

Windows 講座

2024年1月9日
パソコンを使いこなす会

【第19回分科会のテーマ：－ メンテナンス －】

Windows パソコンのメンテナンスとは、パソコンの動作を快適に保つために定期的に行うべき作業のことです。メンテナンスには、以下のようなことが含まれます。

1. パソコンのメンテナンスの頻度
2. 自動メンテナンス
3. Windows アップデート
4. ブラウザーの履歴の削除
5. ディスククリーンアップ
6. Windows の完全シャットダウン
7. チェックディスク【別途実行】
8. ディスクデフラグ【別途実行】
9. パソコンが遅くなる原因【別途実行】
10. パソコンの高速化【別途実行】
11. ハードウェアのチェック方法【別途実行】

このテキストでは、Windows10での操作を記載しています。ほとんどの項目がWindows11の操作でも有効ですが、一部異なるところがあります。その場合、【Windows11の場合】として追記してあります。

上記の項目の内、【別途実行】については、概要を記載していますが、具体的操作は記載していません。以前のテキストか添付URLでサイトを訪問して自習してください。

【具体的内容：－ メンテナンス －】

1. パソコンのメンテナンスの頻度は、一般的には1年に4回がおすすめです。ただし、使用状況や環境によっても異なりますので、以下の点に注意してください。
 - ①. パソコンを頻繁に使う場合や、インターネットをよく閲覧する場合は、月に1回程度のメンテナンスが望ましいです。
 - ②. パソコンの外部の掃除は、ホコリや汚れが目立つ場合は、すぐに行うようにしましょう。
 - ③. Windows 10 以降では、自動メンテナンスという機能があり、パソコンを使用していないときに、スケジュールされたメンテナンスが毎日自動的に実行されます。この機能を活用すると、手動で行う必要のあるメンテナンスが減ります。
 - ④. ノートパソコンの場合は、バッテリーの寿命を延ばすために、AC アダプタを外してバッテリーだけで使用することもおすすめです。
- [PC を掃除する頻度はどれくらい？ 必要なモノやくわしい手順も解説 – にゃんさー \(nyanswer.com\)](#)
 - [Windows 10 を快適に使用し続けるために月 1 回やった方がよいメンテナンス – Stocker.jp/diary.](#)

- [富士通 Q&A - \[Windows 10\] 自動メンテナンスについて教えてください。 - FMV サポート : 富士通パソコン \(fmworld.net\).](#)
- [パソコンは定期的なメンテナンスが必要！その方法を PC 別に徹底解説 | パソコン修理・サポートのPCホスピタルがお届けするコラム \(4900.co.jp\).](#)

2. 自動メンテナンス:Windows がパソコンの使用状況に応じて、ソフトウェアの更新やセキュリティのスキャンなどのメンテナンスタスクを自動的に実行する機能です。

Windows がこの機能を利用すると、パソコンのパフォーマンスや安全性を向上させることができます。

自動メンテナンスの設定を変更する手順は、次の通りです。

- ①. タスクバーの「検索」をクリックして、「Control」と入力します。
- ②. 現れた「コントロールパネル」をクリックします。
- ③. 「すべてのコントロールパネル項目」画面で「セキュリティとメンテナンス」をクリックします。
- ④. 「メンテナンス」の項目を展開し、「メンテナンス設定の変更」をクリックします。
- ⑤. 「メンテナンスタスクの実行時刻」で、自動メンテナンスの開始時間を設定します。
- ⑥. 「スケジュールされたメンテナンスによるコンピューターのスリープ解除を許可する」のチェックボックスをオンまたはオフにします。オンにすると、パソコンがスリープ状態のときに自動メンテナンスを実行します。オフにすると、パソコンが起動してアイドル状態のときに自動メンテナンスを実行します。
- ⑦. 「OK」をクリックして設定を完了します。

以上で自動メンテナンスの設定の変更は終了です。

詳しくは、以下のリンクをご覧ください。

- [Windows 10 で自動メンテナンスの設定を変更する方法 - Lenovo Support JP](#)
- [Windows10 の「自動メンテナンス」まとめ！【所要時間/設定変更/無効化/影響】 | Aprico \(aprico-media.com\)](#)

3. Windows アップデート:Windows を最新の状態にすることで、セキュリティや機能の向上が期待できます。

Windows のアップデート(更新)を実行する方法は次の通りです。

- ① 「スタート」ボタンをクリックします。
- ② 「設定」(歯車のマーク)をクリックします。
- ③ 「更新とセキュリティ」をクリックします。
【Windows11 の場合この項はなく、④項へ直接行く】
- ④ 「Windows Update」をクリックします。
- ⑤ 「更新プログラムのチェック」をクリックします。へ

これで、利用可能な更新プログラムが表示欲説されます。

- ⑥ 更新プログラムをインストールするには、「更新プログラムのインストール」をクリックします。

4. ブラウザーの履歴を削除する:Edge や Chrome の履歴には、閲覧したページやダウンロードしたファイルなどのデータが保存されます。これらのデータは不要になったら削除することで、パソコンの動作を軽くすることができます。

ブラウザーの履歴を削除する方法は次の通りです。

A) Microsoft Edge の履歴を削除する

- ① Microsoft Edge を開きます。
- ② 右上の「…」をクリックし、「設定」を選択します。
【Windows11 の場合、更に左上角の「三」をクリックします。】
- ③ 「プライバシー、検索、サービス」をクリックします。
- ④ 「閲覧データのクリア」の欄にある「クリアするデータの選択」をクリックします。
- ⑤ 「クリアする内容を選択」を選択します。
- ⑥ 「時間の範囲」で、ドロップダウンメニューから時間の範囲を選択します。
- ⑦ 消去する閲覧データの種類を選択します。たとえば、閲覧の履歴と Cookie を削除し、パスワードとフォームの入力データを保持する等選択してください。
- ⑧ 「今すぐクリア」を選択します。

これで、Microsoft Edge の履歴を削除することができました。

B) Google Chrome の履歴を削除する

- ① Google Chrome を開きます。
- ② 右上の「縦…」をクリックし、「設定」を選択します。
- ③ 左メニューの「プライバシーとセキュリティ」をクリックして、「閲覧履歴データの削除」をクリックします。
- ④ 「閲覧履歴データの削除」と書かれた画面が表示されます。ここで、削除する期間やデータの種類を選択します。すべての履歴を削除するには「全期間」を選択します。
- ⑤ 「データを削除」をクリックします。

これで、Google Chrome の履歴を削除することができました。

5. ディスククリーンアップ:一時ファイルやごみ箱などの不要になったファイルを削除することで、ディスクの空き容量を増やす効果があります。不要ファイルと一時ファイルは、パソコンの動作に必要ではないファイルのことです。

不要ファイルと一時ファイルには、以下のようなものがあります。

- ①. Windows Update のクリーンアップ:Windows の更新に使われたファイルで、更新が完了したら不要になるものです。

- ②. ごみ箱:削除したファイルが一時的に保存される場所です。ごみ箱を空にすると、ファイルが完全に削除されます。
- ③. ダウンロード:インターネットからダウンロードしたファイルが保存される場所です。ダウンロードしたファイルは、別の場所に移動したり、使わなくなったら削除したりすると良いです。
- ④. インターネット一時ファイル:インターネットを閲覧するときに生成されるファイルで、履歴やキャッシュなどが含まれます。インターネット一時ファイルを削除すると、ブラウザの動作が速くなることがあります。
- ⑤. アプリで使用されていない一時ファイル:アプリが一時的に作成したファイルで、アプリを終了したら不要になるものです。

不要ファイルと一時ファイルは、パソコンのストレージの容量を圧迫したり、動作を遅くしたりする可能性があります。定期的に削除することで、パソコンのパフォーマンスを向上させることができます。

不要ファイルを削除するには、ディスククリーンアップ機能を使います。ディスククリーンアップ機能は、Windows に標準で搭載されている機能で、不要なファイルを自動的に検出して削除できます。

ディスククリーンアップを実行する方法は次の通りです。

- ① タスクバーの虫眼鏡アイコンを選択し、検索窓に「ディスククリーンアップ」と入力します。
 - ② 検索候補からディスククリーンアップを開きます。
 - ③ クリーンアップするドライブを選択し、OK をクリックします。
(C: ドライブのみの場合、この選択は表示されない)
 - ④ 削除するファイルの種類を選択し、OK をクリックします。
 - ⑤ ファイルの削除を確認するメッセージが表示されたら、ファイルの削除をクリックします。
- [Windows の一時ファイル\(TEMP フォルダ\)の削除方法【削除できない時の対処も】\(itojisan.xyz\)](http://itojisan.xyz)
 - [不要な「一時ファイル」などを一括削除！新年度に向けて PC の棚卸しをしよう【Windows Tips】 | できるネット \(dekiru.net\)](http://dekiru.net)
 - [1クリックで Windows からたまった不要ファイルを削除して空き容量を増やす \(iobit.com\)-](http://iobit.com)
 - [Windows 10 ディスクのクリーンアップ「不要なファイルを削除」-パソブル \(pasoble.jp\)](http://pasoble.jp)
 - [Windows PC でいらぬ/不要なファイルを削除する方法 \(tenorshare.com\)](http://tenorshare.com)

不要ファイルを削除すると、パソコンには以下のような効果があります。

- ①. パソコンのストレージの空き容量が増えます。これにより、新しいファイルやプログラムを保存したり、アップデートを行ったりすることができます。
 - ②. パソコンの動作が軽くなります。不要ファイルが多くなると、パソコンの読み書き速度が低下したり、エラーが発生したりする可能性があります。不要ファイルを削除することで、パソコンのパフォーマンスを向上させることができます。
 - ③. パソコンのセキュリティが向上します。不要ファイルには、個人情報や履歴などの機密性の高いデータが含まれている場合があります。不要ファイルを削除することで、それらのデータが第三者に漏れるリスクを減らすことができます。
6. Windows の完全シャットダウン:Windows を完全にシャットダウンすることで、誤動作や不具合がリセットされる効果があります。Windows 10、11 では、高速スタートアップという機能が有効になっているため、通常のシャットダウンでは完全に電源が切れません。これは起動時間を短縮するための仕組みですが、パソコンのリセット効果が得られません。そのため、メンテナンスの後は、完全にシャットダウンすることで、パソコンの動作をリフレッシュすることができます。

完全シャットダウンの設定方法は次の通りです。

- ① 画面左下の「Windows マーク」を右クリックし、「システム」をクリックします。
- ② 「電源とスリープ」【電源とバッテリー】の項目を選択し、「電源の追加設定」をクリックします。
- ③ 電源オプションウィンドウが開くので、「電源ボタンの動作を選択する」をクリックします。
- ④ 「現在利用可能ではない設定を変更します」をクリックします。
- ⑤ 「高速スタートアップを有効にする（推奨）」のチェックを外し、「変更の保存」をクリックします。

これより、スタートメニューからのシャットダウンで、常に完全シャットダウンが行われます。

【Windows11 の場合】

- ① タスクバーの虫眼鏡アイコンを選択し、「コントロールパネル」と入力して、結果から選択します。
 - ② 「電源オプション」を選択します。
 - ③ 「電源ボタンの動作の選択」をクリックします。
 - ④ 「現在利用可能ではない設定を変更します」をクリックします。
 - ⑤ 「高速スタートアップを有効にする」のチェックマークを外し、変更の保存をクリックします。
7. チェックディスク:ディスクにエラーや不良セクタがないかを検査し、修復することで、データの損失やシステムの不安定化を防ぐ効果があります。

8. ディスクデフラグ:ディスク上のファイルの断片化を解消することで、データの読み書きの速度を向上させる効果があります。
9. パソコンが遅くなった場合、原因は様々な可能性があります、大きく分けると以下の3つに分類できます。
 - ①. ハードウェアの問題:パソコンの部品の性能や故障、熱暴走などが影響します。
 - ②. ソフトウェアの問題:パソコンにインストールされているアプリやOSの設定、ウイルスの感染などが影響します。
 - ③. インターネットの問題:ネット回線の速度やWi-Fiの環境、Windows Updateなどが影響します。

それぞれの問題に対して、適切な対処法を行うことで、パソコンの動作を軽くすることができます。具体的な対処法については、以下のリンクを参考にしてください。

- [Windows10 パソコンの動作が重い 5 つの原因と軽くする簡単な方法 - ウイルスバスター セキュリティピックス \(trendmicro.com\)](#)
- [パソコンが遅くなった！と感じたらここをチェック - FMV サポート : 富士通パソコン \(fmworld.net\)](#)
- [パソコンの動作が遅い原因とサクサク動くようにする方法 | パソコン修理・サポートのPCホスピタルがお届けするコラム \(4900.co.jp\)](#)

10. Windows10 パソコンを高速化する方法

- ①. 電源プランを「高パフォーマンス」に変更することで、CPU やグラフィックスの性能を最大限に発揮できます。
- ②. スタートアップアプリやバックグラウンドアプリを無効化することで、メモリの使用を減らせます。
- ③. 不要なアプリをアンインストールすることで、ディスクの空き容量を増やせます。
- ④. Windows 10 の設定を「パフォーマンスを優先する」にすることで、視覚効果やアニメーションをオフにできます。

具体的な対処法については、以下のリンクを参考にしてください。

- [Windows 10 を高速化する 20 の方法\(設定変更/フリーソフトなど\) | Office Hack \(office-hack.com\)](#)
- [Windows10 パソコンの動作が遅い/重いときの「高速化」方法 9 選 - digitaldiy](#)

11. パソコンのハードウェアをチェックする方法

パソコンのハードウェアとは、パソコンの中にある部品のことです。例えばCPUやメモリ、ハードディスクなどがあります。これらの部品が正常に動作しているかどうかをチェックすることで、パソコンの不具合や故障の原因を特定したり、パフォーマンスを向上させたりすることができます。パソコンのハードウェアをチェックする方法は、パソコンのメーカーやモデルによって異なりますが、一般的には以下の2つの方法があります。

- A) Windows が起動する場合: パソコンにプリインストールされているハードウェア診断ツールを使ってチェックする方法です。この方法は、パソコンの画面から簡単に操作できますが、診断できる項目や精度はメーカーによって異なります。
- B) Windows が起動しない場合: パソコンの電源を入れたときに特定のキーを押して、BIOS や UEFI と呼ばれるシステムの設定画面からハードウェア診断ツールを起動する方法です。この方法は、パソコンの画面が表示されない場合でも使えますが、操作が少し難しい場合があります。

- [【Windows10】ハードウェア診断ツール | パソコンメーカー13 社の実行方法まとめ \(shirokuma-folder.com\)](#)
- [Windows 10 向け最高のハードウェア診断ツール\[Partition Manager\] - MiniTool Partition Wizard](#)

【参考サイト】

- [自分でできるパソコンメンテナンス方法 - Windows 11 版 | FD Magazine \(fujidenki.org\)](#)や
- [Windows 11 でクリーンアップを実践！実際の操作方法を解説 | アンドエンジニア \(and-engineer.com\)](#)
- [自分でできるパソコンのお手入れ方法 - Windows 10 版 | FD Magazine \(fujidenki.org\)](#)
- [Windows 10 を快適に使用し続けるために月 1 回やった方が良いメンテナンス - Stocker.jp/diary](#)
- [自分でできるパソコンメンテナンス！初心者でも安心の手順を解説 \(ictbs.co.jp\)](#)

以上