

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



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



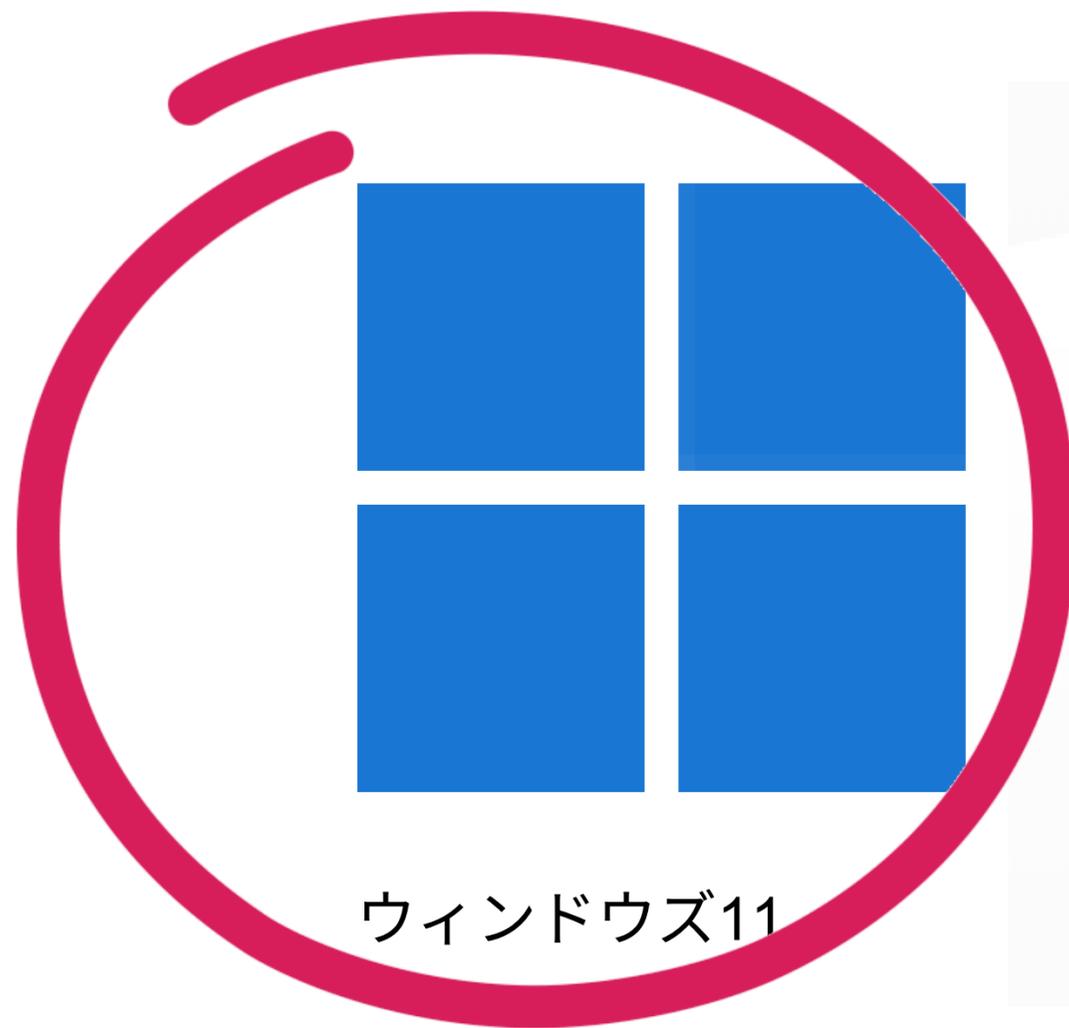
タブレット

本日の講座の注意点2

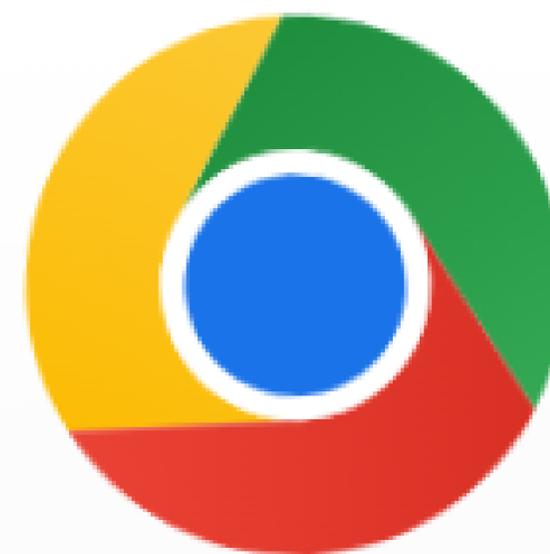
ウィンドウズPCを使います



マック



ウィンドウズ11



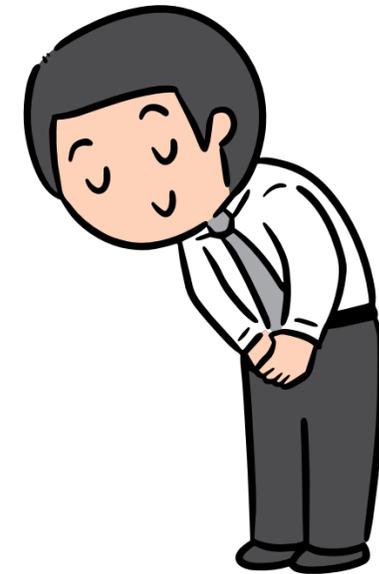
クロムブック

**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！

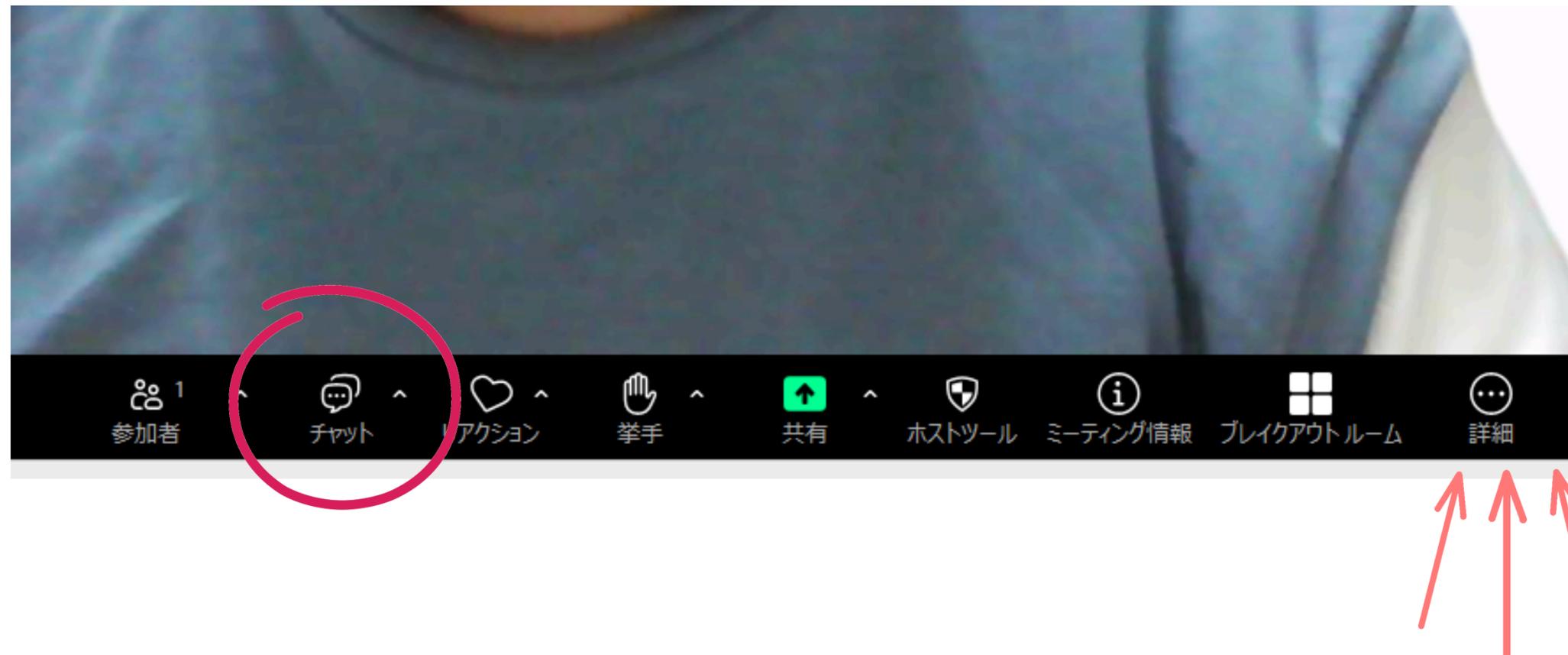
後ほど回答させていただきます



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



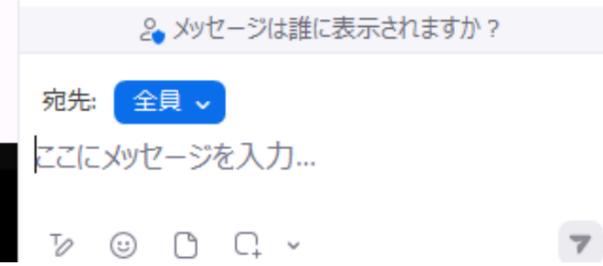
ZOOMのチャット の使い方②



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

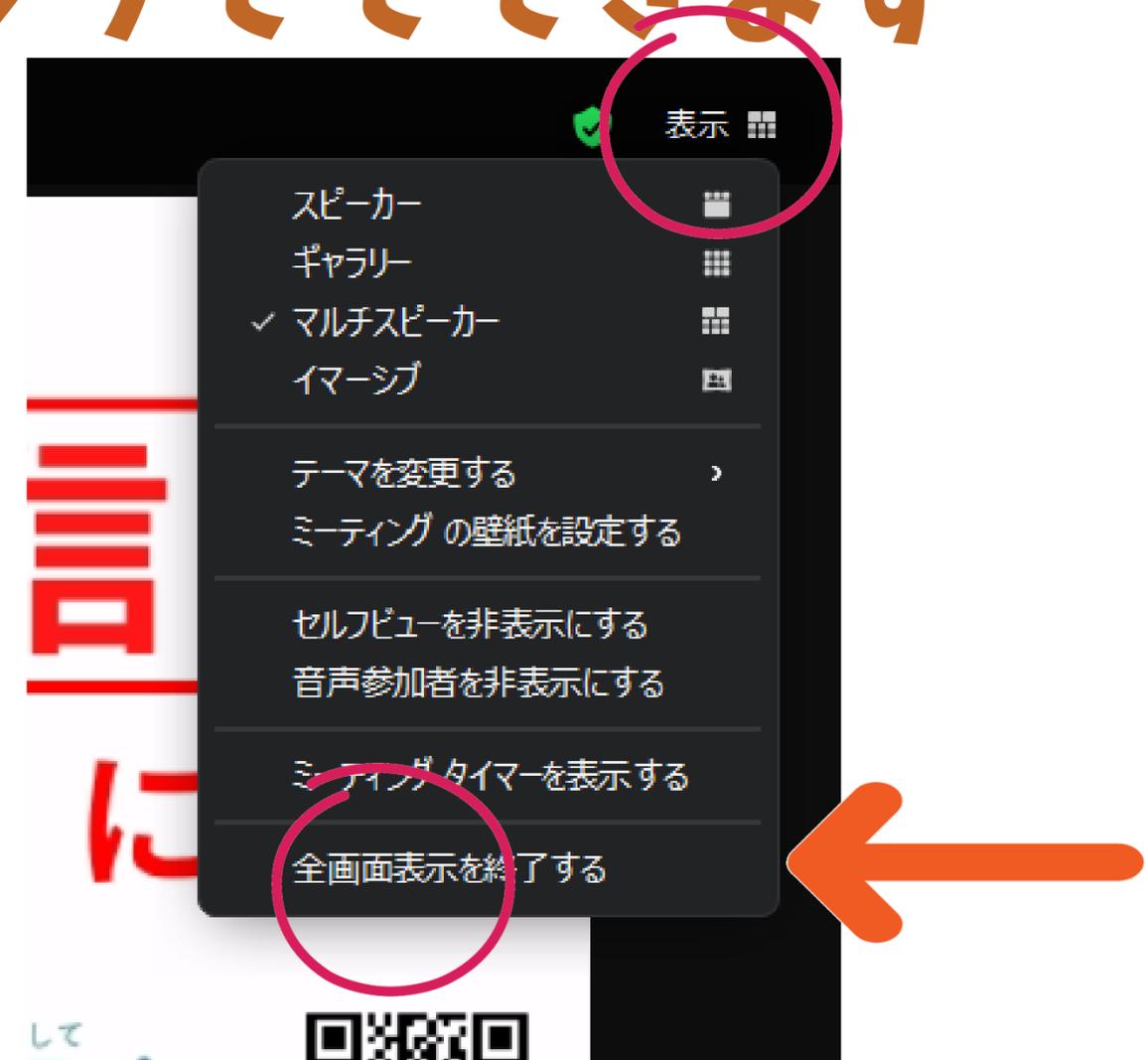
ZOOMのチャットの使い③

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”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！



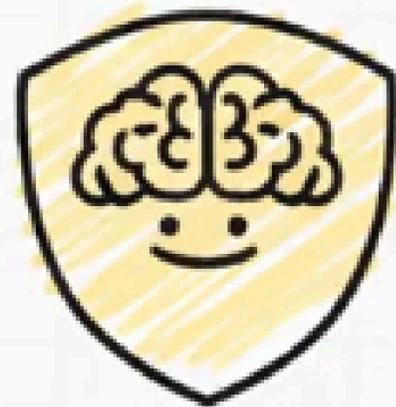
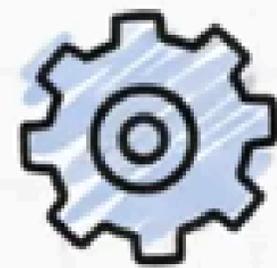
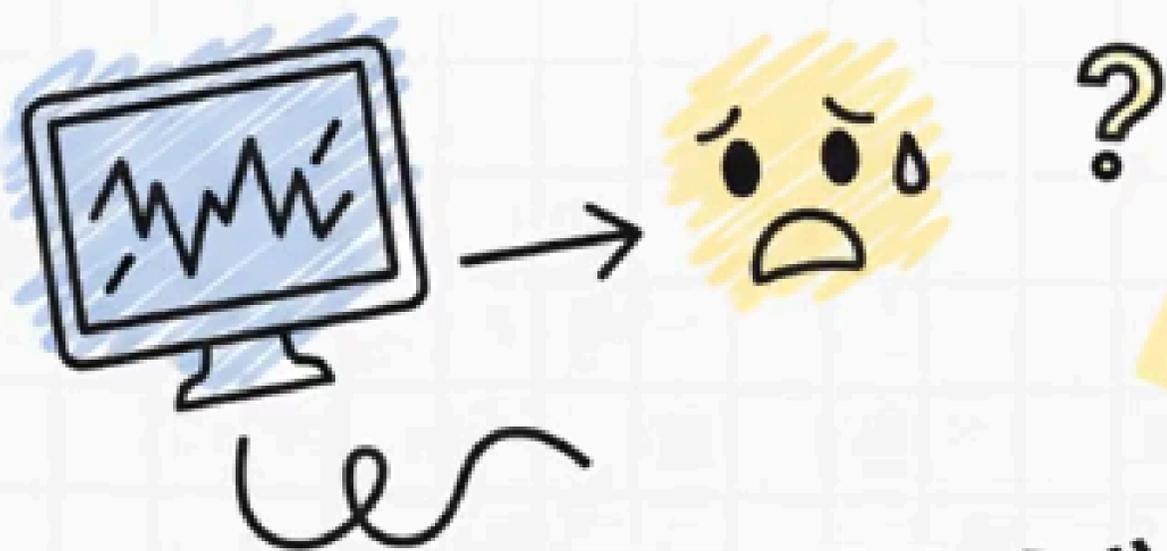
問題①

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？

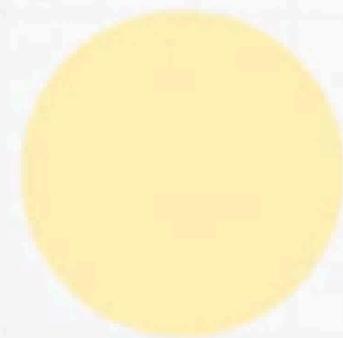
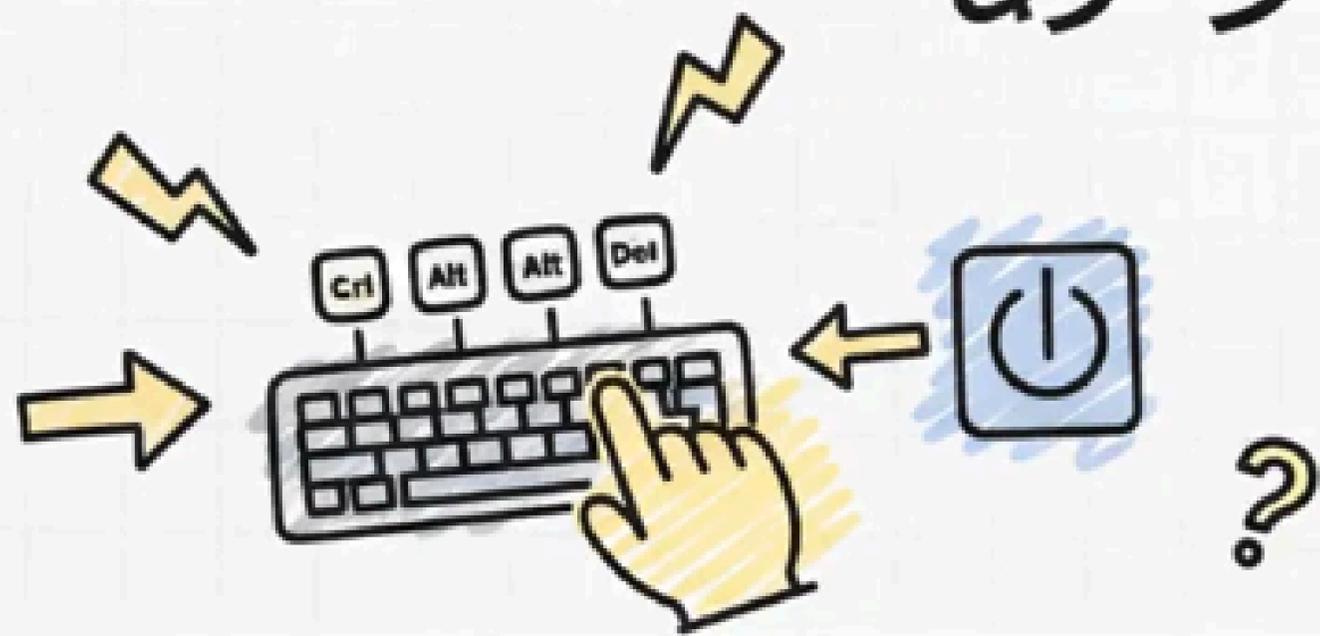
問題1

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？

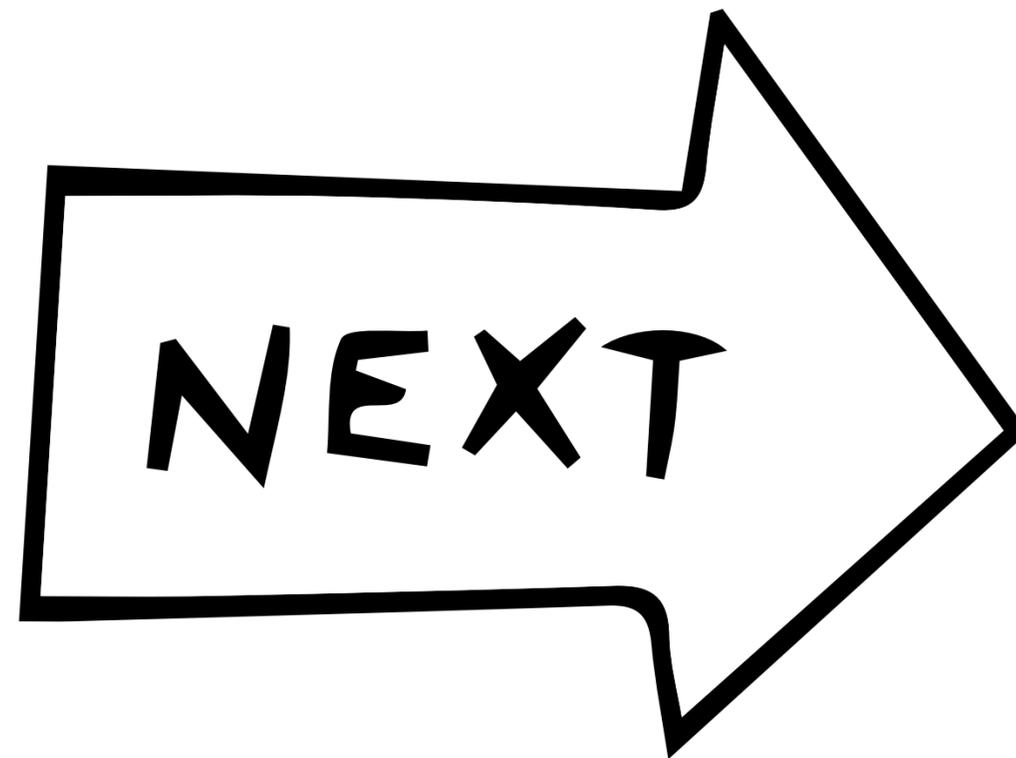
1. 電源スイッチを押す
2. コンセントを抜く
3. パソコンをたたく
4. しばらく待って様子を見る



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

答え





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

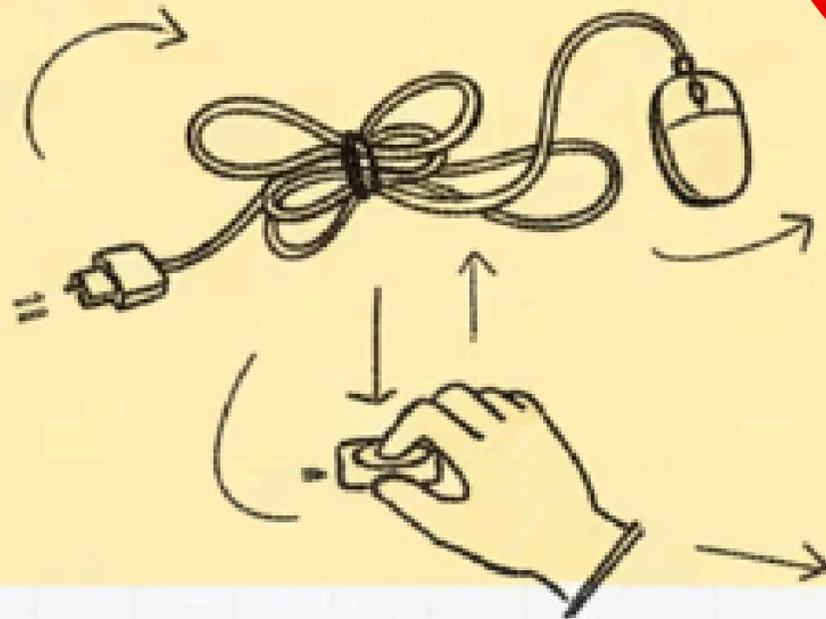
Ctrl+Shift+Escでタスクマ
ネージャーを起動。

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



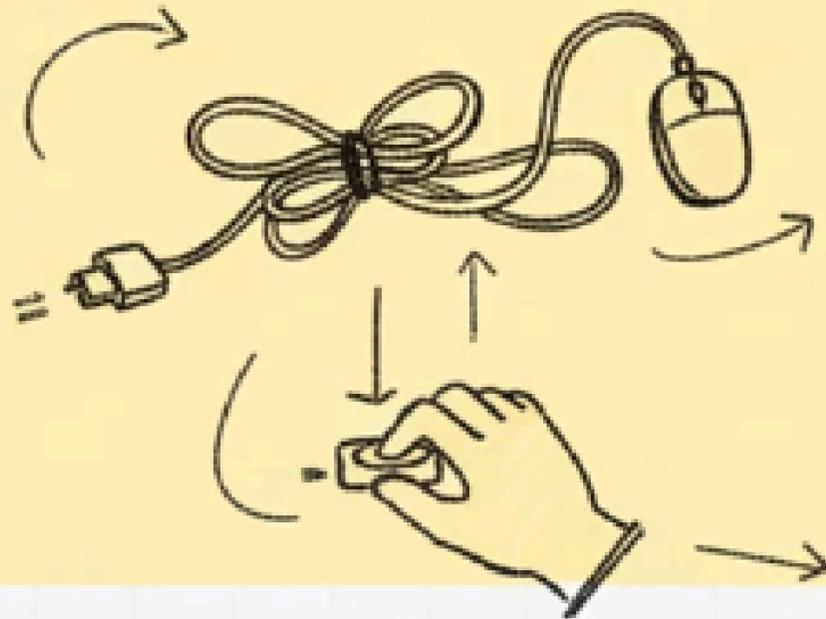
フリーズ解決：5段階の手順

ステップ1：
待つ



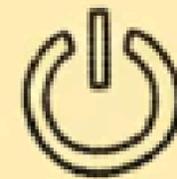
ステップ2：接
続を疑う

マウスなど周辺機器を一度
すべて外す。



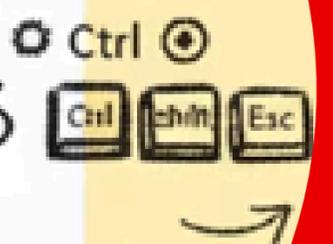
ステップ5：最
終手段

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。

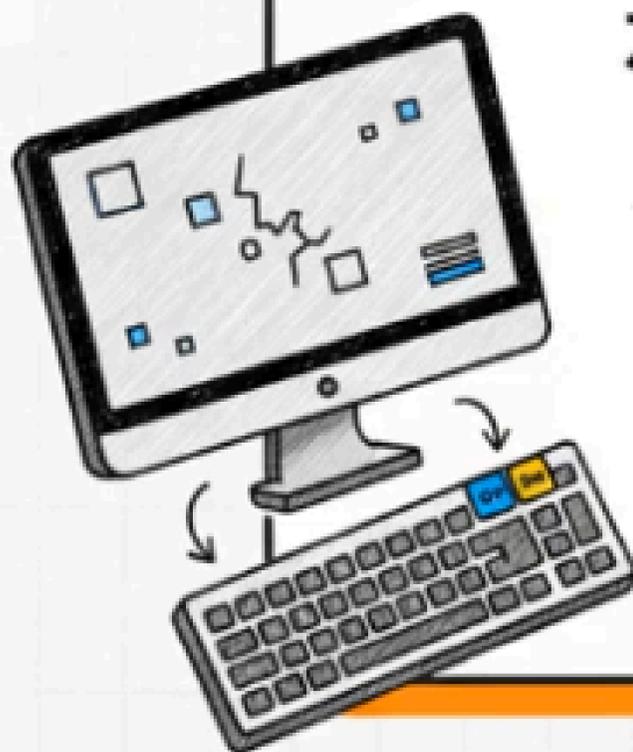


試してみてください！

“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

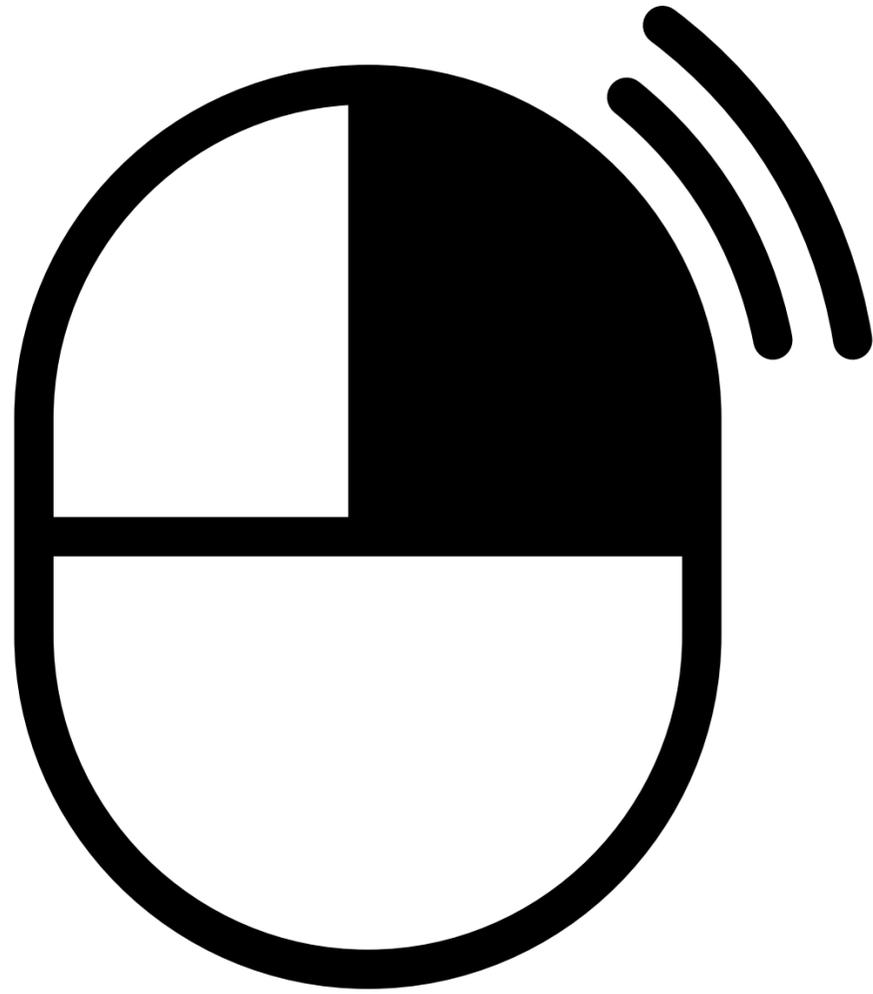
1

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

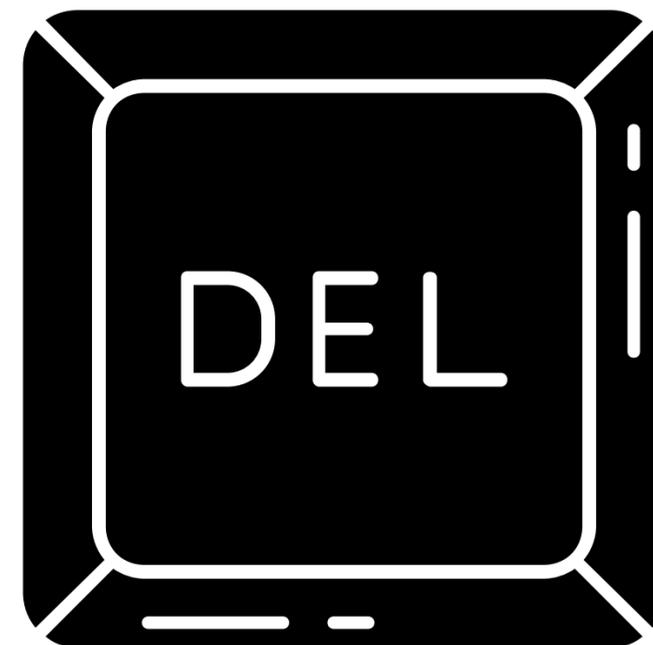
ステップ4：「安全な再起動」

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！！！！

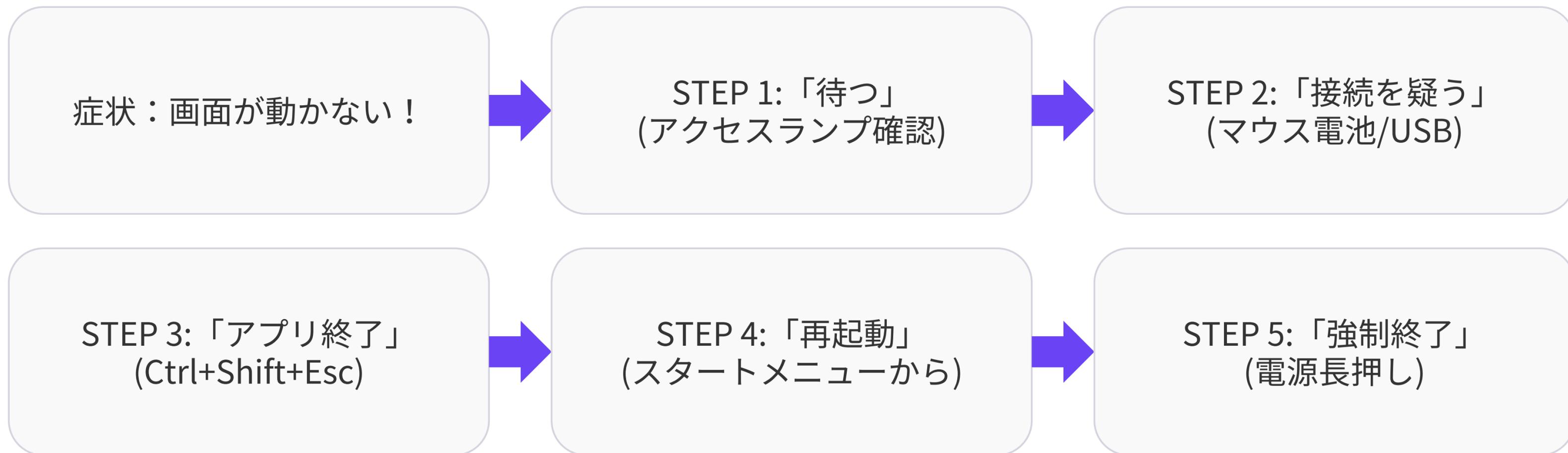


ステップ5：「最終手段」 強制終了

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

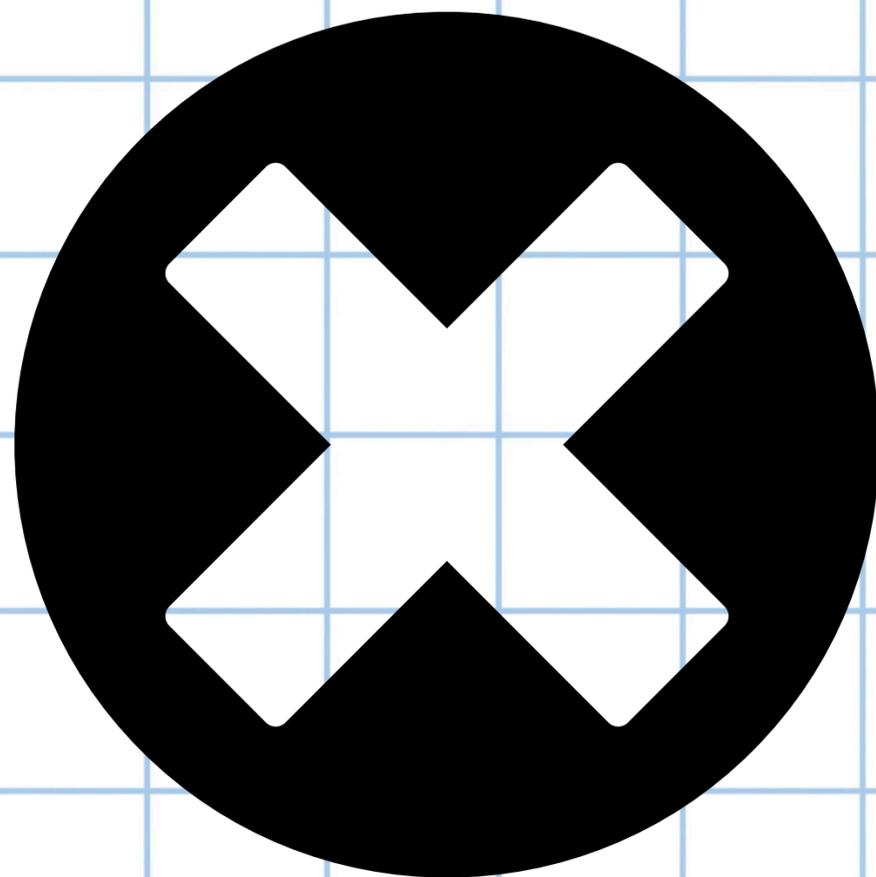
Q. 保存したはずのケアプランのファイルが見つからない。これはPCが故障したか、ウイルスに感染した可能性が非常に高い。(○か×か)

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

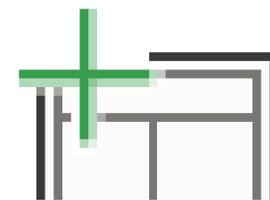
描画

デザイン

画面切り替

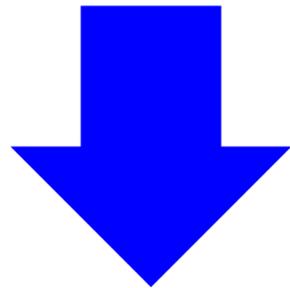


切り取り



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

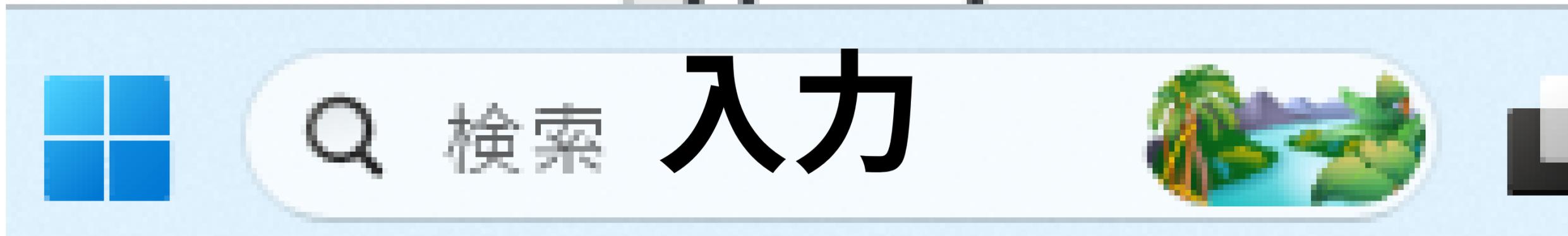
検索術1：PC全体を「タスクバーの検索」で探す

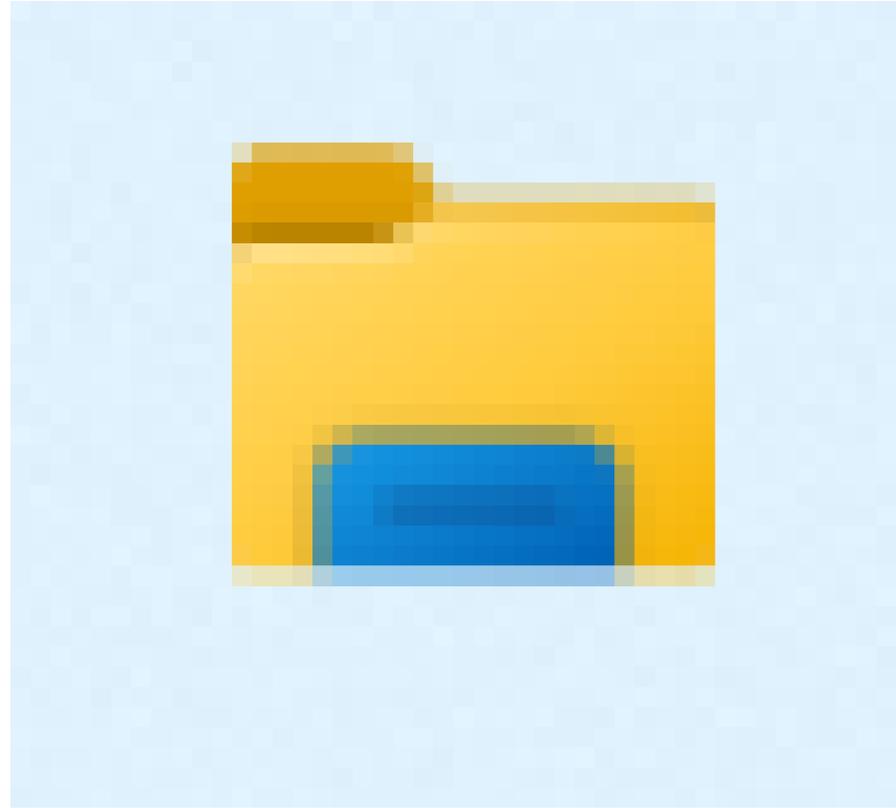
画面左下の「**虫眼鏡アイコン**」に、ファイル名の一部（例：「ケアプラン」「鈴木」）を入力します。PC全体を横断的に検索してくれます。

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？

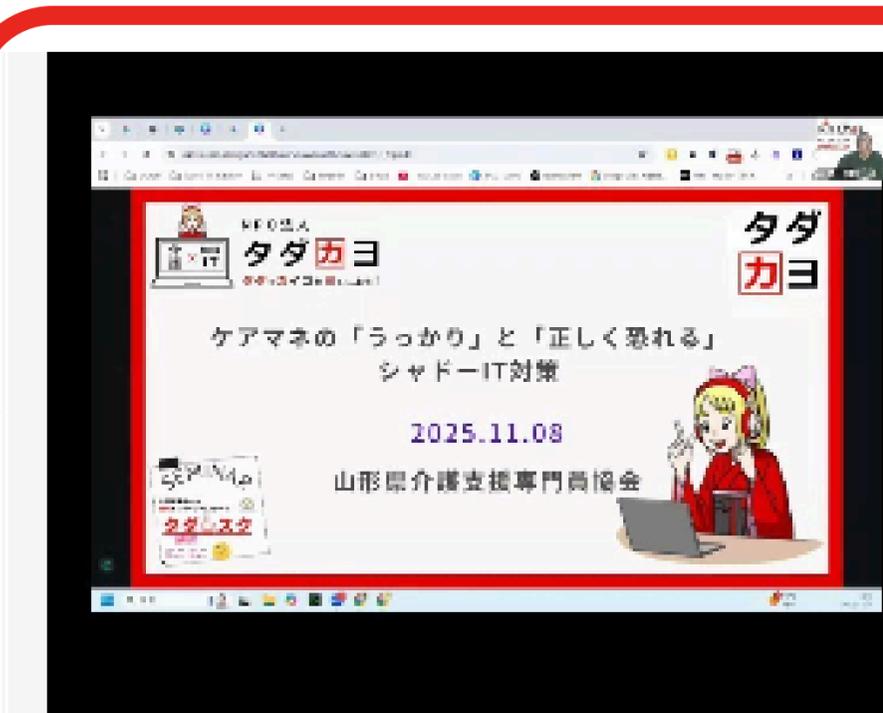
何が入っているかわからない



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

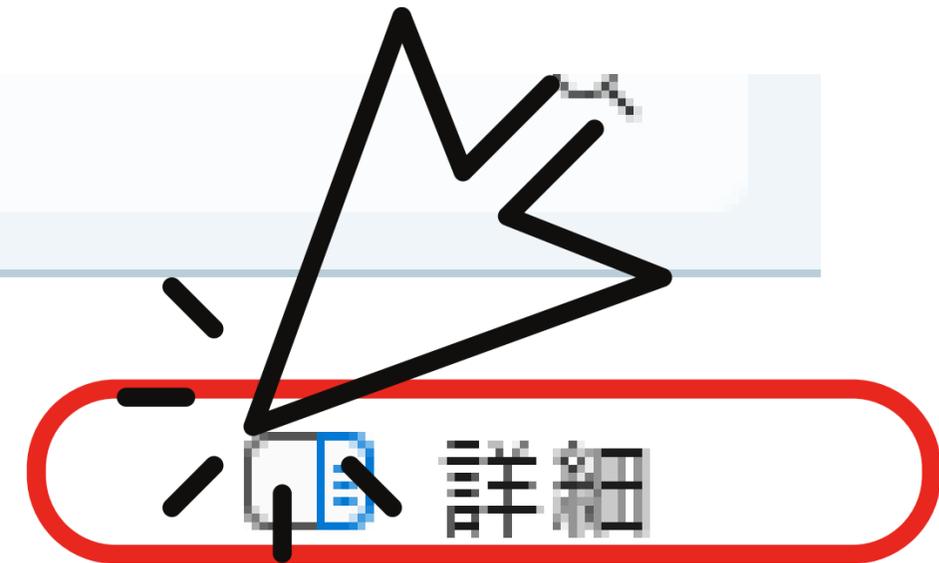
詳細

種類 MP4 ファイル

サイズ 122 MB

右上の詳細をクリック

パソコンの検索



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



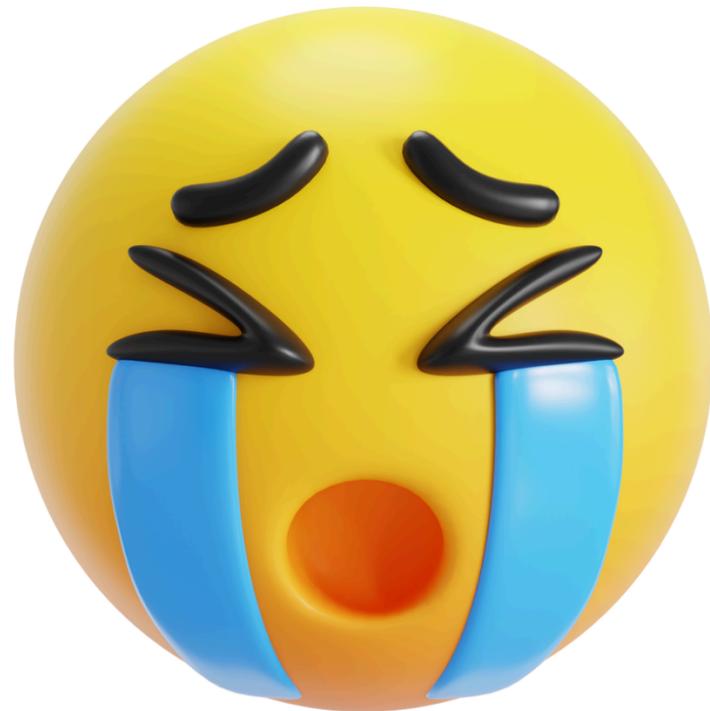
0000170192.pdf

 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」：『コピペ』

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～

