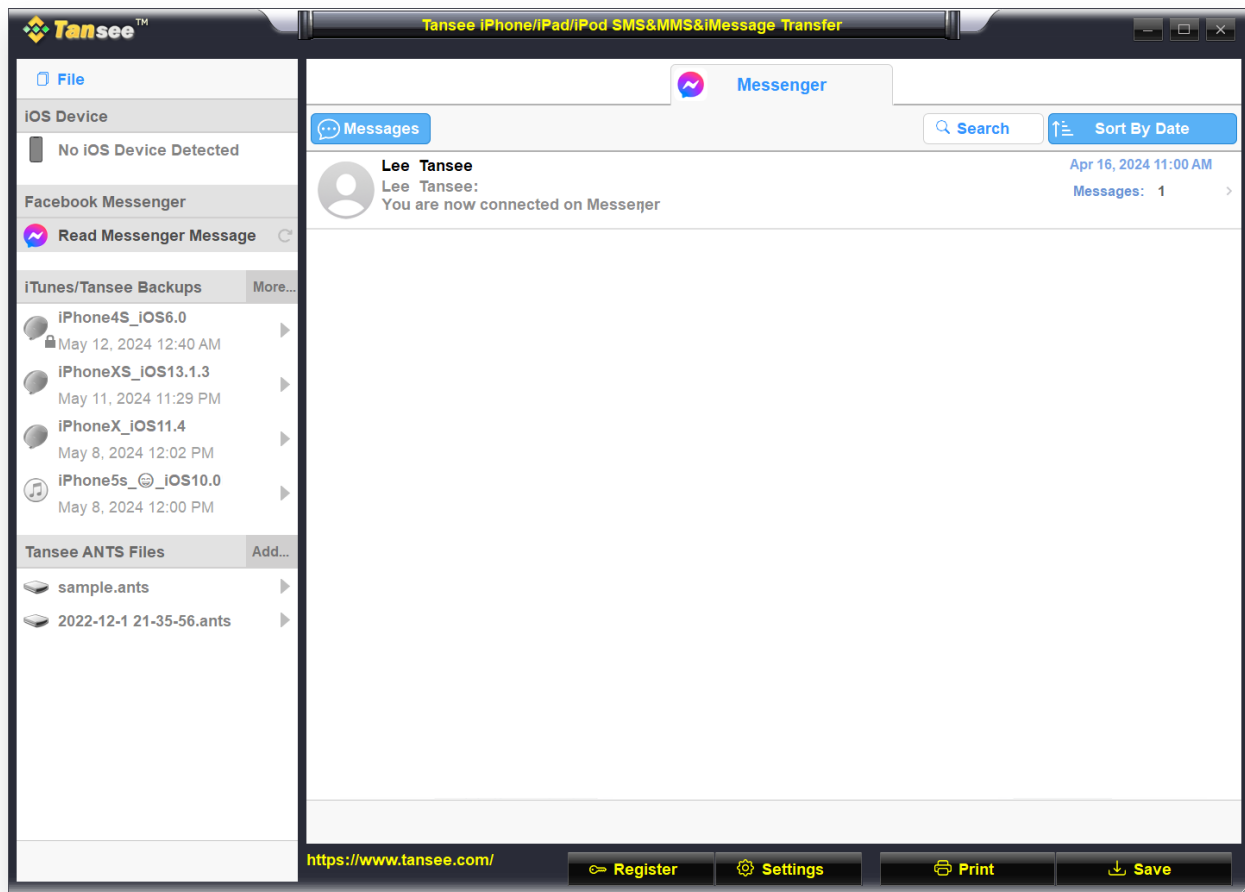
1. Tansee iPhone Message Transfer または Tansee Android Message Transfer を開きます。
2. [メッセージャー メッセージを読む] オプションをクリックします。
3. Facebook メッセージが含まれている zip ファイルを選択します。
4. [zip ファイルを読む] をクリックすると、Tansee がすべてのメッセージを自動的に抽出して表示します。
5. Tansee がすべてのメッセージを読み終えたら、保存ボタンをクリックして PDF ファイル形式を選択します。



## ステップ1



## ステップ2



ステップ3



© 2006-2025 Tansee, Inc

ホームページ サポート  
プライバシーポリシー アフィリエイト  
お問い合わせ