「ファイル」メニュー →「エクスポート」 →「アドレス帳」



2. 「テキストファイル (CSV)」を選び、「エクスポート」

アドレス帳エクスポート ツール
アドレス帳の情報のエクスポート先のプログラムやファイルの種類を選択してから、「エクスポート」 ボタンをクリックすると、アドレス帳を選択されたアドレス帳にエクスポートします。
Microsoft Exchange (個人アドレス帳 デギスト ファイル (CSV) 開じる(C)

3. 「エクスポート先のファイル名」の「参照」を押し、保存したい場所を指定し、「次へ」 ※保存する場所は USB メモリ等、PC 外が望ましいと思います。

CSV ወፗクスポート	×
	I りスポート先のファイル名⑤): 参照(R)
	〈 戻る(日) 次へ(11) > キャンセル

4. 保存したい項目にチェックを入れ、「完了」

※ 図とは異なりますが、私は 表示名・電子メールアドレスのみにチェックを入れ ました。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□		<ul> <li>□ 姓</li> <li>□ ミドル ネーム</li> <li>☑ 表示名</li> <li>□ ニックネーム</li> <li>☑ 電子メール アドレス</li> <li>☑ 自宅の番地</li> <li>☑ 自宅の郵便番号</li> <li>☑ 自宅の都道府県</li> </ul>	
	anenn		•

※ アドレス帳を元に戻したいときは、「1」で「インポート」を選びます。嬉しくなるくらい簡単に 元通りに戻ってくれます。(^^