

Gmail自動管理台帳 GAS

操作 + 設定手順書

無償サンプル版

作成日	2026-05-15
バージョン	v1.0
実行間隔	5分（GASクォータ最適化のため）

0. クイックスタート（最短ルート）

#	操作
1	新規 Google スプレッドシートを作成（任意の名前、例:「メール管理台帳」）
2	メニュー: 拡張機能 Apps Script
3	デフォルトの Code.gs を全削除し、本パッケージの Code.gs 全文をコピー&ペースト
4	保存（Ctrl+S）、プロジェクト名を設定（例:「メール台帳GAS」）
5	関数選択プルダウンで initializeSheets を選び「実行」 — OAuth権限の許可を求められたら承認
6	同じく installTrigger を実行 — 5分間隔の時間トリガー設置
7	自分宛にテストメール送信 5分以内に管理台帳シートに行追加される

1. システム概要

Google Apps Script (GAS) で Gmail を 5分間隔で監視し、新着メールを Google スプレッドシート台帳へ自動追記するシステムです。

主な機能

機能	内容
メール抽出	Gmail検索クエリで過去5分間+マージンの未読を取得（境界スキップ防止）
本文解析	受信日時・送信者・件名を抽出、本文の定型項目を正規表現で解析
スプレッドシート追記	管理台帳シート of 最終行に即時追記
重複防止	Message-ID をシートに記録して dedup（ラベル方式より堅牢）
クォータ監視	実行ログシートに処理数・スキップ・エラー・所要時間を記録
トリガー運用	GAS時間主導型トリガー 5分間隔（1日288回実行）

2. 設定手順

2-1. スプレッドシート作成

Google スプレッドシートで新規ファイルを作成し、ファイル名を設定します（例:「メール管理台帳」）。

2-2. Apps Script の開設

メニュー: 拡張機能 Apps Script。新しいタブで GAS エディタが開きます。

2-3. コードの貼り付け

- エディタ左側「Code.gs」をクリック
- デフォルトコード（`function myFunction() {...}`）を全削除
- パッケージ同梱の Code.gs の全文をコピーして貼り付け
- Ctrl+S で保存、プロジェクト名を設定

2-4. 初期化（シート構造作成）

- 関数選択プルダウンで initializeSheets を選択

2. 「実行」ボタンをクリック
3. 初回はOAuth権限のダイアログ — Gmail と Sheets の読み書き権限を許可
4. スプレッドシートに以下の3シートが自動作成される:

シート名	内容
管理台帳	メイン台帳（11列構成、下表参照）
処理済ID	Message-ID 履歴（重複防止用、30日でprune）
実行ログ	クォータ消費・処理件数の監視ログ（1000行で枝切り）

管理台帳の列構成

列	項目	内容
A	管理番号	GASが自動採番（連番、既存最大+1）
B	受信日時	メール受信日時を自動取得
C	送信者	「氏名」形式で自動取得
D	件名	メール件名
E	メール内容	本文を最大2000文字まで保存（超過分は省略）
F	担当者	手動入力（チーム運用の担当割当）
G	優先度	件名「至急/緊急/Urgent/ASAP」検出で自動「高」、他は「中」。ドロップダウンで変更可
H	対応期限	受信日 + 優先度別日数（高=+1日 / 中=+3日 / 低=+7日）、手動上書き可
I	備考	手動入力（対応メモなど）
J	対応ステータス	ドロップダウン: 未対応 / 対応中 / 完了 / 保留
K	Gmailリンク	元メールへの直接URL（自動取得、クリックでGmailを開く）

2-5. トリガー設置

1. 関数選択で installTrigger を選び「実行」
2. これで5分間隔で main() が自動実行される（1日288回）
3. 確認: GASエディタ左メニュー 「トリガー」（時計アイコン）
4. main が「分タイマー / 5分」で登録されているか確認

2-6. 本文抽出パターンの調整（任意）

Code.gs の BODY_PATTERNS

定数で抽出項目を定義しています。メール本文の定型項目に合わせて正規表現を追加・修正してください。

項目を追加する場合は getLedgerHeader() と parseMessage() の戻り配列も更新が必要。

3. 動作確認

3-1. 手動テスト

1. 自分宛にテストメールを送信（本文に「氏名: 山田太郎」など定型項目を含める）
2. GASエディタで main を手動実行
3. 管理台帳シートに行が追加されたか確認
4. 処理済IDシートに Message-ID が記録されたか確認
5. 実行ログシートに処理件数が記録されたか確認

3-2. 重複しないことの確認

手動で再度 main 実行 実行ログの「スキップ」列が増えるはず（処理は0件）

3-3. 自動実行の確認

テストメールを送信してから5分待つ 自動的に管理台帳に追加されることを確認。

4. 運用監視

4-1. クォータ消費の確認

実行ログシートの「所要ms」列を集計します。1日合計の目安:

プラン	1日上限	1回あたりの許容所要時間
無料 Google アカウント	90分 (5,400秒)	約 18,750ms
Google Workspace	6時間 (21,600秒)	約 75,000ms

実測値が上限の80%を超えそうなら、間隔を10分に変更するなどに対処

4-2. エラー監視

実行ログシートの「エラー」列が増加していないか週次でチェック。GASエディタ 実行数でエラー詳細を確認。

5. 停止・再開

停止: uninstallTrigger を実行

再開: installTrigger を再度実行

6. トラブルシューティング

症状	原因	対処
メールが取り込まれない	検索クエリにマッチしない/ 既読化済み	Gmail検索バーで is:unread newer_than:7m をテスト
重複行が記録される	処理済IDシートが破損	シート全削除 initializeSheets 再実行（過去ID消失に注意）
トリガーが動かない	権限失効	GASエディタで main を手動実行 権限再付与

症状	原因	対処
抽出項目が空欄	正規表現がマッチしない	BODY_PATTERNS を実メール本文に合わせて調整
「実行時間が超過」エラー	1回で50スレッド超え	CONFIG.MAX_THREADS を下げる or 検索クエリを絞る
クォータ超過	1日上限を消費しきった	間隔を10分に変更 or Workspace契約検討

7. 既知の制約と注意

- ・ GASクォータ: 無料1日90分・Workspace 6時間。5分間隔なら余裕あるが、本文解析が重い場合は要監視
- ・ 同期遅延: 最大5分の遅延あり（リアルタイム性が必要なら間隔短縮検討、ただしクォータと相談）
- ・ HTMLメール: getPlainBody() 使用のため、HTMLメールはタグ込みで取得される場合あり
- ・ 添付ファイル: 処理対象外（必要なら別実装）
- ・ スレッドの2通目以降: 同じスレッド内の複数メールはそれぞれ別行として記録
- ・ 仕様変更リスク: GAS API は Google側仕様変更があり得る（公式ドキュメント参照）

8. ライセンス

無償サンプル。改変・社内利用可。商用配布は要相談。

— 以上 —