

シニアのためのパソコン&スマホ広場(その160)

「Microsoft PC Manager」の操作方法(No.2)

「Microsoft PC Manager」の機能と、操作手順、推奨する実行周期について紹介します。

1. 「Microsoft PC Manager」の機能

「Microsoft PC Manager」は、以下の機能に分かれています。

- ① **保護(セキュリティ)**…… パソコンの保護(セキュリティ)状態を確認する。
- ② **記憶域(ストレージ管理)**…… 記憶域に存在する無駄なファイル・重複ファイルを整理する。
- ③ **アプリ** …… スタートアップ管理・アプリの削除(アンインストール)をする。
- ④ **ブースト(メモリ解放)** …… パソコンの動作が重くなったときに即効で軽くする。
- ⑤ **ツールボックス** …… 必要により各種ツールが使用可能。
- ⑥ **正常性チェック** …… パソコン全体の正常性をチェックし、クリーンアップを行う。
- ⑦ **詳細クリーンアップ** …… Windows Update の残骸など、記憶域のゴミ削除をする。
- ⑧ **復元** …… ブラウザ、画像ビューア、動画プレイヤー等、既定のアプリ設定をWindows標準に戻す
- ⑨ **設定** …… 「Microsoft PC Manager」に関する諸設定を行う。



2. 「Microsoft PC Manager」の操作と実行する推奨周期

(1) 「ブースト」を実行(メモリ解放) …… 週1回

最初にメモリを軽くしておくと、後続のスキャンやクリーンアップの動作が安定します。

<操作手順>

① 「PC Manager」を起動 → ② Home タブ → ③「ブースト」の順にクリックする。

(2) 正常性チェック(クリーンアップ)で不要ファイル削除 …… 月1回

「PC Manager」の中核機能で、動作改善の効果が最も大きい部分で、一時ファイルやキャッシュ、システムのゴミを削除します。

<操作手順>

① 「PC Manager」を起動 → ②「ホーム」タブ → ③「正常性チェック」をクリックする。

(3) 記憶域(Storage)で詳細スキャン → 大容量ファイルの整理 …… 月1回

ホームのクリーンアップで拾えない「大きなファイル」や「重複ファイル」などを整理し、記憶装置(HDD やSSD)の空き領域不足を改善します。

<操作手順>

① 「PC Manager」を起動 → ②「ホーム」タブ → ③「詳細クリーンアップ」をクリックする。

(4) アプリ(Apps)でスタートアップ管理・不要アプリのアンインストール …… アプリを追加後

「スタートアップアプリ」とは、Windows起動時に自動でメモリに読み込まれるアプリです。パソコンの起動が遅い原因は、「スタートアップアプリ」に余計なアプリが含まれていることが多いので自動で読み込まなくします。

<操作手順>

① 「PC Manager」を起動 → ②「アプリ」タブ → ③「スタートアップアプリ」をクリック → ④アプリが一覧表示されるので、自動起動が不要なアプリのスイッチを「Off」にする。

「PC Manager」の「ディープアンインストール」は、パソコンにインストールされているアプリをアンインストールする機能で、残留ファイルとレジストリも削除します。

【注】 必要なアプリを誤って削除しないこと。

(5) 保護(Protection)でセキュリティチェック・ポップアップ管理 …… Windows Update 後

Windows Update の状況、ウイルス保護、ネットワークチェックなどが正常に動作していることを確認します。

「ポップアップ管理」でスイッチを「ON」にすると、ポップアップ(広告)を抑制できます。

<操作手順>

① Protection タブ → ②「Windows Update」確認 → ③「ポップアップ管理」で広告抑制(ポップアップブロックを有効にする)を「ON」にする。

(6) Toolbox(ツールボックス)で必要な追加ツールを実行 …… 随時

各種ツールを必要に応じて使用できます。

<操作手順>

① ツールボックス → ②「ツールボックス一覧が開くので使用するツールを開く。

(7) (復元)で自動起動・通知・最適化の自動化を調整 …… 随時

ブラウザ、画像ビューア、動画プレイヤー等、既定のアプリ設定を、Windows標準に戻します。

<操作手順>

- ① 「復元」タブをクリックする → ② 検索が開始するので終わるのを待つ。

(8) Settings(設定)で自動起動・通知・最適化の自動化を調整 …… 随時

「Microsoft PC Manager」を自分に適したように、設定スイッチを「ON」にします。

<操作手順>

- ① 「設定」 → ② 「設定」画面が開くので「Microsoft PC Manager」の各項目を設定する。

3. 「Microsoft PC Manager」と「レジストリクリーナー」について

「Microsoft PC Manager」には「レジストリクリーナー」機能はありません。

その理由は、「WindowsXP」～「Windows7」迄は、「レジストリが肥大化するとPCが遅くなる」と言われていましたが、Windows11はOS自体が最適化機能を持つように改善されていて、Windows10以前よりレジストリの肥大化による影響が出にくい構造になっているからです。

「Microsoft PC Manager」はマイクロソフト社が提供する純正ツールで、「レジストリを触るとWindowsが壊れる可能性がある」という前提で設計されているので、レジストリを触る危険なことを行わない代わりに、次の安全な領域をクリーンアップして最適な状態にできます。

- ・一時ファイルの削除
- ・スタートアップの最適化
- ・Windows Update の残骸削除
- ・ブラウザキャッシュの削除
- ・メモリの解放(Boost)
- ・エラーログの削除

マイクロソフト社の公式見解によると、「レジストリ」はOSの心臓部なのでWindows自体の自己管理に任せておけば問題ないとされており、「サードパーティ(第三者)製の「レジストリクリーナー」等をWindows11を搭載したパソコンで実行させると「レジストリ」を破壊するリスクが高い」と警告しています。

4. Windows11 搭載パソコンで、ユーザがやるべき最適化とは！

私達ユーザができる「安全で効果がある最適化」の要点は、以下のとおりです。

- (1) 「Microsoft PC Manager」の“ストレージセンサー”を有効化(不要ファイルを自動削除)する。

- ① 「記憶域」 → ② 「ストレージセンサー」の順にクリックして下図のように設定する。



- (2) 「Microsoft PC Manager」の「ブースト」と、記憶域の「詳細クリーンアップ」を実行する。
- (3) 使っていない不要なアプリを“アンインストール”する。
- (4) 「アプリ」タブから「スタートアップアプリ」をクリックし、パソコン起動時に自動的に読み込む必要が無いアプリを読み込まなくする。(スイッチを「OFF」)
- (5) 「Windows Update」を速やかに適用する。

田辺・西牟婁地区協議会

森田 那華雄