

## PC のフリーズ対策

JJ1SXA/池

あらら、突如パソコンがフリーズ、マウスを操作しようが、キーボードのあちこちのキーを叩いて見てもウンともスンとも反応しない、自分の頭も固まってしまっ白…そんな時どうする？

こうなると、電源ボタン長押しで強制終了して再立ち上げをすると考えるのが、とりあえず思いつく一般的な考えだろうと思う。

ただ、電源スイッチ長押しの強制終了は、状況によっては問題を引き起こす可能性ありだ、強制終了は、シャットダウンプロセスをスキップするため、作業中のデータが保存されずに失われる可能性があるし、システムを突然中断するため、ファイルシステムや OS に損傷を与える可能性もある、また、頻繁な強制終了は、ハードディスクやその他のコンポーネントに負担をかける可能性がある。

というわけで、電源ボタン長押しで強制終了は、最後の最後、どうにもならなくなった時の最終手段だ。

ここは、慌てず、そのままそっと様子見だ、時間が解決してくれる場合もある、ある程度時間が経過しても変化無しなら、とりあえず診断だ。

「Shift」キー連続 5 回押しで、ピッと鳴れば OS は生きている、回復する可能性が高い(音が鳴らなくても、単にミュートになっているだけの場合もある)、OS が生きているなら、「Win」+「Ctrl」+「Shift」+「B」でフリーズ解消するはず。

フリーズが解消しない、マウスが動かない場合、「Alt」+「Tab」でマウスが動くはずだ、アプリのフリーズは、「Ctrl」+「Shift」+「Esc」で表示される「タスクマネージャー」で問題の「アプリを選択」してアプリを強制終了した後で、「Tab」キーを押して「再起動」、ここで「シャットダウン」すると、次回起動時にまたフリーズの可能性があるので、ここは一旦「再起動」だ。

「タスクマネージャー」の開き方だが、タスクバーを右クリックして「タスクマネージャー」を選択するか、「Ctrl」+「Alt」+「Delete」から開く方法もあり、他にもある。

それでもフリーズが解消しないのは、USB ポートの電力供給不足が原因の場合もある、前面の USB ポートに挿してあるデバイスが多いと USB ポートの電力供給不足によりパソコンがフリーズする原因となる。

背面の USB ポートはマザーボードに直結されているので 1 つ 1 つのポートに十分に電力が供給されているが、前面についている USB ポートの場合は、マザーボードから 1 つ分の電力を細いコードで引っ張ってきて 2 つに分け合っている、沢山ついてい

る場合はそれらで電力を奪い合う、そして、パソコンによってだが、その総電力が低くなる場合もある。

高性能な多機能マウスとか電力を沢山必要とする外付け SSD とかを常時前面の USB ポートに同時接続していると電力が足りなくなつて USB の接続エラーが内部的に連発、これが原因で、フリーズやパソコンの応答速度の低下等につながる。

基本的には前面の USB ポートはあまり使わず、できるだけ背面の USB ポートを使う、また、ワイヤレスマウスは、3.0 のポート(青色が目印)で無く、2.0 のポートにつなぐ方が良いようだ。

別の所で書いたが、「シグナルなしでスリープモードに入ります」で、スリープモードに入り、通常は、「マウスを動かす」、「キーボードの任意のキーを押す」、或いは「電源ボタンを押してすぐに離す」といった操作でスリープモードは解除できる筈が、どうしてもスリープモードが解除できない場合、すべてのケーブル類(電源ケーブル含む)を抜き、2分以上経ってから電源ケーブルをつなぎ、電源を入れる。

それでも駄目なら、再度強制終了、電源を入れて直後、F12 キーを連打する、これで、PC が立ち上がり、BIOS 画面が出現する筈。  
(連打は数回で諦めず、立ち上がるまで続けること)

ストレージ容量を増やし動作を軽くする効果で、フリーズの予防に役立つであろう方法の一つは一時ファイルの削除だ、方法は、いくつかがあるが、最も簡単な方法は、「スタート」ボタンをクリック、「設定」を選択し、「システム」をクリック、「ストレージ」を選択、「一時ファイル」をクリックし、表示される削除可能なファイルの一覧から削除したいファイルにチェックを入れ、「ファイルの削除」をクリック、基本的には、「ダウンロード」以外のすべてにチェックを入れて削除すれば良い。

以上は、私の PC フリーズ時に NET で調べてメモしたものを一寸整理して書き直したもので、実際には実行しなかったものを含んでいます、あくまでも自分用の参考資料です、参照される方は、その事を承知いただき参考にしてください。

PC トラブル時はメーカーのサポートを受けるのも一方法だ、初心者からすれば、メーカーのサポーターはパソコンに詳しく、どんなことでもわかる専門家の筈だが、本当の所はイマイチ信用できないところもある、自分で NET で調べて対処した方が解決することが多いようだ、今どきの検索サイトは AI が入り込んでいるのでより詳細の内容がわかるが、時には AI に嘘をつかれることもあるので要注意だ。

(2025 年 9 月記)