

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。

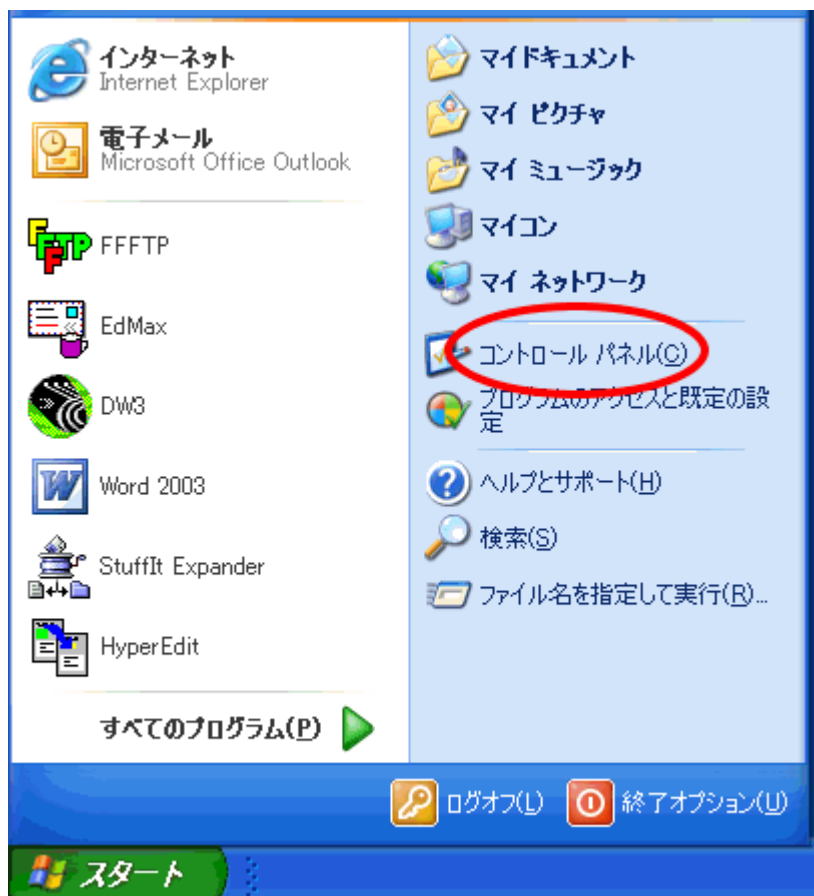
使いにくいパソコンに、無理やり慣れる必要はありません。

- 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、**みにくるネット** <http://www.minikuru.net> で)

1. スタートメニューを使いやすく！

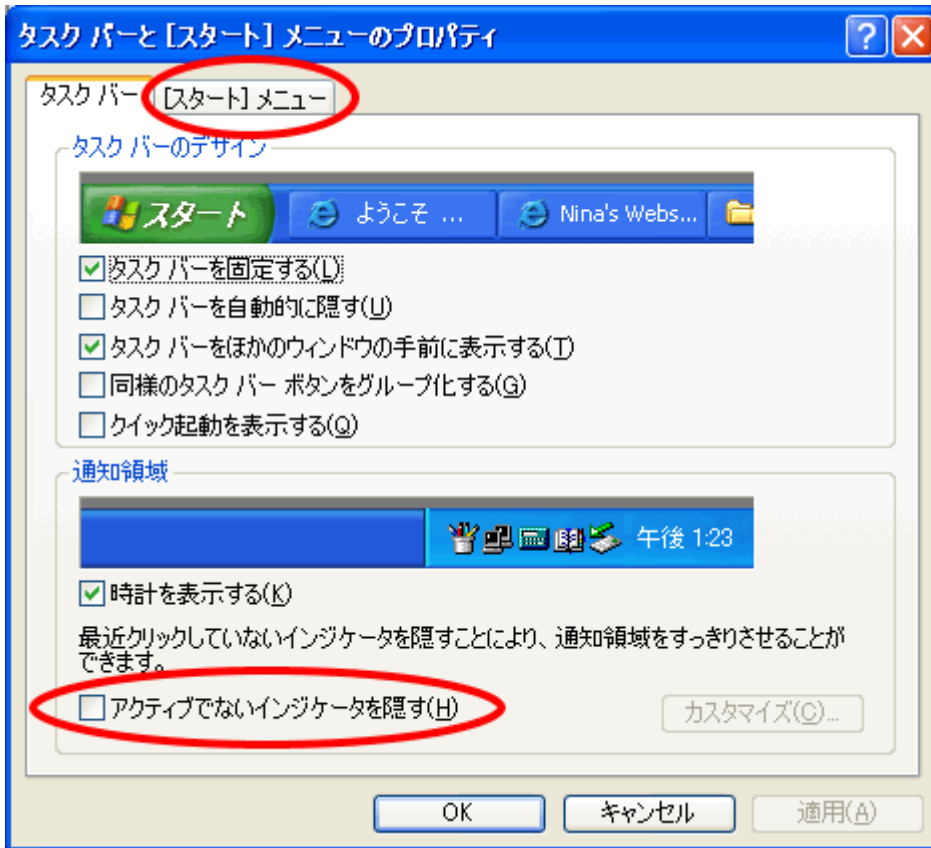


[スタート]をクリックするとスタートメニューが表示されま

す。

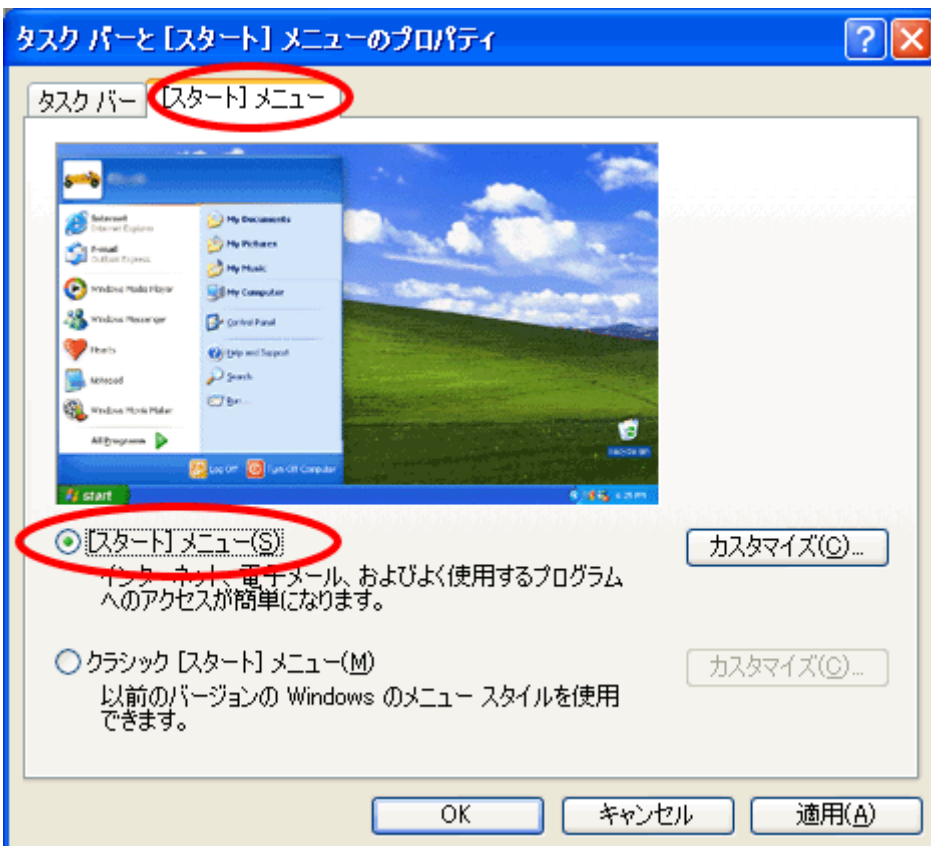
[コントロールパネル]をクリックし、

[タスクバーとスタートメニュー]をクリックして、



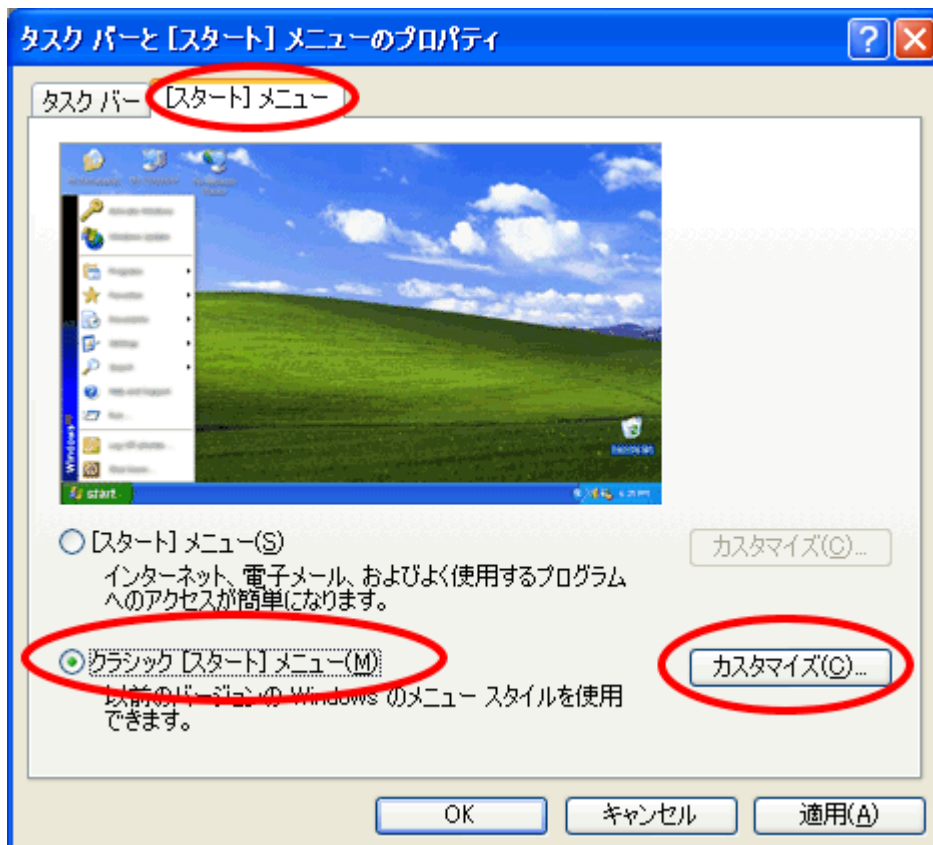
[タスクバーとスタートメニューのプロパティ]に入ったら、

[アクティブでないインジケータを隠す]のチェックを外してから、



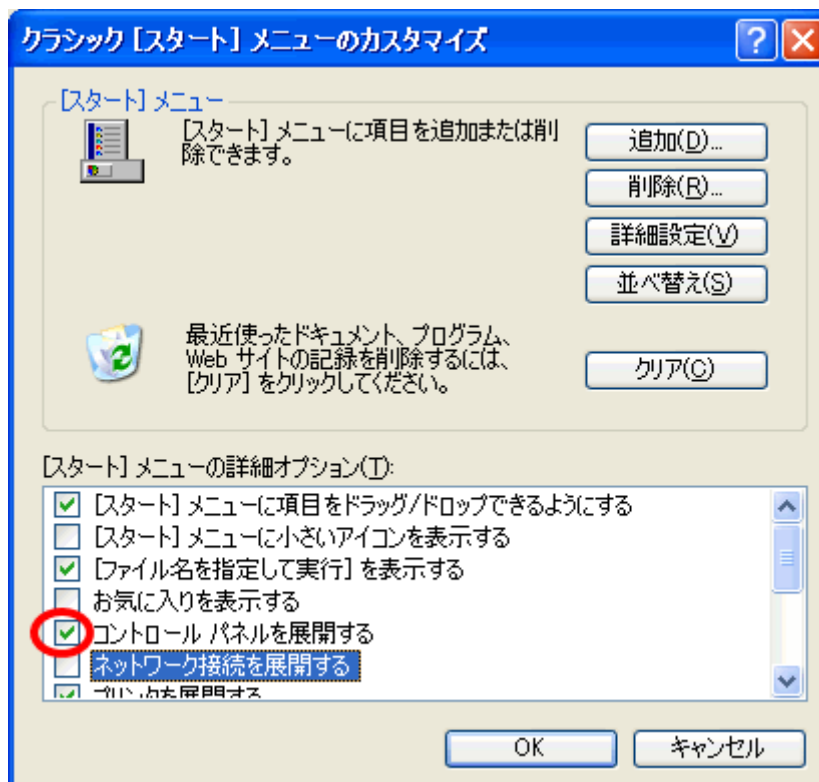
上部の [スタートメニュー]を選ぶと、

中ほどの[[スタート]メニュー]が選ばれているので、

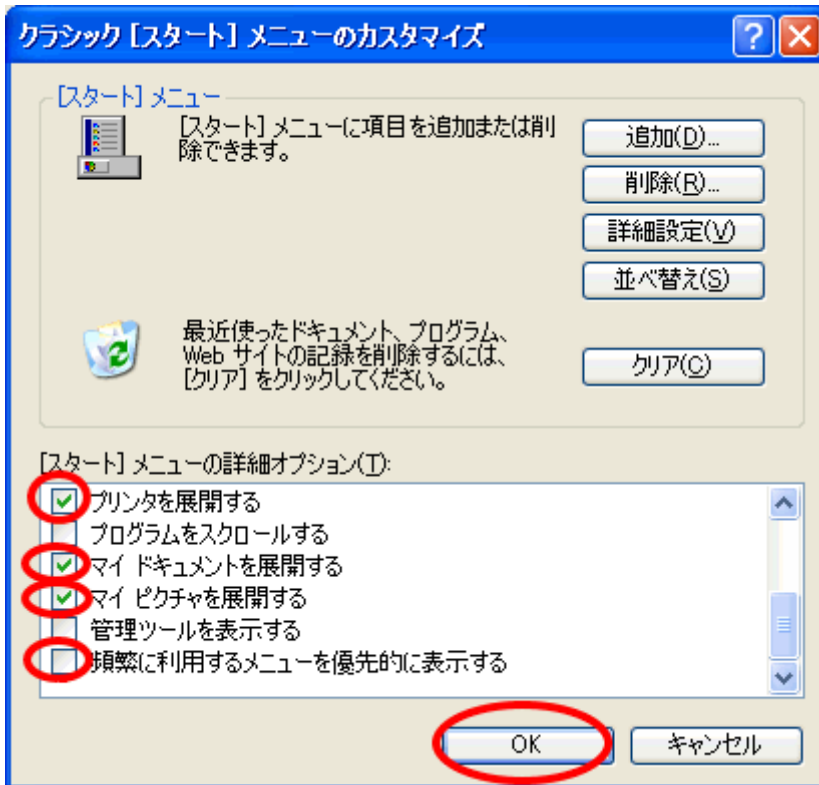


[クラシック [スタート] メニュー] を選んでから、

[カスタマイズ] に入りましょう。



[コントロールパネルを展開する] にチェックを入れ、

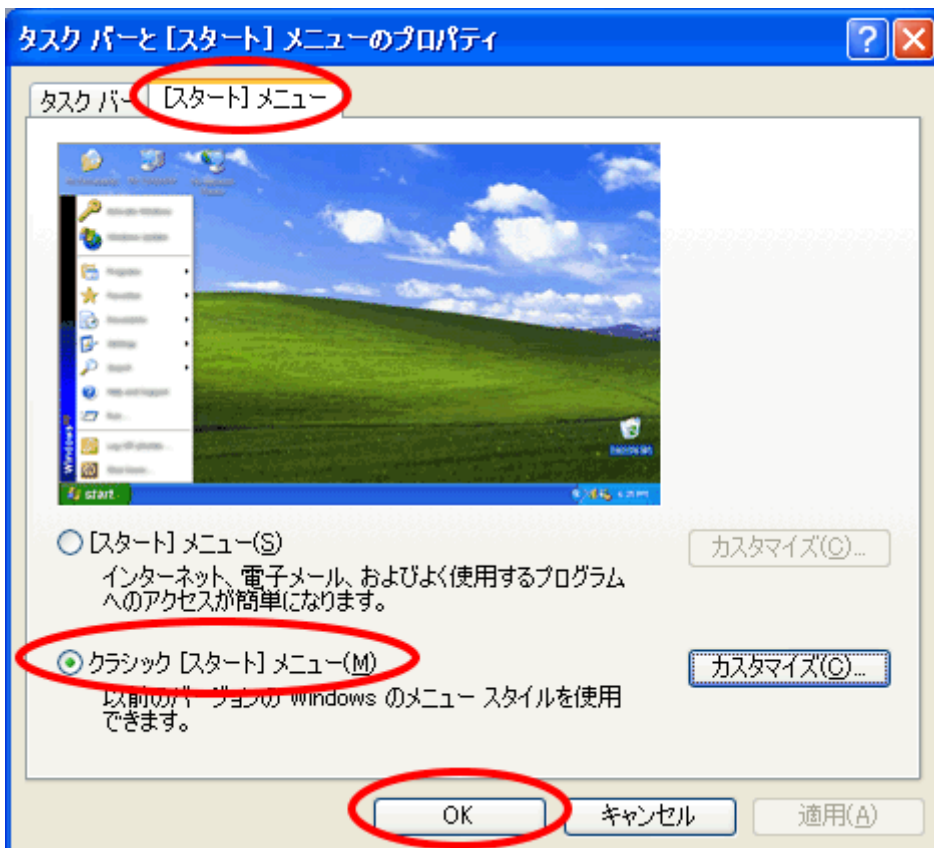


[プリンタを展開する]
[マイ ドキュメントを展開する]

[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、

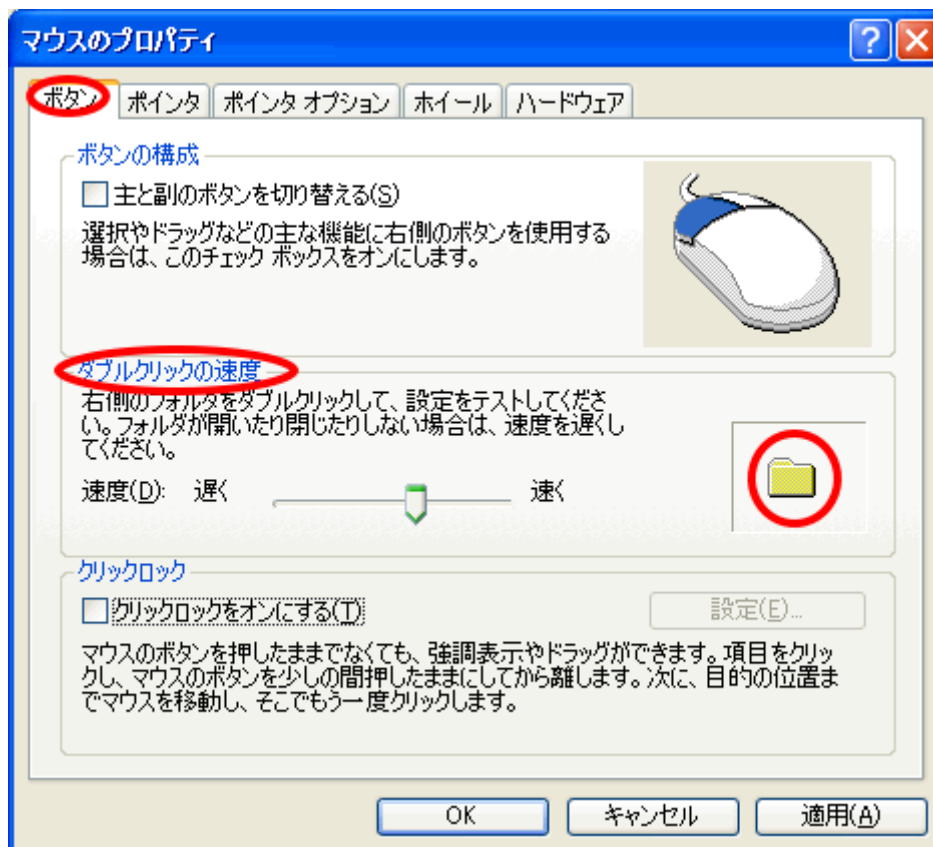


[スタートメニュー] に戻るので、

[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！

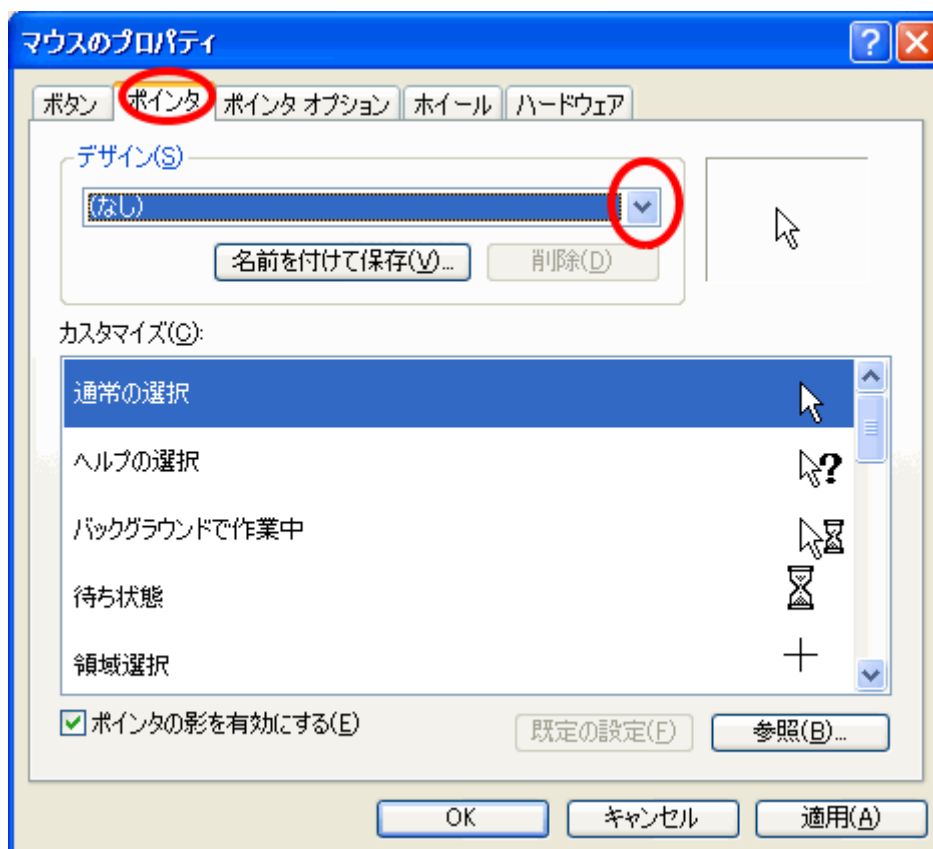
[スタート] → [設定] → [コントロールパネル] → [マウス] → [ボタン] と
たどり、



右側に表示されているフォルダの形をしたアイコンをダブルクリックして、フォルダが開いたり閉じたりしたらOKです。

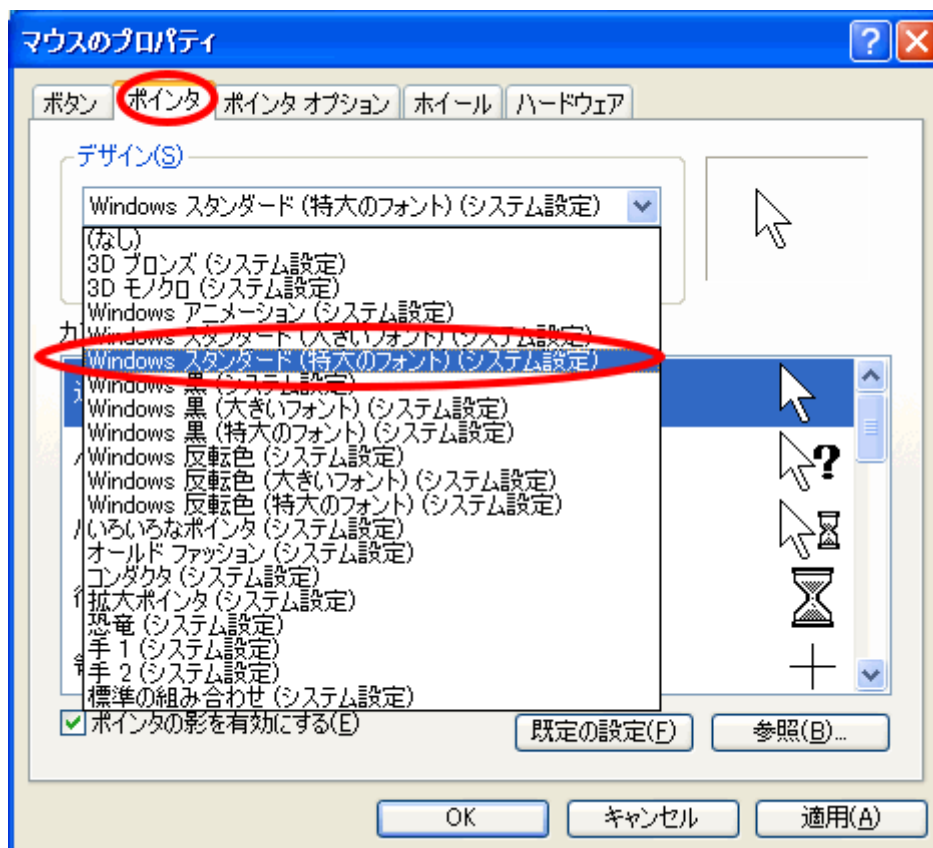
ダブルクリックを、自分の使いやすい速度にしましょう。

3. マウスポインタを、見やすい大きさに！



ボタンの右隣のポインタを選び、

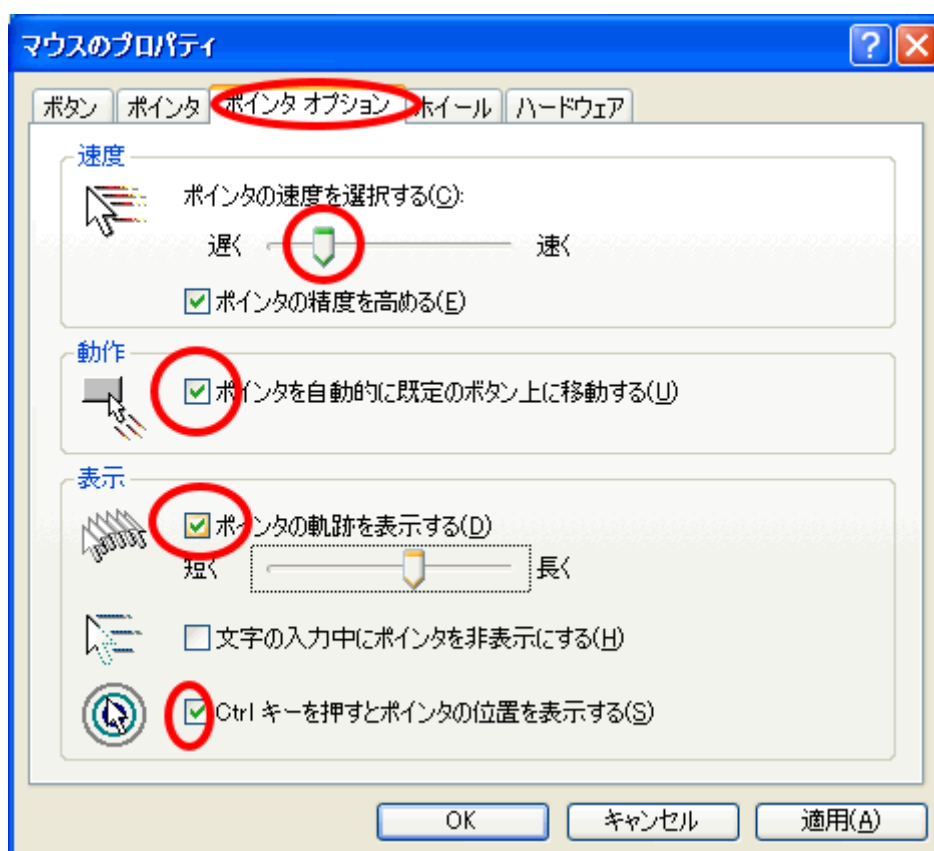
デザインの右にある下向き▼をクリックしましょう。



[特大のフォント] を選んでみましょう。

自分の見やすい色や形のポインタにできます。

4. マウスのポインタオプションで、使いやすく！



ポインタの右隣のポインタオプションを選んだら、

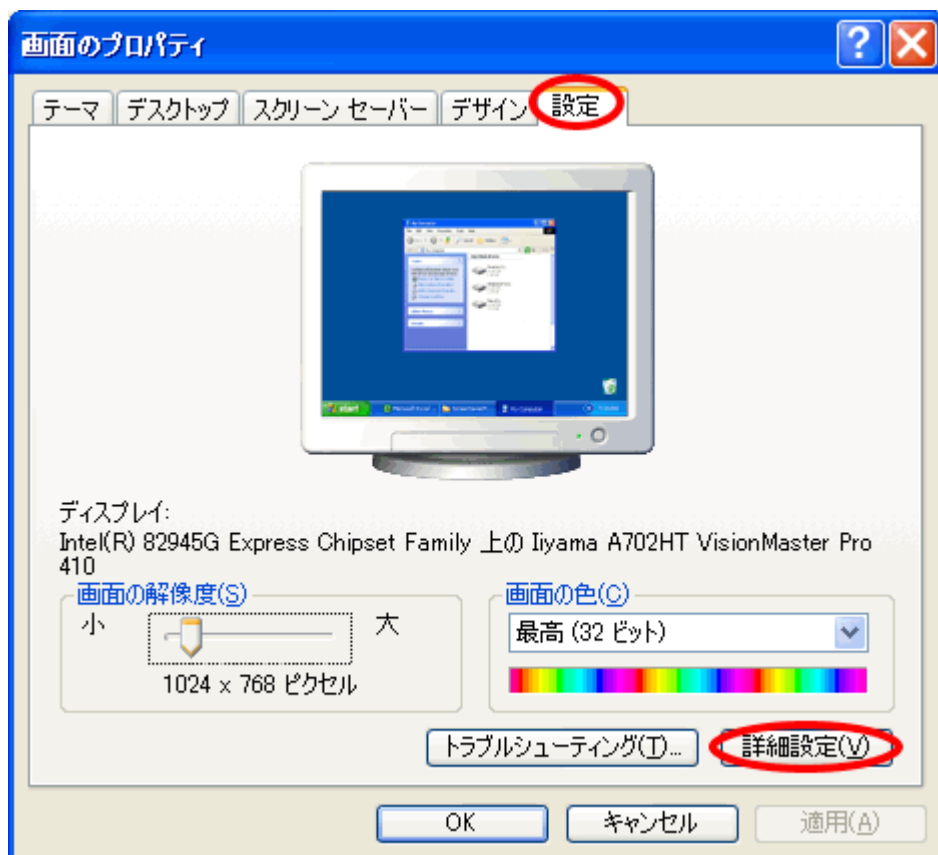
マウスの動きが速すぎると感じている人は、[ポインタの速度]を遅くしてみましょう。

[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きにくい人は、[ポインタの軌跡を表示] してみましょう。

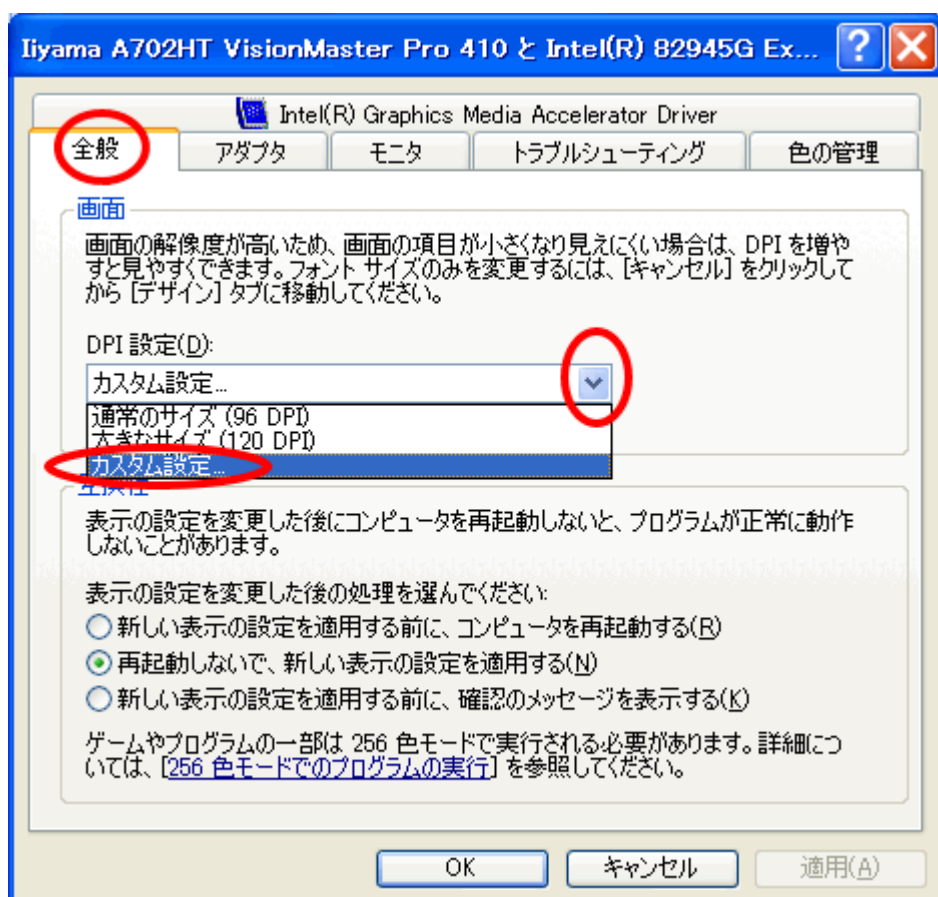
マウスポインタが画面の中のどこにあるのか分りにくい人は、[Ctrlキーを押すとポインタの位置を表示する] にチェックを入れてみましょう。

5. 項目名を大きく！

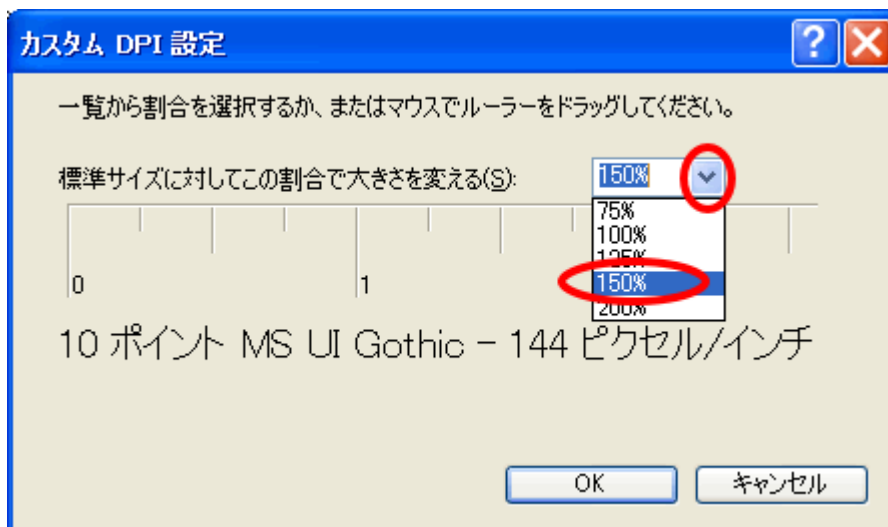


[スタート]
→ [設定] →
[コントロール
パネル] →
[画面] → [設
定] とたどり、

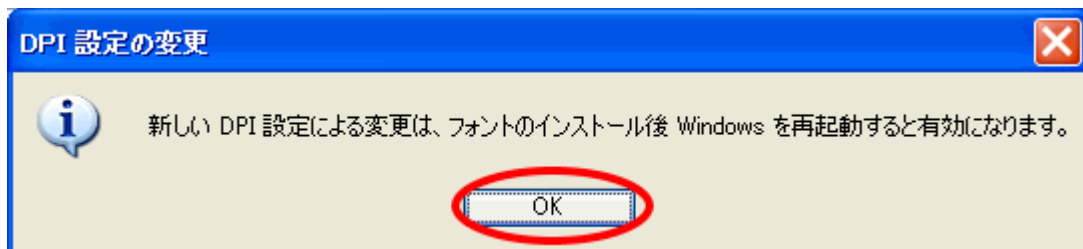
画面の項目名
が小さくて見
えにくい場合
は、[設定] の
右下の [詳細
設定] で見や
すくできます。



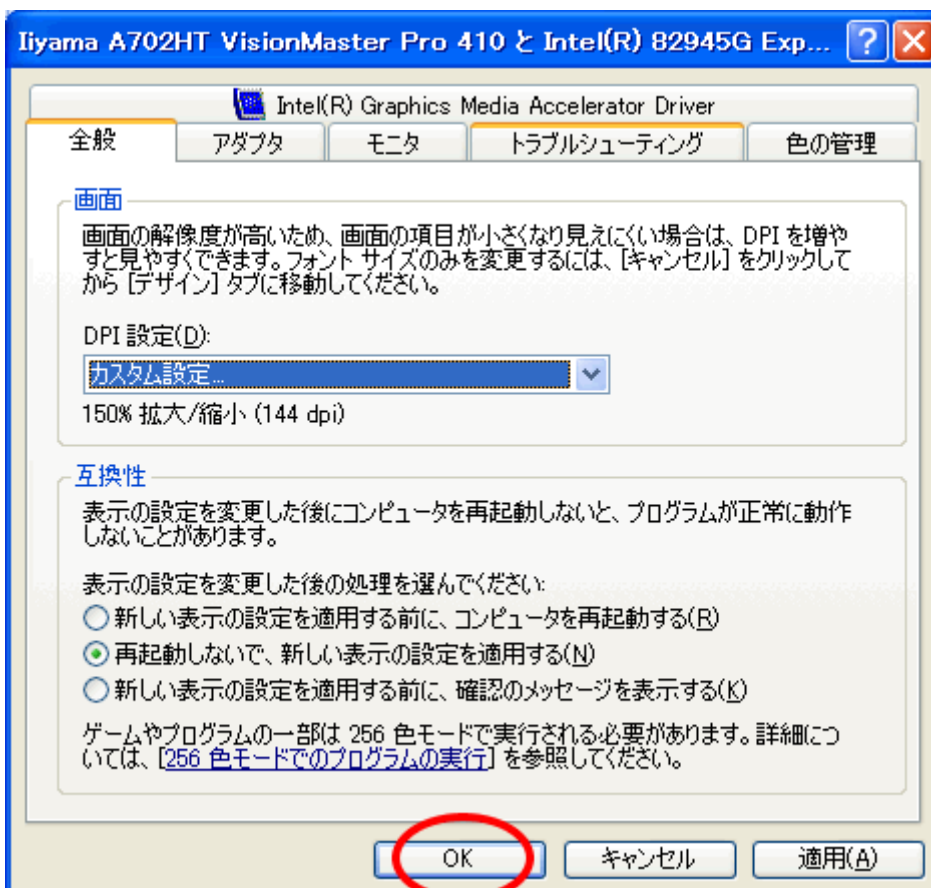
[DPI設定] で
[カスタム設
定] を選んで
みましょう。



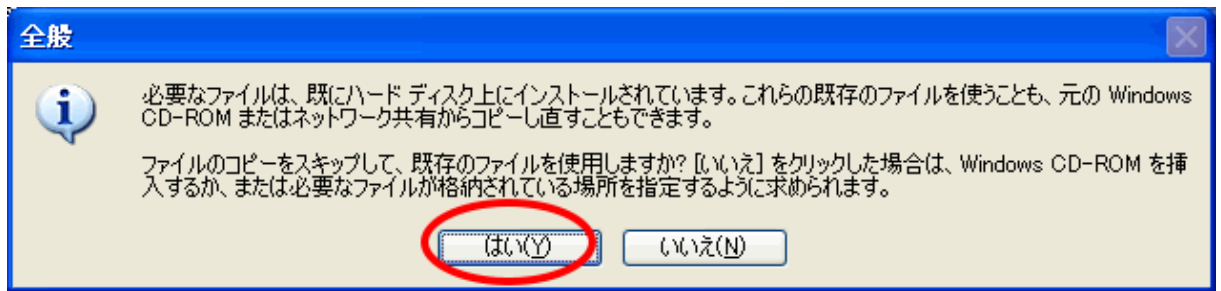
[150%] を選んだら [OK] を選ぶ、



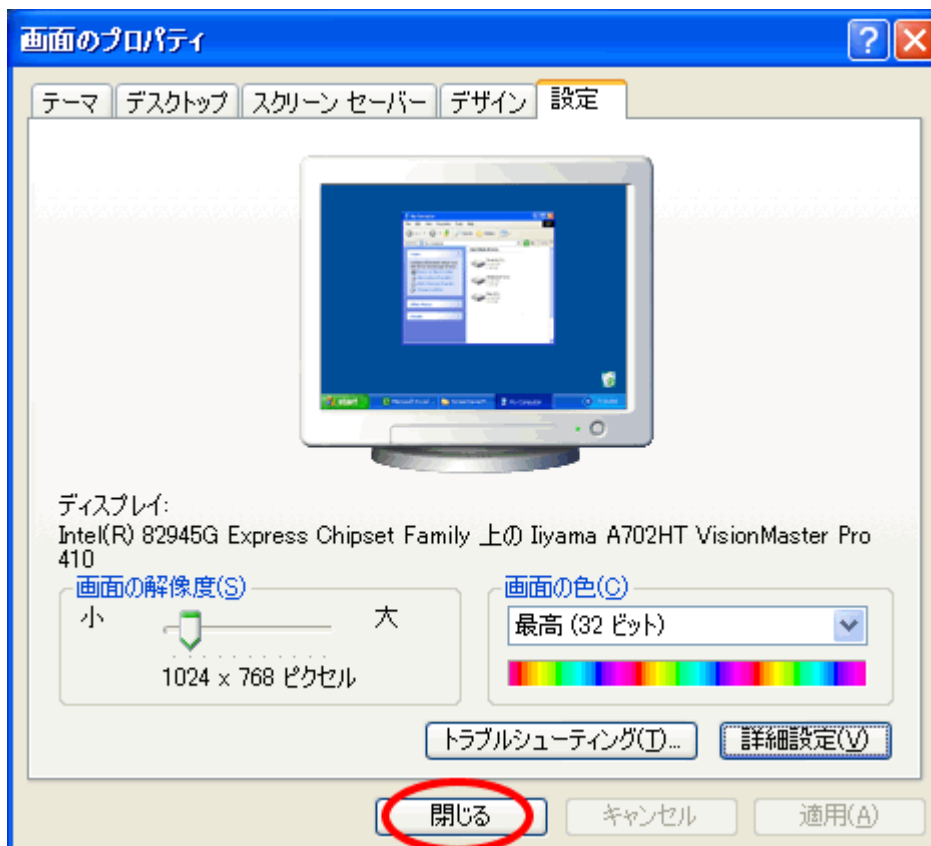
[DPI設定の変更] を [OK] し、



次の画面でも [OK] し、



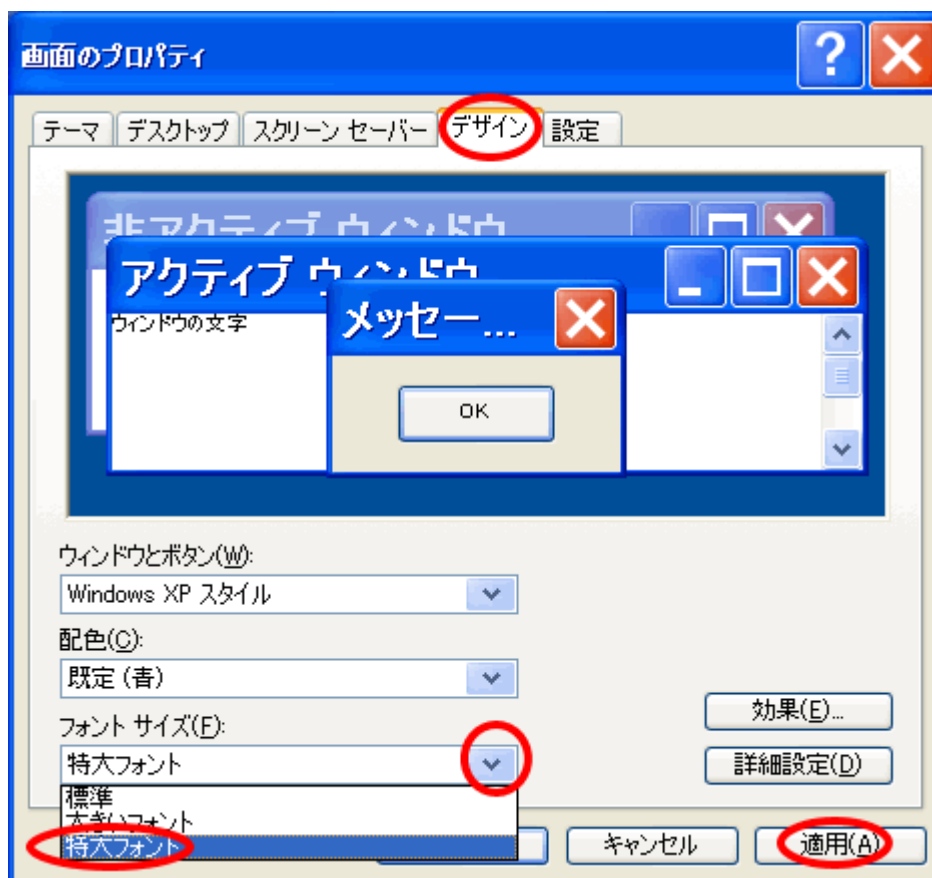
[はい] を選び、



[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
たどり、



画面の項目名が小さくて見えにくい場合は、画面の [デザイン] から変えられます。

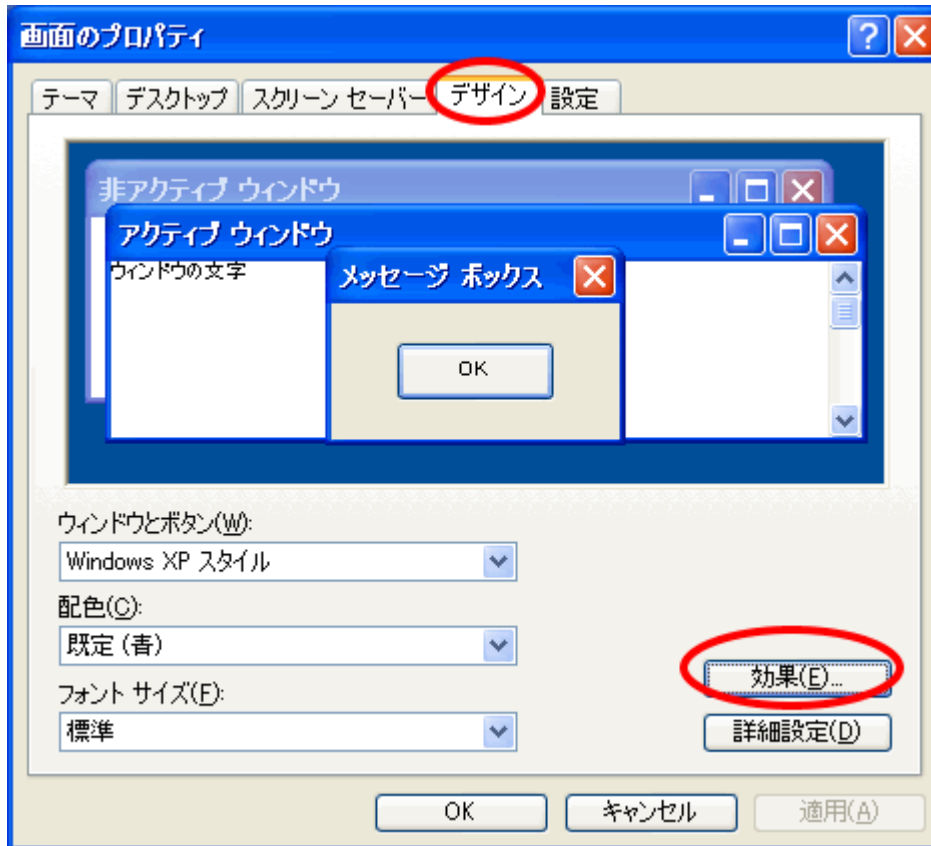
フォントサイズの標準の右にある下向き ▼ をクリックし、

[特大フォント] を選んだら、[適用] してみましょう。

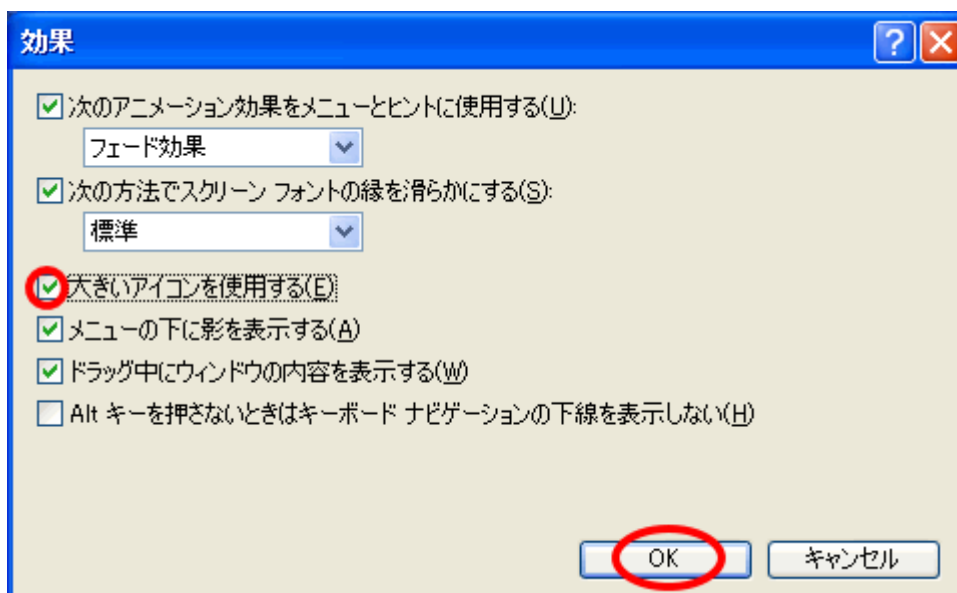
[大きなフォント] でも [特大フォント] でも構いません。自分が見やすいフォントにしましょう。

7. アイコンを大きく！

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



アイコンを大きくしたいときには、
[効果] をクリックし、

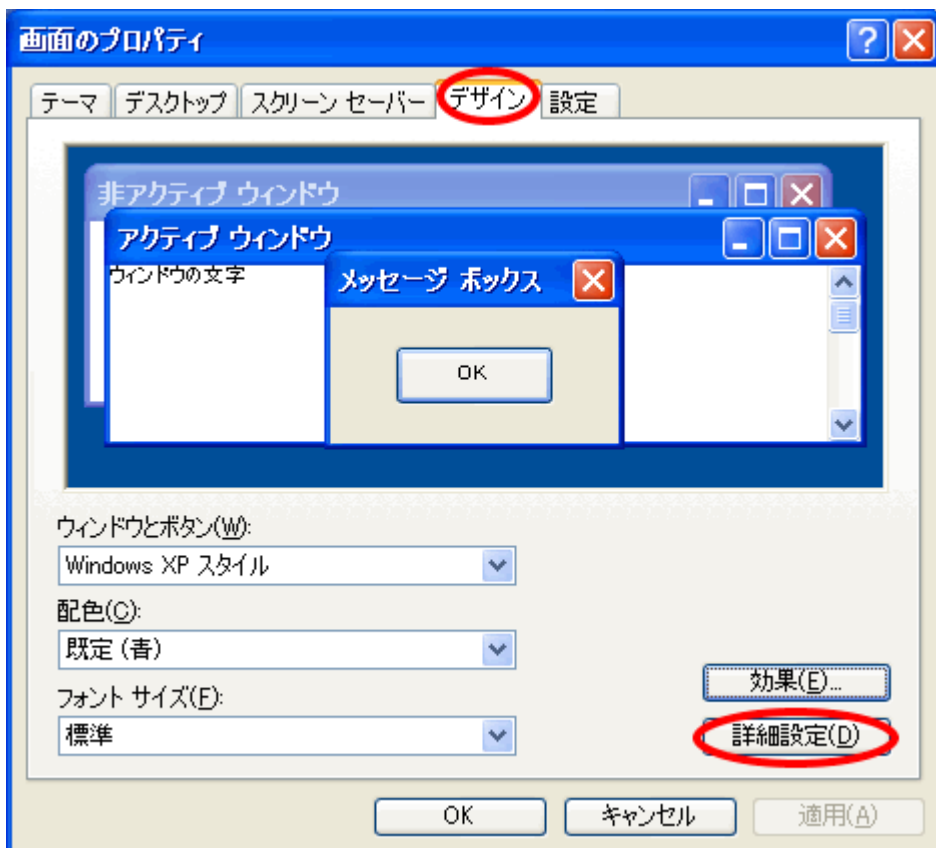


[大きなアイコンを使用する] を
選んで、

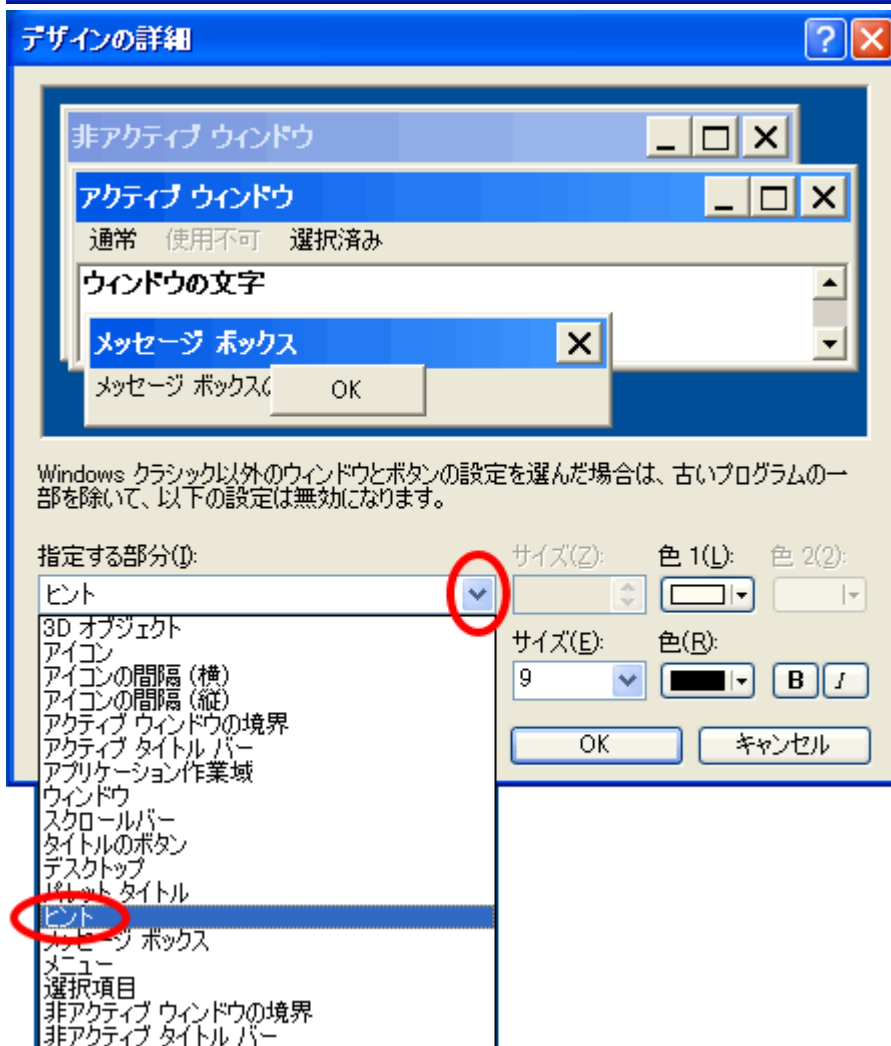
[OK] しましょう。

アイコンが大きくなります。

8. 色々細かく好み設定！

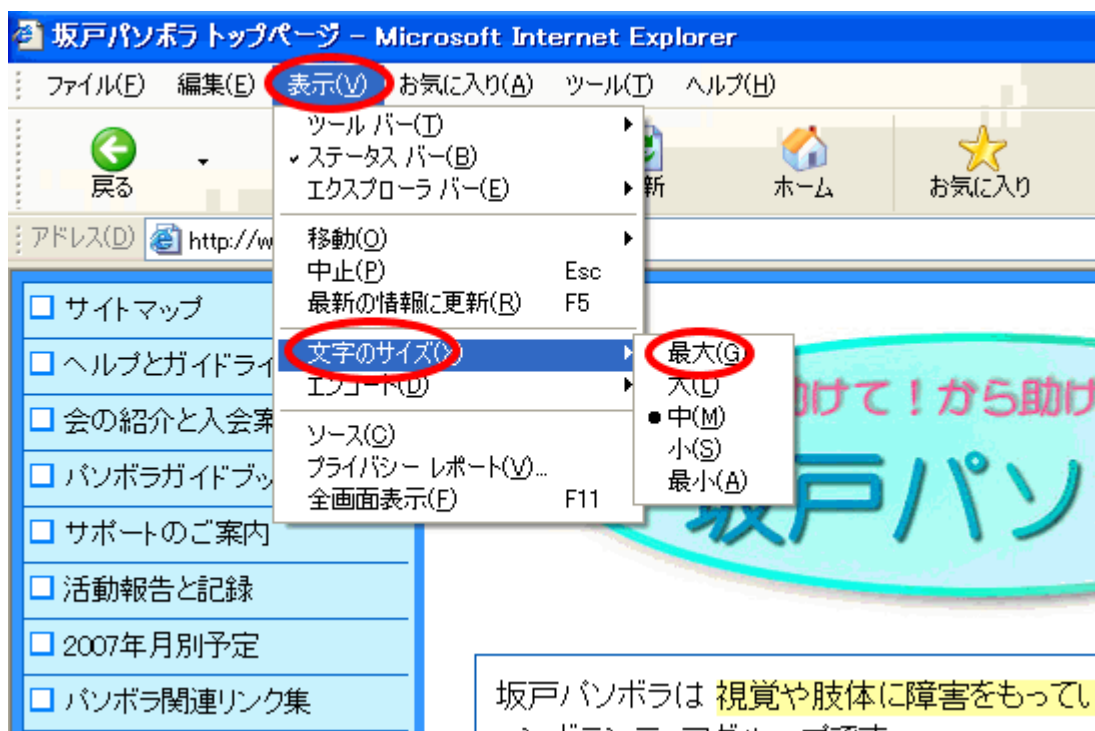


[詳細設定]
をクリックすると
[デザインの詳細]に
入ります。



[指定する部分]
の右にある下向き▼
をクリックすると個別
の設定を選ぶことが
できるので、見え
にくいところを、
ひとつひとつ細
かく変えることが
できます。

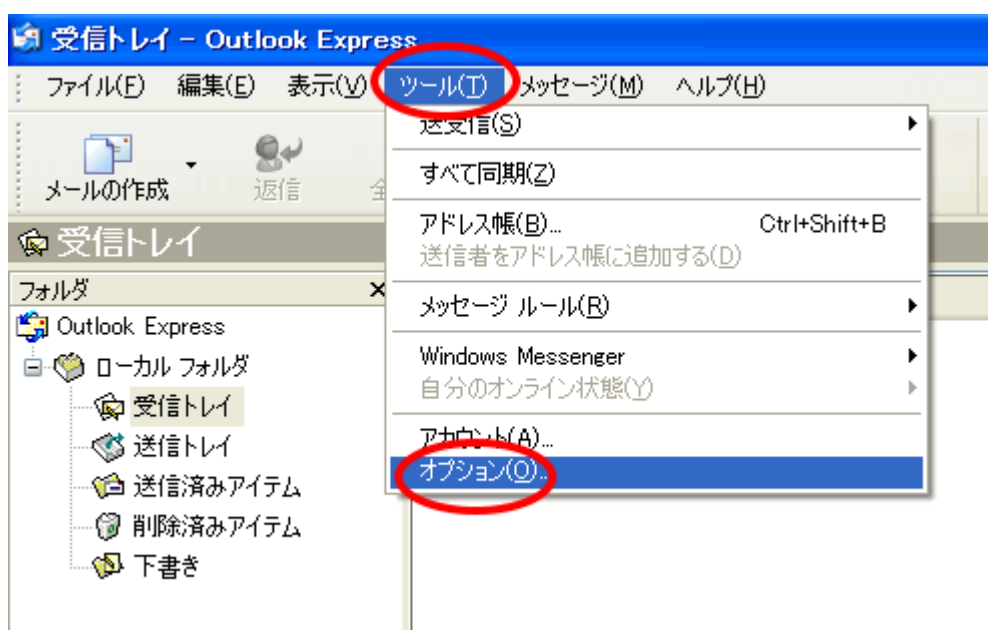
9. ウェブサイトを見やすく！



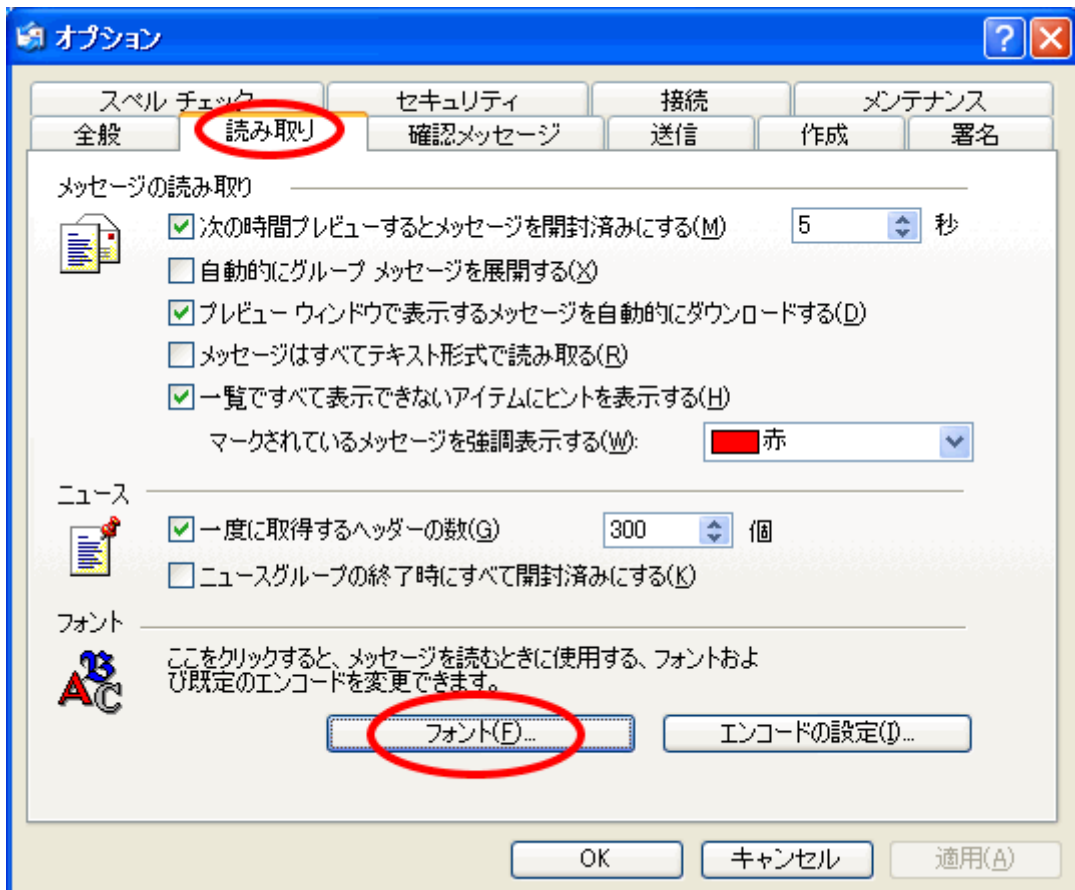
閲覧しているページの字が小さいと思ったら、

[表示] → [文字のサイズ] とたどって [最大] にしてみましょう。

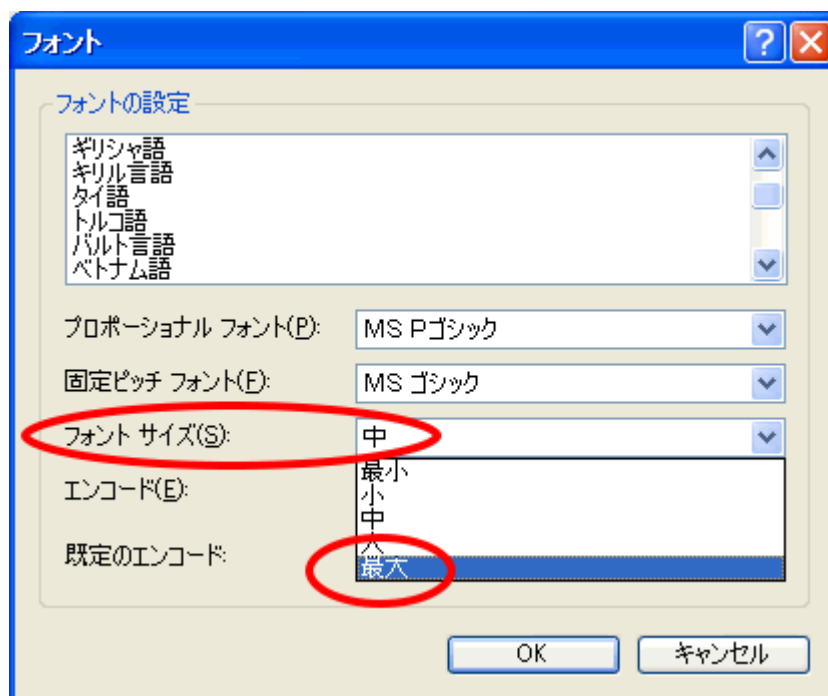
10. メールも見やすく！



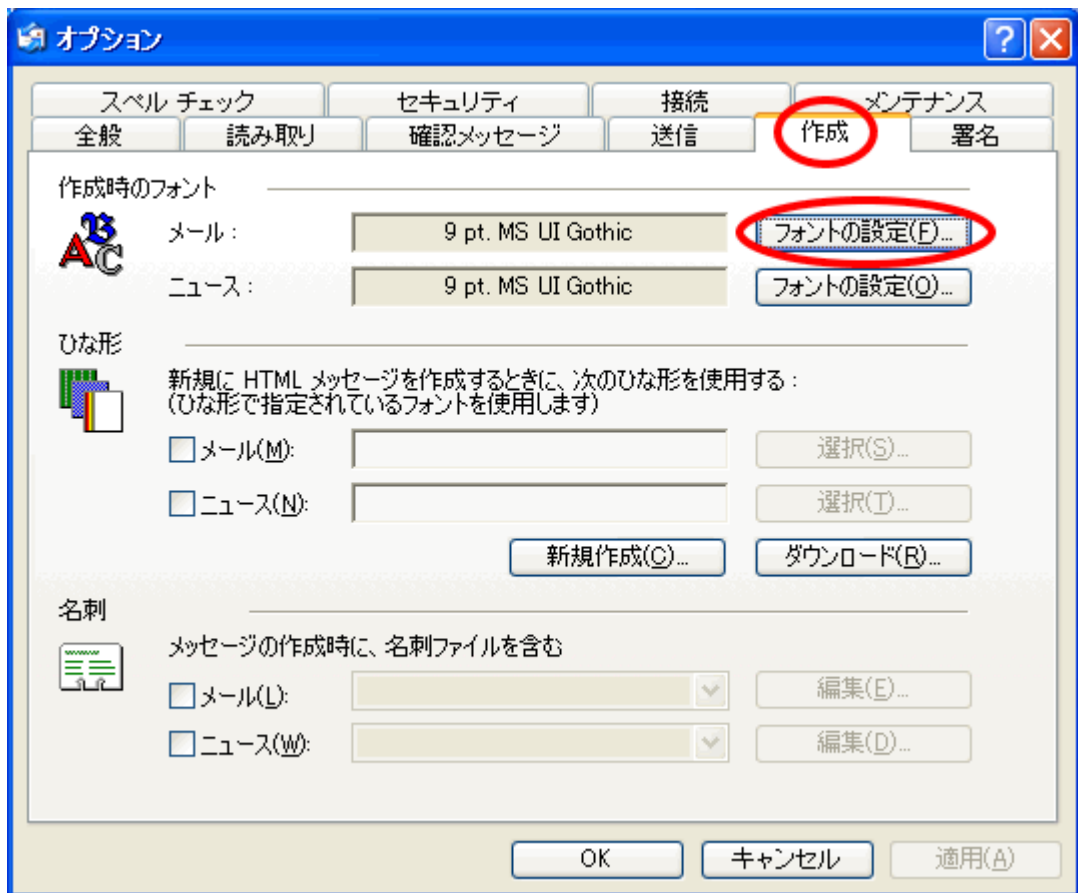
[ツール] → [オプション] とたどって、



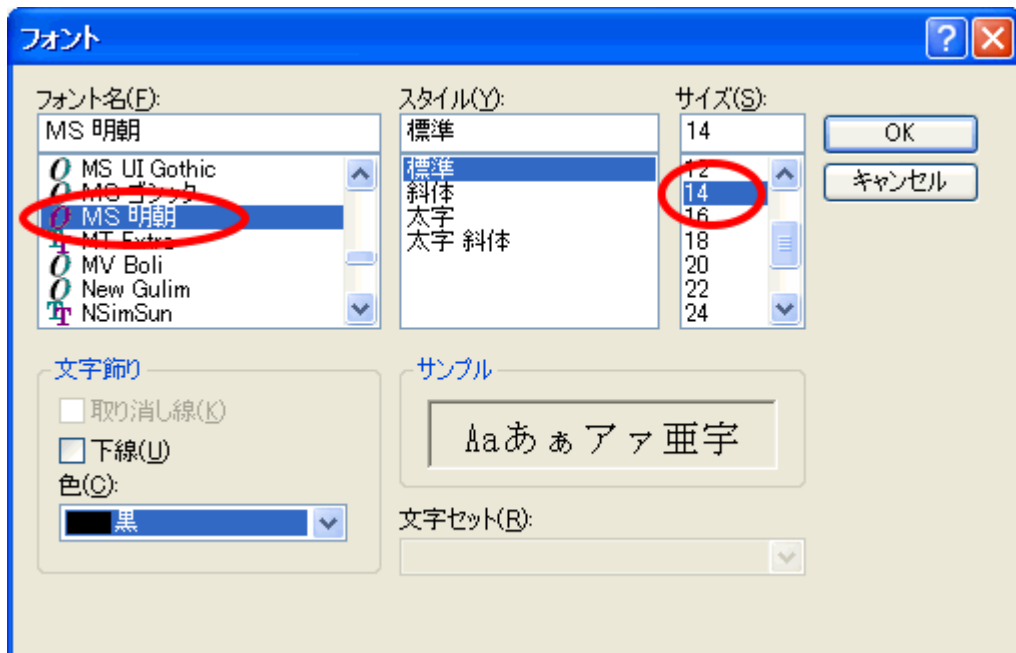
[読み取り] の中の [フォント] を開け、



[フォントサイズ] を大きくしてみましよう。



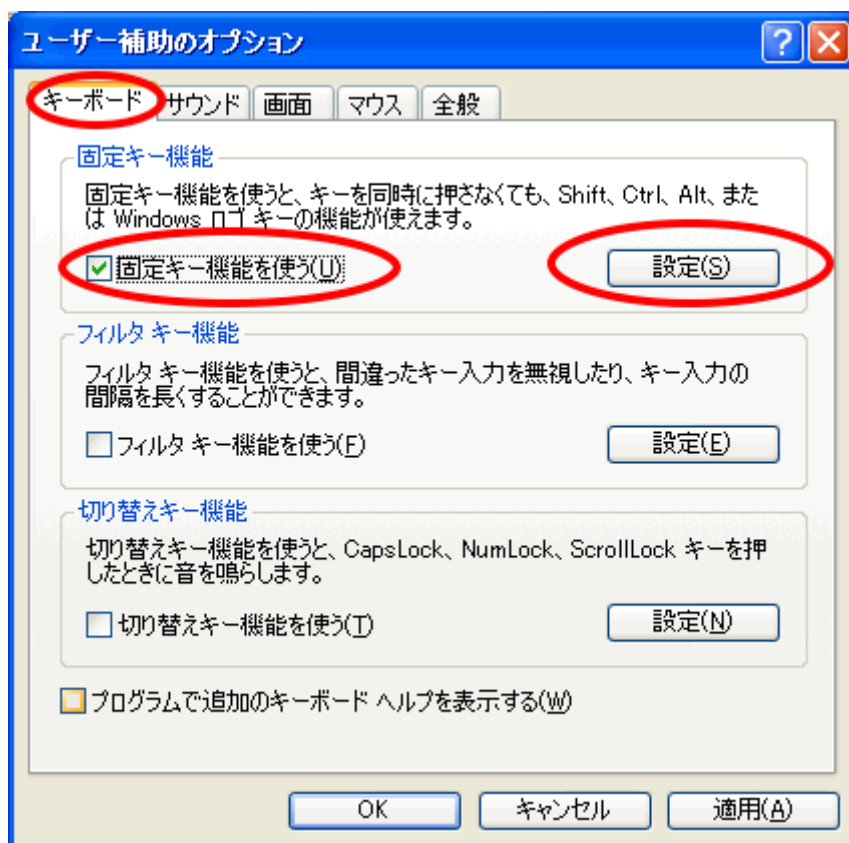
[作成] の [フォントの設定] で、



自分の見やすい書体や文字のサイズに変更できます。

11. 「ユーザー補助」で使いやすく！

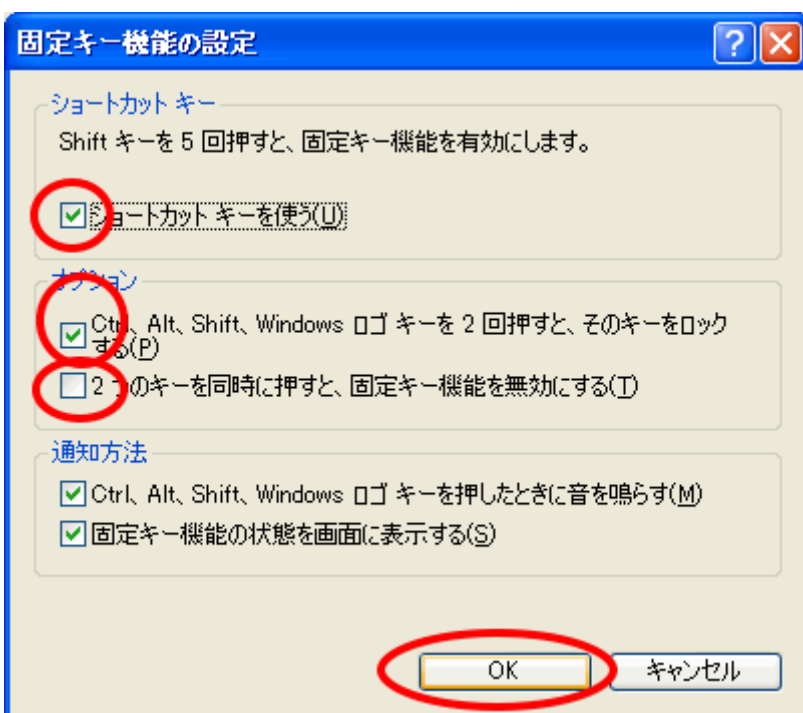
2つのキーを同時に押しにくい人は、



[スタート] → [設定] → [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、

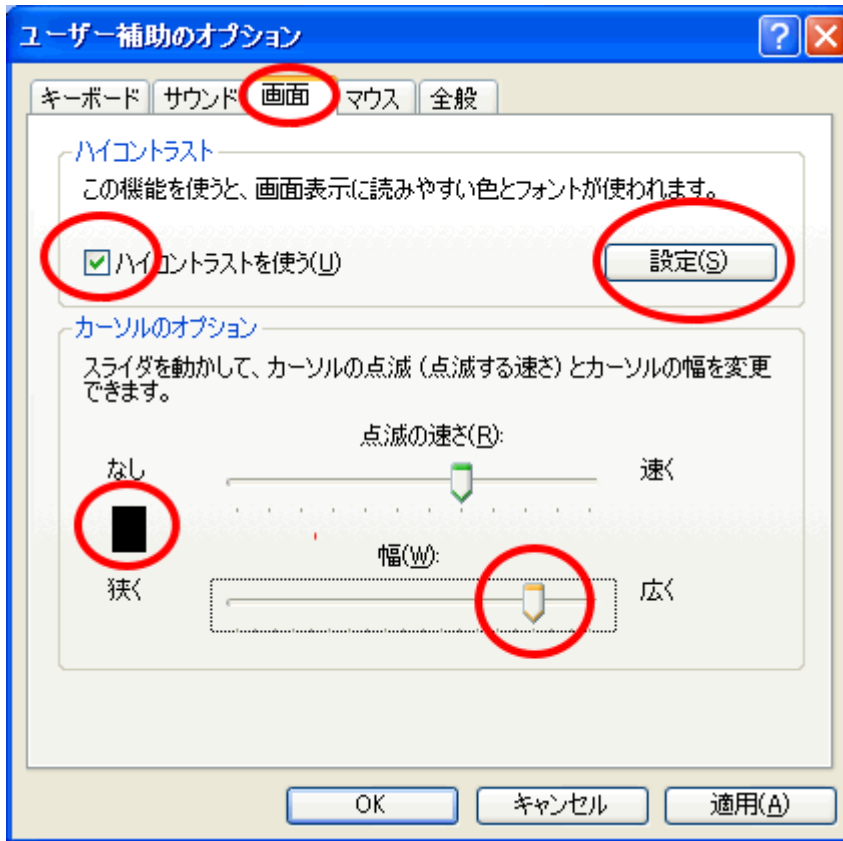
[設定] に入って、



[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。



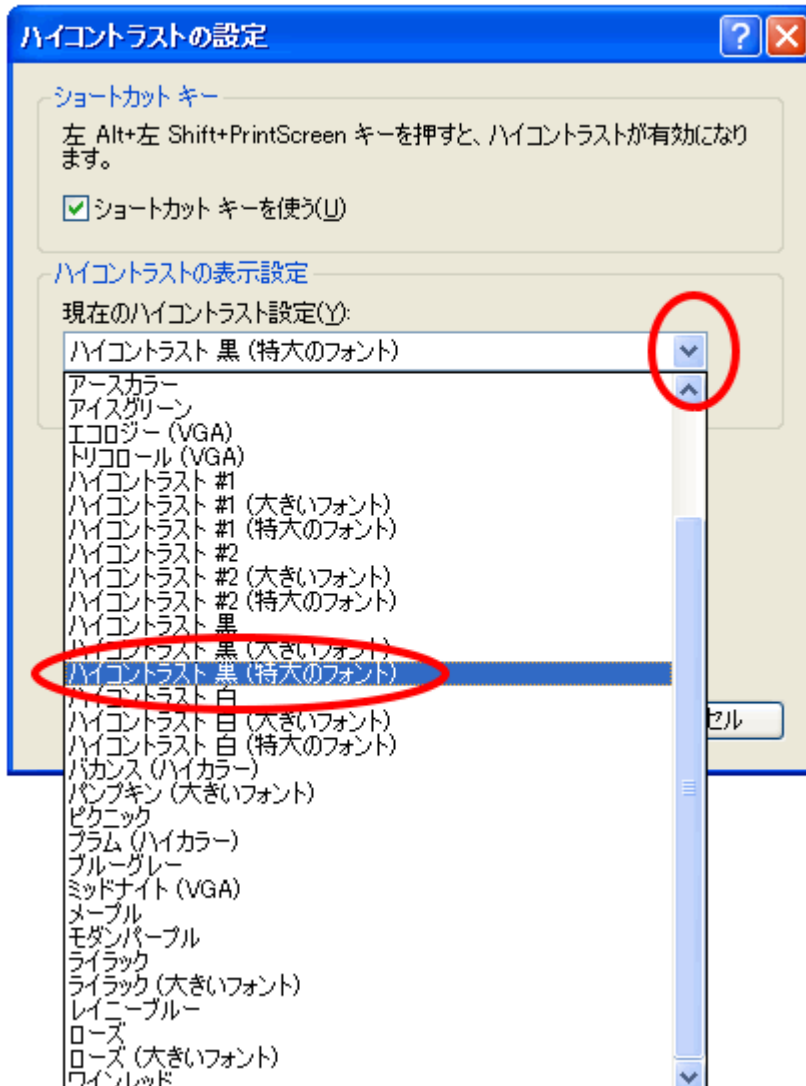
画面の見えにくい人は、

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。

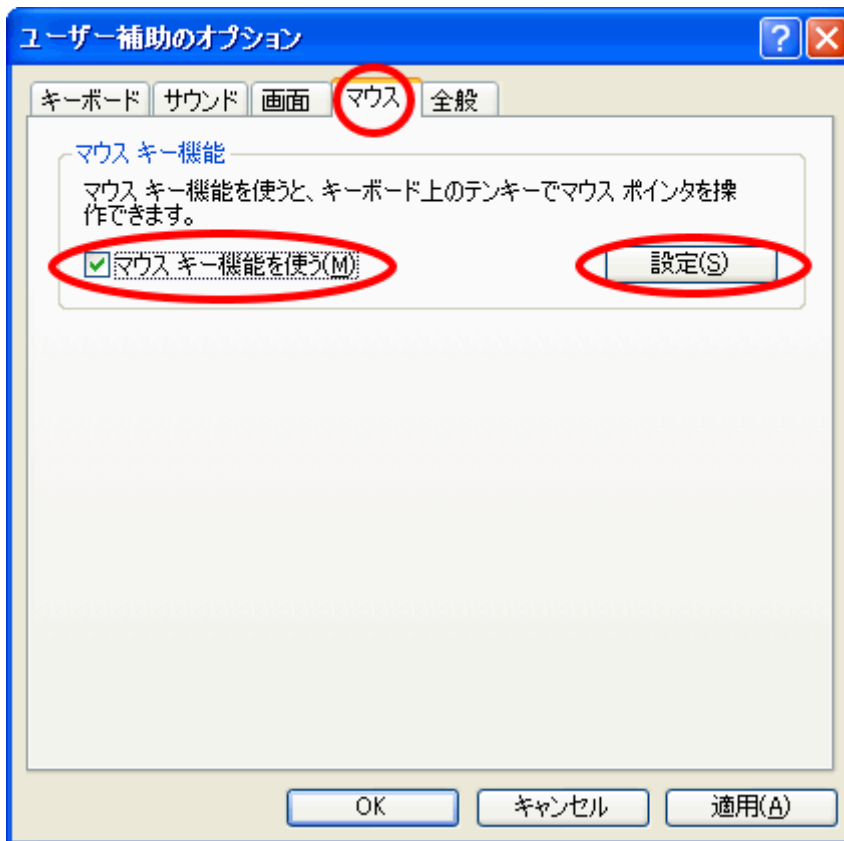
[点滅の速さ] も調整できます。



[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。

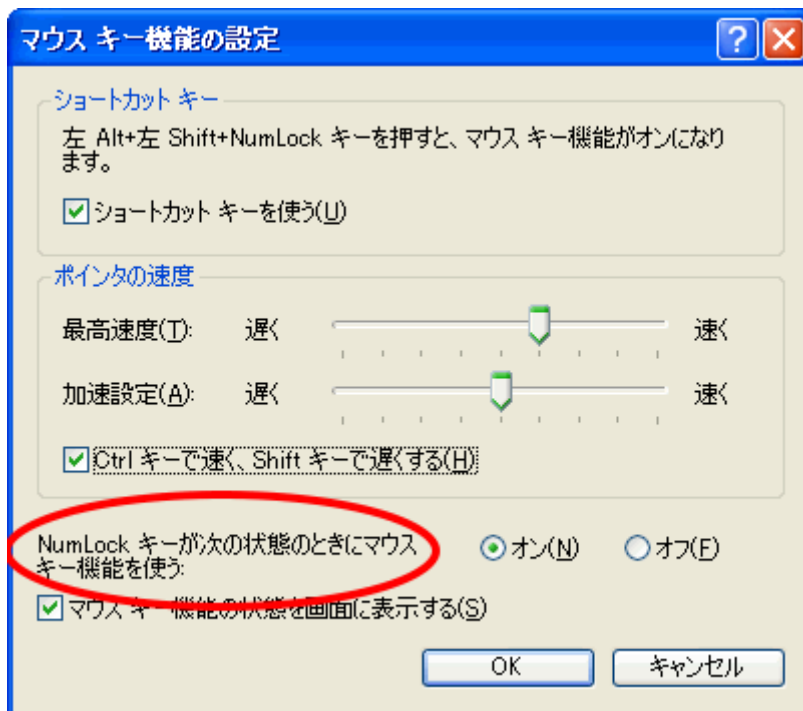
もちろん見やすさは人それぞれですので、自分の見やすい大きさと配色を、焦らず、じっくりお探してください。



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。



[ポインタの速度] はお好みで構いませんが、

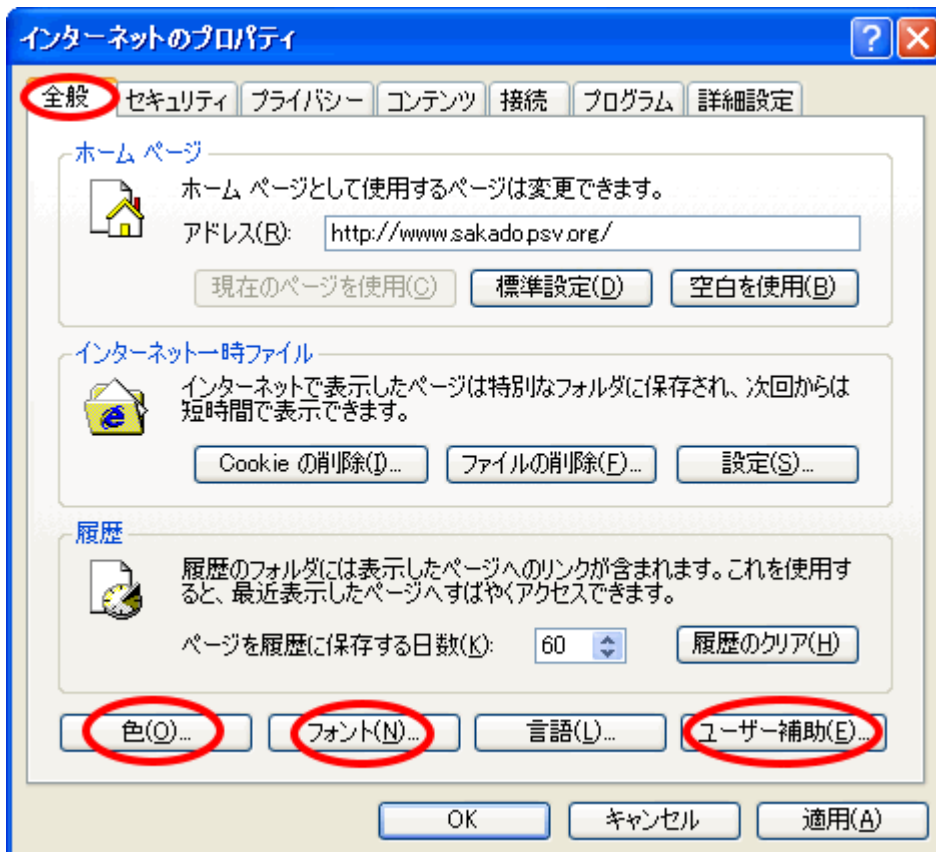
[NumLockキーが次の状態のときマウスキー機能を使う] の意味をつかんでおきましょう。

[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なくする] キーです。

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。

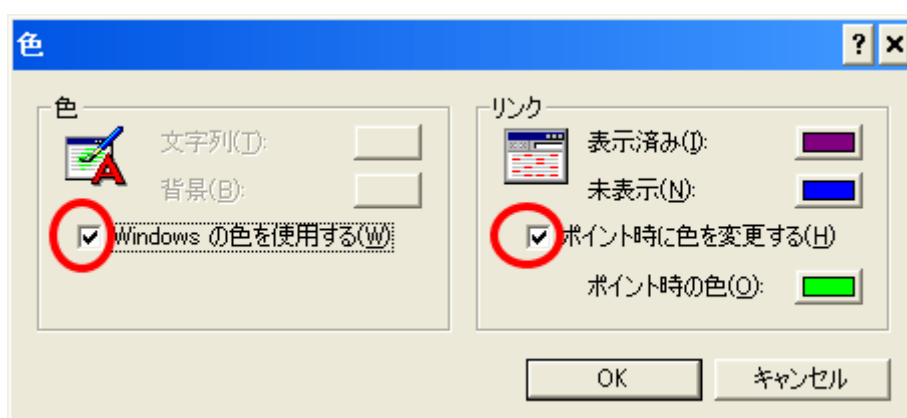
12. インターネットの「色」と「フォント」と「ユーザー補助」

[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。

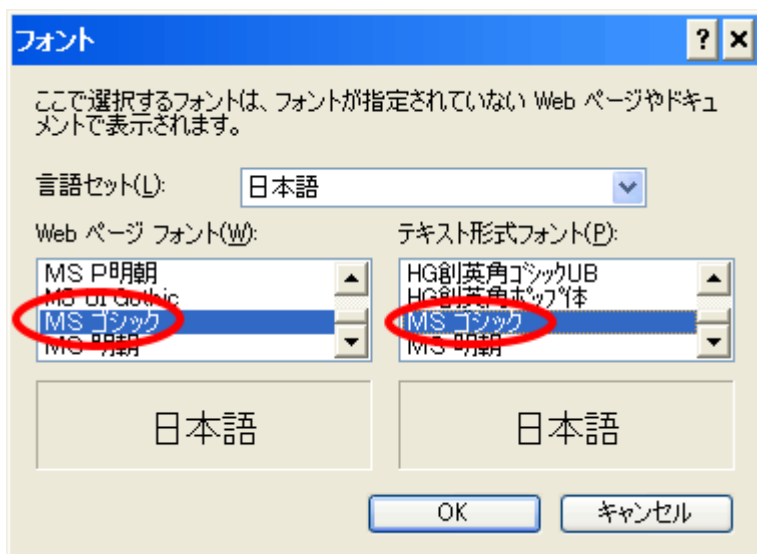


[スタート]
→ [設定] →
[コントロールパネル]
→ [インターネットオプション] とたどりま

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。

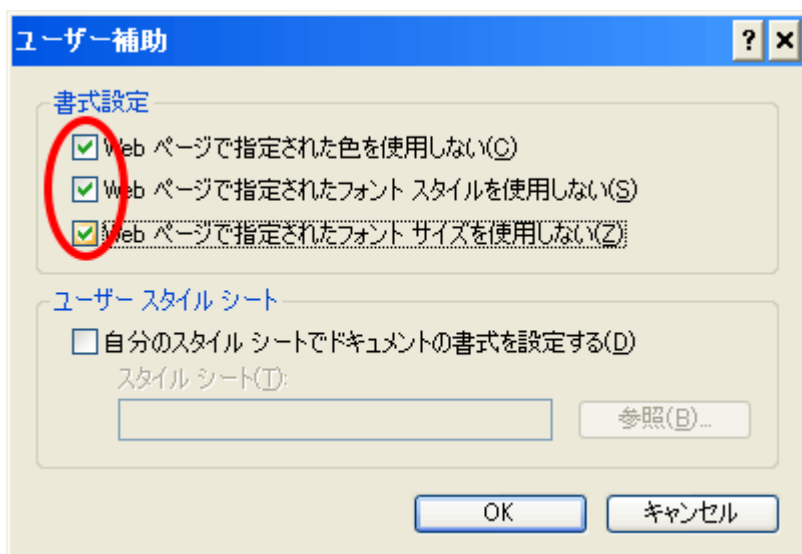


[色] を開き、
[表示済み]
[未表示] [ポイント時の色]
を、見えやすい色に変えま



[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]の[書式設定]の3カ所全てにチェックを入れておきましょう。

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	Shift + → (↓ ← ↑)
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	F1
ファイル名の変更 (ファイル操作で)	F2
最新の情報に更新 (ファイル操作で)	F5
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)	Alt + スペース → C
画面を最大化	Alt + スペース → X
画面を最小化	Alt + スペース → N
画面を元のサイズに戻す	Alt + スペース → R
画面の移動	Alt + スペース → M
画面のサイズ変更	Alt + スペース → 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

※○+△では、○キーを押しながら△キーを押してください。

※○+△→☆では、○キーを押しながら△キーを押し、その後に☆キーを押してください。