

Windows 11 フリーズ対処・システム修復チェックリスト

2026年9月26日版 | 動画の時刻付き自動字幕とMicrosoft等の現行資料を照合

この文書の使い方	止まった瞬間の復旧と、再起動後の原因確認を分けます。軽い操作から順に試し、反応した場所を記録します。
対象	Windows 11が起動中に画面・アプリ・操作全体が固まった場合。
中止して相談	焦げた臭い、バッテリー膨張、HDDの異音、更新中の「電源を切らないでください」、何度もブルースクリーンが出る場合。

□ は未確認、✓ は確認済みです。会社・学校のPCでは、組織の管理者の指示を優先してください。

A. フリーズした瞬間の順番

1 少し待ち、入力への反応を見る

処理中の表示を確認 → Shiftキーを5回押す（補助的な確認）

- 更新・コピー・書き出し中ではないか確認した
- 固定キーの音や画面が出るか確認した
- 反応なしだけでOS停止と断定せず次へ進んだ

2 画面だけをリセット

Windows + Ctrl + Shift + B を同時押し

- 画面が黒い・点滅・表示だけ停止の時に試した
- 音、画面の瞬間の暗転、復帰の有無を記録した
- 戻ったらすぐ作業を保存した

3 固まったアプリから切り替える

Alt + Tab → 動くアプリまたはデスクトップへ切り替え

- 別のアプリが動くか確認した
- 動くアプリの作業を保存した

4 問題のアプリだけ終了

Ctrl + Alt + Delete → タスク マネージャー → プロセス → 対象アプリ → タスクを終了する

- Ctrl + Shift + Delete と間違えていない
- 原因と考えられるアプリだけを選んだ
- 未保存データが失われる可能性を理解した

5 Windowsを再起動

Ctrl + Alt + Delete → Tabキーで電源へ移動 → 再起動

- 可能な範囲で保存した
- シャットダウンではなく再起動を選んだ
- キーボードも画面も無反応の時だけ、最後に電源長押しを使った

B. 復旧後に再発を減らす

6 症状を記録

発生日時 / 使っていたアプリ / 直前の更新・接続機器 / 復旧した操作を記入

- 発生日時：
- 使用アプリ：
- 直前の変更・USB機器：
- 復旧した操作：

7 USB・無線レシーバー

USBハブ等を外す → 再起動 → 1台ずつ戻す。2.4GHz無線が途切れる場合はUSB 3.x機器から離し、USB 2.0ポートも試す

- 背面・前面・ハブで症状が変わるか確認した
- ポートの規格をPC説明書で確認した
- レシーバーをUSB 3.x機器・ケーブルから離れた

判断：背面USB 2.0は絶対条件ではなく、USB 3.xの2.4GHz干渉を切り分ける選択肢です。

8 仮想メモリ (容量不足の時だけ)

スタートで「システムの詳細設定の表示」を検索 → 詳細設定 → パフォーマンス「設定」 → 詳細設定 → 仮想メモリ「変更」

- タスク マネージャーでメモリ不足を確認した
- 「すべてのドライブのページング ファイルのサイズを自動的に管理する」を通常オンにした
- 独自の固定値を入れず、空き容量を確認した

9 高速スタートアップ (終了後だけ不調な時)

コントロール パネル → ハードウェアとサウンド → 電源オプション → 電源ボタンの動作を選択する → 現在利用可能ではない設定を変更します → 高速スタートアップを有効にする のチェックを外す → 変更の保存

- 変更前の状態を記録した
- 症状が改善するか確認した
- 改善しなければ元に戻した

C. DISM・SFCでWindowsを確認

前提：重要データのバックアップ、管理者権限、通常はインターネット接続。HDDの異音やSMART異常がある時は、先にデータ保護とハード診断へ進みます。ウイルス対策を止める必要はありません。

10 管理者PowerShellを開く

スタートで「Windows PowerShell」を検索 → 管理者として実行 → 確認画面で「はい」

- ウィンドウのタイトル等で管理者権限を確認した
- コマンドを1つずつ実行する

DISM.exe /Online /Cleanup-Image /RestoreHealth
Windowsの修復元 (コンポーネント ストア) を確認・修復。完了メッセージまで待つ。

sfc /scannow
DISM完了後に実行。保護されたシステムファイルを確認・修復。100%まで待つ。

結果の判断

表示	次の行動
整合性違反なし	同じ結果を得るために3回繰り返さない。再起動し、元の症状を確認。
修復しました	再起動し、症状を確認。残る場合だけ再実行または別原因を診断。
一部を修復できない / DISMエラー	エラー番号を控える。繰り返す前に空き容量・Windows Update・ストレージ状態を確認。

動画はDISM→SFCを約3回繰り返す案を示しますが、Microsoftの基本手順は回数を固定していません。修復結果と症状で判断します。chkdsk /r も定型実行せず、バックアップとSMART確認後に必要性を判断します。

確認した資料

- ・ [動画「フリーズ対策」](#) (youtube.com)
- ・ [動画「PC修復・システム編」](#) (youtube.com)
- ・ [Microsoft : 画面のちらつきとグラフィックスのリセット](#) (support.microsoft.com)
- ・ [Microsoft : DISMとSFC](#) (support.microsoft.com)
- ・ [Intel : USB 3.0と2.4GHz無線干渉](#) (intel.com)

動画の自動字幕には誤変換があります。本書の画面名・キー名・コマンドは、概要欄および公式資料で補正しました。