

Windows 講座

2019年6月11日
パソコンを使いこなす会

【第5回分科会のテーマ:パソコンのメンテナンス】

1. Microsoft アカウントにサインイン
2. OneDrive
3. Skype
4. Windows のメンテナンス

【具体的内容: - パソコンのメンテナンス -】

1. Microsoft アカウントにオンラインでサインインする
- A. Microsoft アカウントのサイト

① [Microsoft アカウント](https://account.microsoft.com/)(https://account.microsoft.com/)に移動する。



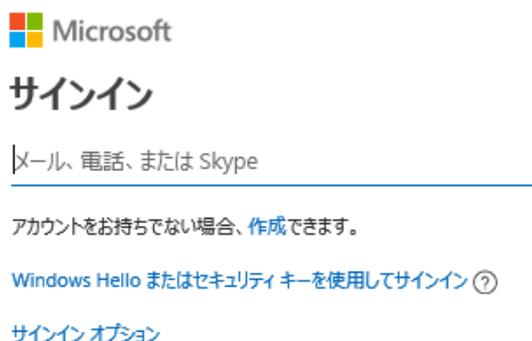
無料の Microsoft アカウントを作成して使用すると、さまざまなデジタル アイテムに簡単にアクセスできます



② **【Microsoft アカウントでサインイン】** を選択する。

B. Microsoft アカウントを持っている場合

① Microsoft アカウントのメールアドレス(*****@outlook.com または *****@outlook.co.jp)を入力して「次へ」をクリック



② パスワードを入力して「サインイン」をクリック

C. パスワードを忘れた場合

① B. ②で「パスワードを忘れた場合」をクリック

② 「アカウントの回復」が開くので Microsoft アカウントのメールアドレスを入力して「次へ」をクリック



アカウントの回復

手順に従って、パスワードとセキュリティ情報をリセットできます。まず、お使いの Microsoft アカウントを入力し、以下の手順に従ってください。

hiro_hayashi_nifty@outlook.com ×

キャンセル

次へ

③ 「本人の確認が必要です」のメッセージが表示されるので、セキュリティコードの受け取り方法を選択(メールを送信が望ましい)



本人確認が必要です

どの方法でセキュリティコードを受け取りますか?

hi*****@nifty.com にメールを送信

*****20 に SMS を送信

*****20 に電話をかける

すべての情報が不明

キャンセル

次へ

④ 次の画面でメールアドレスを正しく入力し「コードの送信」をクリック



本人確認が必要です

どの方法でセキュリティコードを受け取りますか?

hi*****@nifty.com にメールを送信

これが自分のメール アドレスであることを確認するため、隠れている部分を完成させ、[コードの送信] をクリックしてコードを受け取ってください。

hiro_hayashi| × @nifty.com

*****20 に SMS を送信

*****20 に電話をかける

すべての情報が不明

コードを持っている場合

キャンセル

コードの取得

⑤ Microsoft account team からメールで Code が届く



2019/05/27 (月) 15:42

Microsoft account team <account-security-noreply@accountprote...>
Microsoft account password reset

宛先 hiro_hayashi@nifty.com

Microsoft account

Password reset code

Please use this code to reset the password for the Microsoft account hi*****@outlook.com.

Here is your code: **2327194**

If you don't recognize the Microsoft account hi*****@outlook.com, you can [click here](#) to remove your email address from that account

- ⑥ このコードを入力して、「次へ」をクリック



本人確認

hiro_hayashi@nifty.com がお使いのアカウントのメールアドレスと一致する場合は、コードをお送りします。

2327194|



[別の確認オプションを使う](#)

キャンセル

次へ

- ⑦ パスワードのリセット画面で新しいパスワードを入力して、「次へ」をクリック



パスワードのリセット

8文字以上、大文字と小文字の区別があります

.....

.....|

キャンセル

次へ

- ⑧ パスワードの変更完了画面で「サインイン」をクリック



パスワードの変更完了

完了した操作の概要:

パスワードが変更されました

2段階認証を有効にすることを強くお勧めします。高度なセキュリティ機能である2段階認証では、他のユーザーによりパスワードが盗まれるようなことがあっても、簡単にアカウントに侵入されるのを防ぎます。2段階認証とその適用について詳しくは、[こちらをご覧ください](#)。

2段階認証の有効化

サインイン

⑨ これで、自分のアカウントの状況が表示された

The screenshot shows the Microsoft account dashboard for Hayashi Hiroshi. The top navigation bar includes the user's name, email (hiro_hayashi_nifty@outlook.com), and links for payment methods, Microsoft Rewards, and device management. The main content area is organized into a grid of eight tiles, each representing a different account management feature: Office 365 trial, family management, device management, payment settings, Microsoft Rewards, privacy settings, security updates, and account help.

C. アカウントを持っていない場合、

① B. ①で[アカウントをお持ちでない場合、作成できます] をクリックする



アカウントの作成

someone@example.com

または、電話番号を使う

新しいメールアドレスを取得

次へ

② 「新しいメールアドレスを取得」をクリック

③ メールアドレスを入力して「次へ」をクリック



アカウントの作成

メールアドレスが必要です

machi_hayashi × @outlook.com

または、電話番号を使う

または、既にお持ちのメールアドレスを使う

次へ

- ④ パスワードを入力して「次へ」をクリック

 Microsoft

← machi_hayashi@outlook.com

パスワードの作成

お客様のアカウントで使用するパスワードを入力します。

.....|

Microsoft 製品とサービスに関する情報、ヒント、特典を受け取ります。

[次へ] を選択することにより、Microsoft サービス規約とプライバシーと Cookie に関する声明に同意するものとします。

[次へ](#)

- ⑤ 確認のため表示されている文字を入力して「次へ」をクリック

 Microsoft

← machi_hayashi@outlook.com

アカウントの作成

続行する前に、実在する方がこのアカウントを作成したことを確認する必要があります。



表示されている文字を入力してください

[次へ](#)

- ⑥ これで、自分のアカウントの状況が表示された

2. OneDrive

OneDrive は Microsoft が提供するサービスの一つ。

① 「サービスとサブスクリプション」タブをクリックすると下の画面になる。

サブスクリプション(subscription)サービスとは、提供する商品やサービスの数ではなく、利用期間に対して対価を支払う方式のことである。

<https://kotobank.jp/word/サブスクリプション-275882>

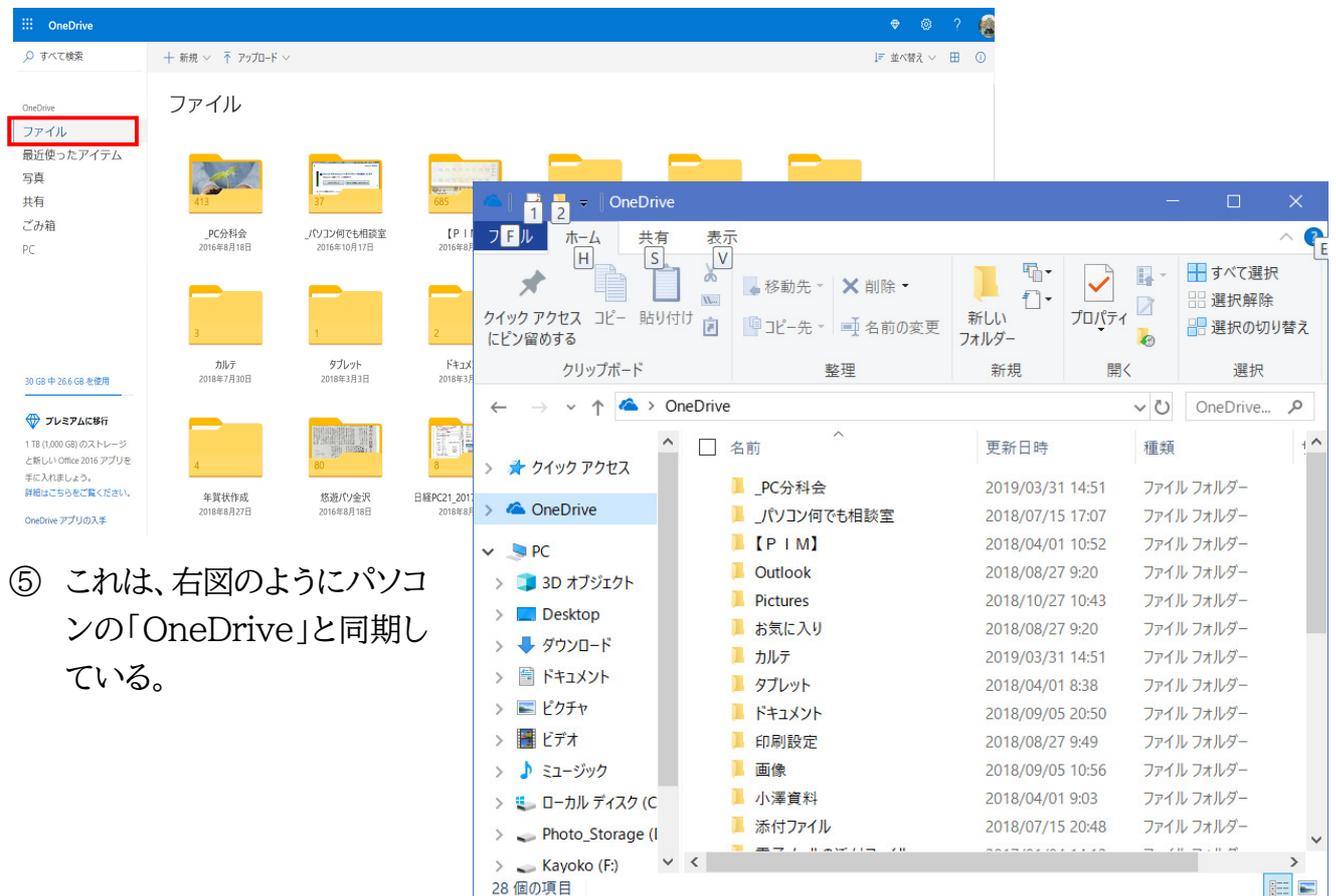
<https://ja.wikipedia.org/wiki/サブスクリプション方式>

② ここで Microsoft が提供するサービスが提示されている。

③ 一例として「OneDrive」サービスの状況を見るため、「写真を OneDrive に移動してください」をクリックすると



④ OneDrive に保存しているファイルが下図のように表示される。

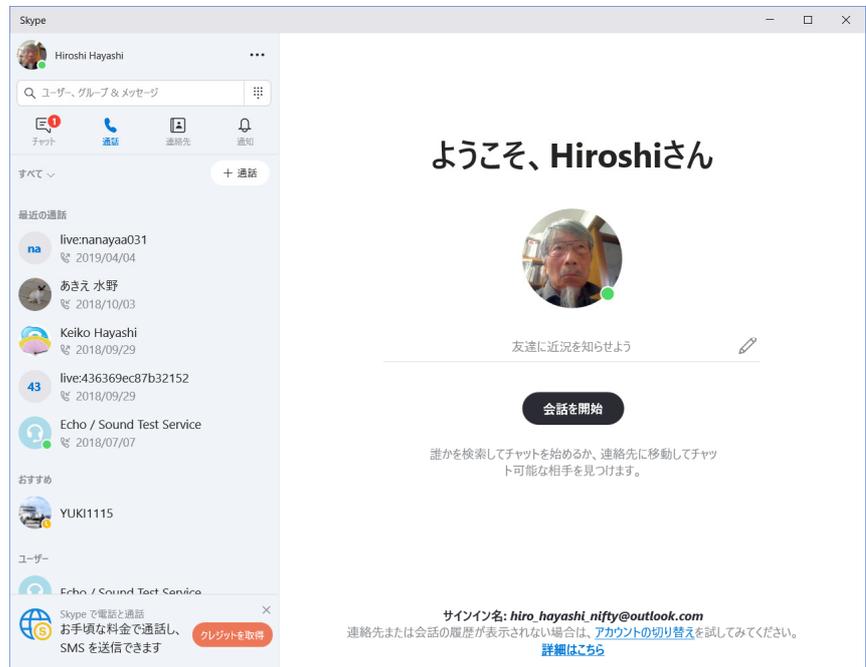


⑤ これは、右図のようにパソコンの「OneDrive」と同期している。

3. Skype

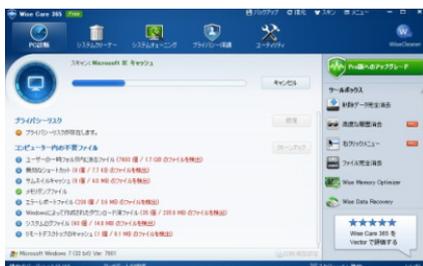
Skype も Microsoft が提供するサービスの一つ。

- ① 「スタート」-「Skype」をクリックすると
- ② Microsoft アカウントにサインインしてない場合は次頁左図のようにサインインを要求される。
- ③ Microsoft アカウント ID をクリックしてパスワードを入力すると次頁右図のように Skype を使用できる。
- ④ Microsoft アカウントにサインインする場合は直接次頁右図のようになり Skype を使用できる。



4. Windows のメンテナンス

- ① [Wise Care 365 | ワイズケア 365 |](#)



Wise Care 365 は、パソコンの健康指数を 10 点満点で数値化し、無効なレジストリエントリやハードディスクの問題点を検出し、問題点をボタン 1 つで修復して最適化できます。

- ② [CrystalDiskInfo | クリスタルディスクインフォ |](#)

CrystalDiskInfo は、ハードディスクの健康状態を確認できるフリーソフトです。ハードディスクの健康状態を、「正常」注



意「異常」の 3 段階で評価し、現在の温度も表示されるため、ドライブ交換時期の参考になります。CrystalDiskInfo では、型番や容量、バッファサイズといった基本情報に加えて、電源投入回数や使用時間、温度などの情報を一覧で確認することもできます。タスクトレイに常駐しておけば、ドライブの温度をタスクトレイアイコンとして表示すると共に、ドライブの温度がしきい値を超えた場合や、健康状態に変化があったときに、警告をポップアップ表示してくれます。

③ ■ Should I Remove It?



メーカー製パソコンの中には、製品ソフトのデモ版や試用版、自分にとって不要なアプリが大量にプリインストールされている場合があります。これらのプリインストールされたアプリはブloatウェア (Bloatware) と呼ばれ、メモリーやディスクの空き容量を浪費したり、パソコンの動作速度の低下を招いてしまいます。しかし大量のブloatウェアの中で、どれが必要でどれが不要なのか分からない場合があります。

このような時に役立つのが「Should I Remove It?」です。

「Should I Remove It?」を起動すると、パソコンにインストールされているすべてのアプリが「Removal % (削除率)」に従って一覧表示されます。この削除率が高ければ高いほど、そのアプリは多くの人アンインストールされていることを意味します。つまり、多くの人にとって不要なアプリであると判断できます。5 段階の「Rating (評価)」を参考にしながら、自分にとって不要であるかどうか判断しましょう。

以上