

# 「パソコンの調子をとリもどす リカバリー&バックアップのここがわからなかった！」

## **PART 0** こんな症状で困っていませんか？ ..... 11

### **0-1** パソコンの困った！ あんな症状、こんなトラブル ..... 12

起動が遅い.....	12
あらゆる動作が遅い.....	12
エラーメッセージの意味がわからない.....	13
ハングアップする回数が増えた.....	14
ハードディスクを整理したい.....	14
コンピュータウィルスがこわい.....	15

### **0-2** パソコンの調子を蘇らせることができるの？ ..... 16

「リカバリー」ってなに？.....	16
工場出荷時の状態とは？.....	17
リカバリーは最後の手段.....	18
リカバリーをする前にやるべきこと.....	19

## **PART 1** なぜパソコンは使い続けると調子が悪くなるのか ..... 21

### **1-1** パソコンを買ってきたときは、こんな状態 ..... 22

パソコンは複数の部品の組み合わせだ.....	22
<Tips> メーカー製パソコンはアップグレードが難しい.....	23
最近のアップグレード事情.....	23
ハードディスクの中はすでにファイルがいっぱい.....	25
メーカー製パソコンにリカバリーディスクが付属するワケ.....	27
<Tips> 必要なアプリケーションソフトだけにしてほしい.....	30
<Tips> オマケなしのパソコンを選ぶという選択肢.....	30

<b>1-2</b>	<b>ちょっと気になるハードディスクのこと</b> .....	<b>31</b>
	ハードディスクの数はいくつ?.....	31
	プログラムファイルとデータファイルは別々にする.....	32
	〈Tips〉 ハードディスクの扱いはメーカーによってさまざま.....	34
	ハードディスクからリカバリーできるパソコン.....	35
	〈Tips〉 メーカー製パソコンのココをチェック!.....	37

<b>1-3</b>	<b>パソコンを使い続けるとWindowsはどうなる?</b> .....	<b>38</b>
	家電とはひと味違うパソコンの不調の原因.....	38
	〈Tips〉 パソコンの寿命は?.....	40
	パソコンを使い続けるとWindowsはこうなる!.....	40
	レジストリはどんどん大きくなる.....	41
	〈Tips〉 レジストリをクリーンアップ.....	43
	正しい「アプリケーションの削除」とは.....	43
	アプリケーションソフトの削除をするときの注意点.....	45

## **PART 2** **なぜパソコンは遅くなるのか**..... **47**

<b>2-1</b>	<b>パソコンが使えるようになるまで時間がかかる</b> .....	<b>48</b>
	電源を入れると、こんなことが起こっている.....	48
	どこで起動が「遅い」と判断する?.....	51
	〈Tips〉 我が家のパソコンの起動時間.....	52
	対策1: IDEデバイスの自動検出を無効にする.....	53
	〈Tips〉 起動ドライブの優先順位の設定.....	54
	対策2: 起動時に不要なサービスを起動させない.....	55
	対策3: 起動時に不要なアプリケーションソフトを起動させない.....	57
	対策4: 不要なフォントは削除する.....	59
	〈Tips〉 フォントを再インストールしたい.....	61

<b>2-2</b>	<b>サクッと動かない部分をなんとかしたい</b> .....	<b>62</b>
	デスクトップデザインはきれいだけどもダダと思うなら .....	62
	視覚効果なんていらなと思うなら .....	63
	〈Tips〉 Windows XPが快適に動作するスペック .....	64
	アイコンの表示が遅い .....	65
	〈Tips〉 隠しファイルを表示させる .....	66
	特定のフォルダだけ表示が遅い .....	67
	特定のアプリケーションソフトだけ実行が遅い .....	67
	縮小版での表示が遅い .....	69
	ファイル検索をもっと速くしたい .....	70
	〈Tips〉 インテックスサービスを有効にしたらナンが変? .....	72
	マウスの移動が遅い .....	72
	〈Tips〉 初心者には難しいダブルクリックの速さ .....	74
	キーボードの反応が遅い .....	74
	印刷速度を速くしたい .....	75
<b>2-3</b>	<b>Windowsがノロマな電になっちゃった?</b> .....	<b>77</b>
	“パソコンはバランスが大切だ”のワケ .....	77
	ファイルの読み出しが遅い .....	78
	〈Tips〉 ハードディスクの最適化は深夜がおすすめ .....	81
	システムの設定でファイルの読み書きを速くする .....	81
	高速なCPUとメモリだけを使ってスピードアップ .....	83
	〈Tips〉 仮想メモリはどれくらい使えるの? .....	85
	どれくらいメモリを増設すればよいのか? .....	85
	自分でメモリを増設してみよう .....	87
	〈Tips〉 ノートパソコンで急にスピードが落ちたら .....	89

## **PART 3** **トラブル発生! どこまで復旧できるか**..... 91

### **3-1** **突然パソコンが起動しなくなったときはどうする?**..... 92

まずは現状把握が先決だ.....	92
電源システムの故障はないか?.....	93
聞き慣れない音が鳴り出した!.....	94
パソコン本体からの音はどうだ?.....	95
〈Tips〉 もしがしたらホコリが原因かも?.....	96
本体は問題ないようだけど?.....	96
Windows XPのロゴマーク画面で止まってしまう.....	97
〈Tips〉 デバイスドライバはと~つてモクセ者.....	99
苦しいときの「セーフモード」.....	100
〈Tips〉 [Windows 拡張オプションメニュー]の内容.....	101
頼みのセーフモードでも起動しないときは.....	102
〈Tips〉 回復コンソールは事前にインストールできる.....	104
NTLDRがウイルスで壊された?.....	104
〈Tips〉 フロッピーディスクを取り出していないのでは?.....	105
原因がわからないけれど、たびたびWindowsが起動しない.....	106
〈Tips〉 「スタートアップ」を効率よく確認するには.....	108
メーカー製パソコンを使っている場合.....	108

### **3-2** **操作の途中でパソコンが止まってしまったら?**..... 110

アプリケーションを使っている最中に動かなくなった.....	110
Windows XPがフリーズした.....	111
〈Tips〉 調子が悪ければ、とりあえず再起動.....	112
「問題が発生したため」というエラーメッセージが出たら.....	113
〈Tips〉 メッセージダイアログにある点線で囲まれたボタン.....	115
いきなり画面が真っ青になった.....	115
デバイスドライバを以前のバージョンに戻したい.....	117
〈Tips〉 Windowsロゴテストに合格していませんか?.....	119
過去に戻ってやり直せる「システムの復元」とは?.....	119
〈Tips〉 「システムの復元」機能が停止することがあるってホント?.....	123

パソコンが止まった状態から脱出したいとき..... 124

### 3-3 こんな「困った!」には、どう対処する?..... 126

大切なファイルを誤って削除してしまった..... 126

〈Tips〉突然のエラーでファイルが消えちゃった!..... 128

特殊フォルダを誤って削除してしまった..... 129

ファイルがスムーズに開かない..... 130

〈Tips〉「chkdsk」コマンドで高度なディスクチェック..... 132

ハードディスクが壊れたら、どうする?..... 133

ハードディスクの空き容量が少なくなってきた..... 135

〈Tips〉ディスククリーンアップでも発見できないゴミファイル..... 137

Windowsの初期設定を見直してムダな領域を減らしたい..... 137

〈Tips〉不要なユーザープロファイルを削除したい..... 139

〈Tips〉Outlook Expressにも不要なメールがたまっている..... 140

ハードディスク全体を圧縮して空き容量を増やす..... 141

ズバリ、ハードディスクの容量を増やしたい..... 142

〈Tips〉思い切ってハードディスクを交換!でもその前に..... 143

ウイルスに感染してしまった!..... 143

〈Tips〉ウイルス対策ソフトは1つだけ..... 146

密かにスパイウェアが侵入しているかも..... 147

## PART 4 そなえあれば憂いナシ。賢いバックアップ法とは..... 149

### 4-1 バックアップする前の下準備..... 150

バックアップが必要なもの、不要なもの..... 150

〈Tips〉オンラインウェアのパスワード..... 153

なににバックアップするか、それが問題だ!..... 153

〈Tips〉フロッピーディスクのフォーマット..... 154

〈Tips〉デジカメ用のメモ리카ードも見逃すな..... 156

〈Tips〉光メディアのラベル面..... 158

〈Tips〉DVDメディアの実容量..... 160

〈Tips〉 DVD-RAMは信頼度が高いけど.....	161
〈Tips〉 LAN接続ハードディスクも便利.....	162
〈Tips〉 緊急なら自分のメールアドレスに送信.....	164
バックアップするファイルの容量を知ろう.....	165

## **4-2** ファイルのバックアップと復元..... 167

自分で作成したファイルをバックアップするには.....	167
〈Tips〉 バスってなに?.....	170
Outlook Expressの送受信メールをバックアップ&復元する.....	171
〈Tips〉 電子メールを再受信する.....	174
Outlook Expressのアドレス帳をバックアップ&復元する.....	175
〈Tips〉 アドレス帳をCSV形式のファイルに書き出す.....	177
Outlook Expressのアカウント情報をバックアップ&復元する.....	178
Internet Explorerのお気に入りをバックアップ&復元する.....	180
Internet Explorerの「クッキー」をバックアップ&復元する.....	181
〈Tips〉 不要なクッキーは削除しておこう.....	183
日本語入力システムの辞書をバックアップ&復元する.....	183
〈Tips〉 ライセンス認証もバックアップできる.....	185
「転送ウィザード」で一括バックアップ.....	186
Windows付属の「バックアップ」ツールを利用する.....	192
〈Tips〉 Windows XP Home Editionを使用している場合.....	195
もっと簡単にバックアップしたいなら.....	198
レジストリのバックアップは必要か?.....	198
〈Tips〉 アプリケーションソフトの設定を引き継ぐのは難しい.....	203

## **PART 5** リカバリー、そして使いやすいパソコンを作る..... 205

### **5-1** リカバリーの直前・直後のこと..... 206

リカバリーディスクの用意.....	206
リカバリーする前に考えよう.....	209
パーティションってどんなもの?.....	211

〈Tips〉 リカバリーせずにパーティションのサイズを変えたい .....	213
Cドライブにはどのくらいのサイズが必要? .....	213
〈Tips〉 メーカー製パソコンの事情 .....	215
準備ができれば、手順はこうだ! .....	215

## **5-2 Windows XPの再インストール** .....

Windows XPのインストールCDを使ってリカバリーするとは .....	217
ファイルシステムについて知っておこう .....	218
〈Tips〉 FAT32からNTFSに変更できる .....	219
新規インストールの手順 .....	220
〈Tips〉 パーティションサイズの設定について .....	226

## **5-3 リカバリー完了! でもまだ終わっちゃいけない** .....

リカバリー完了後にすぐにやること .....	227
〈Tips〉 メーカー製パソコンとSP2 .....	230
アプリケーションソフトを再インストールする .....	232
自分のデータファイルの保存場所を変更する .....	233
〈Tips〉 使いやすい構成作りがポイントのDドライブ .....	238
Cドライブの掃除を定期的に行わせる .....	239
デフラグを定期的に行わせる .....	242
〈Tips〉 自動実行時にはパソコンを起動しておく .....	244
パスワードを忘れたときのために .....	244
緊急用の起動ディスクを作っておく .....	246
自分だけのリカバリーディスクを作ろう .....	248
〈Tips〉 それでも起動ディスクは必要 .....	249

