

Windows のパソコンを長く使用していると、「パソコンの立ち上がりが遅い」「ソフトがフリーズしてしまう」「Zoom 画面が止まってしまう」「突然通信が遅くなりネットが切り替わらない」等、まるでパソコン老化現象のような状態に陥るようになります。原因はハード的な原因・ソフト的な原因と複数あり、パソコン毎に様々ですし、「いったいパソコンは何をしているのか」を親切に教えてくれません。しかし 1 つだけ「どうなっているの?」「簡単な解決策」があります。

それは Windows に搭載される「タスクマネージャー」です。パソコンが止まってしまった状態でも「タスクマネージャー」だけは動きます。「タスクマネージャー」も動かないときは「電源リセット」する方法が打つ手として残っていない、となります。

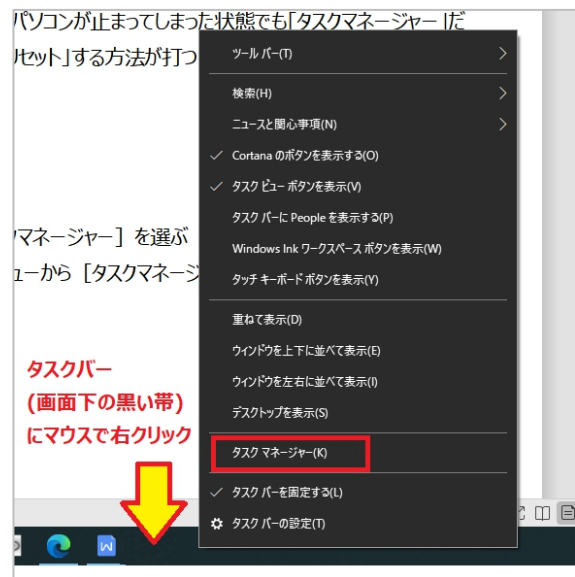
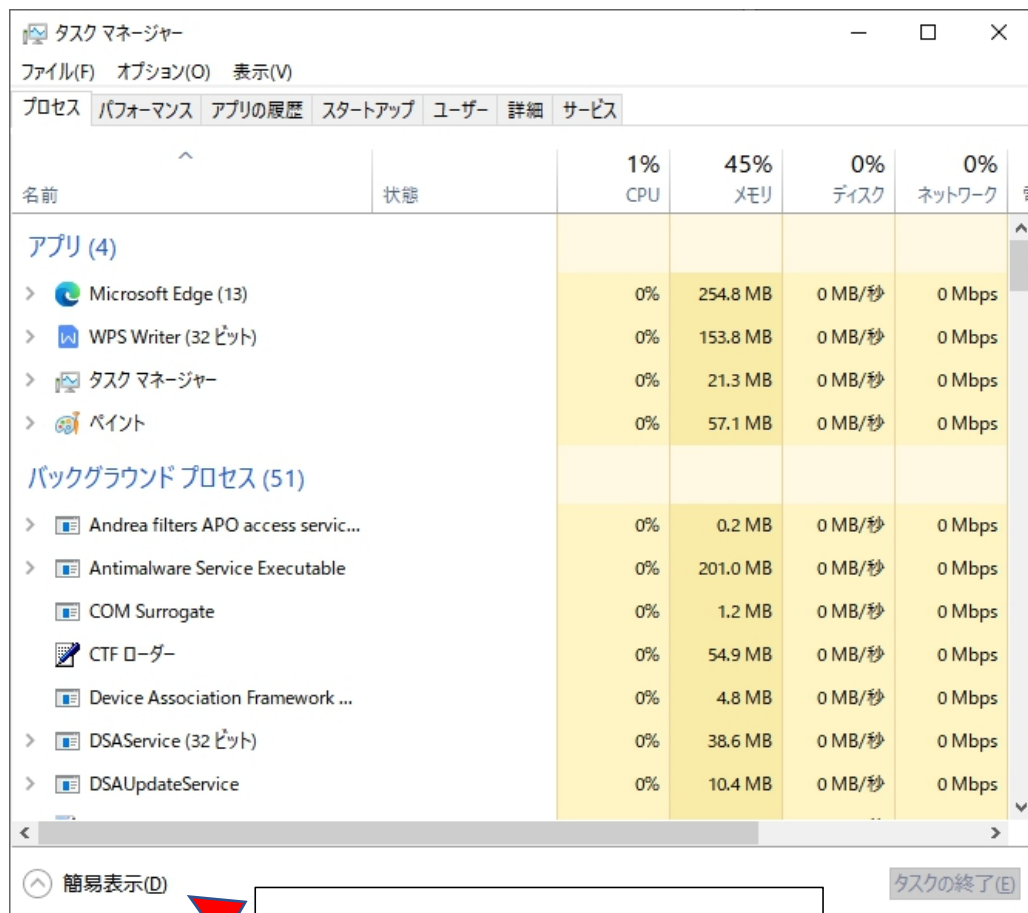
1. タスクマネージャーを開く方法

<代表的な開き方> ※Win11 もほぼ同様

- ① [Ctrl] + [Shift] + [Esc] キーを押す。
- ② [Ctrl] + [Alt] + [Del] を押して表示されたメニューから [タスクマネージャー] を選ぶ
- ③ タスクバーを右クリックし、ポップアップメニューから [タスクマネージャー] を選ぶ

※マウスが動かない状態に陥ることもあるので

①を主として覚えておくと良い

タスク マネージャー

ファイル(F) オプション(O) 表示(V)

プロセス パフォーマンス アプリの履歴 スタートアップ ユーザー 詳細 サービス

| 名前 | 状態 | 1% | 45% | 0% | 0% |
|---------------------------------------|----|-----|----------|--------|--------|
| | | CPU | メモリ | ディスク | ネットワーク |
| アプリ (4) | | | | | |
| > Microsoft Edge (13) | | 0% | 254.8 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| > WPS Writer (32 ビット) | | 0% | 153.8 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| > タスク マネージャー | | 0% | 21.3 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| > ペイント | | 0% | 57.1 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| バックグラウンド プロセス (51) | | | | | |
| > Andrea filters APO access servic... | | 0% | 0.2 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| > Antimalware Service Executable | | 0% | 201.0 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| COM Surrogate | | 0% | 1.2 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| CTF ローダー | | 0% | 54.9 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| Device Association Framework ... | | 0% | 4.8 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| > DSAService (32 ビット) | | 0% | 38.6 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |
| > DSAUpdateService | | 0% | 10.4 MB | 0 MB/秒 | 0 Mbps |

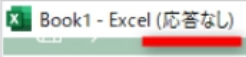
簡易表示(D) タスクの終了(E)

表示画面が「簡易」←→「詳細」と切り替えられる

2. 「タスクマネージャ」を使うとパソコンが調子が解る、少し対処療法ができる。

※青文字部分の解説は次ページ以降で実施

| タスクマネージャ 現象 | 「プロセス」タブ チェックポイント | 原因と対処例 |
|---|--|--|
| パソコンが遅い、動かない、フリーズする、動画が見れない etc いろんな不具合現象が発生 | パソコンを立ち上げた時点でメモリ使用量が80%以上を示している | <p>【原因】 PC 搭載メモリが 4G である。 いろいろなソフトをインストールしている、</p> <p>【対処例】 <効果大> ・ PC 搭載メモリを 8G に変更する。 <少しは効果あり> ・立ち上げて同時使用するソフト本数を限定する。 ・「スタートアップアプリ」をできるだけ「無効」にする。 ・「バックグラウンド」アプリをできるだけ「OFF」する。</p> |
| ほとんど PC が動かない 何をしているの?現象 | CPU・メモリ・ディスク・ネットワーク全てが Full に稼働中 | <p>【原因】 Windows ソフトの更新作業中の可能性大</p> <p>【対処例】 PC の電源を切らず放置する。強制終了は禁物 (10 分、30 分と、かかるときもあり)</p> |
| パソコン動作が極端に遅い | CPU・ディスクの稼働占有率が極端に高い(独り占め状態)アプリ、バックグラウンドプロセスがある。 ※「CPU」「ディスク」文字をクリックして並び順をソートして確認 | <p>【原因】 特定のアプリ、バックグラウンドプロセスのソフトが暴走してパソコン「CPU」「ディスク」を稼働占有してしまっている。</p> <p>【対処例】 問題動作しているアプリ、バックグラウンドプロセスを「タスクの終了」とする。そのソフト・プロセスを停止する。それらを停止したら、パソコンが正常に動くかどうか確認かめる。その後 ・アプリをタスク終了した場合→アプリ再立ち上げる。 ・バックグラウンドプロセスをタスク終了した場合、パソコン再起動する。</p> <p>※パソコンの電源再起動処置でも良いが、二次弊害が発生するリスクもあるので、最終手段とする。</p> |

| タスクマネージャ 現象 | 「プロセス」タブ チェックポイント | 原因と対処例 |
|---|---|--|
| <p>使用中ソフト(Excel 等)が動かない 「X」をクリックしても停止できない…</p>  <p>ソフト内部作業に時間がかかっている場合はしばらく放置すると動き出すこともあり。</p> | <p>応答なし該当のアプリのCPU稼働が「0%」である。</p> | <p>【原因】 ソフトの稼働負荷が高くなりすぎてソフトがフリーズした。</p> <p>【対処例】 応答なし該当のアプリを「タスクの終了」とする。 エクスプローラ(フォルダーソフト)が応答しない場合は「再開」または「タスクの終了」とする。</p> |
| <p>パソコンの電源を入れてからの立ち上がりが遅い</p> | <p>パソコン起動でCPU・ディスクの稼働を始め、CPU・ディスクの稼働が落ち着くまでに時間がかかる</p> | <p>【原因】 原因①：ハードディスク内のデータの断片化・複雑化によりメモリーへの読み込み時間がかかる 原因②：読み込みデータ量の増加。</p> <p>【対処例】 原因①への対処:ハードディスククリーンインストール 原因②への対処:「スタートアップアプリ」をできるだけ「無効」にする。 ※立ち上げ時間の改善度は、微少か？</p> |
| <p>パソコンが突然乗っ取られた。あらぬ画面が出てきて消せない、他の操作ができない。 知らないソフトが勝手に動いている</p> | <p>「プロセス」タブのアプリに見知らぬアプリが動いている。 そのアプリがパソコンに有用なソフトで、もともとPCに入っていたものかどうかは『オンライン検索』で調べることができる</p> | <p>【原因】 あらぬ画面に関連するアプリが動作している。</p> <p>【対処例】 該当のアプリを「タスクの終了」とする。 最終手段はパソコン再起動する。 ・「スタートアップアプリ」、「バックグラウンド」アプリに見知らぬアプリが有効となり、動く様になっているかのチェックをし、あれば「無効」「OFF」とする。</p> |

2. 「スタートアップアプリ」をできるだけ「無効」にする方法

スタートアップアプリとは・・・


Windows の起動と同時に立ち上がるプログラムのこと。アプリケーションやファイルであったり、Windows にとっての起動に必要なモジュールやファイルシステム情報であったりします。パソコン動作中は、ずっと稼働（常駐）しているプログラムで、例えばセキュリティ ソフトや Windows の監視系のプログラムなどです。

さまざまな新規ソフトをインストールをしているうちに、いつの間にか増えていて、起動が遅くなる原因の 1 つになりますので、不要なものは削除や停止するといいでしょう。



・スタートアップアプリを自動起動を停止設定する方法

(※アプリをスタートアップアプリでなくしてしまう方法もあるが、難易度が上がるので説明を割愛する)

①画面左下  →  と押し  アプリ
アンインストール、既定値、オプション
の機能 を選択する。

②「スタートアップ」を選択する。  スタートアップ

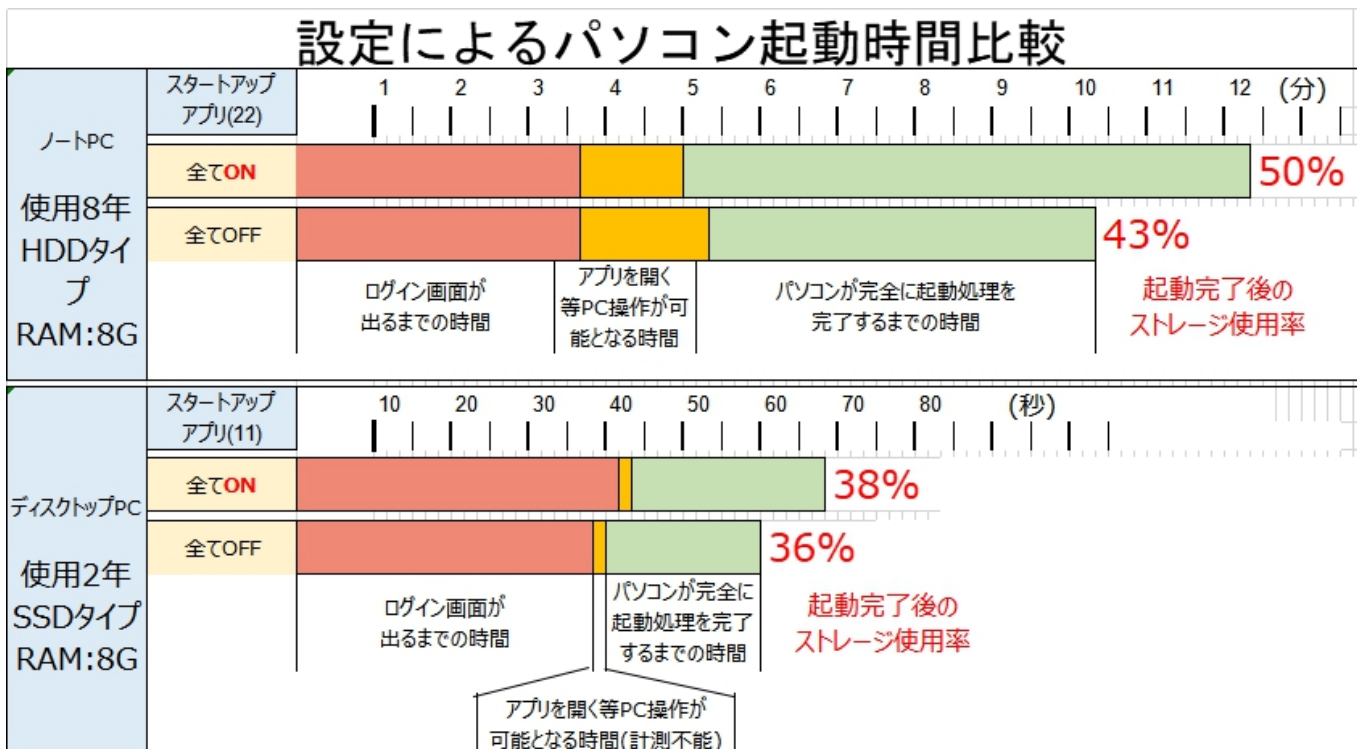
③スタートアップアプリの設定画面が表示される。

 オン となっているアプリが「スタートアップアプリ」に設定されているもの。影響: 中 等の表示はそのアプリの起動が行われないとパソコンの動作に悪い影響を与える度合いを表している。影響: なし となっているアプリは、普段使わないアプリであれば  オフ しておくことが、起動時間の若干の改善、メモリ消費の回避上、好ましい。



※スタートアップアプリを自動起動を停止する方法には「タスクマネージ」画面の「スタートアップ」タブで自動起動する必要のないアプリを「無効」と設定する方法もある。前述の「スタートアップアプリ」の「設定」と、内容はリンクしている。

④各自のパソコンの状態にもよるが、スタートアップアプリを全て起動しないと設定しても、下記2つのパソコンの測定結果で解るように、「起動時間の改善は、ほとんど解らない」「メモリ容量消費は多少であるが少なくなる」という結果であった。



3. 「バックグラウンド」アプリをできるだけ「OFF」する方法

・バックグラウンドアプリとは・・・

アプリを開いて利用していなくても、メールや同期機能などの送受信を行ったりして通知を受取ったり、アップデートの確認など、アプリが実行を続けられることができます。バックグラウンド アプリは、自動でアプリが実行されるものではありません。アプリを開いて最小化して操作をしなくとも、バックグラウンドで実行され続ける機能です。

バックグラウンドアプリと初期の段階より「実行・オン」と設定されている、あるいは自分が「実行・オン」と設定していないにも関わらず設定されているもので、バックグラウンド「オン」設定の要・不要アプリの解説する Web ページ

【Windows10】バックグラウンドアプリでオフにしているものはどれ？ (2021/03/12)

<https://www.qam-web.com/?p=17189>

・バックグラウンドアプリをオフ設定する方法

- ①画面左下  →  と押し  プライバシー
場所、カメラ、マイク を選択する。
- ②  バックグラウンド アプリ を選択する。
- ③バックグラウンドアプリの一覧と実行設定が表示される。



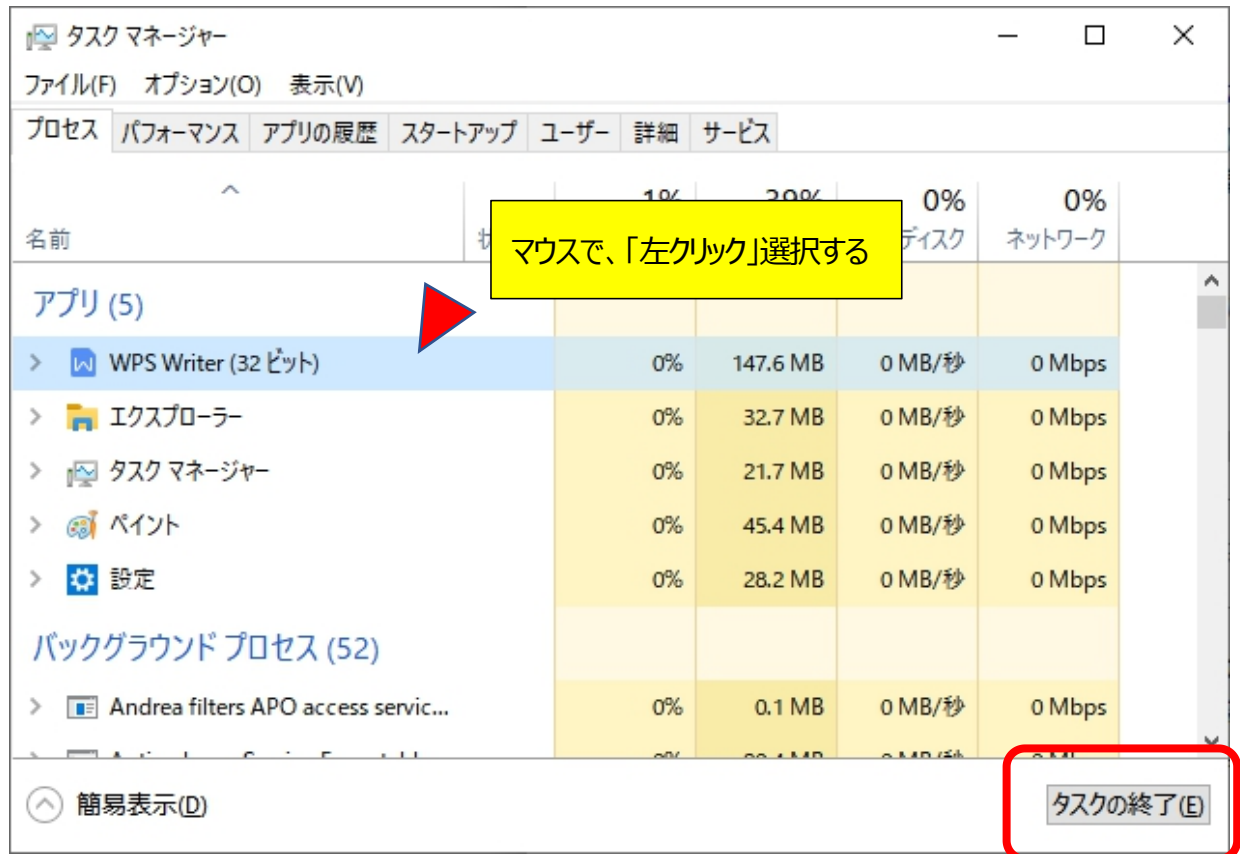
4. タスクマネージャー『プロセス』タブ :アプリ、バックグラウンドプロセスを「タスクの終了」とする方法

パソコンが止まってしまった状態でも「タスクマネージャー」だけは動きます。「電源リセット」する前に、タスクマネージャーで問題のアプリを見つけても「タスクの終了」として、つかえ棒をのぞけば、パソコンは動作を復帰することがあります。

・問題動作しているアプリ、バックグラウンドプロセスを「タスクの終了」とする方法

※アプリを「タスクの終了」として動作復帰したパソコンは、電源を落とすことなく、継続して使用できますが、バックグラウンドプロセスの一つを「タスクの終了」として動作復帰したパソコンは、一度電源 OFF して再起動して、使用再開をすることをお勧めします。

- ①タスクマネージャを開く
- ②問題動作しているアプリ、バックグラウンドプロセスにマウスをあて、「左クリック」する。
- ③画面下の **タスクの終了(E)** をクリックすると、該当のものの動作が停止し、動いているプロセスリストから消える。



5. 動いているアプリは、どんなものなのか?を『オンライン検索』で調べる方法

- ①タスクマネージャを開く
- ②問題動作しているアプリ、バックグラウンドプロセスにマウスをあて、「右クリック」する。
- ③画面の **オンライン検索(S)** をクリックすると、該当のものの何か、Web 検索画面が開く

