

PCがフリーズしても怖くない！

介護業務を止めない「困った時」のサッと解決術

クイズで楽しみながら学びます！

SEMINAR

介護従事者のため  
無料オンラインPCスクール



タダ☕スク

講師

にこにこ



# 本日の講座の注意点 1

## ウィンドウズPCを使います



スマートフォン



パソコン



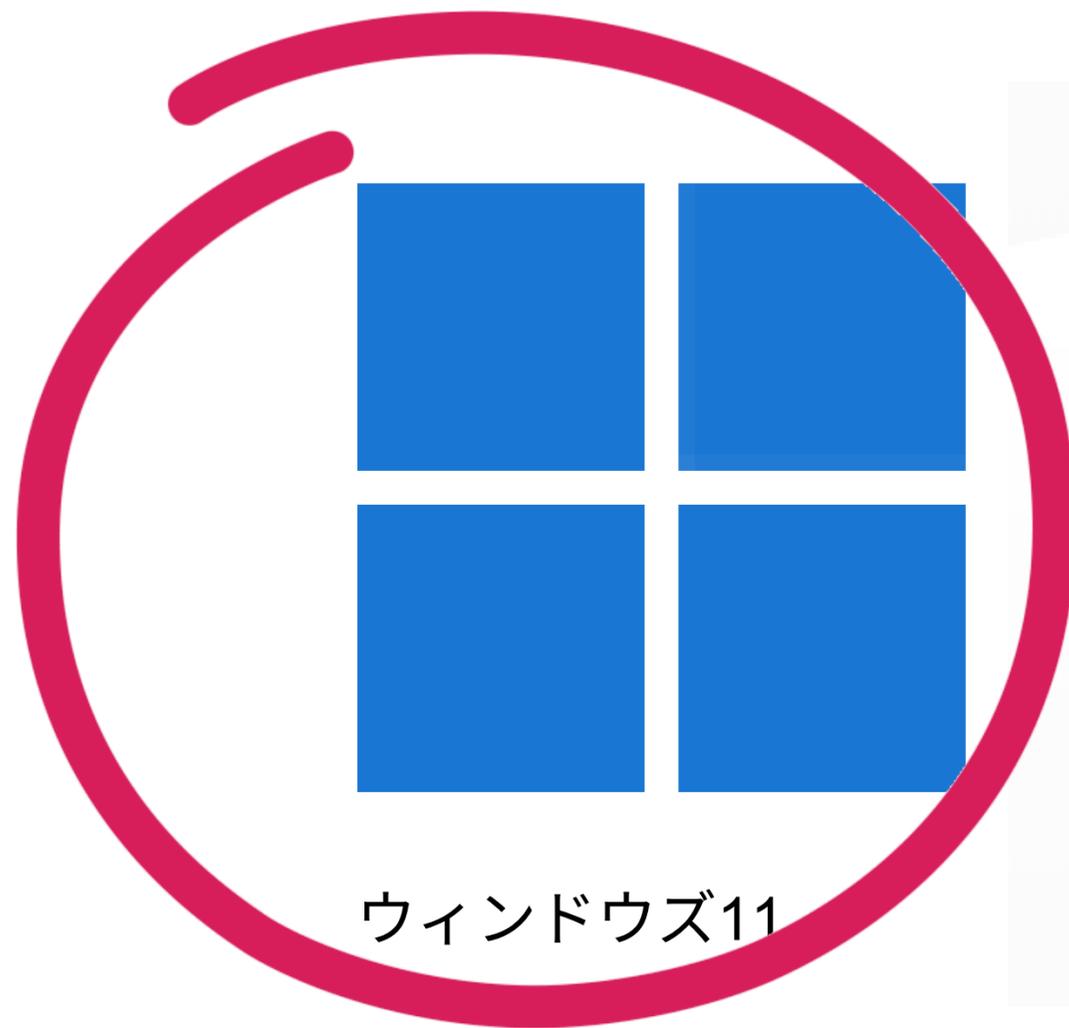
タブレット

# 本日の講座の注意点2

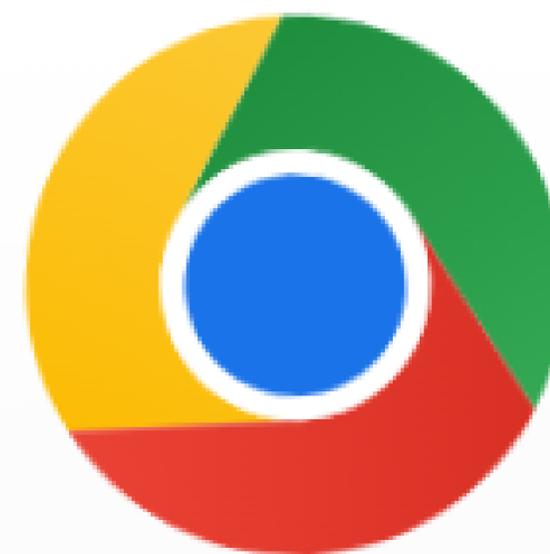
## ウィンドウズPCを使います



マック



ウィンドウズ11



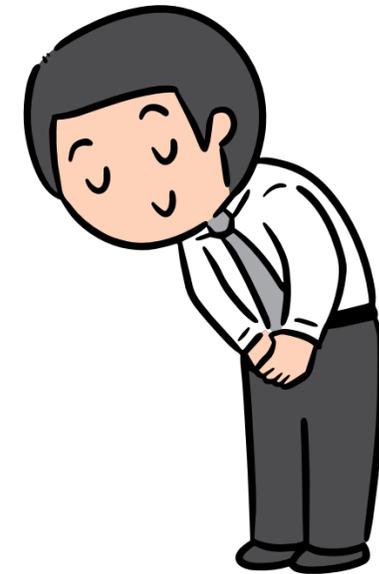
クロムブック

**チャットにリンクを度々に  
貼り付けながら進行します**

**質問、ご意見のある方は**

**チャットにお願いいたします！**

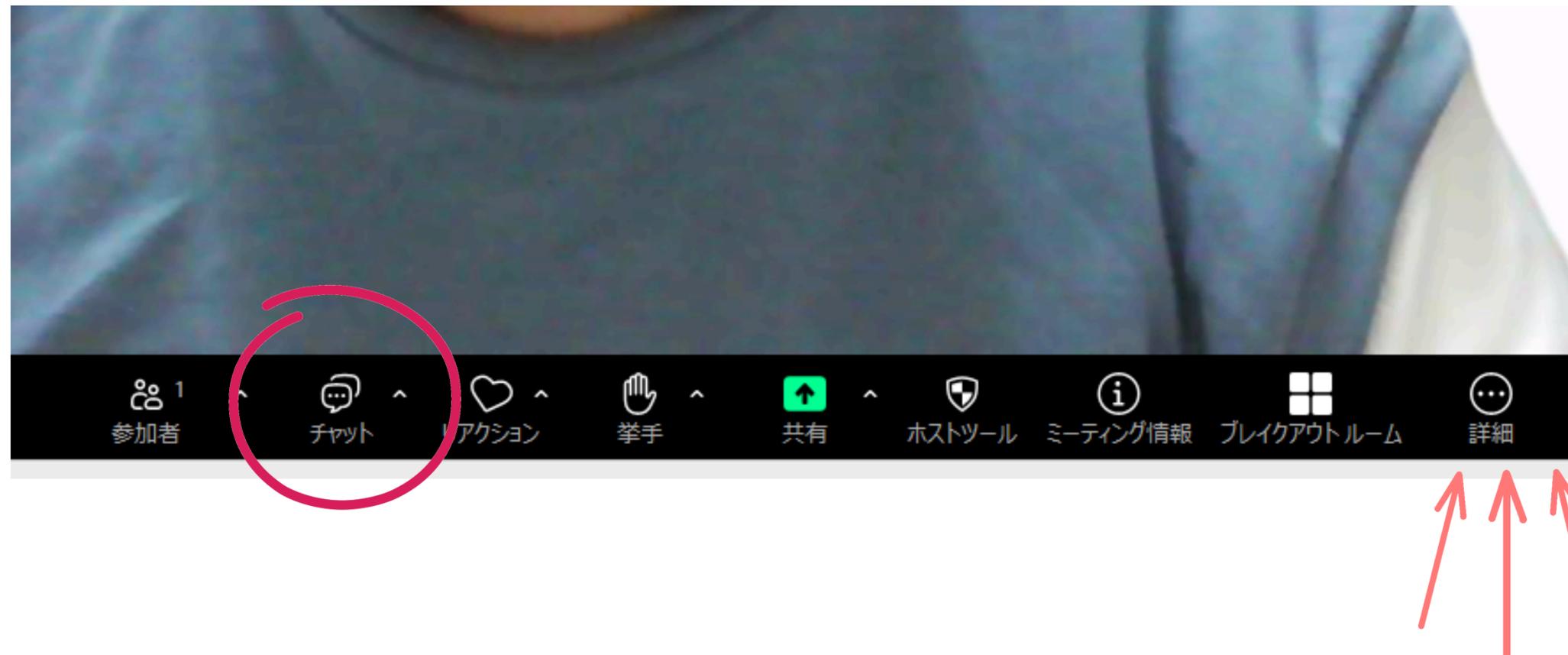
**後ほど回答させていただきます**



# ZOOMのチャットの使い方①

画面下にあるチャットをクリック

なければ詳細をクリックするとあります



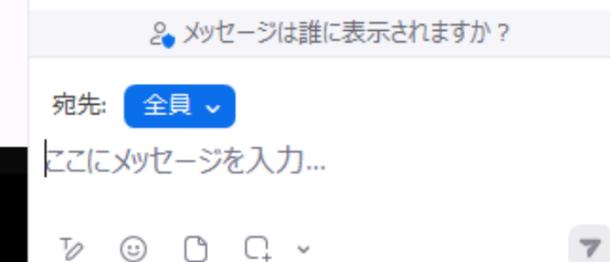
# ZOOMのチャット の使い方②



画面右にチャット画面がでてきます

**矢印**の場所に入力して送信すると

チャットは使えます



全画面の場合は別のポップででてきます

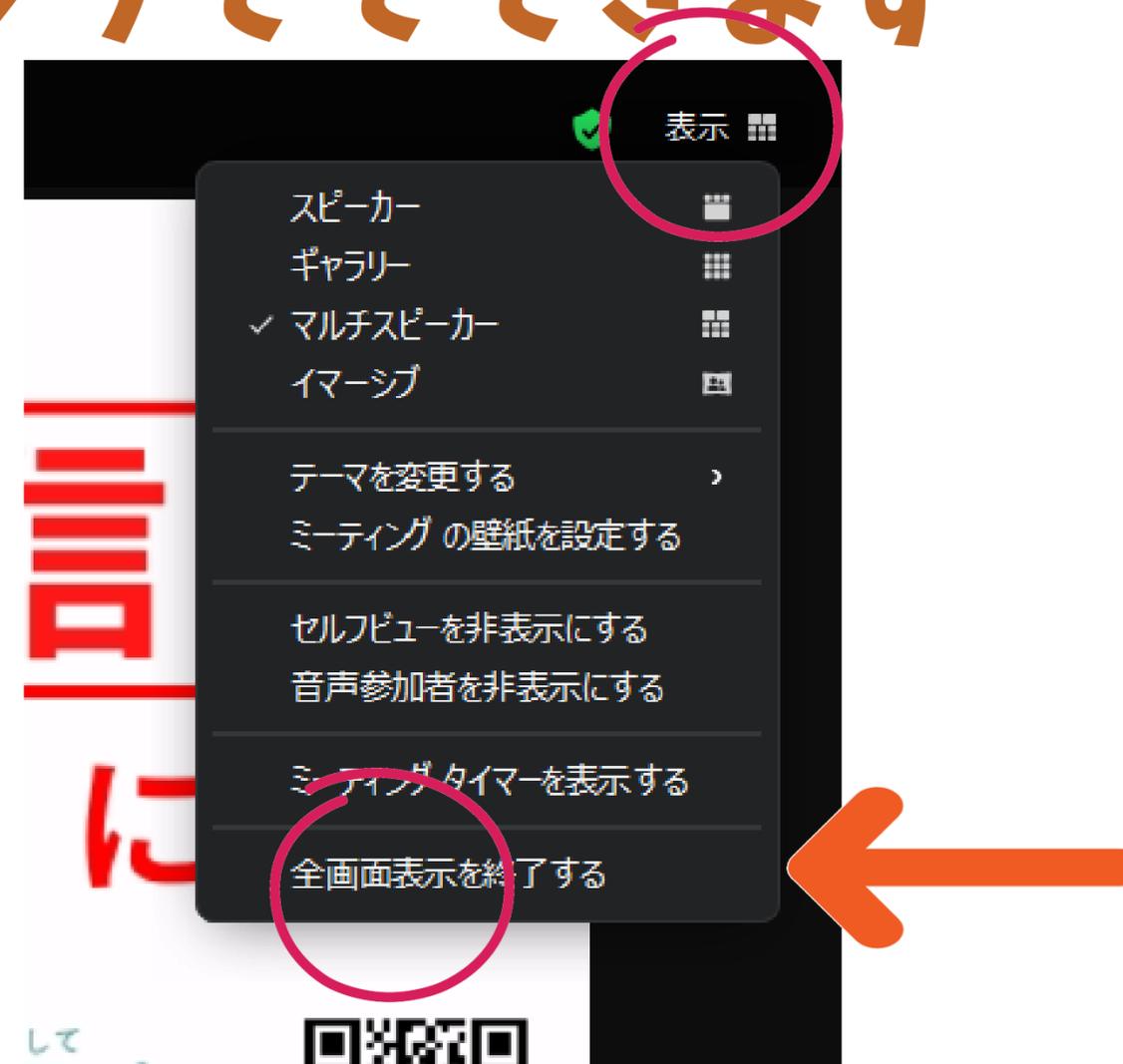
# ZOOMのチャットの使い③

全画面の場合は別のポップででてきます

右上の「表示」をクリック

して全画面を終了

しましょう！



# ZOOMのチャットの使い④

右上の「表示」をクリック

してお好みの

画面に変更しましょう！



PCがフリーズしても怖くない！

介護業務を止めない「困った時」のサッと解決術

クイズで楽しみながら学びます！

SEMINAR

介護従事者のため  
無料オンラインPCスクール



タダ☕スク

講師

ここにこ





奈良県 ケアマネジャー

東川 信一（にこにこ）

---

主任介護支援専門員  
スマート介護士BASIC

# Contents

---

- 01 はじめに
- 02 フリーズが起きて困った！
- 03 ファイルが見つからない困った！
- 04 ファイルプレビューが出来ない困った！
- 05 皆さんからの困りごとお聞かせください！



クイズもあります



はじめに

# こんな方におすすめです

---



「PCを壊すのでは…」

操作を間違えるのが怖く、  
「PCを壊すのでは」と不安  
を感じている方



「誰にも聞けない…」

トラブル発生時、誰にも聞  
けずに一人で悩みを抱え込  
みがちな方



「応用が分からない…」

PCの電源オン/オフはでき  
ても、応用的な対処法が分  
からない方

# 皆様の「不安」を共有させてください

---

## PCトラブルは「技術」の問題である前に、「心理」の問題です

PCが固まると**頭が真っ白になる**

業務が止まる焦り（ケアプラン、多職種連携）

操作を間違えて**PCを壊すのではないかと不安**

焦って不適切な操作をしてしまう

「誰にも聞けない」と一人で抱え込む

結果、ますますPCが怖くなる

# 本日のゴールと講座の進め方

---

「怖い」を「わかった」「自分にもできる」という自信に変えましょう

**ゴール:** トラブルに直面した時、「**安全な解決手順を知っている**」という自信を持つこと

**進め方:** 以下の流れで、ご自身のスキルアップを体感してください

1. 予習クイズ（今の理解度チェック）
2. 講座本編（解決策を学ぶ）
3. 復習クイズ（自信をつける）

# Contents

---

01 はじめに

**02 フリーズが起きて困った！**

03 ファイルが見つからない困った！

04 ファイルプレビューが出来ない困った！

05 皆さんからの困りごとお聞かせください！

質問などはチャットに書いていただいたら  
後で回答させていただきます



予習クイズです！

チャットで解  
答していただ  
けると嬉しい  
です！



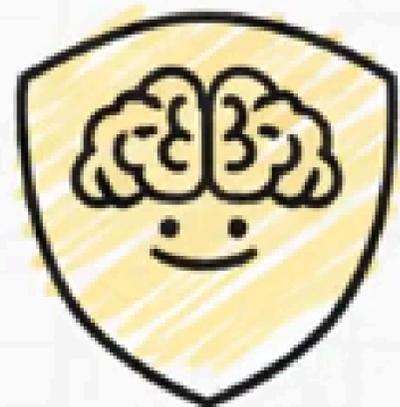
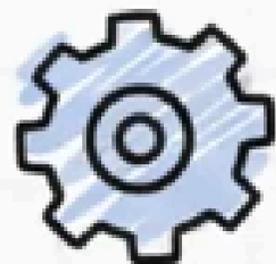
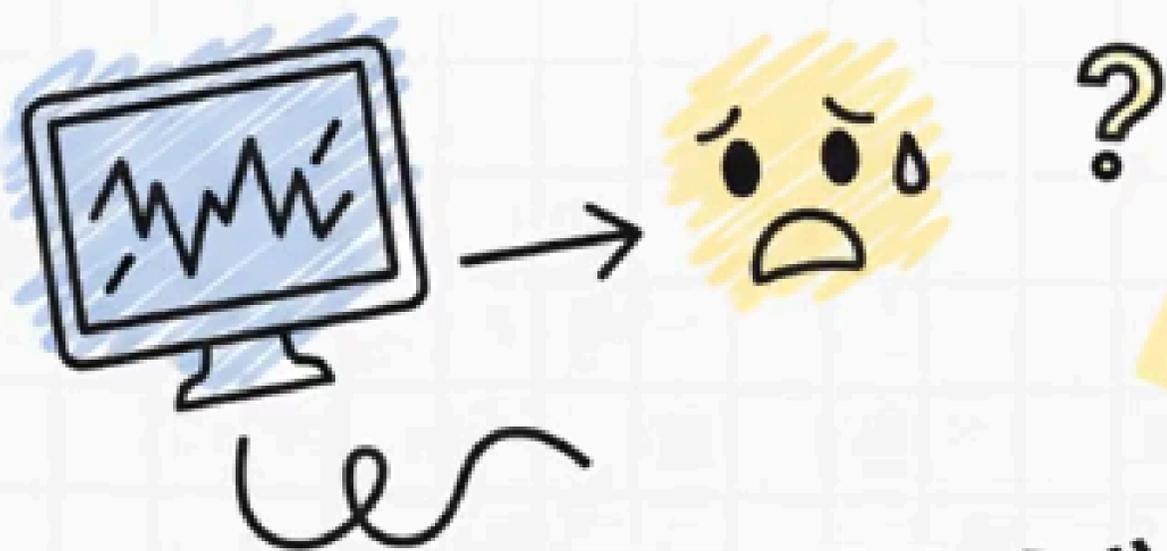
# 問題①

あなたのパソコンが完全に固まり（フリーズ）して動きません  
最初にすることは何ですか？

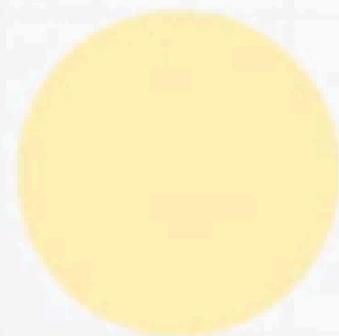
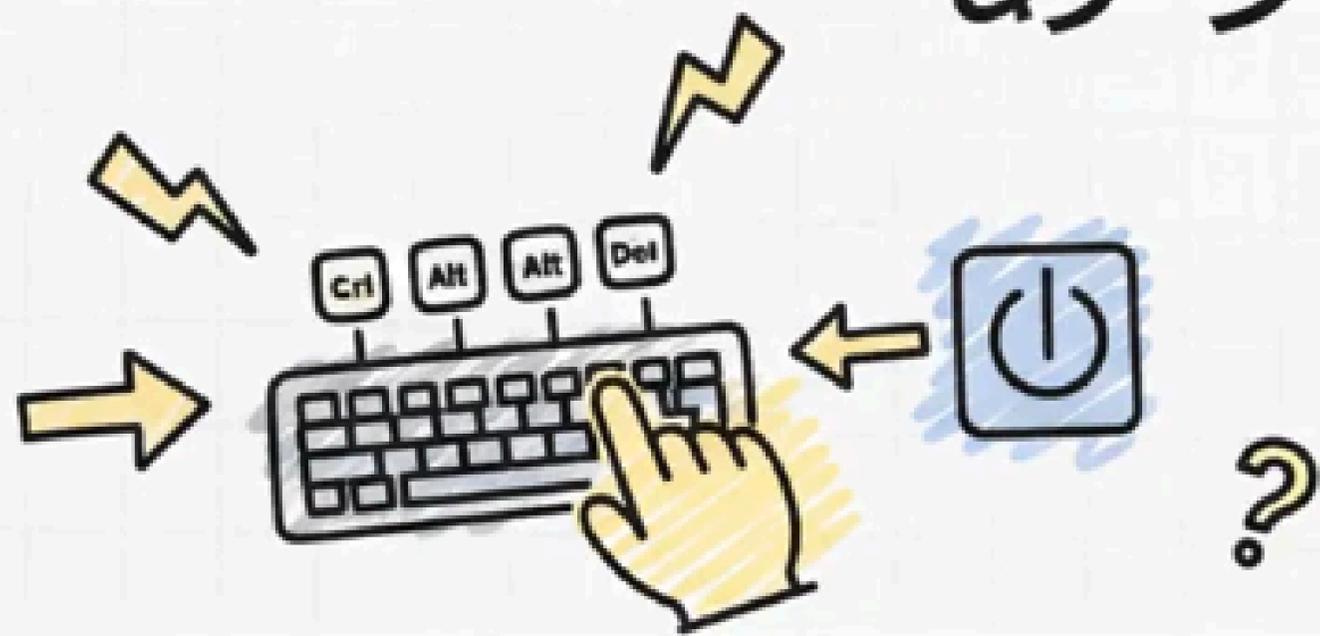
# 問題1

あなたのパソコンが完全に固まり  
(フリーズ) して動きません 最初に  
することは何ですか？

1. 電源スイッチを押す
2. コンセントを抜く
3. パソコンをたたく
4. しばらく待って様子を見る



画面が固まる、あのド  
キッとする瞬間、経験  
ありますか？



順番に解説していきます！



**1.電源スイッチを押す**

**2.コンセントを抜く**

**3.パソコンをたたく**

# 答案





**CRASH**



# 絶対にしないでください！

パソコン操作ができなくとも  
内部で動いているのでいきなり電源  
を切るとデータが破損したり最悪  
は壊れてしまいます！

どうするの？



# フリーズ時の大原則：「深呼吸」と「NG行動」

「業務を止めない」ためにこそ、焦って操作してはいけません

○ まずやるべきこと

何もしない（深呼吸する）

焦りが不適切な操作を誘発します

冷静に状況を観察することが  
第一歩です

× やってはいけないNG行動

いきなり電源コードを抜く

考える前に電源ボタンを長押しする

これらはデータ消失やシステム破損に繋がる最も危険な行為です

# フリーズ時の大原則：「深呼吸」と「NG行動」

「業務を止めない」ためにこそ、焦って操作してはいけません

## ○ まずやるべきこと

### 何もしない（深呼吸する）

焦りが不適切な操作を誘発します

冷静に状況を観察することが第一歩です

## × やってはいけないNG行動

いきなり電源コードを抜く

考える前に電源ボタンを長押しする

これらはデータ消失やシステム破損に繋がる最も危険な行為です

# フリーズ解決：5段階の手順

ステップ1：  
待つ

ステップ2：接  
続を疑う

マウスなど周辺機器を一度  
すべて外す。

ステップ3：ア  
プリだけ止める

Ctrl+Shift+Escでタスクマ  
ネージャーを起動。

ステップ4：安  
全な再起動

スタートメニューから「再  
起動」を選択。

ステップ5：最  
終手段

すべてダメなら電源ボタン  
を長押し。



# フリーズ解決：5段階の手順

ステップ1：  
待つ

ステップ2：接  
続を疑う

マウスなど周辺機器を一度  
すべて外す。

ステップ3：ア  
プリだけ止める

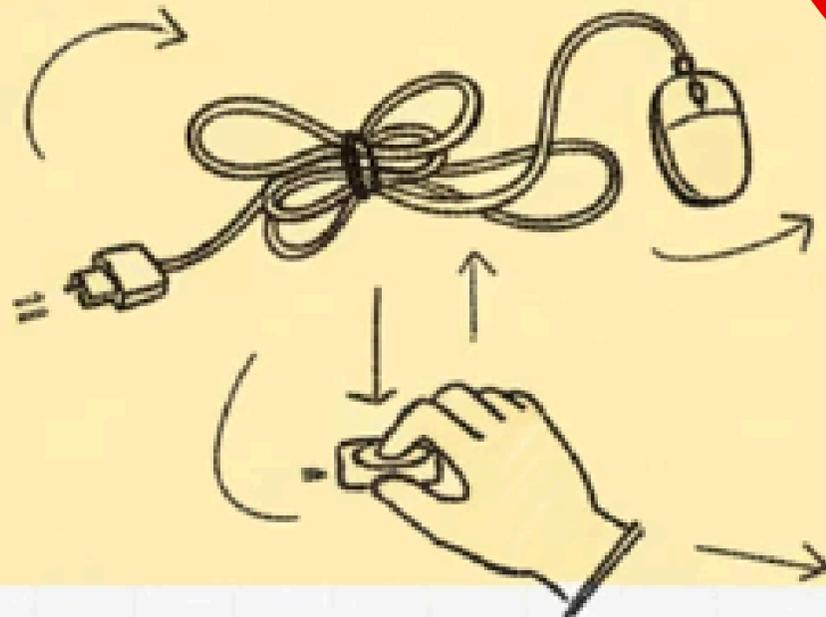
Ctrl+Shift+Escでタスクマ  
ネージャーを起動。

ステップ4：安  
全な再起動

スタートメニューから「再  
起動」を選択。

ステップ5：最  
終手段

すべてダメなら電源ボタン  
を長押し。



# 外部機器の接続の影響！

## パソコンから外す



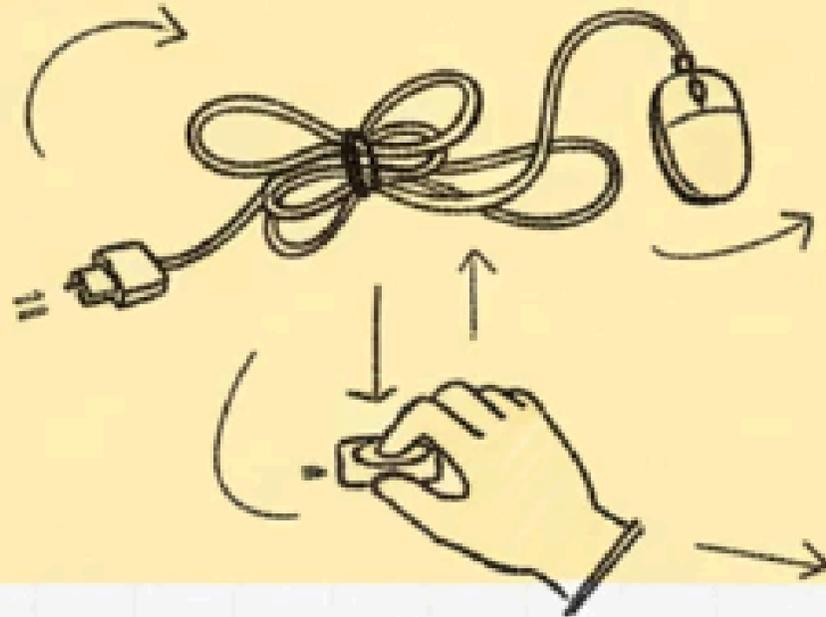
# フリーズ解決：5段階の手順

ステップ1：  
待つ



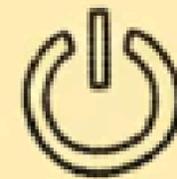
ステップ2：接  
続を疑う

マウスなど周辺機器を一度  
すべて外す。



ステップ5：最  
終手段

すべてダメなら電源ボタン  
を長押し。



ステップ3：ア  
プリだけ止める

Ctrl+Shift+Escでタスクマ  
ネージャーを起動。



ステップ4：全  
全な再起動

スタートメニューから「再  
起動」を選択。

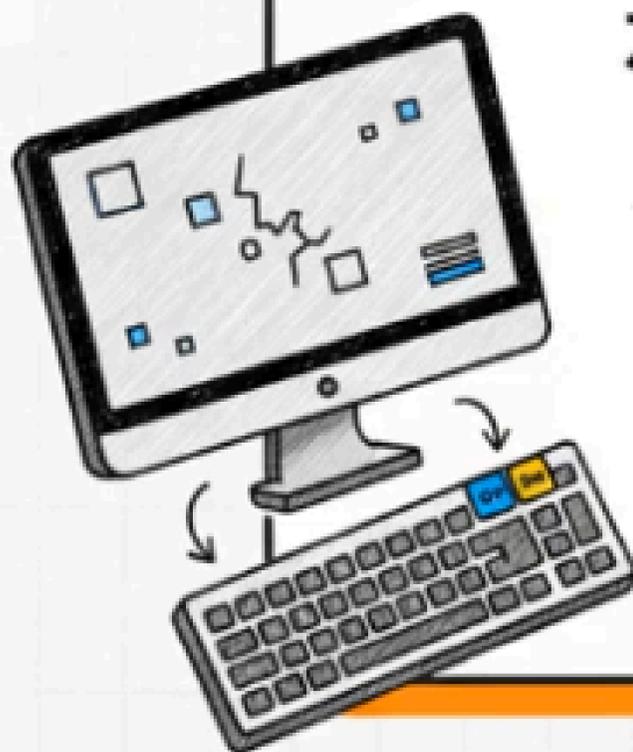


# 試してみてください！

“Win+Ctrl+Shift+B”は、PC  
を再起動せずにグラフィック  
ドライバをリセットする  
秘密兵器です。



SHUTDOWN → RESTART



それでもだめなら



# フリーズ解決術：5段階の安全な手順

---

## ：「悪いアプリ」だけを止める（タスクマネージャー）

- 1 PC全体ではなく、特定のアプリ（介護ソフト、Excel等）だけが固まるケースは非常に多いです
- 2 キーボードの **Ctrl + Shift + Esc** キーを同時に押します（これが一番早く起動します）
- 3 「プロセス」タブで、「応答なし」と表示されているアプリを選択します
- 4 マウス右クリック「**タスクの終了**」ボタンをクリックします

**タスクマネージャを起動**

タスク マネージャー

検索する名前、発行元、PID を...

プロセス

新しいタスクを実行する

名前

状態

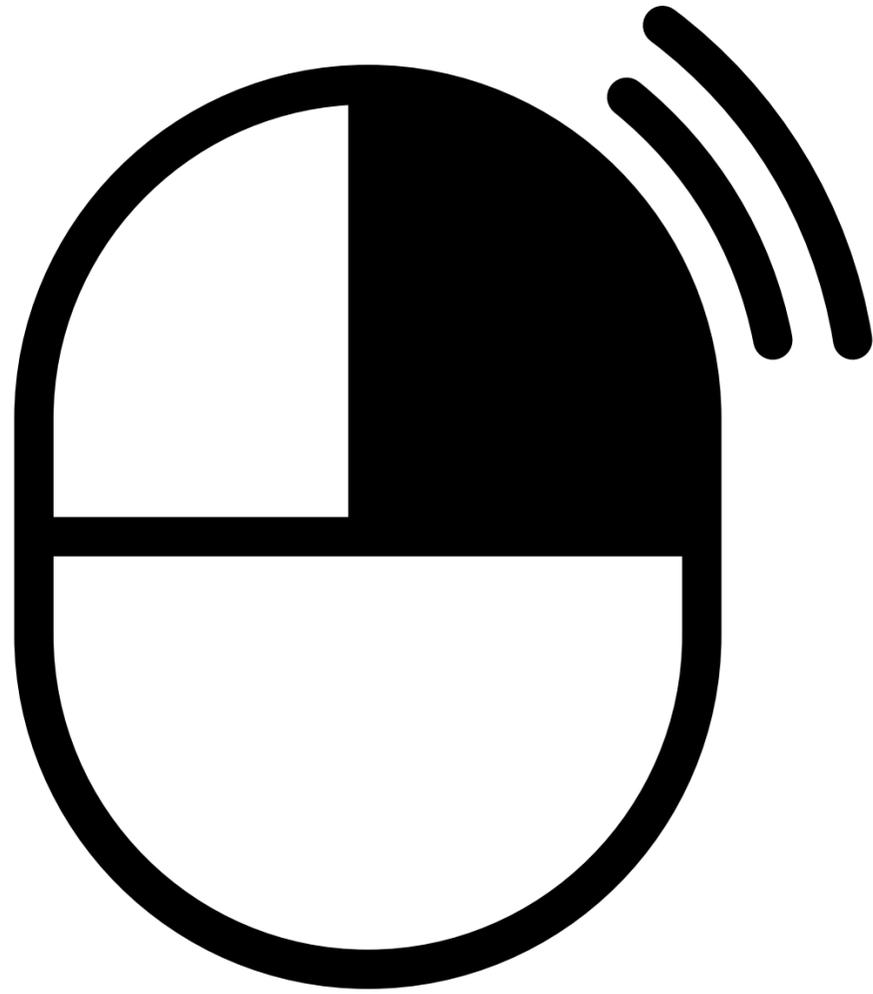
1

2

3

応答なし

	CPU	メモリ	ラ
アプリ (3)			
> Google Chrome (68)	0%	8,399.6 MB	(C)
> エクスプローラー	0%	77.1 MB	(C)
> タスク マネージャー	4.3%	99.0 MB	(C)
バックグラウンド プロセス (24)			
> 64-bit Synaptics Pointing E...	0%	0.9 MB	(C)
> Acrobat Collaboration Sync...	0%	4.9 MB	(C)
> Acrobat Update Service (32...	0%	0.6 MB	(C)
Application Frame Host	0%	1.7 MB	(C)
ATOK ユーザーデータマネージャー...	0%	0.5 MB	(C)
Audio SW Server/API library	0%	0.9 MB	(C)



マウスを右クリック  
タスクの終了

展開(P)

タスクの終了(E)

リソース値(V)

フィードバックを送る(B)

効率モード(M)

メモリダンプファイルの作成(C)

詳細の表示(G)

ファイルの場所を開く(O)

オンライン検索(S)

プロパティ(I)

それでもだめなら



# フリーズ解決術：5段階の安全な手順

---

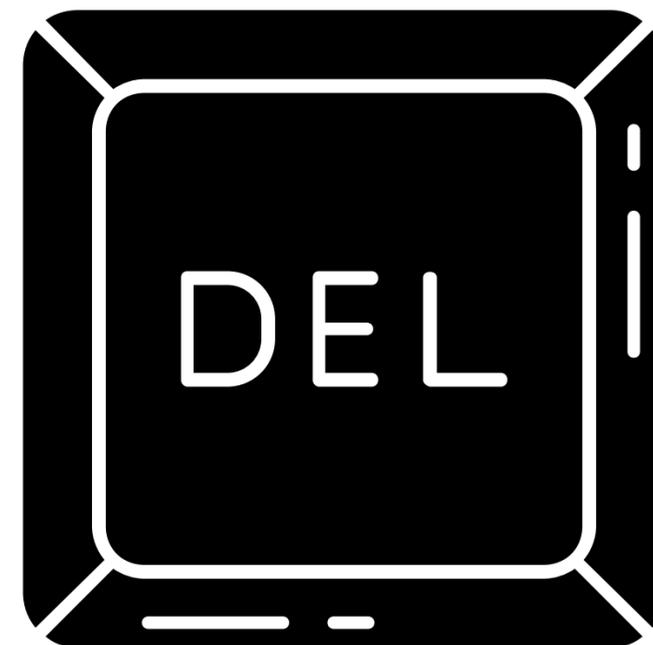
## ステップ4：「安全な再起動」

上記でも解決せず、マウスがまだ動くなら試します。スタートメニューから「電源」アイコン→「再起動」を選択します。シャットダウンより「再起動」の方がトラブル解消に有効です。

それでもだめなら



強制終了



最終手段！！！！

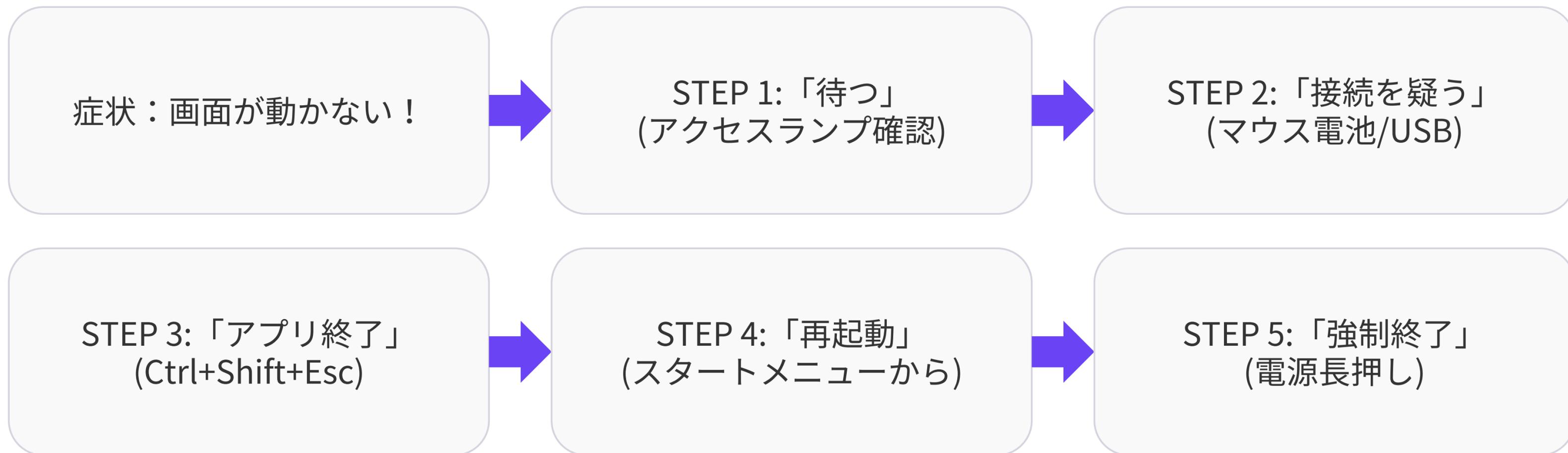


## ステップ5：「最終手段」 強制終了

すべてを試しても全く反応しない場合の**最終手段**です。PC本体の**電源ボタンを5～10秒長押し**します。電源が切れたら**5分ほど待って**から入れ直しましょう。

# 【お守り】 フリーズ対処フローチャート

この5段階の「安全な順番」を覚えておけば、もうパニックになる必要はありません



# Contents

---

01 はじめに

02 フリーズが起きて困った！

**03 ファイルが見つからない困った！**

04 ファイルプレビューが出来ない困った！

05 皆さんからの困りごとお聞かせください！

予習クイズです！

チャットで解  
答していただ  
けると嬉しい  
です！



## 問題②

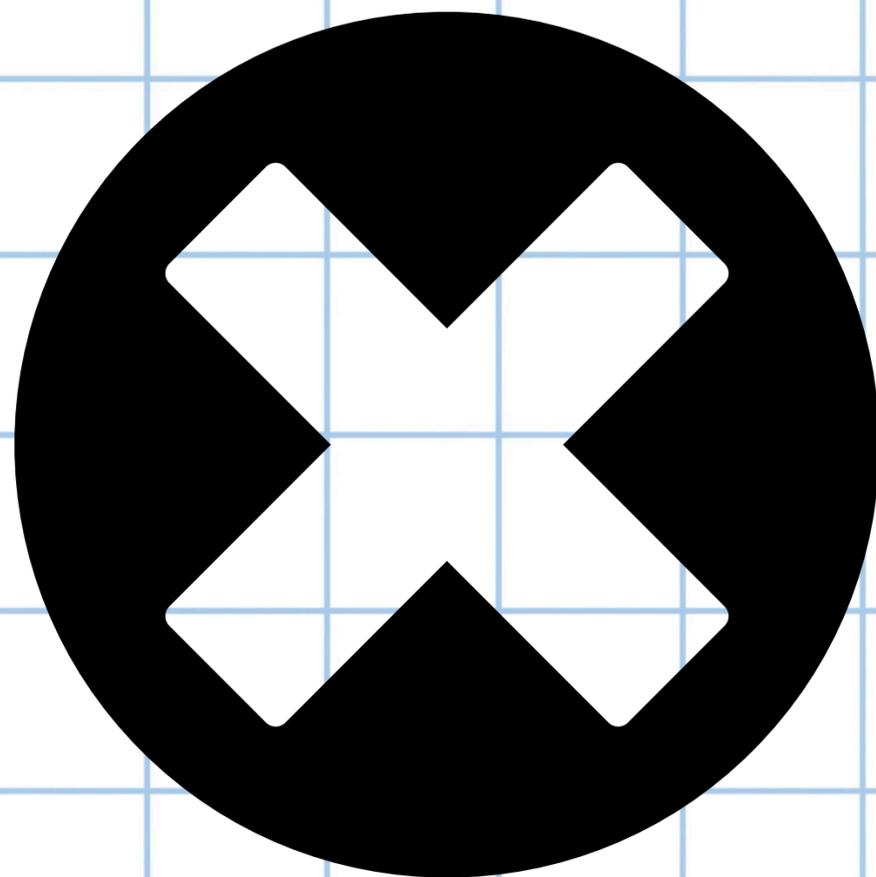
Q. 保存したはずのケアプランのファイルが見つからない。これはPCが故障したか、ウイルスに感染した可能性が非常に高い。(○か×か)

予習クイズです！

チャットで解  
答していただ  
けると嬉しい  
です！



答え



# 予防策：「保存」の仕組みを知る

ファイル紛失の根本原因は「どこに」保存したかを意識していないことです

## 1. 習慣化

「名前を付けて保存」の際、必ず「参照」ボタンを押すクセをつける

## 2. 場所の選択

「デスクトップ」や「ドキュメント」など、自分が意図した場所を能動的に選ぶ

## 3. 最終確認

「保存」ボタンを押す直前、ダイアログの上部にある「現在の場所」を確認する

# Word EXCELなど

ファイル

ホーム

挿入

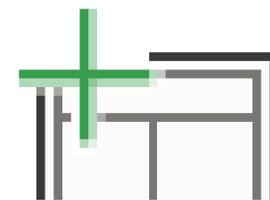
描画

デザイン

画面切り替

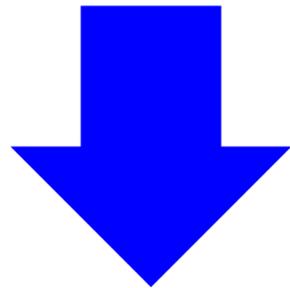


切り取り



レイア

# 名前をつけて保存



# 参照

名前をつけて保存



最近使ったアイテム

個人用



OneDrive - 個人用  
nikorec@nifty.com

共有オプション



共有



リンクのコピー

その他の場所



この PC



場所の追加



参照

# 確認



名前を付けて保存

↑ << nikor > OneDrive > デスクトップ > デスクトップの検索

整理 ▾ 新しいフォルダー

	名前	状態	更新日時	種
> ローカル ディスク				
> HD-LE-A (D:)	よくつかうアプリ		2025/10/31 21:45	フ
> Google Drive (	音段の作業用		2025/10/24 22:16	フ
▼ HD-LE-A (D:)	PCがフリーズしても怖くない！ 2025.11.10.pptx	🔄	2025/11/10 15:54	M
> BUFFALO_みま	PCトラブル解決講座.pptx	🔄	2025/11/10 15:54	M
> canva作成				

ファイル名(N): PCトラブル解決講座.pptx

ファイルの種類(T): PowerPoint プレゼンテーション (\*.pptx)

# 検索術：2段階の「探し方」

---

万が一、保存場所を見失っても、この方法で探せます

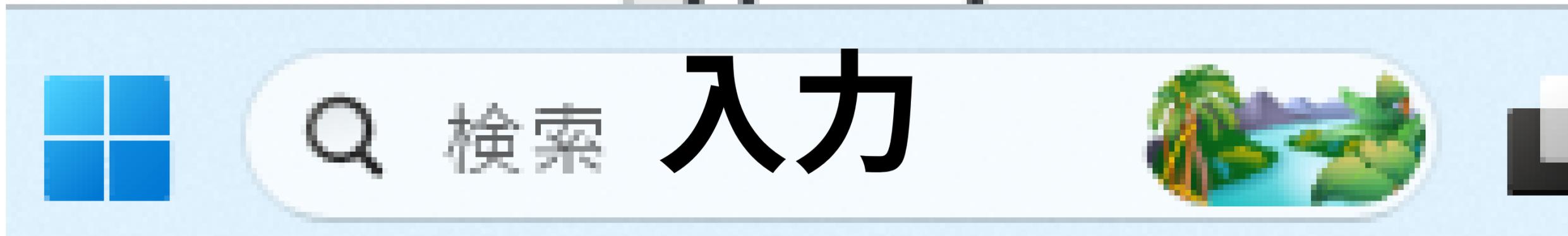
## 検索術1：PC全体を「タスクバーの検索」で探す

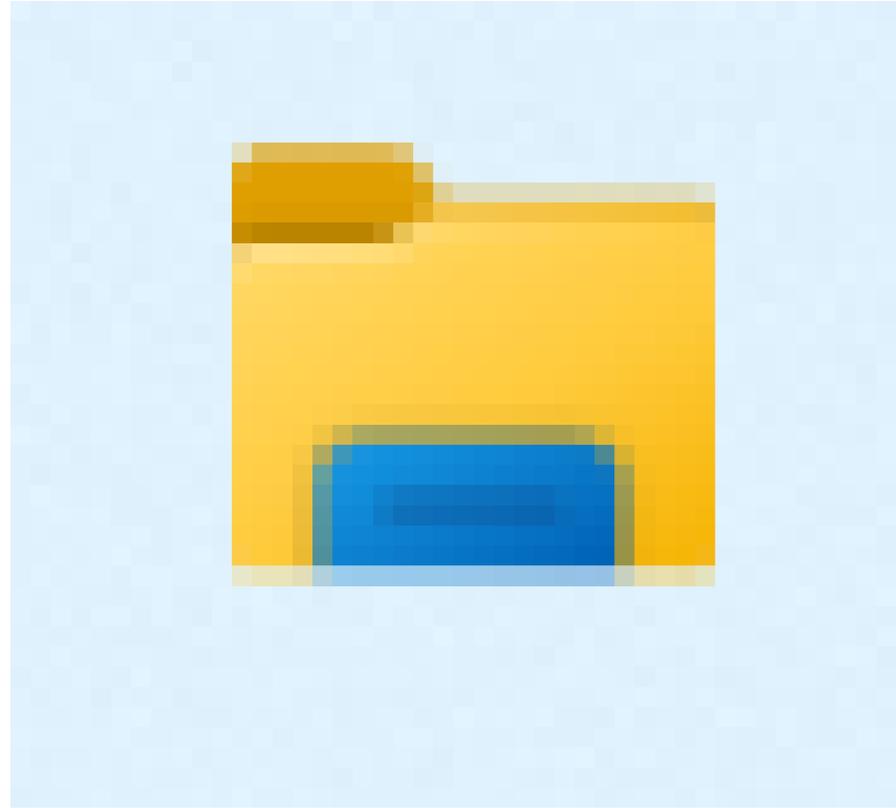
画面左下の「**虫眼鏡アイコン**」に、ファイル名の一部（例：「ケアプラン」「鈴木」）を入力します。PC全体を横断的に検索してくれます。

## 検索術2：特定の場所を「エクスプローラー」で探す

「ドキュメントに保存したはず」など見当がつく場合。タスクバーの「**黄色いフォルダ**」を開き、該当フォルダ（例：ドキュメント）を選んでから、**右上の検索ボックス**に入力します。

# 画面右下にある検索バー





- > HD-LE-A (D:)
- > Google Drive (G:)
- ▼ HD-LE-A (D:)
  - > BUFFALO\_みまもり合図
  - > canva作成
  - > DCIM
  - MirrorTo transfer
  - MirrorTo video
  - Temp
  - > usb移行 (2024.5.10)
  - zoomキャプチャー
  - > いろんな動画

# エクスプローラー

# 画面右上にあります

ドキュメントの検索

# Contents

---

- 01 はじめに
- 02 フリーズが起きて困った！
- 03 ファイルが見つからない困った！
- 04 ファイルプレビューが出来ない困った！
- 05 皆さんからの困りごとお聞かせください！

**皆さんはこんな経験ないですか？**

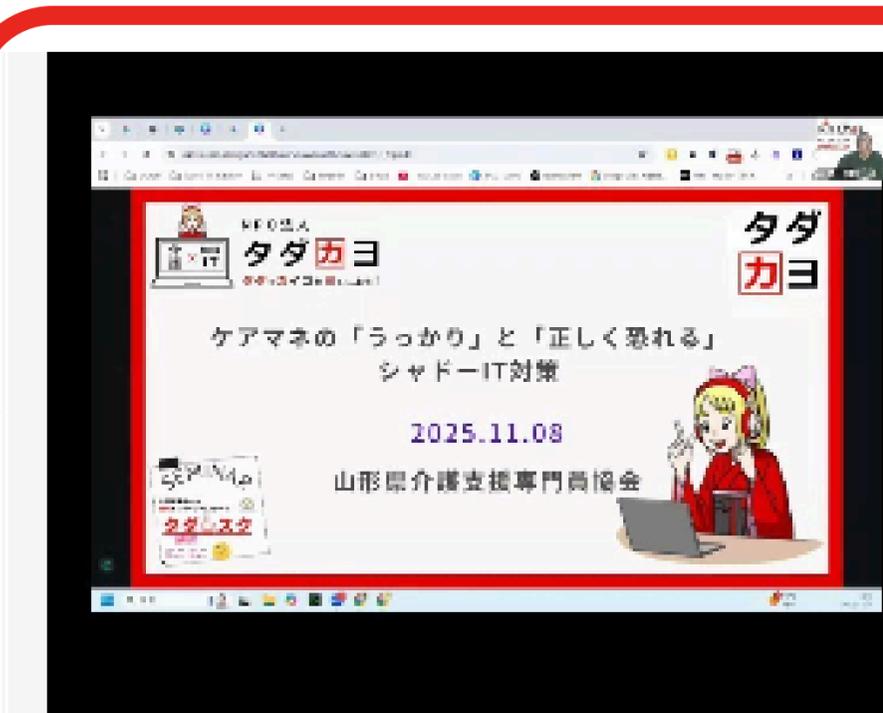
# 何が入っているかわからない



よくつかうアプリ	20%
普段の作業用	20%
(ルーム2) AI活用 AIって何.mp4	20%
(座学) ケアマネの「うっかり」と「正しく恐れる...	20%
(座学) 正しく恐れる.mp4	20%
【出張タスク】タスクアンケート 三重県介...	20%
【出張タスク】タスクアンケート 山形県介...	20%
Gemini_Generated_Image_6gvmlz6gvmlz...	20%
Gemini_Generated_Image_7zno147zno14...	20%
Gemini_Generated_Image_ukyhmgukyh...	20%
PCがフリーズしても怖くない！ 2025.11.10.pptx	20%
PCがフリーズしても怖くない！.mp4	20%
PCトラブル解決講座.pptx	20%
PCの神話：Windows快適化5つの秘訣.mp4	20%

# プレビューが見れます

名前	拡張子	更新日時
よくつかうアプリ		2025/10/31 1
普段の作業用		2025/10/24 2
(ルーム2) AI活用 AIって何.mp4		2025/11/09 2
(座学) ケアマネの「ラッカリ」と「正しく恐れる」		2025/11/09 1
(座学) 正しく恐れる.mp4		2025/11/09 3
【出張タダスク】タダスクアンケート 三重県介...		2025/11/10 1
【出張タダスク】タダスクアンケート 山形県介...		2025/11/10 4
Gemini_Generated_Image_6gvmlz6gvmlz...		2025/11/10 17
Gemini_Generated_Image_7zno147zno14...		2025/11/10 17
Gemini_Generated_Image_ukyhmgykyhm...		2025/11/10 17
PCがフリーズしても怖くない！ 2025.11.10.pptx		2025/11/10 15
PCがフリーズしても怖くない！.mp4		2025/11/10 14
PCトラブル解決講座.pptx		2025/11/10 15
PCの神話：Windows快適化5つの秘訣.mp4		2025/11/10 15



(座学) ケアマネの「ラッカリ」と「正しく恐れる」シャドーIT対策.mp4

共有

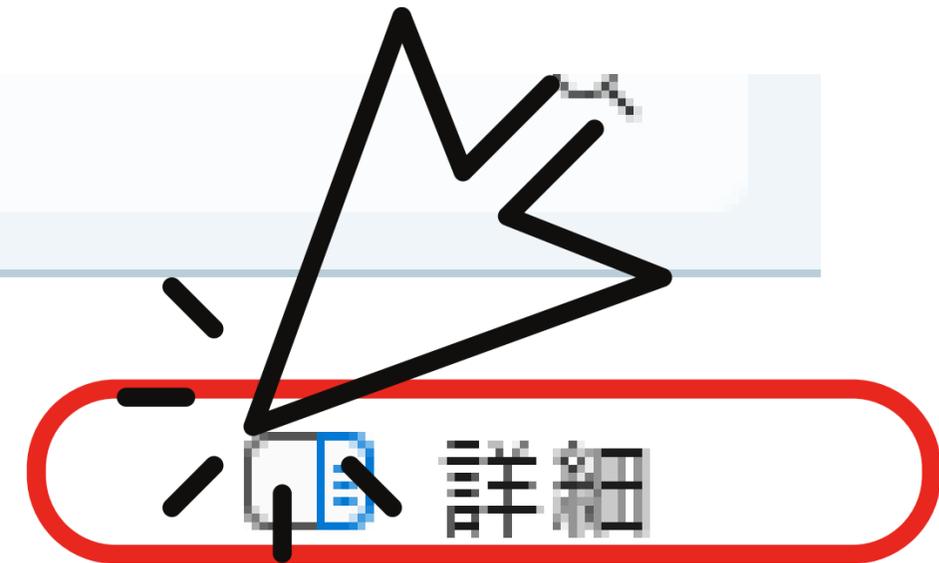
詳細

種類 MP4 ファイル

サイズ 122 MB

# 右上の詳細をクリック

パソコンの使い方



# 表示することができません

Folder	Fujitsu	2025/06/14
Folder	My kindle Content	2025/11/17
Folder	Office のカスタムテンプレート	2025/10/17
Folder	OneNote ノートブック	2025/10/17
Folder	PowerShell	2025/10/17
Folder	Zoom	2025/11/09
PDF	img20251013_16180421.pdf	2025/10/13
PDF	R7_ビギナーセミナーチラシ.pdf	2025/06/16
PDF	R7_ビギナーセミナーチラシ001.pdf	2025/06/16
Folder	信 さんのノートブック	2016/01/04
PDF	0000170192.pdf	2017/07/07
PDF		2022/01/25



PDF

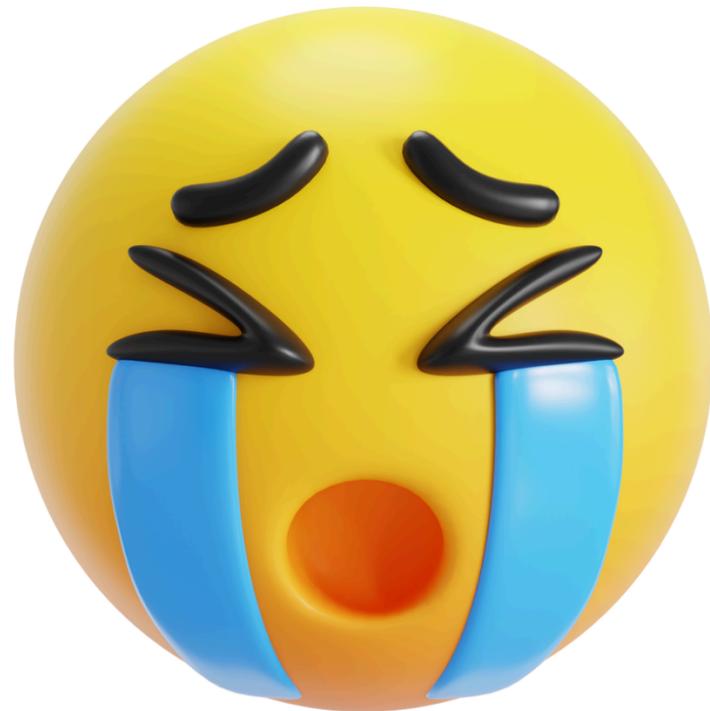
0000170192.pdf

共有

詳細

編集 Adobe Acrobat 立ち

10月のバージョンアップで  
一部非表示になってしまいました



何故プレビューが非表示になったのか？

外部のファイルをプレビューすると

「NTLMハッシュ」が  
漏洩する可能性があるため

# 「NTLMハッシュ」とは？

ログイン・ネットワーク認証



生のパスワードは使わない  
暗号化したパスワード(ハッシュ値)で判定

**便利なので是非使ってください！**

**表示を戻す方法もあります**

**来月予定しますのでその時に・・・**



**おまけ**

# 最強の「お守り」：ミスへの対処と予防

「間違えても戻せる」安心感が、PCへの恐怖をなくします

ミスへの対処（特效薬）

Ctrl + Z

キー操作

元に戻す

意味

消してもファイルをごみ

効果

事故の予防（シートベルト）

Ctrl + S

上書き保存

フリーズという“事故”の際、**作業データの消失**という被害を最小限に抑えます。

# 業務効率化の「お守り」：『コピー』

繰り返し作業は、この2つで劇的に早くなります

**Ctrl + C** = コピー (CopyのC)

**Ctrl + V** = 貼り付け (Paste)

キーボードでC (コピー) の隣がV (貼り付け) と覚えると便利です

# 安全と「危険」の境界線

「PCは簡単に壊れない」と伝えた上で、本当に危険な操作だけを限定的にお伝えします

## ○ ほぼ安全な操作（怖がらなくてOK）

WordやExcel、介護ソフトでの操作ミス  
文字を消してしまった

ファイルを別のフォルダに移動した  
(**Ctrl + Z**で大抵元に戻せます)

## × 本当に危険な操作（これだけは注意）

見覚えのないメールの**添付ファイル**や、怪しいWebサイトのメッセージ（「ウイルスに感染しました」等）を**クリックする**

Cドライブ内の**Windows フォルダ**など、自分が作ったわけではない、よくわからないファイルを**削除する**

# 【お守り】ショートカットキーまとめ

今日覚えてほしい、4つの「お守り」です

キー操作	読み方	いつ使うか（どんな時に）
Ctrl + Z	コントロール+ゼット	「しまった！」（操作を元に戻す）
Ctrl + S	コントロール+エス	「よし！」（こまめに上書き保存）
Ctrl + C	コントロール+シー	「これ！」（コピーする）
Ctrl + V	コントロール+バイ	「ここへ！」（貼り付ける）

# まとめ：トラブルと「お守り」

---

PCは「怖いもの」ではなく、正しく知れば「便利なパートナー」です

- 1 フリーズしたら → まず「待つ」。次に「周り」。ダメなら「アプリ (Ctrl+Shift+Esc)」
- 2 ファイルが見つからなければ → 「タスクバーの検索」。次からは「保存場所」を意識
- 3 操作を間違えたら → 慌てず 「**Ctrl + Z**」

皆さんからの困った教えてください！



チャットでも  
声出してでも  
どちらでも大丈夫です！

ご清聴ありがとうございました！



**11月17日 (火)**

～ITが苦手でも安心・ご家族にも伝わる！～ Canvaで作る「丁寧・親切」動画  
マニュアル講座

**中級編**

**20時～**

