

# シニアのためのパソコン&スマホ広場(その 149)

## Windows11 パソコンが「フリーズ」したときの対処方法

### はじめに

パソコンの「電源」ボタンは、パソコンを起動するときに押しますが、終了時は「電源」ボタンを押さずに「シャットダウン」操作で電源を切るという手順は、既にご承知のとおりです。

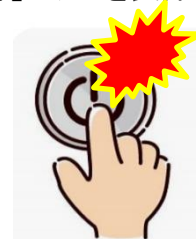
「シャットダウン」は、パソコンの“メモリ”上で動作したWindowsやアプリ、アプリで処理したデータなどを“補助記憶装置(HDDやSSD)”に保存し、パソコンを次の起動に備えた状態にして電源を切断しています。

「シャットダウン」を人間のデスクワークに例えると、机の上に広げた“作業用マニュアル(手順書)”や“書類”を次の作業開始に備えて書棚に戻し、机の上を整理整頓して仕事を終えることと同じです。

パソコンを使用中に、何らかの原因でいきなり“キーボード”や“マウス”の操作を受け付けなくなる状態を「フリーズ(固まる)」といいます。パソコンが「フリーズ」したとき、いきなり「電源」ボタンを長押ししてパソコンを終了(強制終了)させる人を見受けられます。

「電源」ボタンの長押しによる“強制終了”は、処理中のデータを失うだけでなく、“強制終了”のタイミングによって、Windowsの「システムファイル」やアプリの「設定情報」などを破損してパソコンが起動しなくなったり、起動できても“動作が不調”になるリスクが高いので、安易に電源ボタンの長押しは禁物です。

パソコンが「フリーズ」したとき“電源ボタンの長押し”による強制終了は、以下の対処を行っても解除できないときの“最終手段”と考えてください。



### 1. 「タスクマネージャー」を起動してフリーズしているアプリ(タスク)を終了させる

パソコンがフリーズする要因には、OS(Windows)、アプリ(プログラム)、ディスプレイの不調などがありますが、殆どの場合「タスクマネージャー」によってフリーズを解除することができます。

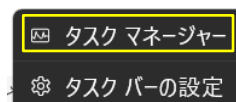
「タスクマネージャー」とは、パソコンで動作しているプログラム(タスク)を監視しているプログラムで、「タスクマネージャー」を起動してフリーズしているプログラムを終了させると、パソコンが正常に動作するようになります。

#### (1) タスクマネージャーを起動する

「タスクマネージャー」を起動する手順は、以下の2とおりあります。

##### ① 「タスクバー」からタスクマネージャーを起動する

「タスクバー」のなにも無いところで右クリックすると上図のようなメニューがポップアップ表示されるので、「タスクマネージャー」をクリックする。

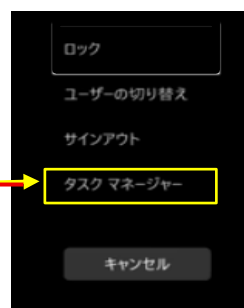


##### ② 「キーボード」から「タスクマネージャー」を起動する

キーボードの下図の3つのキーを同時に押し、立ち上がったメニューの中から矢印(↓)キーで「タスクマネージャー」を選択する。

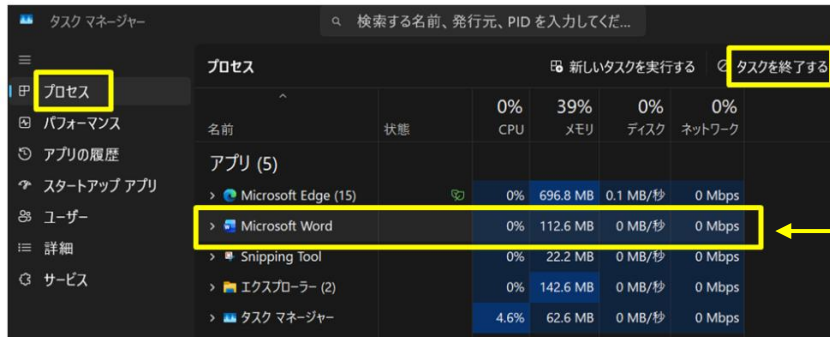


タスクマネージャー



## (2) フリーズしている「プログラム(タスク)」を見つけて終了させる

- ① 前項の①または②の手順で「タスクマネージャー」画面が開いたら、左列の「プロセス」をクリックする。
- ② プロセス一覧が表示されるので、CPUが0%の状態で動かないアプリをクリックする。
- ③ 右上の「タスクを終了する」をクリックすると、フリーズしているアプリが終了してフリーズが解除されるので、「タスクマネージャー」の画面を閉じる。



この例は、「Word」アプリを使って資料を作成中にフリーズした事例です。

※ 「タスクマネージャー」が起動できても“マウス”が操作できないときは、2項(3)の確認または3項の手順でパソコンの再起動を行ってください。

## 2. 「タスクマネージャー」が起動できないときの動作確認

1項の方法で「タスクマネージャー」が起動できないときは、他の要因を確認します。

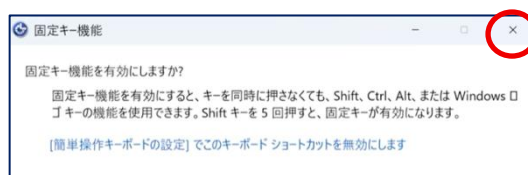
### (1) OS(Windows11)の動作確認

パソコンが「フリーズ」して“キーボード”や“マウス”が操作できないため、「タスクマネージャー」を起動できないときは、「シフトキー」を5回押します。



5回押す

「OS(Windows11)」が正常に動作していると、“ピッ”という音がして下図の画面が表示されたら、「OS(Windows11)」に問題がないので画面を閉じて(2)のディスプレイの動作確認を行います。



このX印をクリックして閉じる



### (2) ディスプレイの動作確認

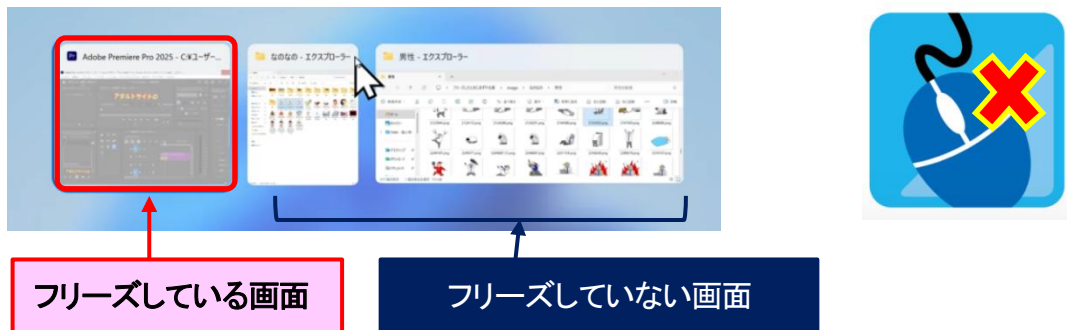
「OS(Windows11)」とアプリが正常に動作していても、ディスプレイを制御する「グラフィックドライバ」がフリーズしていると、ディスプレイが反応しないことがあるので、「Shift」+「Ctrl」+「Win」+「B」の4つのキーを同時に押すと、「ピッ」という音がして画面が点滅し、「グラフィックドライバ」を初期化してディスプレイが正常に表示するようになります。



### (3) マウスの動作確認

アプリのフリーズによってマウスが動かないときは「**TAB**」キーと「**ALT**」キーでマウスが動くようになります。

その手順は、「**TAB**」キーと「**ALT**」キーを同時に押すと、下図のようなアプリ切り替えの画面が表示されるので、「**ALT**」キーを押しながら「**TAB**」キーを押して「フリーズしていない」画面に切り替えると、マウスが動くようになります。



### 3. 「タスクマネージャー」が起動できても、「マウス」が操作できないときはパソコンを再起させてフリーズを解除する

2項(3)の手順で操作してもマウスが動かないときは、以下の手順でパソコンを”再起動”させることができます。

- (1) キーボードの下図の3つのキーを同時に押して「タスクマネージャー」を起動する。



- (2) 右図の画面が開くので、「**TAB**」キーを何回か押して「電源」マークまで進める。



- (3) 「電源」マークで「**Enter**」キーを押すと、左図の電源メニューが開くので「再起動」を選択する。



#### 【注意】

ここで「シャットダウン」を押すと、“高速スタートアップ”を設定しているパソコンの場合、フリーズの原因となる内部エラーを持ち越してしまいます。

フリーズの原因を持ち越さないために、必ず「再起動」を選んでください。

Windowsパソコンの殆どはパソコンの起動を速くするため“高速スタートアップ”という機能が「ON」(推奨設定)になっています。

これはパソコンをシャットダウンさせる時、その時点の状態をそのままストレージに書き込んでおき、

次回パソコン起動時にそのデータを読み込んで起動するので起動時間を短縮できます。

この機能は、ストレージ(補助記憶装置)がHDDの場合に具体的な効果がありますが、ストレージがSSDでは起動時間の短縮効果をあまり感じないだけでなく、フリーズの原因となるエラーデータを持ち越すというデメリットがあります。

そのため、SSDを搭載しているパソコンは、”高速スタートアップ“機能を「オフ」にしておくのも、フリーズ発生を少なくする対策の1つです。

Windows11の”高速スタートアップ“機能は、メーカーパソコンの殆どが「オン」に初期設定されています。

## (参考)

### 「Windows11」の「高速スタートアップ」を無効(OFF)にする方法

- ① 「スタート」ボタン→右上の「すべてのアプリ」→「Windows ツール」の順にクリックする。
- ② 「Windows ツール」が表示され、「コントロールパネル」をダブルクリックする。  
※ コントロールパネルの表示をカテゴリ表示にする。
- ③ 「コントロールパネル」が表示されたら、左列の「ハードウェアとサウンド」をクリックする。
- ④ 「電源オプション」をクリックする。
- ⑤ 画面の左側にある「電源ボタンの動作を選択する」をクリックする。
- ⑥ 「システム設定」が表示されたら、「現在利用可能ではない設定を変更する。」をクリックする。
- ⑦ 「シャットダウン設定」にある、「高速スタートアップを有効にする(推奨)」をクリックして、チェックを外す。  
※ 「高速スタートアップを有効にする(推奨)」がクリックできないときは、画面の上方にある“[現在使用可能でない設定を変更します。](#)”という青文字列をクリックするとクリックできるようになります。
- ⑧ 「変更の保存」ボタンをクリックする。
- ⑨ 「電源オプション」に戻るので、「×」ボタンをクリックして画面を閉じる。

以 上

田辺・西牟婁地区協議会  
森田 那華雄