便利なパソコン、より便利に

あなたのパソコンを使いやすく

(Windows XP版)

使えば便利なパソコンも、購入したままの設定だと、使いにくさが そのままです。パソコンの使いにくさは、大きく分けると2つ。

- パソコンに表示された情報を得る上での使いにくさ。
- パソコンを操作する上での使いにくさ。

使いにくいパソコンに、無理やり慣れる必要はありません。

- 1~10. 自分の使いやすさに、パソコンを合わせましょう!
 - 11. 障害をお持ちの方は、「ユーザー補助」で使いやすく!
 - 12. インターネットの「色」と「フォント」と「ユーザー補助」
 - 13. パソコンを使いやすくする装置たちとソフトたち

14.「使って便利なショートカットキー」で、パソコン操作を簡単に!
 (以下の図は、Windows XP SP3、Internet Explorer Ver.6によるものです。
 Windows Vista版は、みに<るネッと http://www.minikuru.net で)

1. スタートメニューを使いやすく!











クラシック [スタート] メニューのカスタマイズ	? 🛛
- <mark>【スタート】 メニュー</mark> 【スタート】 メニューに項目を追加または削 除できます。	追加(<u>D</u>) 削除(<u>R</u>) 詳細設定(<u>V</u>) 並べ替え(<u>S</u>)
最近使ったドキュメント、プログラム、 Web サイトの記録を削除するには、 [クリア] をクリックしてください。	
[スタート] メニューの詳細オブション(T):	
 プリンタを展開する プログラムをスクロールする マイドキュメントを展開する マイドキュメントを展開する マイピクチャを展開する 管理ツールを表示する 頻繁に利用するメニューを優先的に表示する 	
ОК	*+>>セル

[プリンタを展開する] [マイ ドキュメントを 展開する]

[マイ ピクチャを展開 する] にチェックを入れ、

[頻繁に利用するメニュ ーを優先的に表示する] のチェックを外して、

[OK] を選ぶと、



[クラシック[スタート]メニュー]になっていることを確認して、[OK]を選ぶ。 これで、[スタートメニュー]がマウスでもキーボードでも使いやすくなります。 2. マウスのダブルクリックを、自分好みに!

[スタート] → [設定] → [コントロールパネル] → [マウス] → [ボタン] と



ダブルクリックを、自分の使いやすい速度にしましょう。

3. マウスポインタを、見やすい大きさに!



4. マウスのポインタオプションで、使いやすく!



[ポインタを自動的に規定のボタン上に移動する]にしておくと、マウスカーソルを移動させる手間が省けるので、マウス操作が楽になります。

マウスの動きを目で追いにくい人は、[ポインタの軌跡を表示]してみましょう。

マウスポインタが画面の中のどこにあるのか分かりにくい人は、[Ctrlキーを押す とポインタの位置を表示する] にチェックを入れてみましょう。 項目名を大きく!





カスタム DPI 設定 ? X 一覧から割合を選択するか、またはマウスでルーラーをドラッグしてください。 標準サイズに対してこの割合で大きさを変える(S): 0 1 10 ポイント MS UI Gothic - 144 ピクセル/インチ	[150%]を選ん だら[OK]選 び、
OK キャンセル	
DPI 設定の変更	×
新しい DPI 設定による変更は、フォントのインストール後 Windows を再起動する。	と有効になります。

[DPI設定の変更]を[OK]し、

Iiyama A702HT VisionMaster Pro 410 と Intel(R) 82945G Exp ? 🔀	
Intel(R) Graphics Media Accelerator Driver	
全般 アダプタ モニタ トラブルシューティング 色の管理	
 画面 画面の解像度が高いため、画面の項目が小さくなり見えにくい場合は、DPIを増や すと見やすくできます。フォント サイズのみを変更するには、[キャンセル] をクリックして から [デザイン] タブに移動してください。 DPI 設定(D): カスタム設定	
150% 拡大/縮小 (144 dpi)	
- 互換性 表示の設定を変更した後にコンピュータを再起動しないと、プログラムが正常に動作 しないことがあります。	
表示の設定を変更した後の処理を選んでください: ○新しい表示の設定を適用する前に、コンピュータを再起動する(R) ④ 再起動しないで、新しい表示の設定を適用する(N) ○新しい表示の設定を適用する前に、確認のメッセージを表示する(K)	
ゲームやプログラムの一部は 256 色モードで実行される必要があります。詳細につ いては、[<u>256 色モードでのプログラムの実行</u>] を参照してください。	次の画面でも [OK]し、
OK キャンセル 適用(A)	



[はい] を選び、

画面のプロパティ 🔹 🛛 💽
テーマ デスクトップ スクリーン セーバー デザイン 設定
ディスプレイ: Intel(R) 82945G Express Chipset Family 上の Iiyama A702HT VisionMaster Pro 410 画面の解像度(S) 小 1024 × 768 ピクセル ディスプレイ: 画面の色(C) 最高 (32 ビット)
トラブルシューティング(①) 【詳細設定(公】
(閉じる) キャンセル 適用(A)

[閉じる]を選ぶと、項目が大きくなったことを確かめることができます。

6.項目名のフォントサイズを、デザインで!

[スタート] → [設定] → [コントロールパネル] → [画面] → [デザイン] と

画面のプロパティ ? 🔀	たどり、
テーマ デスクトップ スクリーン セーバー デザイン 設定 ゴヒ マクラニ ノゴ ウノント じウ アクティブ ウノント じウ アクティブ ウノント じウ ウィンドウの文字 ノビー OK	画面の項目 るがえたく い場合は、 面の[デもし えられます。
ウィンドウとボタン(W): Windows XP スタイル 配色(<u>C</u>): 既定(<u>a</u>) フォントサイズ(<u>E</u>): 特大フォント 標準 大キハフォント 第(<u>A</u>) をャンセル 適用(<u>A</u>)	フォントサ イズの標準 の右にま マリックし、

[特大フォント]を選んだら、[適用] してみましょう。

[大きなフォント]でも[特大フォント]でも構いません。自分が見やすい フォントにしましょう。 7. アイコンを大きく!





アイコンが大きくなります。

8. 色々細かくお好み設定!



9. ウェブサイトを見やすく!



閲覧しているページの字が小さいと思ったら、

[表示]→[文字のサイズ]とたどって[最大]にしてみましょう。

10. メールも見やすく!

🧐 受信トレイ - Outlook Expre	282	
ファイル(E) 編集(E) 表示(⊻)	ツール(エ) メッセージ(M) ヘルプ(H)	
: 🔂 🖦	হেছা ই (S)	•
メールの作成 返信 金	すべて同期(<u>Z</u>)	
·	アドレス帳(<u>B</u>) Ctrl+Shift+B 送信者をアドレス帳(に追加する(<u>D</u>)	
7ォルダ ×		•
🖼 Outlook Express		_
🖮 🧐 ローカル フォルダ	Windows Messenger	
一家 受信トレイ	目分のオンラ1ン状態(1)	
	<u>アカウント(A)</u>	
→ 送信落みマイテル	(オプション(0)。)	
	\smile	_
19 用炉ボ済のアイナム		
き害く 400000		

[ツール] → [オプション] とたどって、



[[]読み取り] の中の [フォント] を開け、

フォント		?×
フォントの設定 ギリシャ語 キリル言語 タイ語 トルコ語 バルト言語 ベトナム語		<
プロポーショナル フォント(<u>P</u>): 固定ピッチ フォント(<u>F</u>):	MS Pゴシック MS ゴシック	✓
フォント サイズ(S): エンコード(E): 既定のエンコード:	中 最小 小 中 最大	~
	OK	セル

[フォントサイズ]を大きくしてみましょう。

Ś	オプション	,		? 🗙
	スペル 全般	レチェック 読み取り	セキュリティ 接続 メンテナご 確認メッセージ 送信 (作成)	ンス 署名
	作成時の	フォント ―――		_
	X	メール:	9 pt. MS UI Gothic 🚺 フォントの設定(F)	
	~ C	ニュース:	9 pt. MS UI Gothic フォントの設定(0).	
	ひな形			_
		新規に HTML メッ (ひな形で指定され	セージを作成するときに、次のひな形を使用する : にているフォントを使用します)	
		<u>-</u> メール(<u>M</u>):		
		בב – ג(<u>N</u>):		
			新規作成(C) ダウンロード(R)	
	名刺			
		メッセージの作成時	紀、名刺ファイルを含む	
		□メール(L):	✓ 編集(E)	
		בב – א(ש):	▲ 編集(D)	
			OK キャンセル 通	節用(A)

フォント			? 🗙
フォント名(E): MS 明朝 MS UI Gothic MS ヴック MS 明朝 MT Foto MV Boli New Gulim T NSimSun	スタイル(<u>Y</u>): 標準 <mark>標準</mark> 斜体 太字 太字 斜体	サイズ(S): 14 14 16 18 20 22 24	OK キャンセル
文字飾り □ 取り消し線(<u>k</u>) □ 下線(<u>U</u>) 色(<u>C</u>): ■ 黒	サンブル Aaあぁアァ 文字セット(<u>B</u>):	亜字	

自分の見やすい書体や文字のサイズに変更できます。

[[]作成]の[フォントの設定]で、

11.「ユーザー補助」で使いやすく!

2つのキーを同時に押しにくい人は、

ユーザー補助のオプション ? 🔀	 定]
キーボード サウンド 画面 マウス 全般	ノレノ
固定キー機能	ザー
固定キー機能を使うと、キーを同時に押さなくても、Shift、Ctrl、Alt、また は Windows ロゴ キーの機能が使えます。	эζ
●固定キー機能を使う(1) 設定(5)	٤J
○フィルタ キー機能	_ []]
フィルタキー機能を使うと、間違ったキー入力を無視したり、キー入力の 関語を長くオスニンができます	使う
	入才
	[訳
切り替えキー機能を使っと、CapsLock、NumLock、ScrollLock キーを押 したときに音を鳴らします。	
□ 切り替えキー機能を使う(<u>T</u>) 設定(<u>N</u>)	
□ プログラムで追加のキーボード ヘルプを表示する(<u>W</u>)	
OK キャンセル 適用(<u>A</u>)	

 $[スタート] \to [設$ $定] \to [コントロー$ ルパネル] → [ユーザー補助のオプション] とたどり、

[キーボード]の [固定キー機能を 使う]にチェックを 入れたら、

[設定] に入って、



[ショートカットキー を使う]と、

[Ctrl、Alt、Shift、 Windowsロゴキーを2 回押すと、そのキーを ロックする] にチェッ クを入れ、

[2つのキーを同時に 押すと、固定キー機能 を無効にする]のチェ ックを外し、[OK]を 押してください。



画面の見えにくい 人は、

画面の [ハイコント ラスト] にチェック を入れ、

[設定]で見やすさ を調整できます。

[カーソルのオプ ション]で、カーソ ルの[幅]を広くす ると、どこにカーソ ルがあるか分かり やすくなります。

[点滅の速さ]も調 整できます。

[現在のハイコント ラスト設定]の右にあ る下向き▼をクリッ クし、

[ハイコントラスト 黒 (特大のフォント)] を選んでみましょう。

もちろん見やすさは 人それぞれですので、 自分の見やすい大き さと配色を、焦らず、 じっくりお探しくだ さい。

ハイコントラストの設定	? 🔀
ショートカット キー 左 Alt+左 Shift+PrintScreen キーを押すと、ハイコントラストが有ます。 ✓ ショートカット キーを使う(U) ハイコントラストの表示設定 現在のハイコントラスト設定(Y): ハイコントラスト 黒 (特大のフォント) アースカラー アイスグリーン エコロジー (VGA) トリコロール (VGA) ハイコントラスト #1 ハイコントラスト #1 ハイコントラスト #1 ハイコントラスト #1 ハイコントラスト #1	対になり
ハイコントラスト #1 (八さい)オント) ハイコントラスト #1 (特大のフォント) ハイコントラスト #2 ハイコントラスト #2 (大きいフォント) ハイコントラスト #2 (特大のフォント) ハイコントラスト #2 (特大のフォント) ハイコントラスト 黒 リイコントラスト 黒	
ハイコントラスト 黒 (特大のフォント) ディコントラスト 白 ハイコントラスト 白 (大ぎいフォント) ハイコントラスト 白 (特大のフォント) パカンス (ハイカラー)	地
ハンフィン (大きいフォント) ピクニック ブラム (ハイカラー) ブルーヴレー ミッドナイト (VGA) メーブル モダンパーブル ライラック ライラック レイニーブルー ローズ ローズ (大きいフォント) ワインレッド	

- 18 -

ューザー補助のオプション ? 🛛	
キーボード サウンド 画面 マウス 全般	
マウス キー機能	
マウス キー機能を使うと、キーボード上のテンキーでマウス ポインタを操作できます。	
マウス キー機能を使う(M) 設定(S)	
OK キャンセル 適用(<u>A</u>)	

マウスが使いにくい 人やマウスが故障し てしまった人は、[マ ウスキー機能]を使 ってみましょう。

[マウスキー機能を 使う] にチェックを 入れ、

[設定] に入ります。

ーショートカット キー 左 Alt+左 Shift+NumLock キーを押すと、マウス キー機能がオンになり ます。	
✓ ショートカット キーを使う(山) がインタの速度	[ポインタの速度]はお Fみで構いませんが、
最高速度(丁): 遅く ↓ ↓ 速く 加速設定(A): 遅く ↓ ↓ ↓ ↓ 「○」Ctrl キーで速く、Shift キーで運くする(田) ↓ ↓ ↓	[NumLockキーが次の状 態のときマウスキー機 能を使う]の意味をつか
へ NumLock キーが次の状態のときにマウス ●オン(N) ●オフ(E) キー機能を使う: マウスキー機能の状態を画面に表示する(S) のK キャンセル 字	[NumLockキー]とは[数 字キーに鍵をかけて数 字キーとして使用でき

数字キーとして使う場合は、[NumLockキー]は[オフ]です。 マウスキーとして使う場合は、[NumLockキー]は[オン]です。

12. インターネットの「色」と「フォント」と「ユーザー補助」

[ユーザー補助のオプション]で[画面]の設定をした人は、[インターネットオ プション]の[色]と[フォント]と[ユーザー補助]も設定しましょう。

้สวฐ-ลิฟูกตวินิที่วิส 🛛 💽 🔀	
全般 セキュリティ プライバシー コンテンツ 接続 プログラム 詳細設定	[スタート] → [設定] →
ホームページ ホームページとして使用するページは変更できます。 アドレス(B): http://www.sakado.psv.org/ 現在のページを使用(C) 標準設定(D) 空白を使用(P)	[コントロ ールパネル] →[インター
インターネットー・時ファイル インターネットー・時ファイル インターネットで表示したページは特別なフォルダに保存され、次回からは 短時間で表示できます。	ネットオフ ション] とた どります。
Cookie の削除() ファイルの削除(E) 設定(S) 履歴 履歴のフォルダには表示したページへのリンクが含まれます。これを使用す	
ると、最近表示したページへすばやくアクセスできます。 ページを履歴に保存する日数(K): 60 < 履歴のクリア(出)	
OK キャンセル 適用(<u>A</u>)	

特に、反転させた画面で見ている人は、リンクの色が紫や青のままだと黒い背 景色の中では、ほとんど見えないことに注意が必要です。

色	? 🗙	[色]を開き、
● ぼ景(B): び字列(I):	リンク 表示済み(I): 未表示(N): ポイント時に色を変更する(H) ポイント時の色(Q): OK キャンセル	 [表示済み] [未表示] [ポ イント時の色] を、見えやすい 色に変えましょう。

フォント	? ×	
ここで選択するフォントは、フォントが指定されていない Web ページやドキュ メントで表示されます。		
言語セット(」): 日本語	~	
Web ページ フォント(₩):	テキスト形式フォント(<u>P</u>):	
MS P明朝	HG創英角ゴシックUB	
MS JUND	MS 3990	
日本語	日本語	
OK キャンセル		

[フォント]も変えてみま しょう。

弱視の人には、文字幅の縦 横が均一であり、文字と文 字の間が詰まらない[MS ゴシック]のほうが見えや すいようです。

ユーザー補助 ? ×	「ューザー神田」の「書
書式設定 ✓ Web ページで指定された色を使用しない(©) ✓ Web ページで指定されたフォント スタイルを使用しない(S) ✓ Web ページで指定されたフォント サイズを使用しない(Z)	[ユーリー補助]の[書 式設定] の3ヵ所全て にチェックを入れてお きましょう。
ユーザー スタイル シート □ 自分のスタイル シートでドキュメントの書式を設定する(D) スタイル シート(T): 参照(B)	
OK キャンセル	

13. パソコンを使いやすくする装置たちとソフトたち

パソコンに備わっている設定だけでは、使いやすさが十分ではないケースがたく さんあります。

標準的なマウスでは操作しにくかったら、マウス操作をボタン化した 「らくらくマウス」http://www.kktstep.org/





(写真は「らくらくマウス」ホームページより)

指や手が震えたり思わぬ動きをしてしまう人には 「キーガード付きキーボード」http://www.ttools.co.jp/



(写真は「テクノツール」ホームページより)

文字入力やパソコン操作がしにくい人には、入力&操作支援ソフト 「Pete」http://at.a-brain.com/PeteHP/

目の見えない人や見えにくい人には、スクリーンリーダー(音声読み上げソフト) 「PC-Talker」http://www.aok-net.com/

これらの装置やソフトは、坂戸パソコンボランティアで試すことができます。 これら以外にも、障害に応じた様々の装置やソフトを紹介できます。

「坂戸パソコンボランティア」http://www.sakado.psv.org/

14. 使って便利なショートカットキー

※特に指定の無いものは Windows 共通です。

範囲を選択	$\begin{array}{c} Shift + \rightarrow (\downarrow \leftarrow \uparrow) \end{array}$
覚えさせる(コピー)	Ctrl + C
切り取る(カット)	Ctrl + X
貼り付ける(ペースト)	Ctrl + V
全て選択	Ctrl + A
元に戻す	Ctrl + Z
戻したのをやり直す(主にワードで)	Ctrl + Y (または F4)
上書き保存する	Ctrl + S
行頭にジャンプ	Home
行末にジャンプ	End
全体の最初にジャンプ	Ctrl + Home
全体の最後にジャンプ	Ctrl + End
項目やリンクの移動	Tab
項目やリンクの逆移動	Shift + Tab
折り重なっている設定へ移動	Ctrl + Tab
折り重なっている設定へ逆移動	Ctrl + Shift + Tab
デスクトップ画面へ移動	Windows + D
ヘルプ	F 1
ファイル名の変更(ファイル操作で)	F 2
最新の情報に更新(ファイル操作で)	F 5
メニューバーへ移動	Alt
開いている画面の切り替え	Alt + Tab
画面を閉じる(ソフトの終了)	$\frac{Alt}{L} + \frac{Z^{A}-Z}{Z} \rightarrow \mathbb{C}$
画面を最大化	$\frac{Alt}{X} + \frac{X}{X} \rightarrow \mathbf{X}$
画面を最小化	$\frac{Alt}{N} + \frac{A^2 - A}{N} \rightarrow \mathbb{N}$
画面を元のサイズに戻す	$\frac{Alt}{R} + \frac{R}{R} \rightarrow \mathbb{R}$
画面の移動	$\frac{Alt}{Alt} + \frac{Z^{A}-Z}{Alt} \rightarrow M$
画面のサイズ変更	$\frac{Alt}{Alt} + \frac{Z}{Z} \rightarrow \mathbf{S}$
いま使っているソフトの終了	Alt + F4
パソコンが反応しなくなったら	Ctrl と Alt を押しながら Delete
※ + へでは のキーを押したがらへキー	を押してください

×□+□ いは、□+= e_{1+} u_{4+} e_{1+} u_{4+} e_{1+} u_{4+} e_{1+} u_{4+} e_{1+} u_{4+} e_{1+} u_{4+} e_{1+} e_{1+} e_{1+} u_{4+} e_{1+} e_{1