



# Windows<sup>®</sup> 11の便利手帳

*Feb. 14, '26 by TA\_Takatsuki*

# 背景説明

Win10⇒**11**⇒12(?)と推移するOS自体の内容変化についてゆけないこの頃

- より楽に使えないか？
- パソコンをサクサク動かすには？
- 余計な設定を解除できるのか？
- 便利なショートカットは？

色々試した一例を列挙します。その為、1から100までの説明でなく、概略のみを示しています。これはあくまで自己流での使用例です。

ご興味ある項目はネット検索で詳細情報を得てください。

- 終了前 5 ページでAIによる、理解に苦しむカタカナ横文字例を追加しました。

# ① Copilot使用例



- デジカメで撮った写真(jpeg)をCopilotに掘り込み
- 文章で “**電柱を消してください**” と書いて指示
- 1分か？ 2分か？ 少々お待ちくださいの表示、最終調整中などの表示後
- それだけで 思いもしない きれいな画像に変化
- 背景は自分でも見えないが、背景が正確描かれている
- 空、木々、導水管エリア、岩石、地面などが正確に描かれている
- しかしメモリー量は2倍に増えている
- 写真とは **真を写**すという意味が 崩壊 .....

# デジカメ オリジナル イメージ（電柱を消す前）



# デジカメ イメージ (電柱なし)



## ② GoogleとWordの共同応用例

- 過去数十年他人の手書き文章をWordに変換するには、一から手打ちでした 😞
- A4寸法の卓上スキャナーが出た当時無料OCR(光学文字認識)ソフトはほぼ機能せず
- ここ2-3年？ GoogleのAI発展のおかげか、劇的に手書原稿のText化が可能になりました 😊
- このお陰で大幅な時間節約と精度向上が実現、OCR機能の飛躍的に向上に感謝！
- 是非お試しください。 私はWord優先なので、GoogleはOCR機能のみ利用
- **ステップ例**は： ①原稿をスキャナーで読みPDFで保存②それをGoogle Driveに投げこむ③ Google Drive中の目的のPDFを左クリックで Google Documentで開く⇒画面にテキストに変換される⇒Copy & PasteでWordに張り付ける④Word内で最終校正を行う。
- 楽です .....😊

# ③ Wordでの役立つショートカットキー例



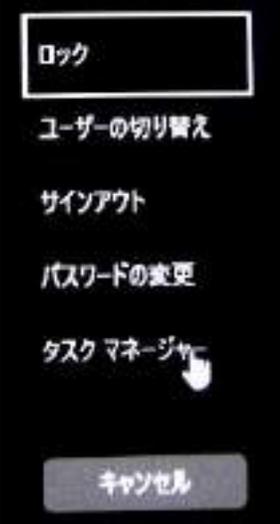
- 先ほどの頁で絵文字を挿入しましたが 絵文字挿入には **W+.** のキィを同時に押す。小さな選択画面が出ますので、検索欄に適当な文字を書き込む（例：OKと打ち込むと⇒👉👍🙌🙌♂  
☑）個人的にはあまり利用しないが、時には有効かもしれません。絵文字の種類に限界もありそう。これから発達か？
- 音声入力：**W+H** マイク設定が正確に設定されればこのキィを同時に押すと マイク聞き取り中の窓がでて音声入力モードが走っているのが確認できます。 🎤
- Wordでの個人利用は上記2個のみ。その他の機能については“Windowsキーのショートカットキー一覧？”と打ち込んで検索ください。



# ④ Ctrl+Alt+Del Ctrl+Shift+Esc



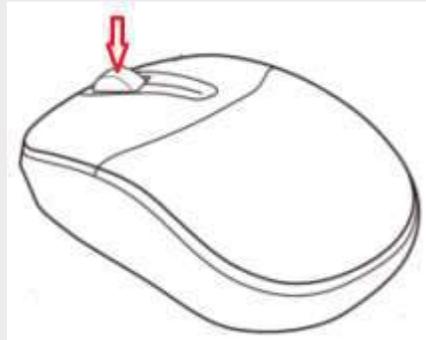
- PCが固まった場合、上記のいずれかのキィで電源を切らず抜け出せる可能性があります

Ctrl+Alt+Del	<p>★サインアウトで脱出</p> <p>★タスクマネージャーで異常なプログラムを停止</p>	
Ctrl+Shift+Esc	<p>☆タスクマネージャーのみ起動、異常なメモリーで動くアプリを停止させ、PCを正常化できる</p>	



## ⑤ Ctrl + マウスホイール回転

- 高齢者にとってのPC操作では 画面拡大で見やすく、効率がアップできる機能があります。



- **Ctrl**キーと**マウスのホイール**を同時に押し、ホイールを**上側**にゆっくり回せば画面が**拡大**し、ホイールを下側に回せば画面が縮小します。ゆっくり回転させるのがコツです。
- 画面のモード環境では効果でない場合もありますが、大抵の場合、拡大が可能です。
- 拡大率によっては画面が不安定な場合もありました。お試しください。
- 戻すには Ctrl + 数字のゼロ を押します。

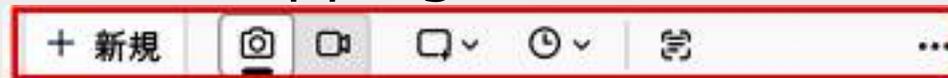




## ⑥ “プリントスクリーン” キー



- スクリーン画面の一部を切り取り(copy)その画像を利用したい場合、プリントスクリーンキーをたった一回押すことで、スニッピングツールが起動することを、最近何かの拍子で知ることができました。Windows11の新しい機能かもしれません。過去には画面を全部コピーし、ペイントソフトである部分をカットし、またペーストで新しいイメージにするなど、手間をかけて作業したと思いますが、今では簡単に行えます。
- まず画面でコピーしたいエリアを確認し、**PrtScr**キーを押します。画面が黒くなり黄色の+マークが出ます。マウスでこの+マークをコピーしたいエリアを囲みます。音が鳴りその箇所が、記録されたことが分かります。ペイントソフトでペーストし、画像を確認後、名前を付け保存。加工方法はご自由ですが、この画面の左上の**PrtScr**キーが処理例です。便利ですのでお試しください。 Snipping Tool画面もコピーしておきます。



## ⑦ “YouTube 専用便利キー”

You Tube 再生時 キーボードで便利に操作できる専用キーの紹介です。

- ☆再生時その場所で一時停止 **K** を押す。再開には再度 **K** を押す
- ☆10秒巻き戻したい時は **J** を押す。10秒早送りしたい場合は **L** を押す
- ☆5秒巻き戻したい時は **←矢印** を押す。5秒早送りしたい場合は **⇒矢印** を押す
- ☆再生速度を下げる：**Shift** と **.** を同時に一回押すと0.25単位で遅く、上げるには **Shifit** と **,** を同時に一回押すと0.25単位で早くなる

再生中画面下部に 以下のイメージが現れ、それはチャプター（章）の各長ささを意味しています。



- ☆前の章に戻るには **Ctrl**と**←矢印**、次の章に早く移行するには**Ctrl**と**⇒矢印**を押す
- ☆動画全体の0~90%の位置に瞬間移動は、数字キーの**0~9**の好きなキーを押す

## ⑧ “SSD(記憶装置)健康診断”

S.M.A.R.T. (Self-Monitoring, Analysis and Reporting Technology) は、障害の早期発見・故障の予測などを目的として HDD/ SSD に搭載されている機能です。**CrystalDiskInfo** はこの機能を使用してディスクの健康状態の判定や温度などの情報を取得しています。

Crystal Disk Infoは無料のソフトです。デスクトップに置いてご自分のPCの健康診断に利用してください。導入方法の一例です。

①窓の杜等で検索。色々なバージョンがありますが、v9.7.2 (25/08/31) インストールアプリ7.7MBを利用。②デスクトップにCrystalと名前を付けたフォルダーを作り、ZIPファイルを収納後、全解凍。その後64Bitのexeをダブルクリックし、ソフト起動。ご自分のSSDやHDの健康情報を見れます。

以下2ページは私のSSDとHDの健康情報です。

# SSD

CrystalDiskInfo 9.7.2 x64

ファイル(F) 編集(E) 機能(U) テーマ(T) ディスク(D) ヘルプ(H) 言語(Language)

● 正常 32 °C C:  
● 正常 25 °C F:

### Micron\_MTFDKBA1T0TFK-1BC15ABFA : 1024.2 GB

健康状態	ファームウェア	VSMA012	総読込量 (ホスト)	12009 GB
<b>正常</b> 99 %	シリアルナンバー	2345451589D7	総書き込込量 (ホスト)	11836 GB
	インターフェース	NVM Express	回転数	---- (SSD)
温度	対応転送モード	PCIe 3.0 x2   PCIe 4.0 x4	電源投入回数	3050 回
<b>32 °C</b>	ドライブレター	C:	使用時間	1063 時間
	対応規格	NVM Express 1.4		
	対応機能	S.M.A.R.T., TRIM, VolatileWriteCache		

ID	項目名	生の値
01	クリティカルワーニング	00000000000000
02	温度	00000000000131
03	予備領域	000000000000064
04	予備領域 (しきい値)	000000000000005
05	使用率	000000000000001
06	総読み込み量 (ホスト)	00000001804FED
07	総書き込み量 (ホスト)	000000017AC70F
08	リードコマンド数 (ホスト)	00000011F976C4
09	ライトコマンド数 (ホスト)	000000167F5607
0A	コントローラビジー時間	0000000000003F2
0B	電源投入回数	000000000000BEA
0C	使用時間	000000000000427
0D	アンセーフシャットダウン回数	0000000000004B4
0E	データエラー回数	000000000000000
0F	エラーログエントリ数	000000000000022
10	警告 (ワーニング) 温度超過時間	000000000000000
11	警告 (クリティカル) 温度超過時間	000000000000000
12	温度センサー1	00000000000131

# HD

CrystalDiskInfo 9.7.2 x64

ファイル(F) 編集(E) 機能(U) テーマ(T) ディスク(D) ヘルプ(H) 言語(Language)

● 正常 32 °C C:  
● 正常 25 °C F:

## WDC WD20EZRZ-22Z5HB0 : 2000.3 GB

健康状態 **正常**

温度 **25 °C**

ファームウェア	80.00A80	----	----
シリアルナンバー	WD-WCC4M1UEH8KH	----	----
インターフェース	USB (Serial ATA)	回転数	5400 RPM
対応転送モード	SATA/300   SATA/600	電源投入回数	3454 回
ドライブレター	F:	使用時間	3162 時間
対応規格	ACS-2   ----		
対応機能	S.M.A.R.T., NCQ, GPL		

ID	項目名	現在値	最悪値	しきい値	生の値
● 01	リードエラーレート	200	200	51	000000000000
● 03	スピニングアップ時間	175	165	21	000000001081
● 04	スタート/ストップ回数	91	91	0	00000000245A
● 05	代替処理済のセクタ数	200	200	140	000000000000
● 07	シークエラーレート	200	200	0	000000000000
● 09	使用時間	96	96	0	000000000C5A
● 0A	スピニングアップ再試行回数	100	100	0	000000000000
● 0B	キャリブレーション再試行回数	100	100	0	000000000000
● 0C	電源投入回数	97	97	0	000000000D7E
● C0	電源断による磁気ヘッド退避回数	199	199	0	000000000303
● C1	ロード/アンロードサイクル回数	193	193	0	0000000005747
● C2	温度	122	98	0	000000000019
● C4	セクタ代替処理発生回数	200	200	0	000000000000
● C5	代替処理保留中のセクタ数	200	200	0	000000000000
● C6	回復不可能セクタ数	200	200	0	000000000000
● C7	UltraDMA CRC エラー数	200	200	0	000000000000
● C8	ライトエラーレート	200	200	0	000000000000

9



Microsoft PC Manager  
Microsoft Corporation

Microsoft PC Manager は、ワンクリックで簡単に PC のパフォーマンスを向上させるためのユーティリティアプリです。シームレスなストレージのクリーンアップ、効率的なファイル管理、およびPCをスムーズに動作させるためのその他の強力な機能をお楽しみください。

マイクロソフトの純正無料ソフトです。マイクロソフトのストアからダウンロードできます。昔の Ccleaner(?)ソフトは無料時代からHDの整理に便利なソフトで、今は有料となり、今では便利なソフトがマイクロソフト純正で日本語で提供されています。是非ご利用ください。



ホーム



保護



記憶域



アプリ



ツールボックス



復元



設定



フィードバック

## PC ブースト

スマート ブーストをセット

606KB 個の一時ファイルが解放されました



ブースト

### 正常性チェック



最終チェック  
2026/1/5

### プロセス



処理中  
22 アプリ

### 詳細クリーンアップ



ローカル ディスク (C:)  
771.1GB/949.7GB

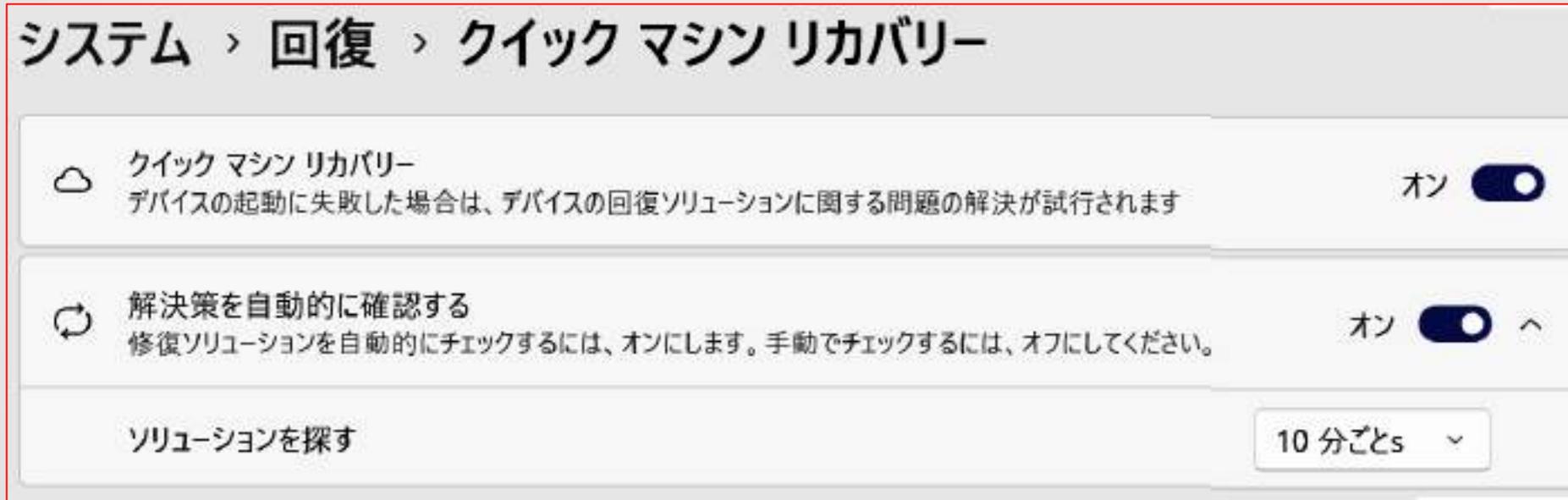
### 起動



起動時刻  
31 秒

# ⑩ “Win11の自動回復機能”

Windows 11には 起動時トラブル発生時、下記の機能をONにしておけば、PCのネット経由でMS側が起動問題を自動的に解決してくれるそうで、私はONにしています。



幸い今まで作動はしていませんが、なにかの折 役に立つのかな？と設定しています。

# ⑪ “Win11 OS回復機能”

前頁ではWindows 11での起動時トラブル発生時、PCのネット経由でMS側が起動問題を自動的に解決してくれる機能を利用してはとの提案でしたが、どうもOSが不安定、遅い等調子がどうも悪いが、すべてを再インストールする手間もかけたくない場合、以下をお試しください。

\* 重要なファイルは念の為バックアップし、時間に余裕のある場合に実行ください。システムに入り、**回復**を選択、その後、**Windows Updateで問題を解決する** の “今すぐ再インストール” をクリック。オプションの “15分後再スタートを選ぶ”。時々モニターみて補助作業を手助け。うまくゆけば半日で 健康状態回復。OS回復には別途色々な手段がありますが、この方法は、既存ファイルや設定を保持しながら、OSの破損箇所を復興する目的です。情報によれば満足した場合も、途中で固まった場合もあるそうです。

# さて？

- 最近のWindows11では、今迄説明の便利な機能が追加された一方、余分な機能も追加されています。
- 私として、これは外した方が良くと自己責任で使用停止した機能があります。参考までにお知らせします。



- ① BitLocker 回復キー (48桁の数字)
- ② OneDrive 無料枠 5 GB



# ① BitLocker 解除



- いきなり上記の画面が出ても、（対処方法をすでに記録された方以外）48桁キーを打ち込むことは不可能ですので、私はこの安全策は解除しています。方法はいつもの歯車アイコン(システム)ではなく、コントロールパネルでの作業です。ビットロッキングドライブ暗号化を探します。
- “BitLockerを無効にする”を選択します。管理者権限が必要で、処理完了までPCは使用可能ですが、容量が多い場合解除に時間がかかる場合があります。



## ② OneDrive 削除



- Win11を使う場合MS側で、このOne Driveは自動的に有効化されています。知らないと常に自分で作成したWordやExcel ファイルは MS社のクラウドに同期されています。自動化はNET経由です。私の場合 ファイルを呼び出すのにWifiなしの時呼び出せない事に気づき、一旦 全てDownloadし、自分のPCに記録し、その後 One Driveを削除しました。令和7年12月では改良され削除の場合ファイルをPCに落とすオプションもあるそうです。
- MS365なら無料とか書いてありますが、私の場合、使いたくなく、削除しました。5GBが多いとか少ないとかでなく、一方的にクラウドに保存し、満杯になれば、“はい お金”のやり方がユーザー無視なので嫌なのです。今ではダイソーで USBメモリー32GBは¥700?で入手可能。 バックアップ用に使い、ファイル安全を実現しています。
- 削除方法は簡単ですので、お勧めします。

# 複雑怪奇な横文字カタカナの氾濫！

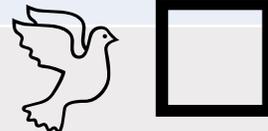
- 数年前迄は**若者言葉氾濫**で、社会が揺れていました。今でもそうでしょうが私達との時間共用がなく、私には今ではあまり関心がわきません。
- 一方**日本製カタカナ英語**も取り上げられ、子供が英語と書いていても世界で通用しない問題も指摘されました。（日本人の英語しゃべれない理由）例：「サラリーマン」「コンセント」「マンション」「ノートパソコン」「ホッチキス」
- 政治家、コメンテーター等の話中、理解に苦しむ**横文字カタカナ**の羅列
- 私の考えは、新聞 TV等 限られた面積、時間に多くの事を伝達する**効率重視**から由来していると思います。
- 特に**スマホの画面**で、如何に多くの情報を発信するかが原因だと思います。

# 調査するにもどうすれば？

- 高齢者にとって結局はわからない文字列は積極的に調査する姿勢を勧めましょう。
- 図書館で調査するなど従来方法でしょうか、今ではAIに補助を求める事も可能です。
- **問題はAIが常に100%正解かどうかは常に疑問点として残るのです。**
- 外国人流入で日本語検定が厳格化されると言われていますが、乱れた日本語の現状、政治はどうするのか、このあたりに誰か声を上げてもいい時代と思います。
- 以降5ページに主要な生活エリアで氾濫する横文字カタカナをMS社のCopilotに聞きました。それぞれのエリアの動物アイコンも頂けました、見やすい色、間隔は私が調整しました。日本語が存在するのに何故横文字カタカナで表現されているのか、私には理解できません。

# 政治・社会(カタカナ語一覧)

分野	カタカナ語(正式英語)	本質的な意味(日本語)
政治・社会	アジェンダ (Agenda)	議題・検討課題
政治・社会	エビデンス (Evidence)	根拠・証拠
政治・社会	スキーム (Scheme)	枠組み・計画
政治・社会	ステークホルダー (Stakeholder)	利害関係者
政治・社会	リテラシー (Literacy)	情報の活用能力
政治・社会	ガバナンス (Governance)	統治・管理体制
政治・社会	コンセンサス (Consensus)	合意
政治・社会	デモクラシー (Democracy)	民主主義
政治・社会	インクルージョン (Inclusion)	包摂・包括
政治・社会	パブリックコメント (Public Comment)	意見募集制度



# ビジネス(カタカナ語一覧)

分野	カタカナ語(正式英語)	本質的な意味(日本語)
ビジネス	アセット (Asset)	資産・強み
ビジネス	コンプライアンス (Compliance)	法令遵守
ビジネス	ナレッジ (Knowledge)	知識・経験の共有
ビジネス	アライアンス (Alliance)	業務提携・同盟
ビジネス	フィジビリティ (Feasibility)	実行可能性
ビジネス	ローンチ (Launch)	新製品・サービス開始
ビジネス	バリュー (Value)	価値
ビジネス	ロジスティクス (Logistics)	物流・供給管理
ビジネス	マネタイズ (Monetize)	収益化
ビジネス	イニシアチブ (Initiative)	主導権・新規施策



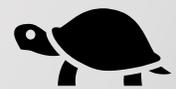
# IT・環境(カタカナ語一覧)

分野	カタカナ語(正式英語)	本質的な意味(日本語)
IT・環境	DX (Digital Transformation)	デジタル変革
IT・環境	サステナビリティ (Sustainability)	持続可能性
IT・環境	カーボンニュートラル (Carbon Neutral)	脱炭素
IT・環境	サブスクリプション (Subscription)	定額制サービス
IT・環境	キュレーション (Curation)	情報の選別・整理
IT・環境	IoT (Internet of Things)	モノのインターネット
IT・環境	クラウド (Cloud)	オンラインデータ管理
IT・環境	ビッグデータ (Big Data)	大量データ解析
IT・環境	エコシステム (Ecosystem)	相互連携の仕組み
IT・環境	スマートグリッド (Smart Grid)	次世代電力網



# 健康・医療(カタカナ語一覧)

分野	カタカナ語(正式英語)	本質的な意味(日本語)
健康・医療	QOL (Quality of Life)	生活の質
健康・医療	フレイル (Frailty)	加齢による虚弱
健康・医療	ウェルビーイング (Well-being)	心身の幸福
健康・医療	ポリファーマシー (Polypharmacy)	多剤服用
健康・医療	レジリエンス (Resilience)	回復力
健康・医療	メンタルヘルス (Mental Health)	心の健康
健康・医療	セルフケア (Self-care)	自己管理
健康・医療	ヘルスリテラシー (Health Literacy)	健康情報の理解力
健康・医療	プレハビリテーション (Prehabilitation)	手術前の体力強化
健康・医療	バイタルサイン (Vital Signs)	生命兆候



# 生活面(カタカナ語一覧)

分野	カタカナ語(正式英語)	本質的な意味(日本語)
生活面	ミニマリズム (Minimalism)	必要最小限で暮らす考え方
生活面	ライフハック (Life Hack)	生活効率化の工夫
生活面	ワークライフバランス (Work-Life Balance)	仕事と生活の調和
生活面	エシカル (Ethical)	倫理的・環境配慮の消費
生活面	オーガニック (Organic)	有機・自然志向
生活面	マインドフルネス (Mindfulness)	心の状態に注意を向ける習慣
生活面	ルーティン (Routine)	日々の習慣
生活面	フィットネス (Fitness)	運動・体力維持
生活面	コミュニティ (Community)	地域・仲間とのつながり
生活面	サードプレイス (Third Place)	家庭・職場以外の居場所



# 終わりに

- 一年ごとに進歩するPCプログラムは今後もっと簡単になるのかどうか興味はあります。
- 特にExcelの関数、数式の書き方が口で指示できる時代になるのを感じています。
- スマホ全盛時代となり、小さい画面しかなく、日本語の省略がひどすぎます。マスコミは言語の省略の弊害に自己治癒力は発揮していないようです。正しい日本語はなくなるのでしょうか、100年後の日本語はどうなるのでしょうかネ？

