

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いものなのです。パソコンの使いにくさを大きく分けると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。

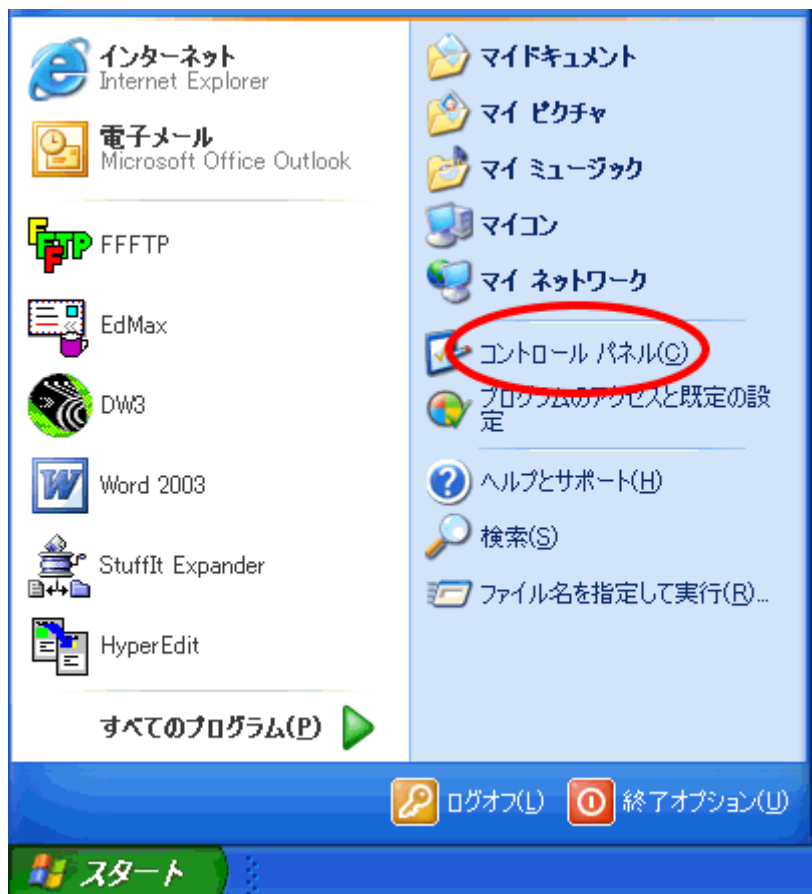
使いにくいパソコンに、無理やり慣れる必要はありません。

- 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 SP2、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)

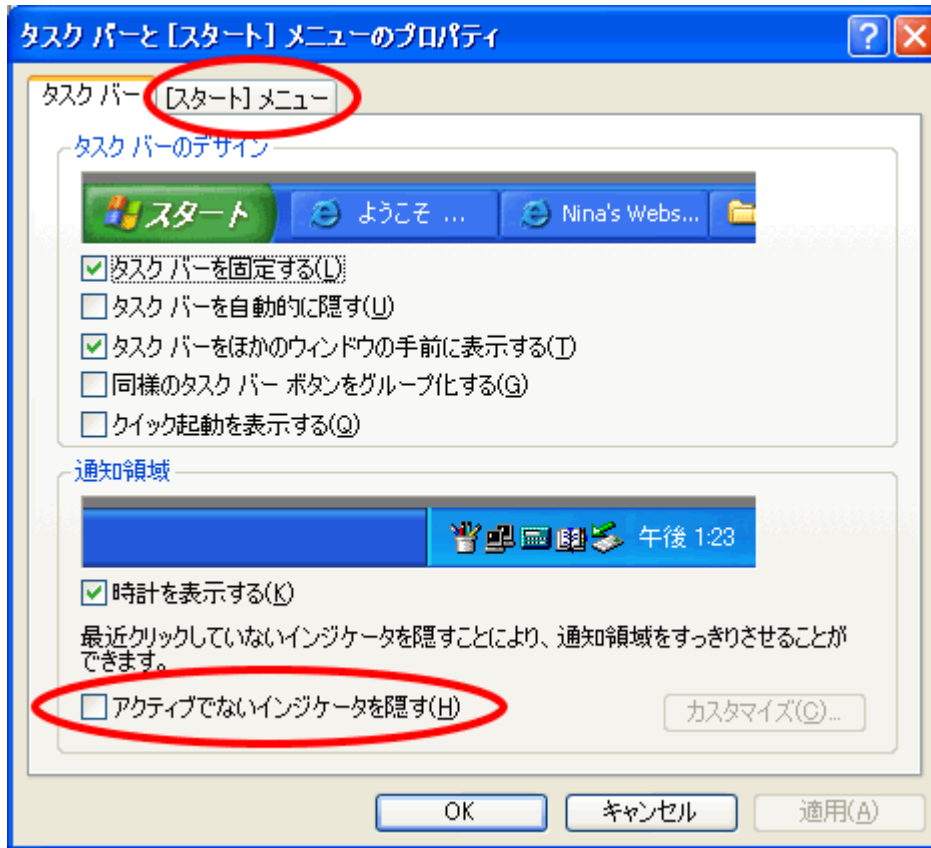
1．スタートメニューを使いやすく！



[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。

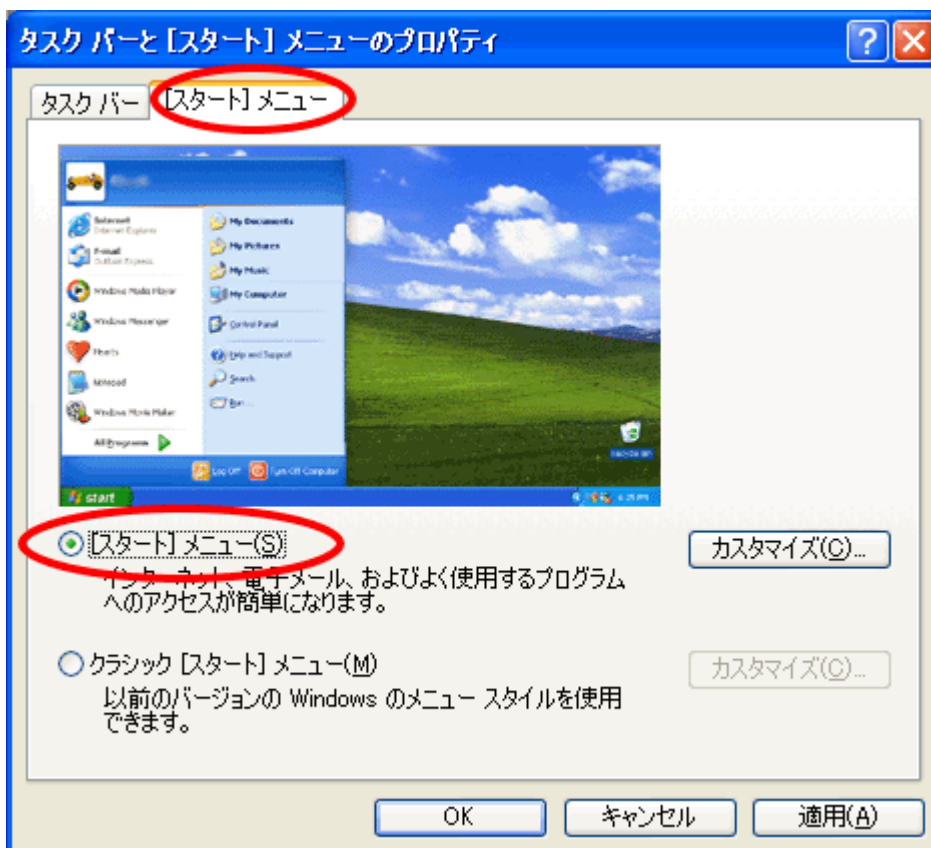
[コントロールパネル]をクリックし、

[タスクバーとスタートメニュー]をクリックして、



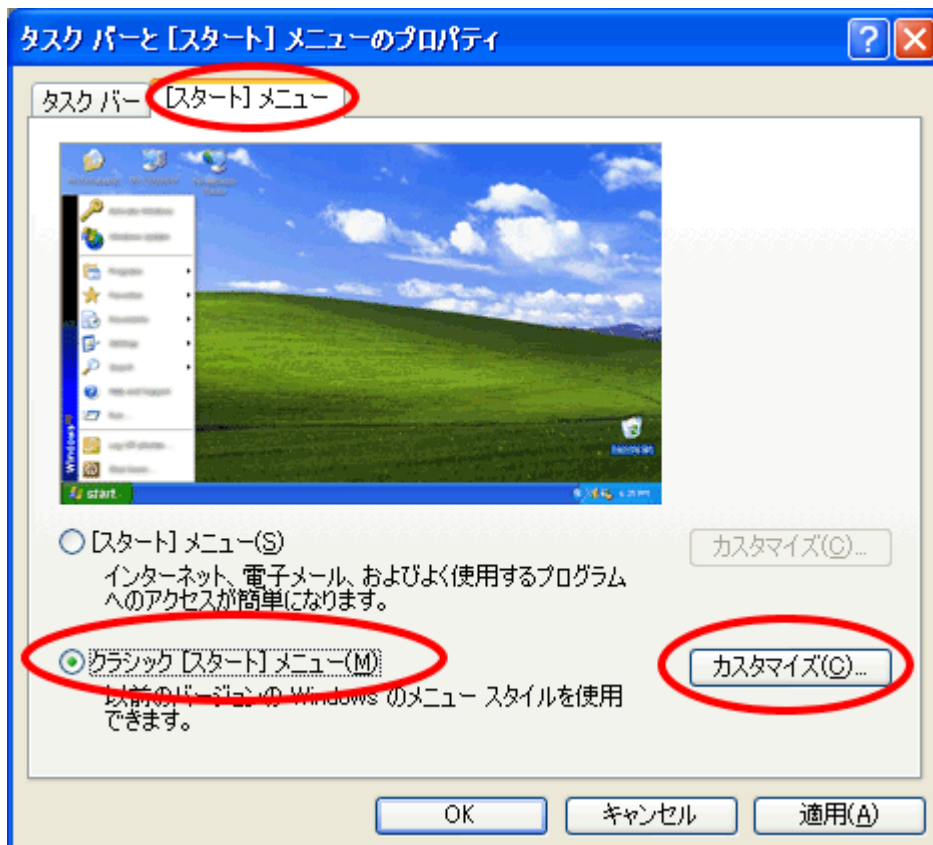
[タスクバーとスタートメニューのプロパティ] に入ったら、

[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、



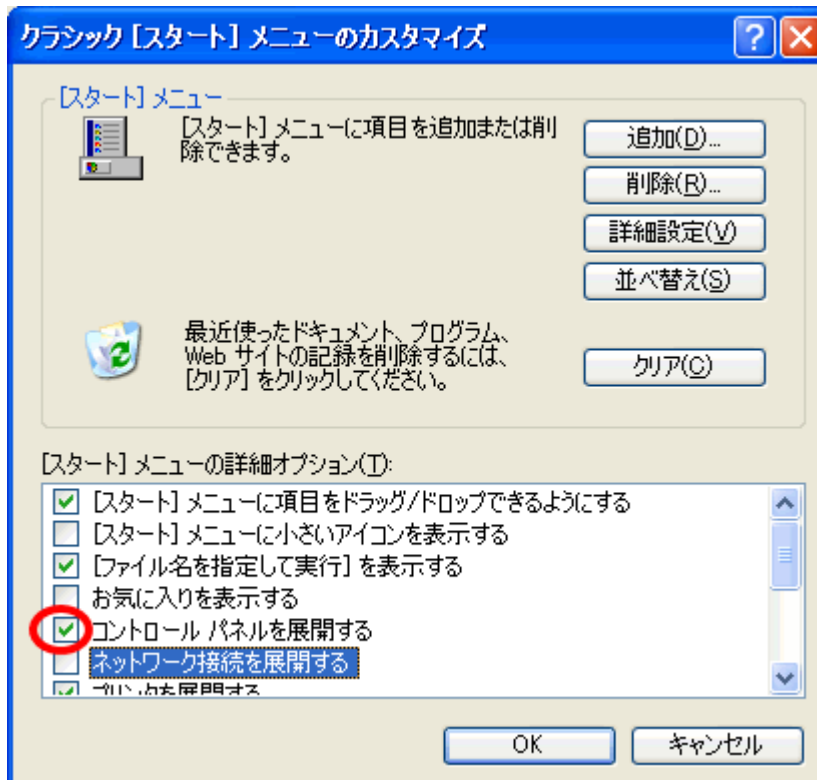
上部の [スタートメニュー] を選ぶと、

中ほどの [スタートメニュー] が選ばれているので、

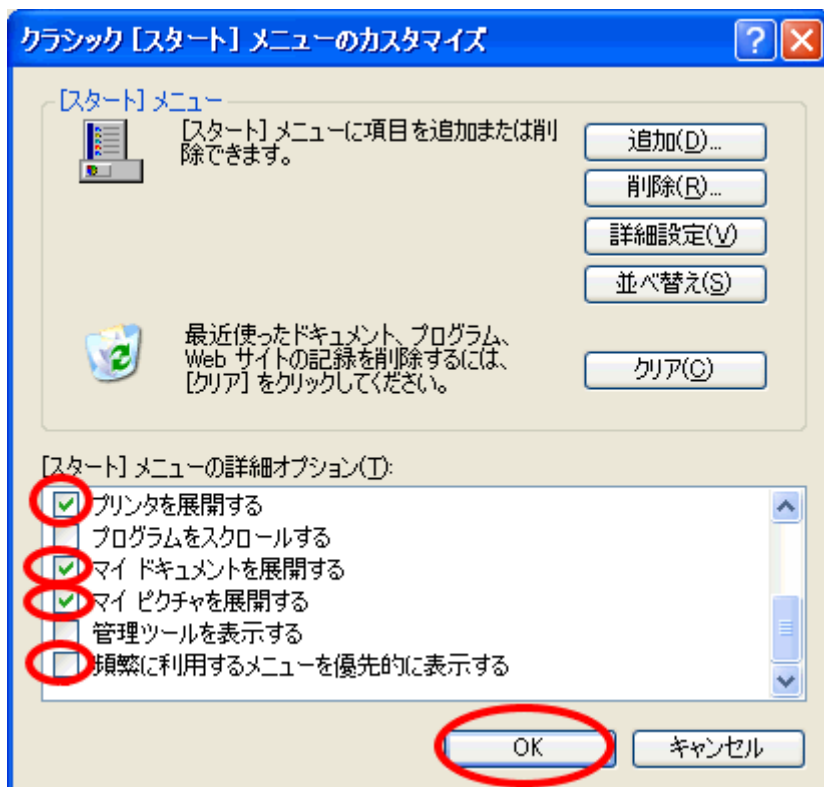


[クラシック [スタート] メニュー] を選んでから、

[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、

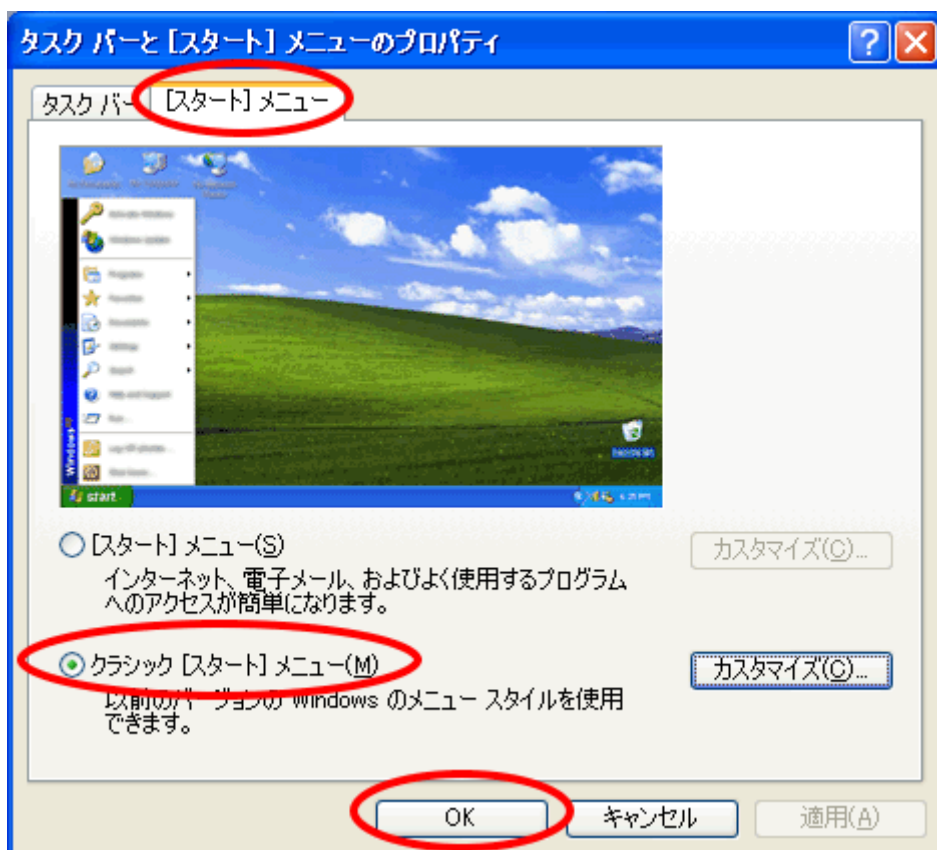


[プリンタを展開する]
[マイ ドキュメントを展開する]

[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、

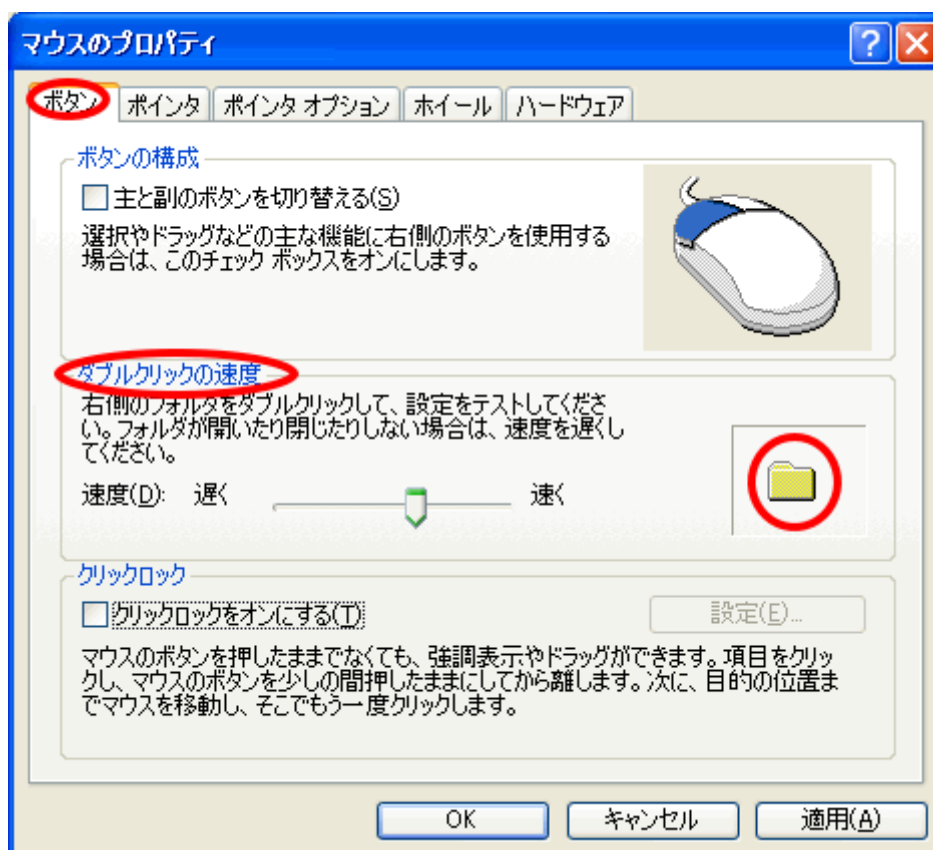


[スタートメニュー] に戻るので、

[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！

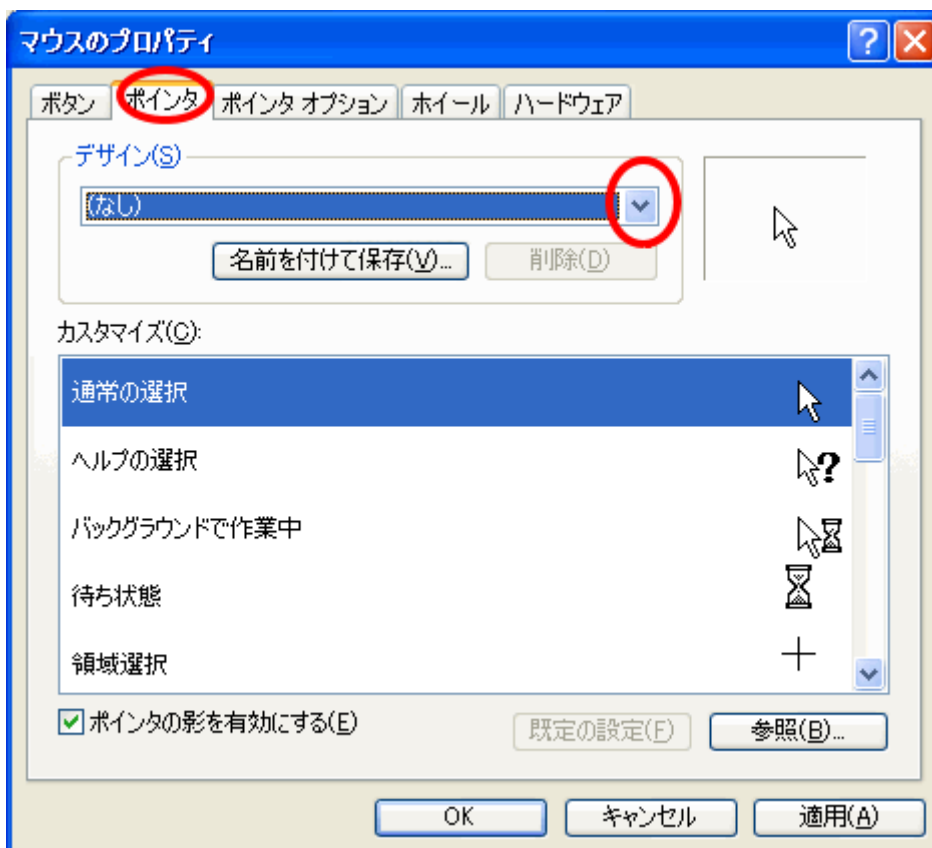
[スタート] [設定] [コントロールパネル] [マウス] [ボタン]と
たどり、



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。

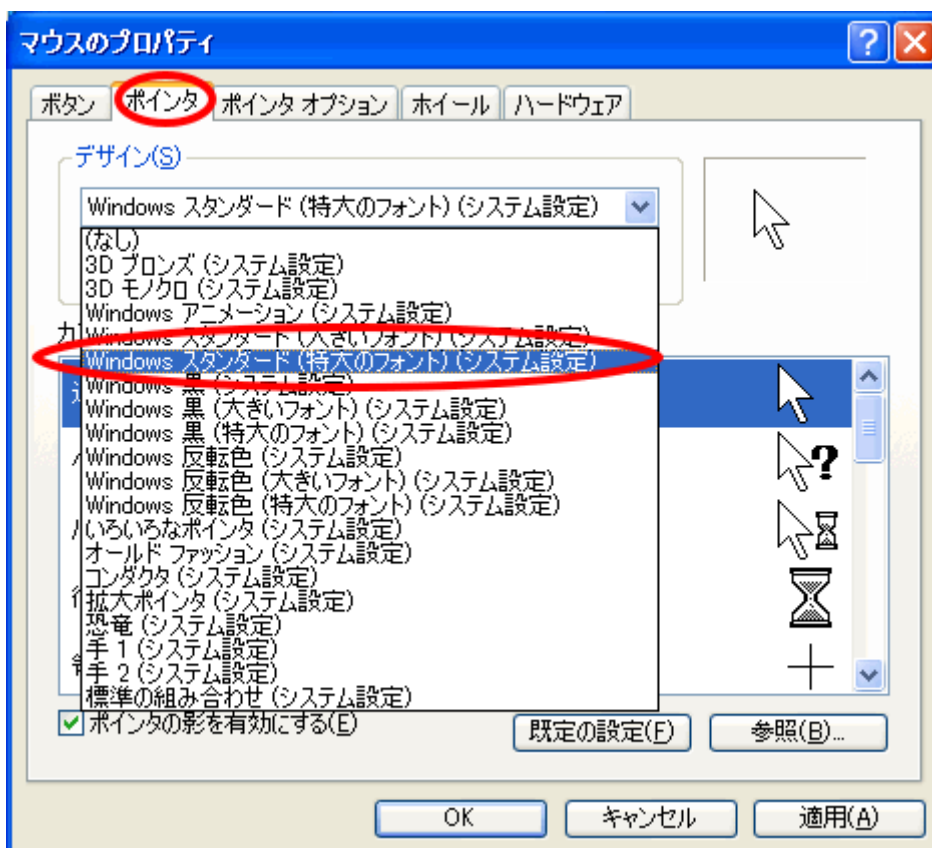
ダブルクリックを、自分の使いやすい速度にしましょう。

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、

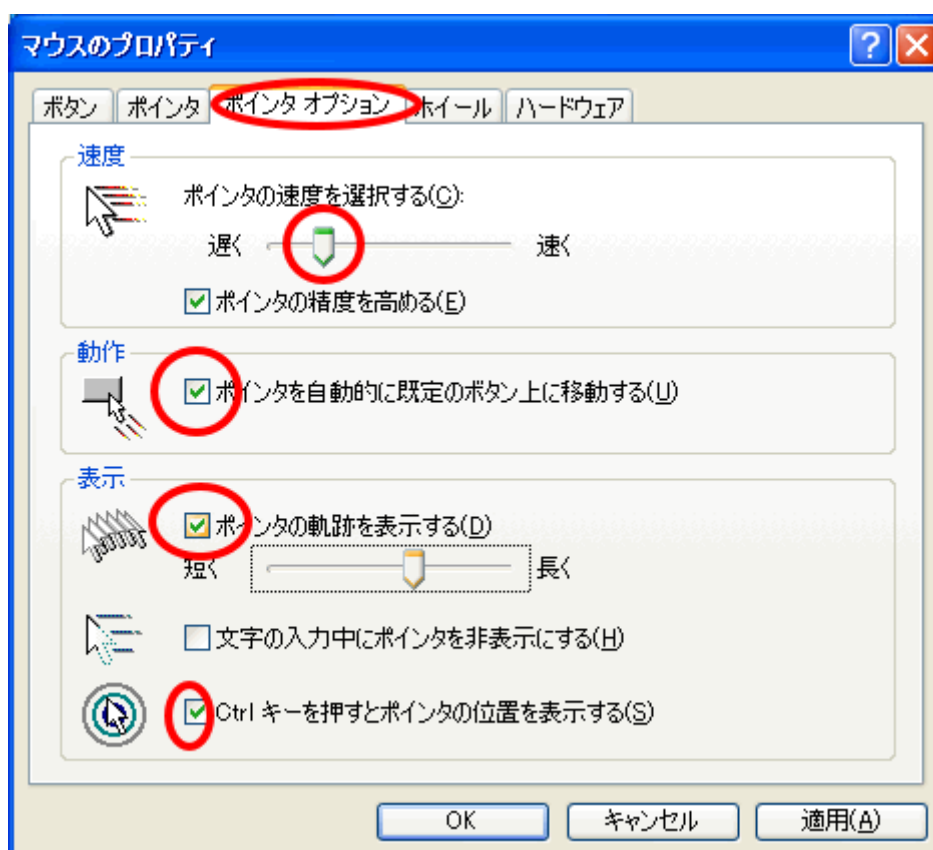
デザインの右にある下向きをクリックしましょう。



[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、

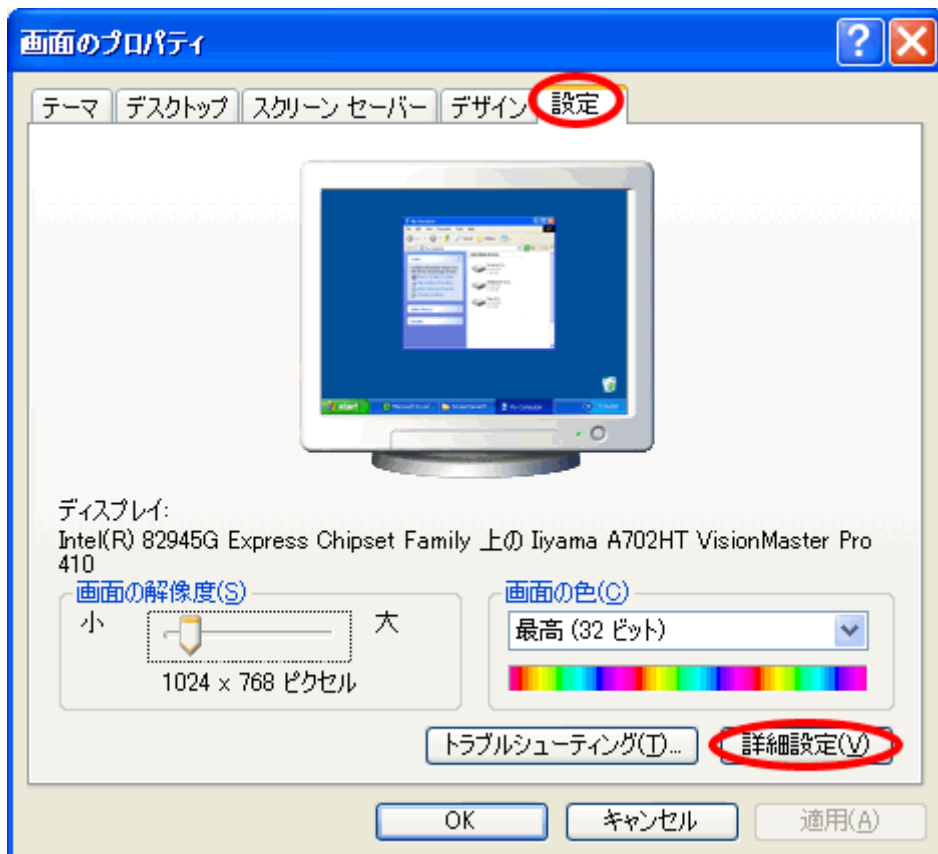
マウスの動きが速すぎると感じている人は、[ポインタの速度]を遅くしてみましょう。

[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。

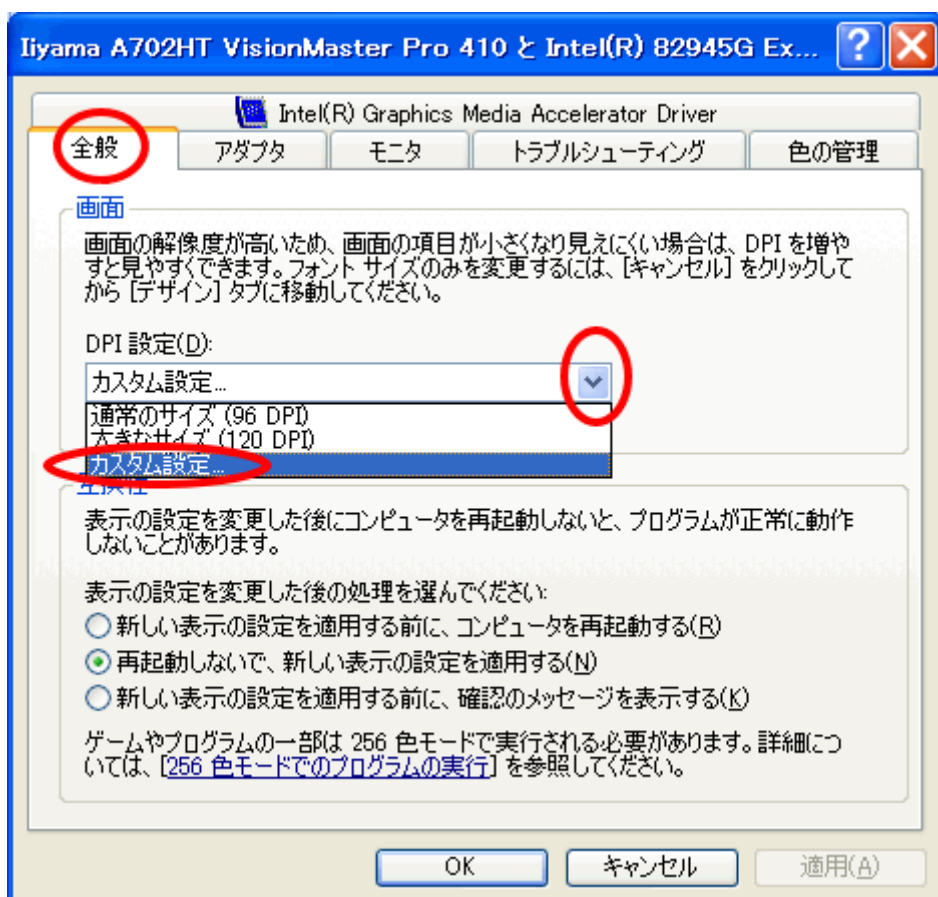
マウスポインタが画面の中のどこにあるのかわかりにくい人は、[Ctrlキーを押すとポインタの位置を表示する]にチェックを入れてみましょう。

5. 項目名を大きく！

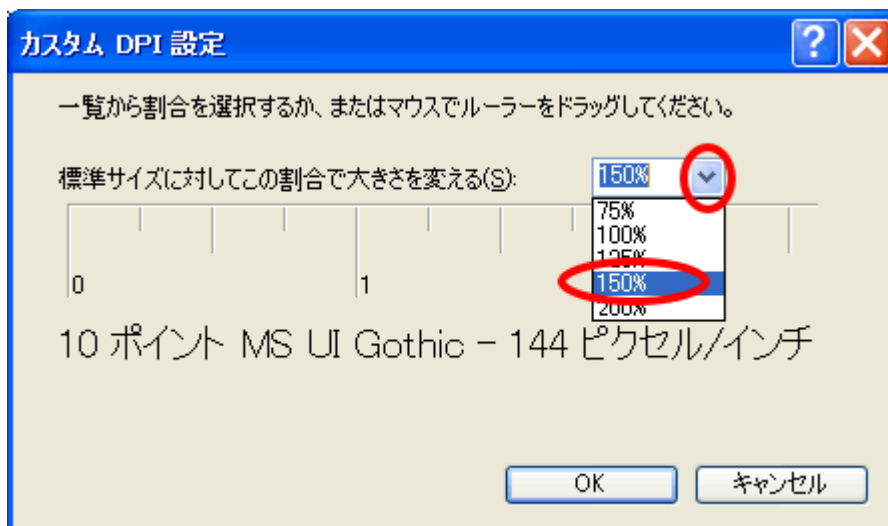


[スタート]
[設定]
[コントロール
パネル]
[画面] [設
定] とたどり、

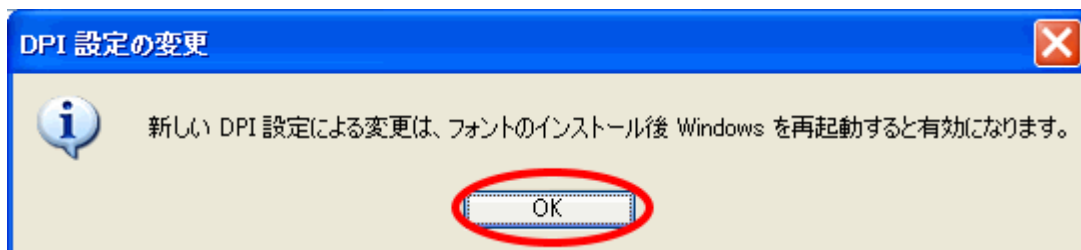
画面の項目名
が小さくて見え
にくい場合は、
[設定] の
右下の [詳細
設定] で見やす
くできます。



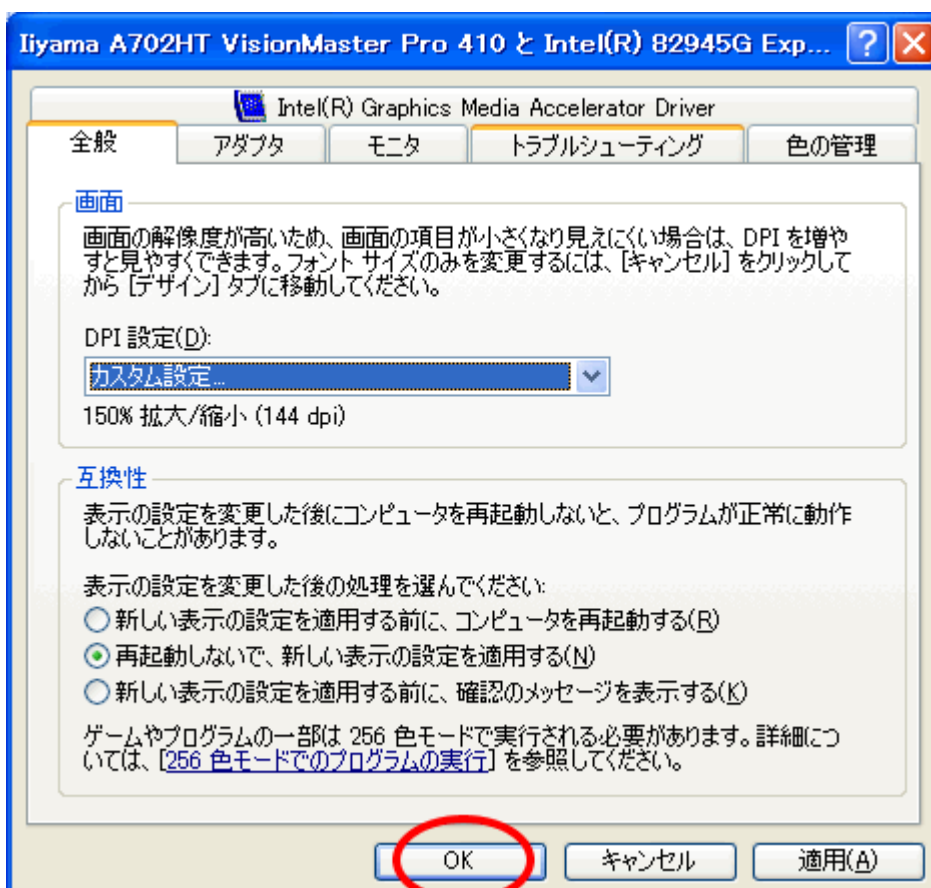
[DPI 設定] で
[カスタム設
定] を選んで
みましょう。



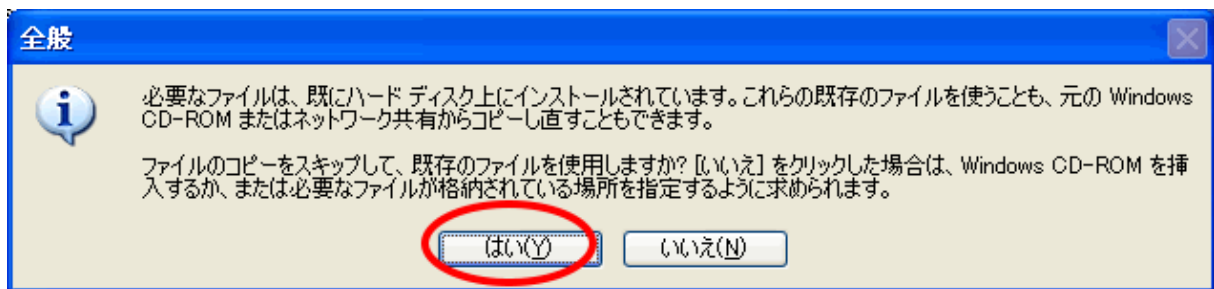
[150%] を選んだら [OK] を選び、



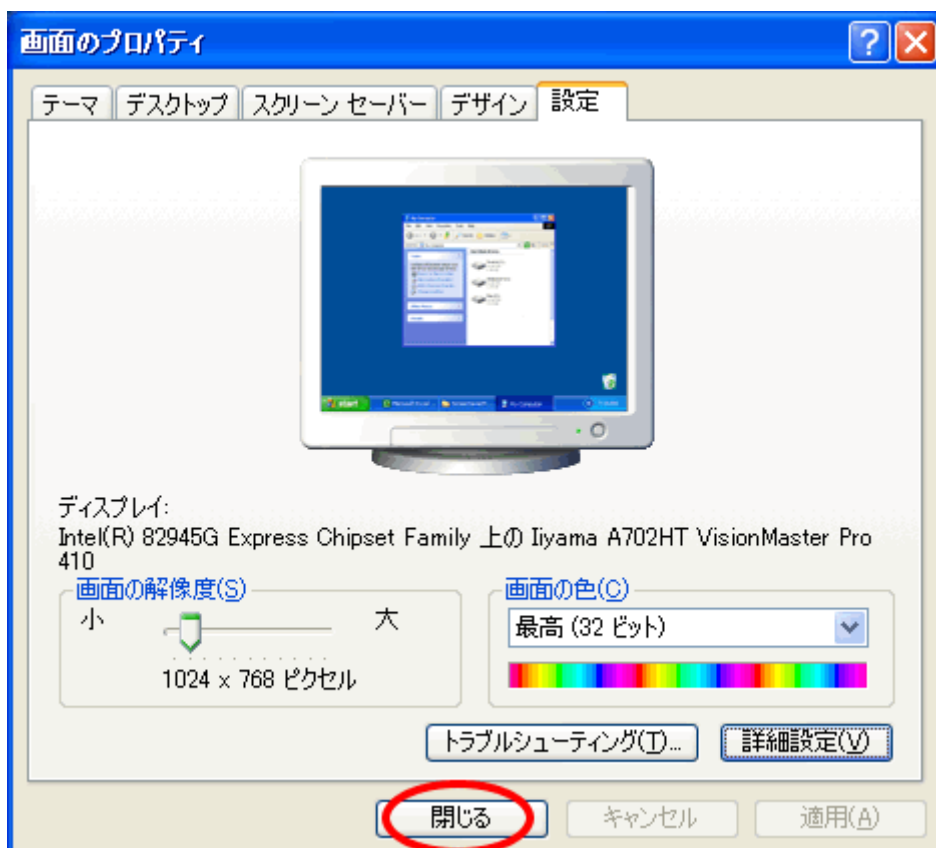
[DPI 設定の変更] を [OK] し、



次の画面でも [OK] し、



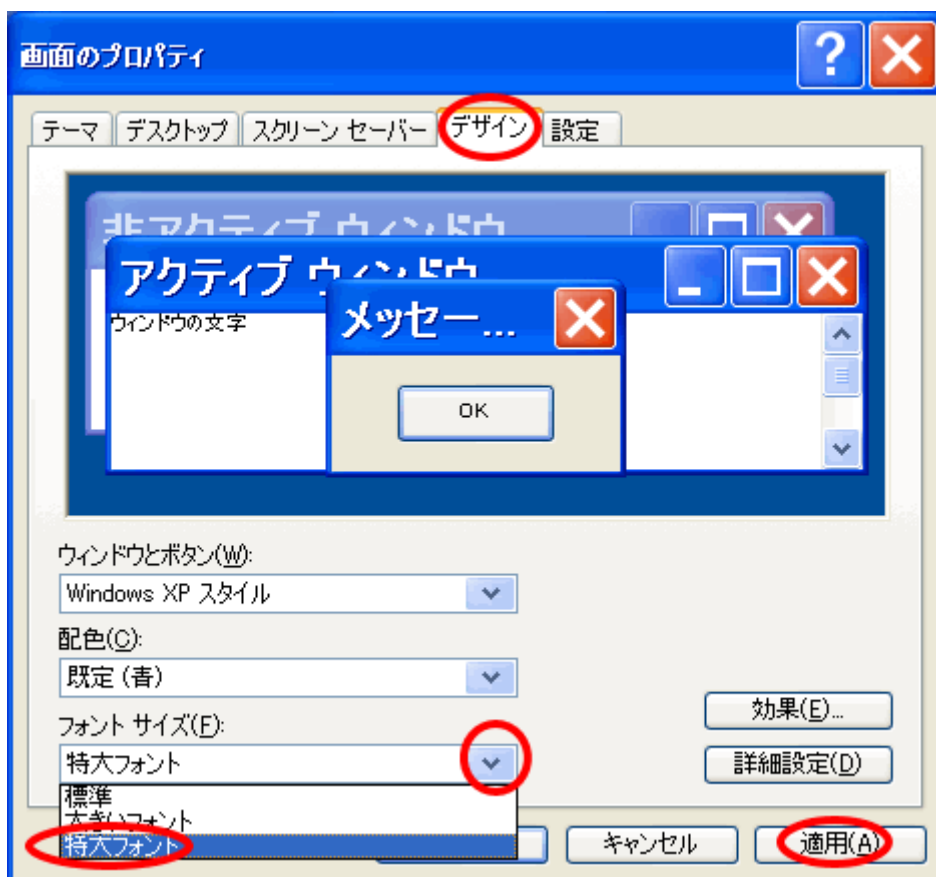
[はい] を選び、



[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。

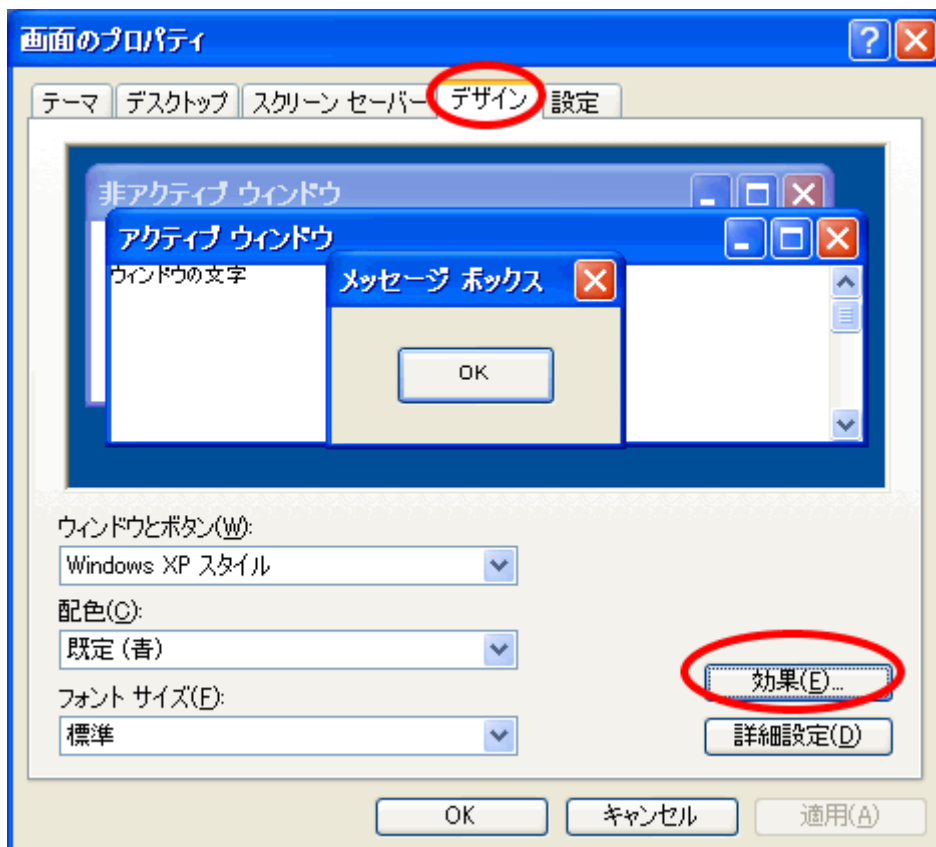
フォントサ
イズの標準
の右にある
下向き を
クリックし、

[特大フォント] を選んだら、[適用] してみましょう。

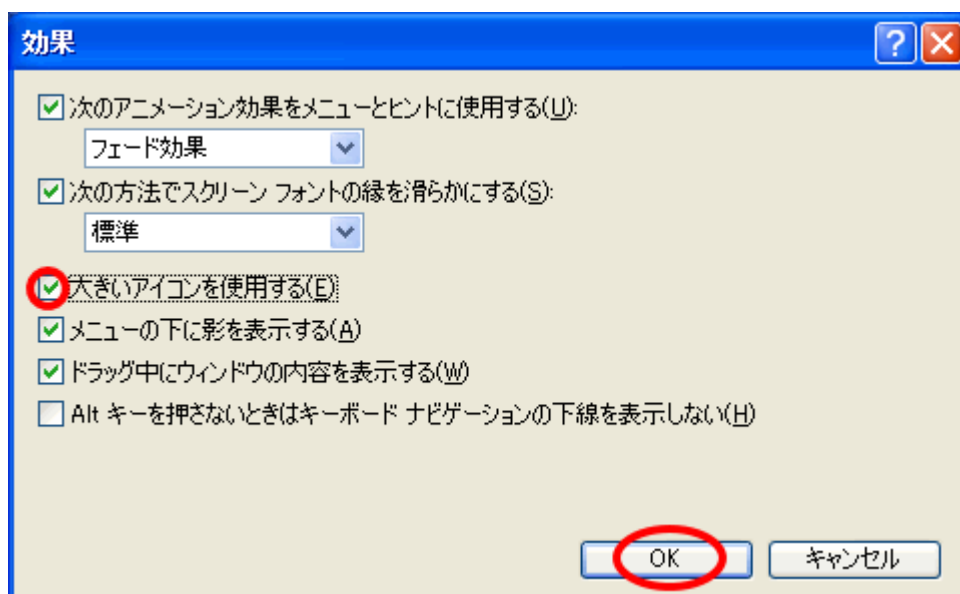
[大きなフォント] でも [特大フォント] でも構いません。自分が見やすい
フォントにしましょう。

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、

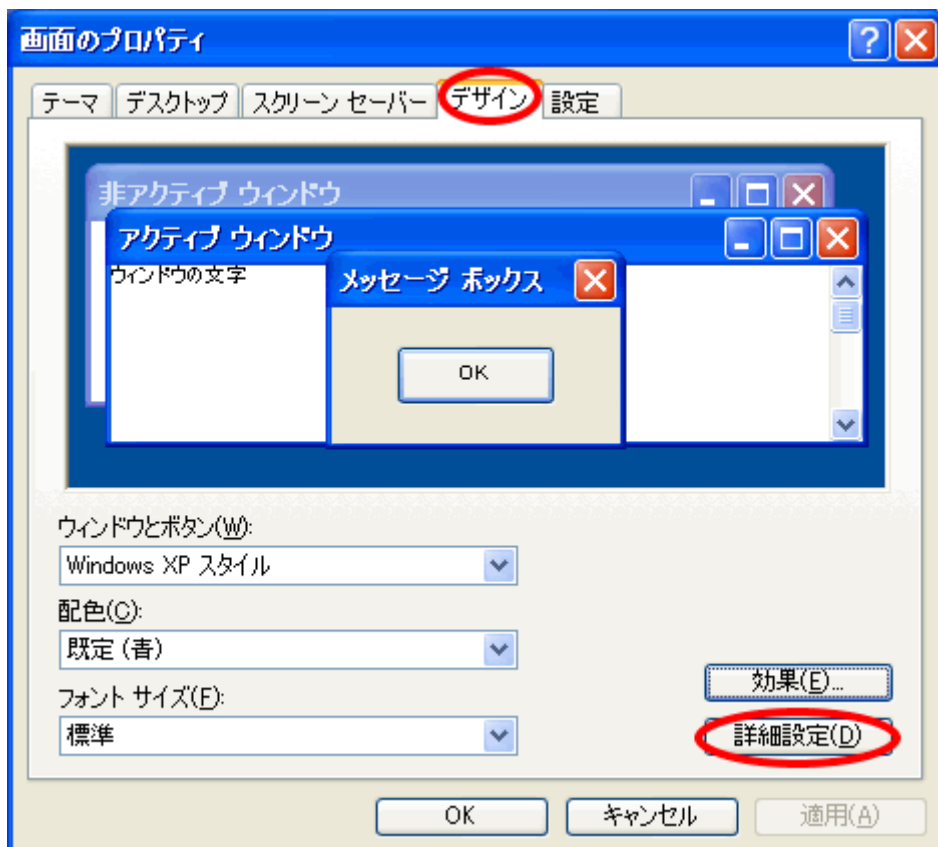


[大きなアイコンを使用する]を選んで、

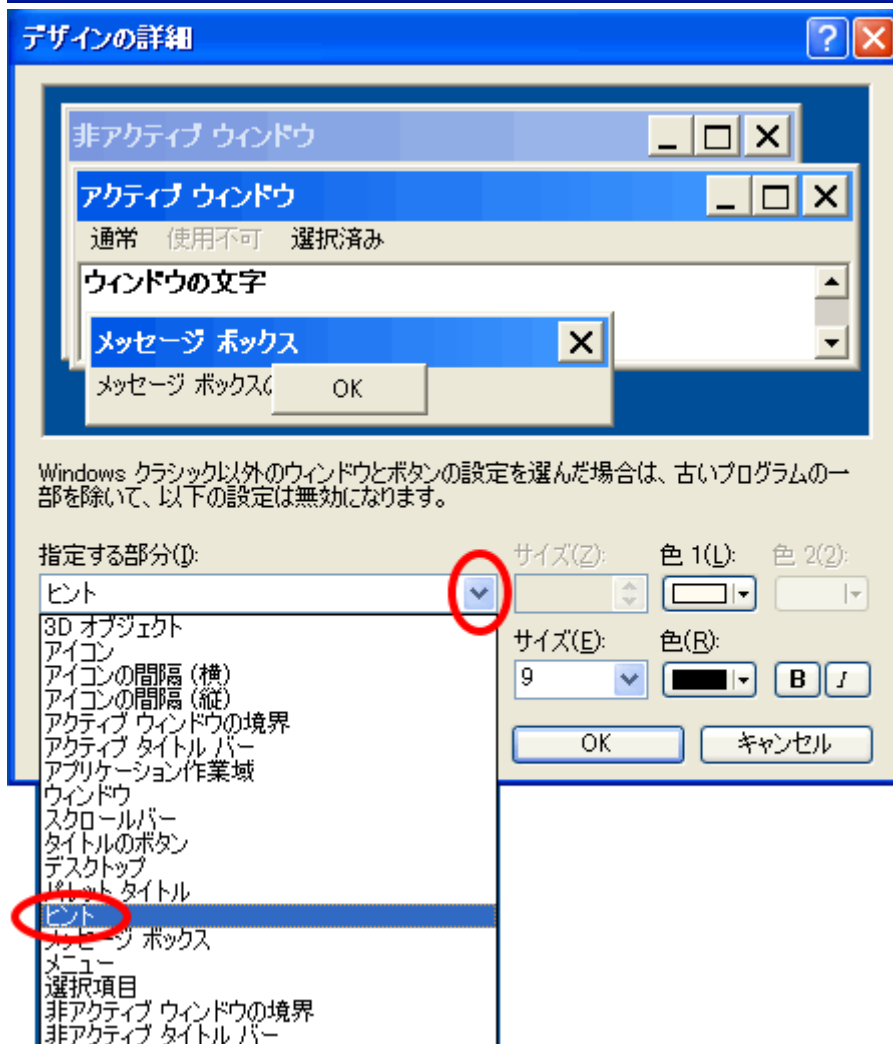
[OK]しましょう。

アイコンが大きくなります。

8 . 色々細かく好み設定！

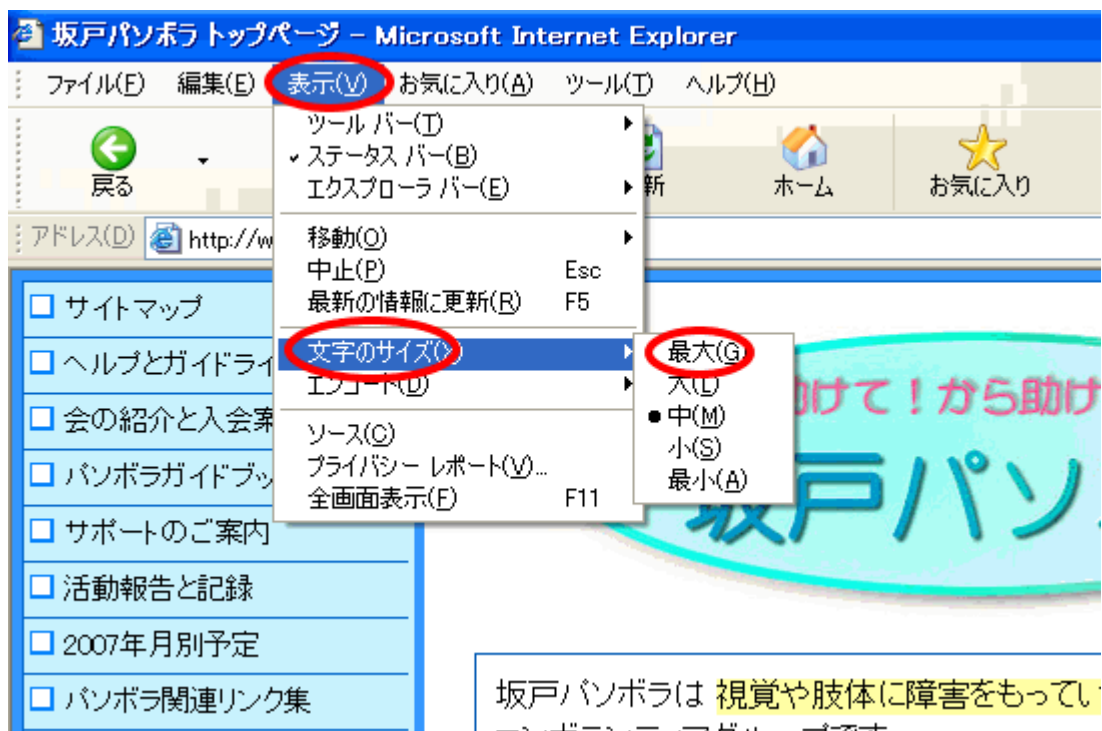


[詳細設定] をクリックすると [デザインの詳細] に入ります。



[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ますので、見えにくいところを、ひとつひとつ細かく変更することができます。

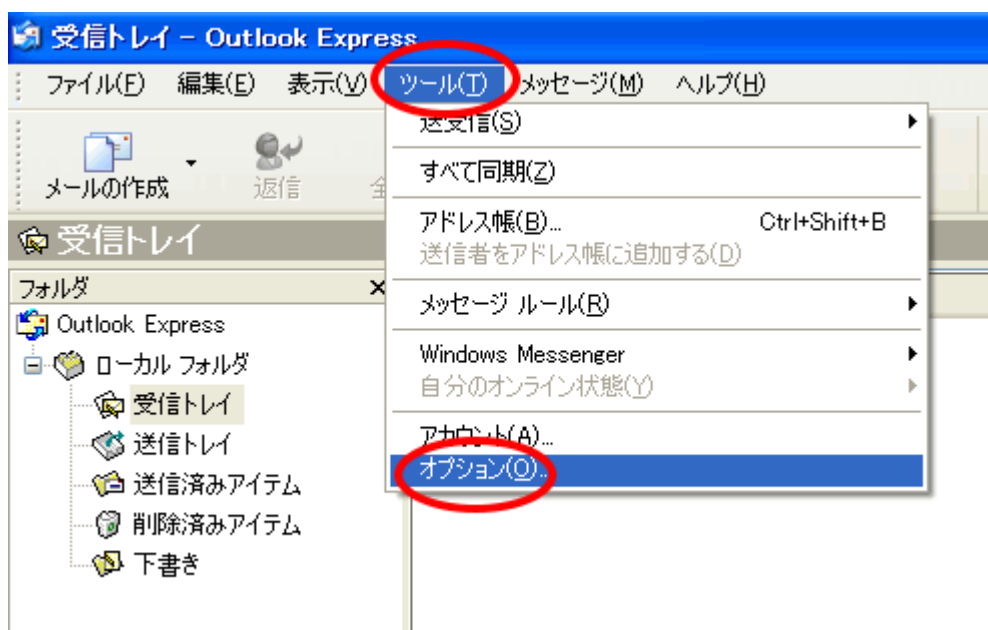
9. ウェブサイトを見やすく！



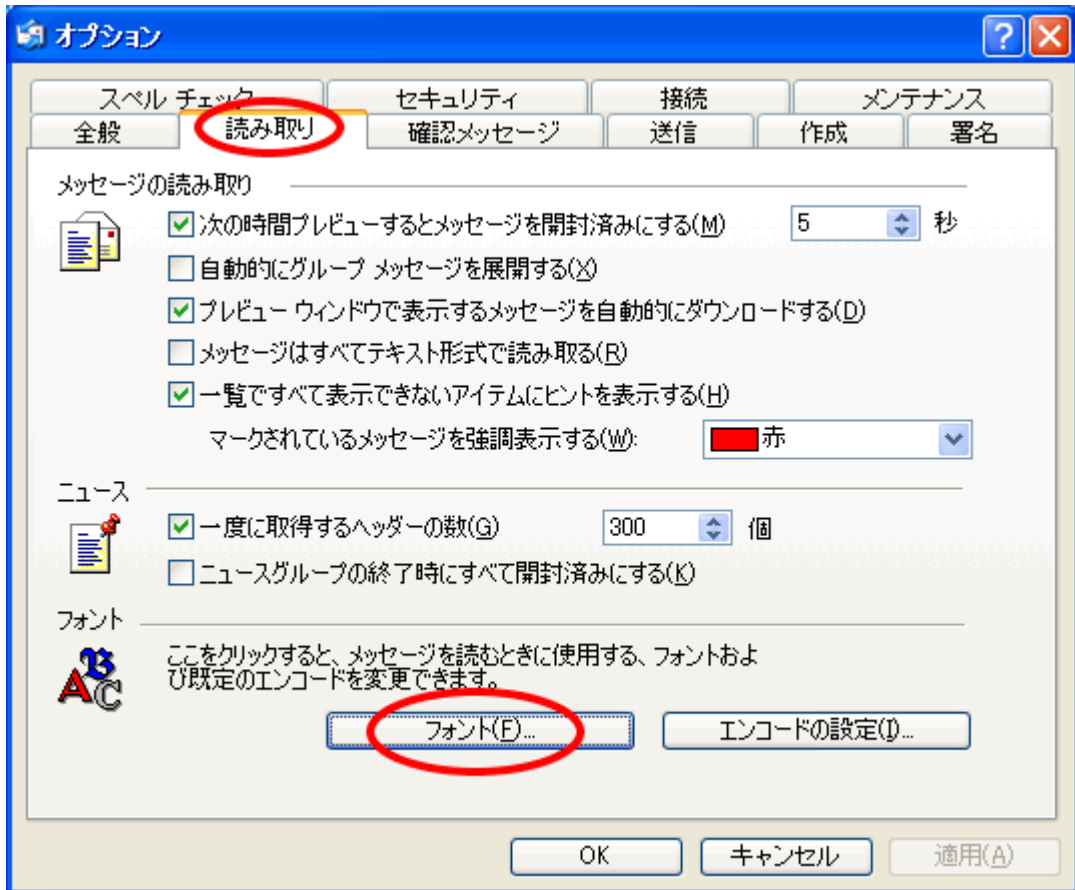
閲覧しているページの字が小さいと思ったら、

[表示] [文字のサイズ]とたどって[最大]にしてみましょう。

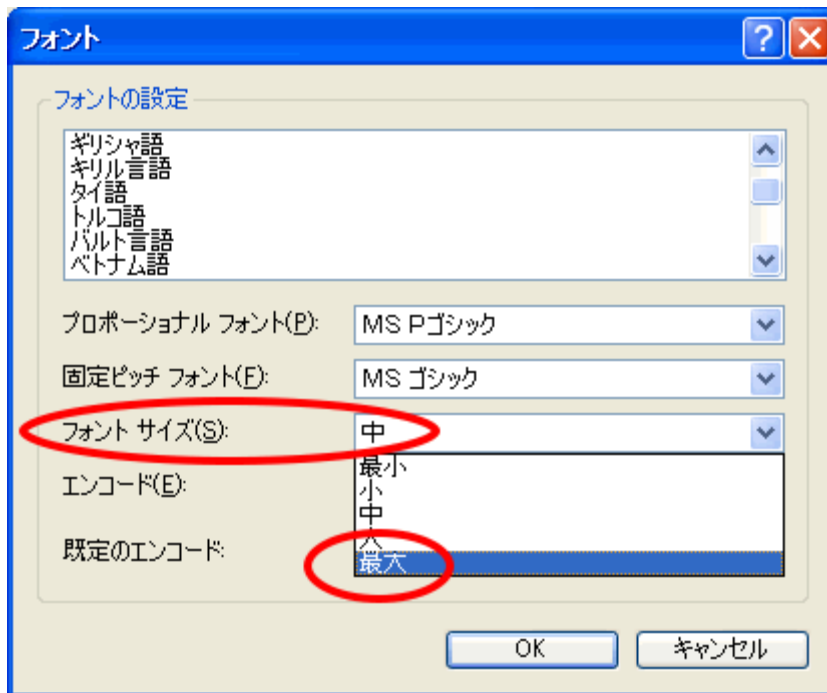
10. メールも見やすく！



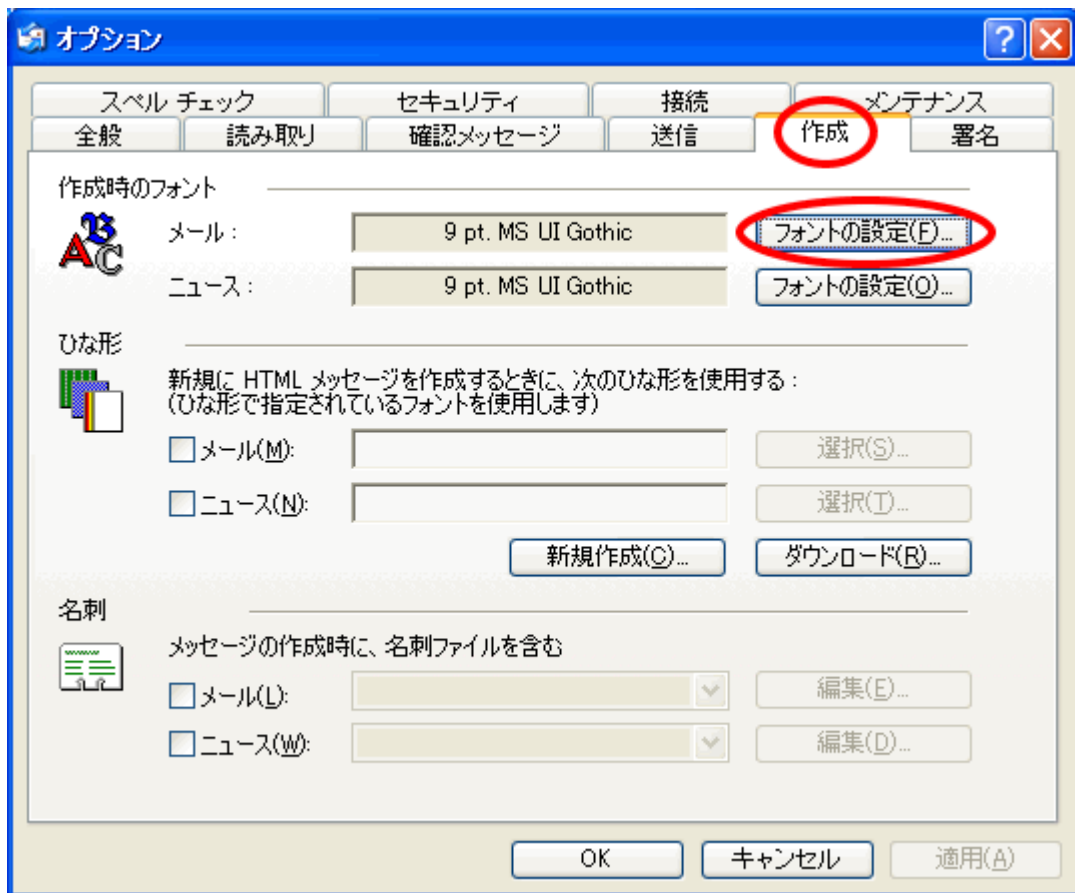
[ツール] [オプション]とたどって、



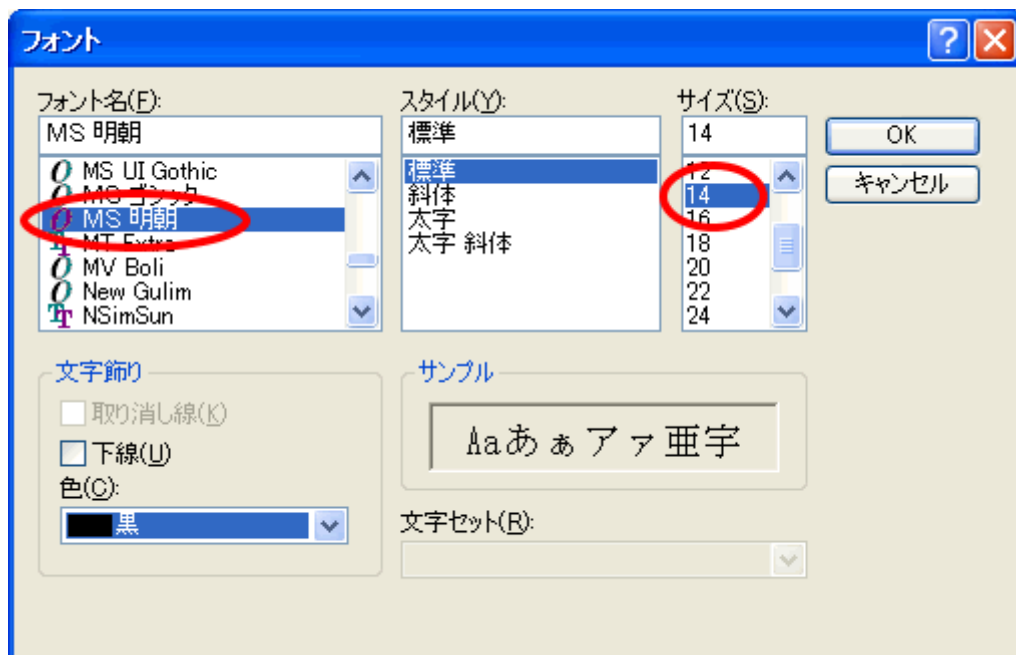
[読み取り] の中の [フォント] を開け、



[フォントサイズ] を大きくしてみましょう。



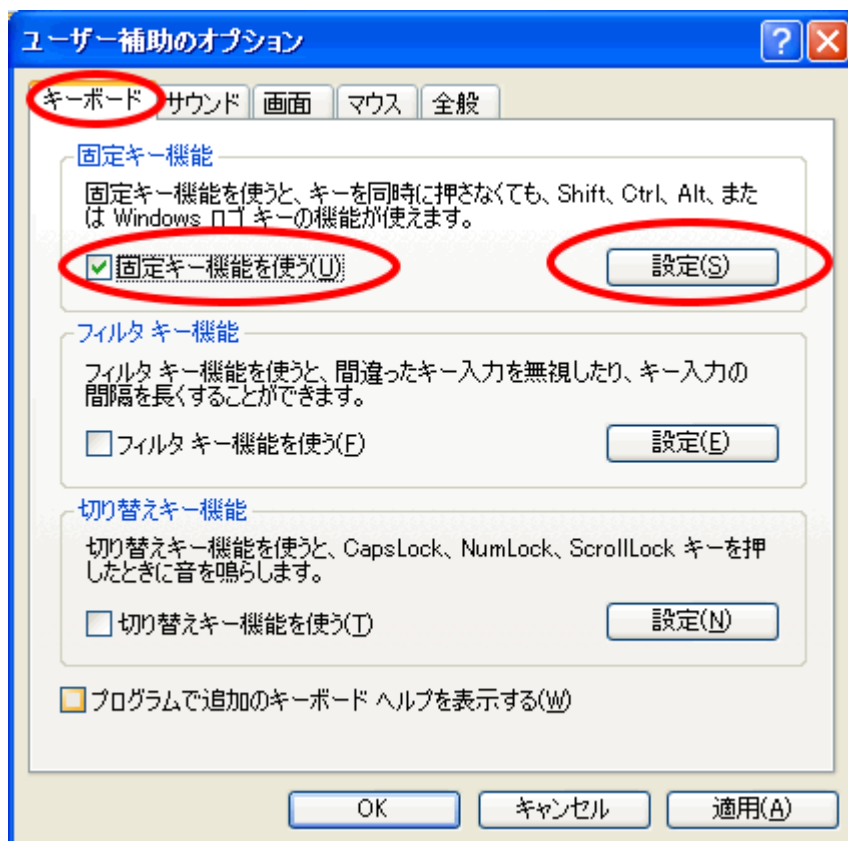
[作成] の [フォントの設定] で、



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！

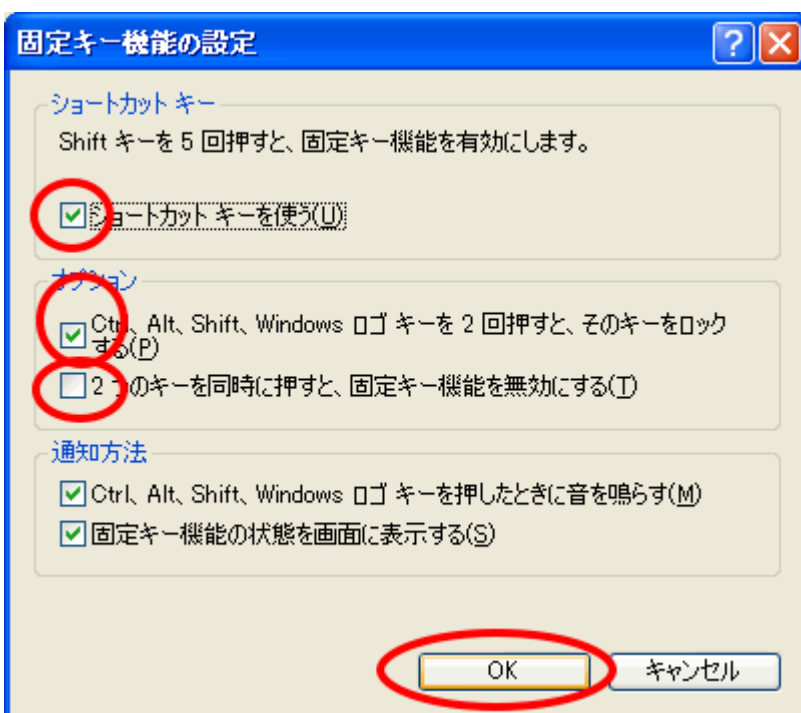
2つのキーを同時に押しにくい人は、



[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、

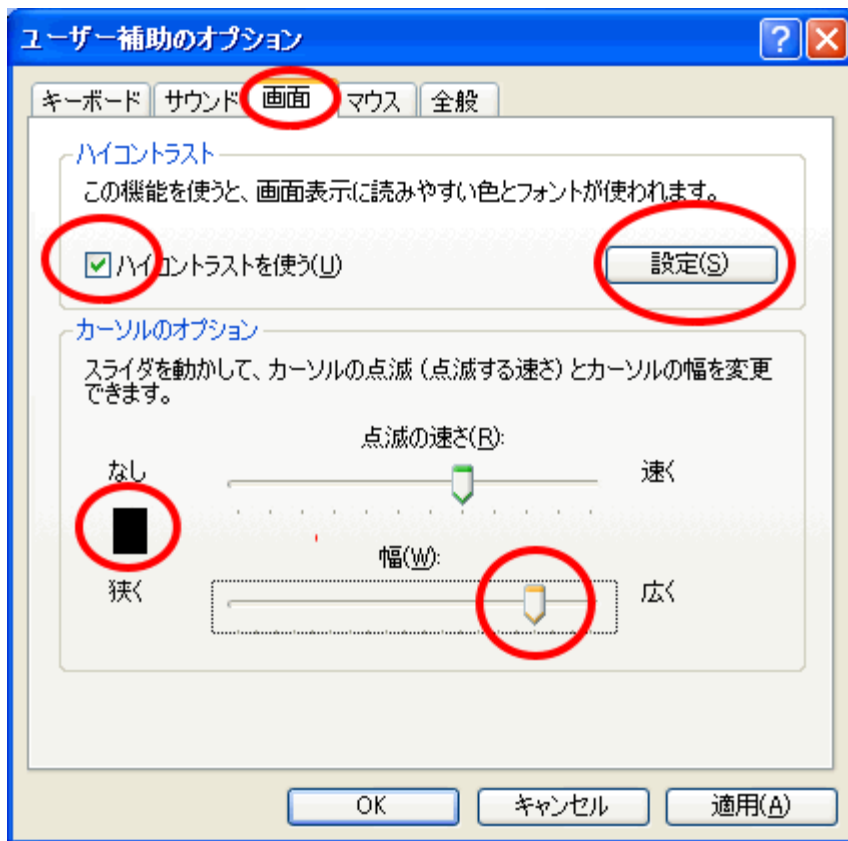
[設定]に入って、



[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。



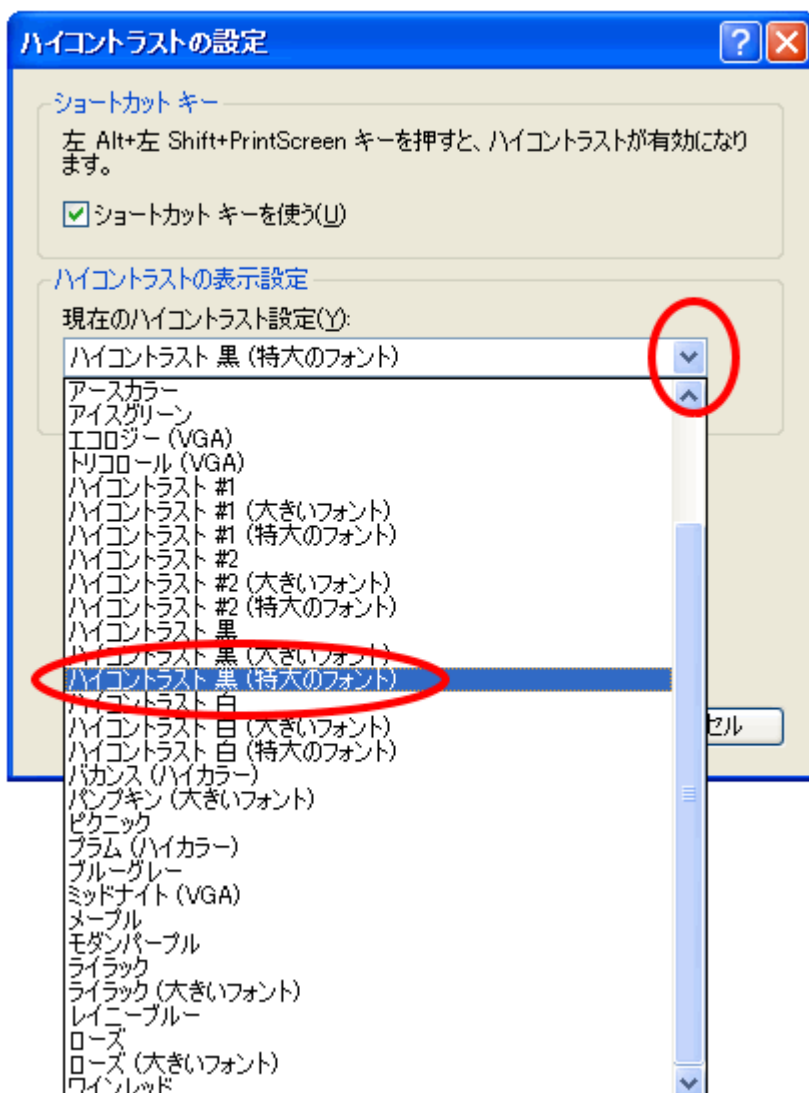
画面の見えにくい人は、

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。

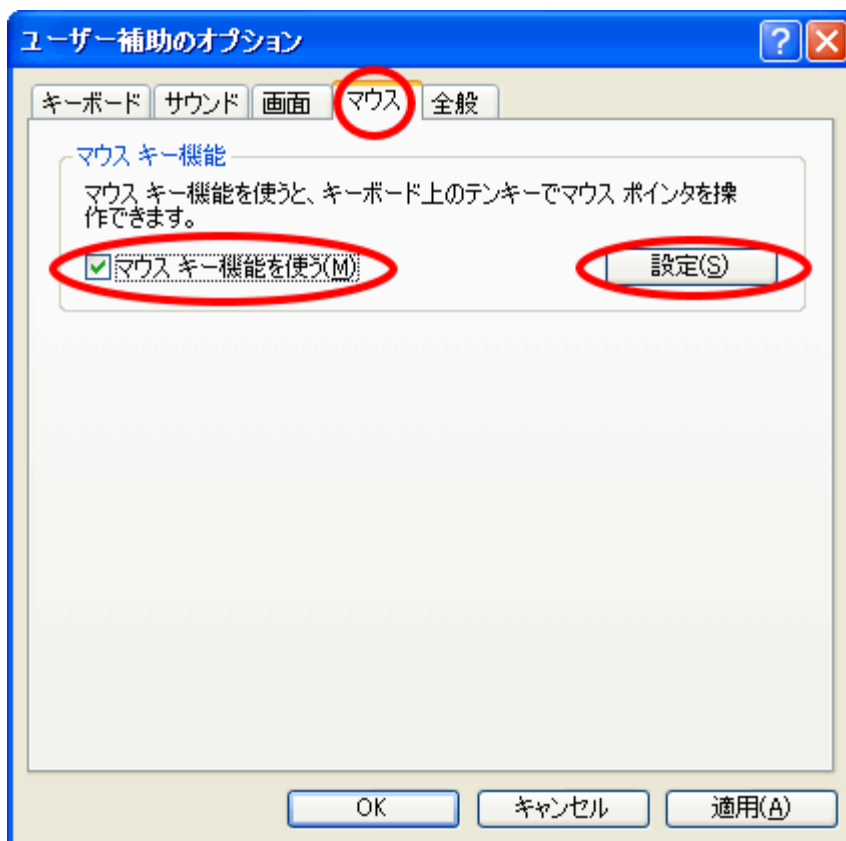
[点滅の速さ] も調整できます。



[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。

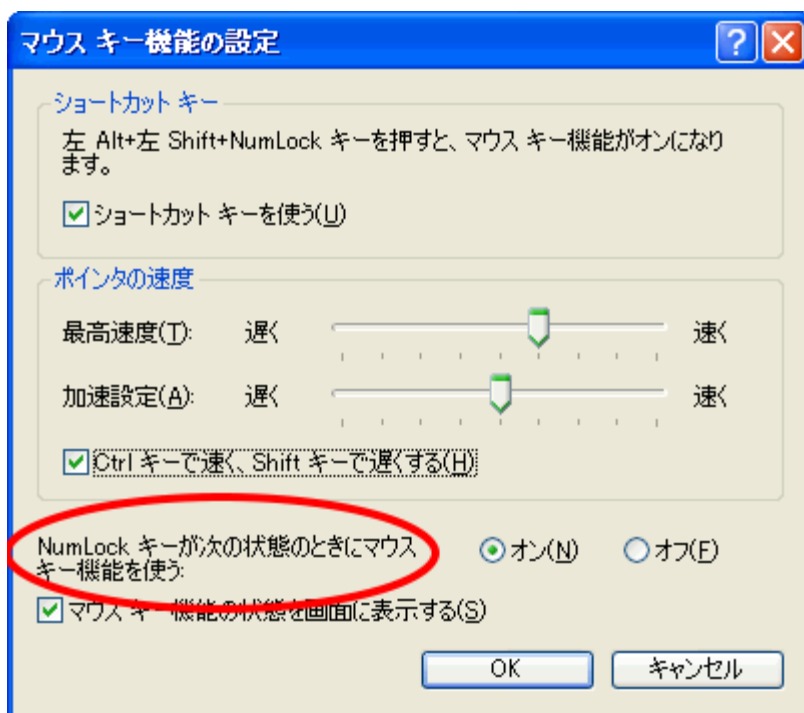
もちろん見やすさは人それぞれですので、自分の見やすい大きさと配色を、焦らず、じっくりお探しください。



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、

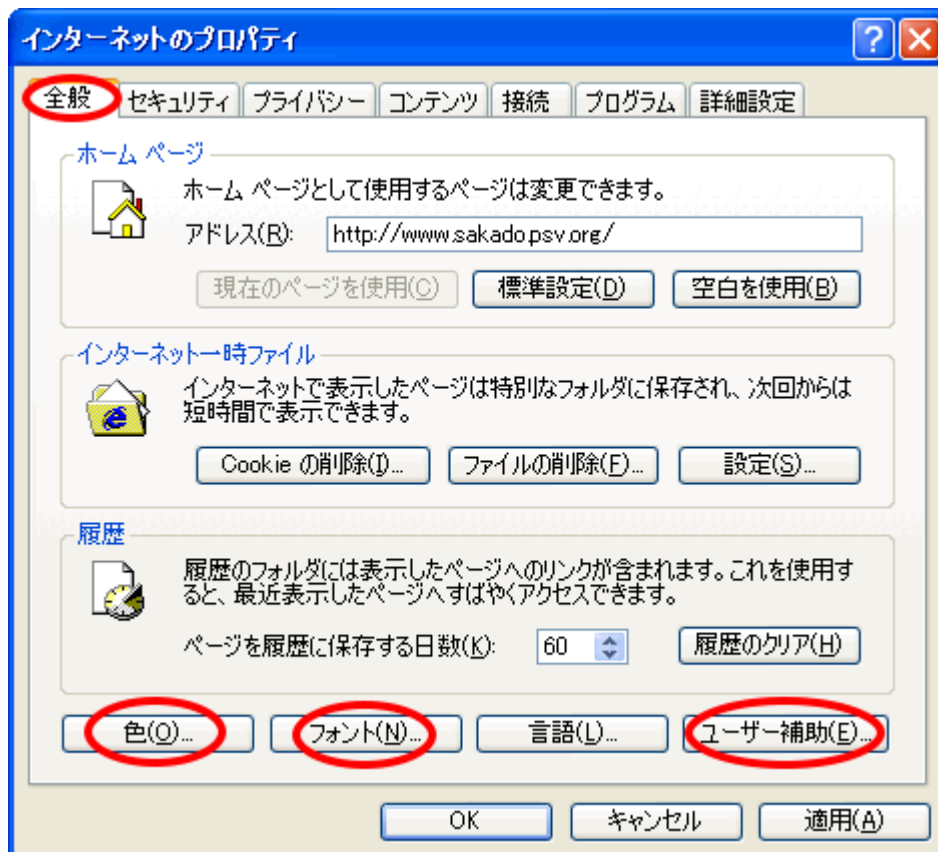
[NumLockキーが次の状態のときマウスキー機能を使う]の意味をつかんでおきましょう。

[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。

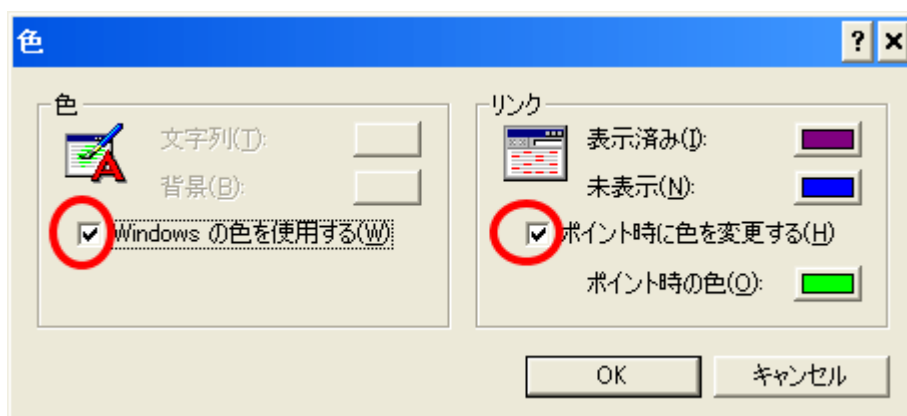
12. インターネットの「色」と「フォント」と「ユーザー補助」

[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。

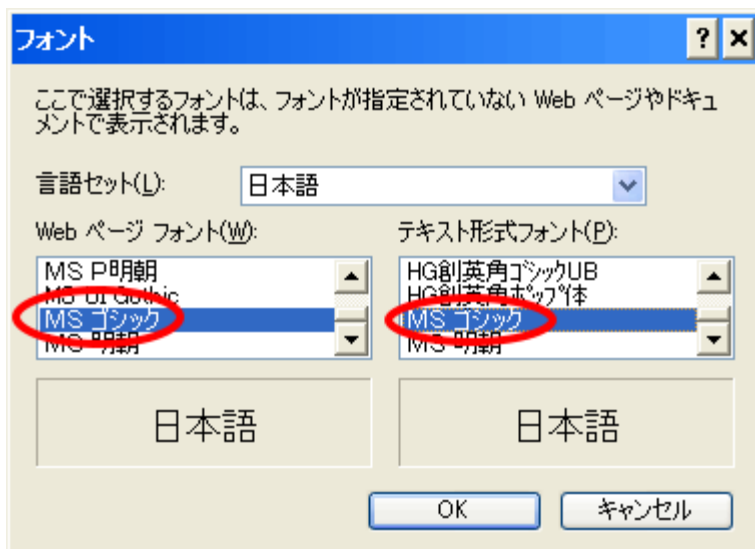


[スタート]
[設定]
[コントロールパネル]
[インターネットオプション]とたどりま

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。

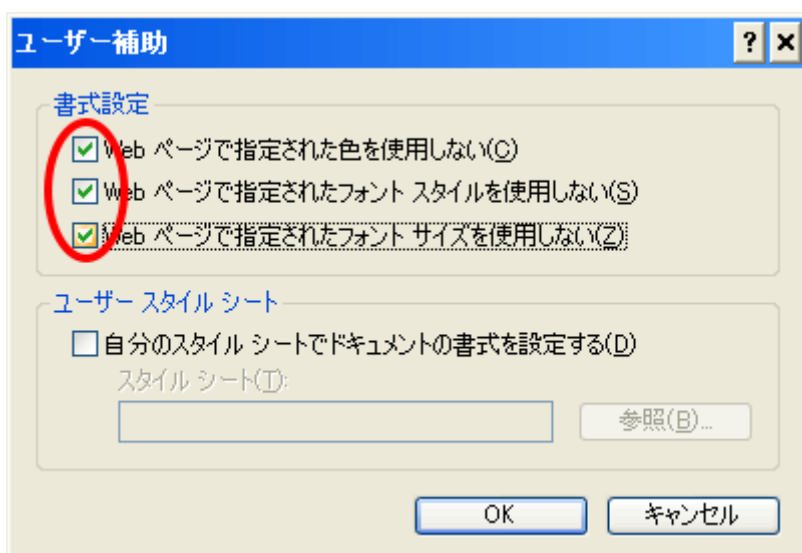


[色]を開き、
[表示済み]
[未表示][ポイント時の色]
を、見えやすい色に変えま



[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。