

いまさら聞けない パソコン活用術

疑問やトラブルを
自力で解決する技を身につけよう

大崎 誠

science i



サイエンス・アイ新書

SoftBank Creative



science-i



サイエンス・アイ新書

SIS-026

<http://sciencei.sbcr.jp/>

き かつ ようじゅつ
いまさら聞けないパソコン活用術
ぎ ん
疑問やトラブルを
じ りき かい けつ わ び み
自力で解決する技を身につけよう

2007年7月24日 初版第1刷発行

著 者 おおさき まこと 大崎 誠
発 行 者 新田光敏
発 行 所 ソフトバンク クリエイティブ株式会社
〒107-0052 東京都港区赤坂4-13-13
編集：サイエンス・アイ編集部
03(5549)1138
営業：03(5549)1201
装丁・組版 クニメディア株式会社
印刷・製本 図書印刷株式会社

乱丁・落丁本がございましたら、小社販売部まで着払いにてご送付ください。送料
小社負担にてお取り替えいたします。本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写（コピ
ー）することは、かたくお断りいたします。

©大崎 誠 2007 Printed in Japan ISBN 978-4-7973-4275-8

science-i



「科学の世紀」の羅針盤

20世紀に生まれた広域ネットワークとコンピュータサイエンスによって、科学技術は目を見張るほど発展し、高度情報化社会が訪れました。いまや科学は私たちの暮らしに身近なものとなり、それなくしては成り立たないほど強い影響力を持っているといえるでしょう。

『サイエンス・アイ新書』は、この「科学の世紀」と呼ぶにふさわしい21世紀の羅針盤を目指して創刊しました。情報通信と科学分野における革新的な発明や発見を誰にでも理解できるように、基本の原理や仕組みのところから図解を交えてわかりやすく解説します。科学技術に関心のある高校生や大学生、社会人にとって、サイエンス・アイ新書は科学的な視点で物事をとらえる機会になるだけでなく、論理的な思考法を学ぶ機会にもなることでしょう。もちろん、宇宙の歴史から生物の遺伝子の働きまで、複雑な自然科学の謎も単純な法則で明快に理解できるようになります。

一般教養を高めることはもちろん、科学の世界へ飛び立つためのガイドとしてサイエンス・アイ新書シリーズを役立てていただければ、それに勝る喜びはありません。21世紀を賢く生きるための科学の力をサイエンス・アイ新書で培っていただけると信じています。

2006年10月

※サイエンス・アイ (Science i) は、21世紀の科学を支える情報 (Information)、知識 (Intelligence)、革新 (Innovation) を表現する「i」からネーミングされています。



いまさら聞けない

パソコン活用術

疑問やトラブルを
自力で解決する技を身に付けよう

蔵書章

矢崎 誠

本文デザイン・アートディレクション：クニメディア株式会社
カバーイラスト：大寺 暁

はじめに

あなたのパソコン歴はどれくらいですか？ 1年？ 2年？ それとも3年以上でしょうか？ もしも、誰かが「私は5年です」と言ったとします。すると、レベルはどれくらいだと思われるですか？ 5年もやっていれば中級、もしかすると上級クラスかもしれませんね。ところが、そうとはかぎりません。“パソコン歴”と“レベル”は、比例しないのです。なぜなら、家庭でのパソコン利用は“インターネットとメール”にとどまることが多く、会社においては決められた作業の繰り返しで、“応用が利かない”ことが多いからです。

パソコン歴だけはそこそこ長いのに、なぜか“万年初級者”から脱出できない。このような人は少なくありません。「もしや自分のことでは？」と思われた方もいるでしょう。でも周りを見渡すと、家族や同僚、上司など、同じレベルの人はたくさんいるはずです。せっかくパソコンというすぐれた道具と長期間つきあっているのに、振り返ってみると身についたのは「メールとインターネット、あとWordとExcelが少々…」なんてもったいないですよ。そこで、これを機会に少しステップアップしてみませんか。

本書では初級クラスの方をメインに“いまさら聞けないパソコンの使い方”をたっぷり解説しています。「これは困った」といったトラブル事例から、「なんでこうなるの?」という疑問、さらには「これは知らなかった」という便利な裏技まで、さまざまなお役立ち情報を「Q&A形式」でまとめました。質問は全部で39項目。これらは、事前に3万人を対象に行ったWebアンケートから、疑問・要望の多かったものをピックアップしたものです。ナマの声を拾いあげているので、きっとみなさんの知りたかったことが見つかるでしょう。

たとえば、迷惑メールの対処法やRSSの利用法、ブログの書き込み、フリーソフトの使い方、無線LANの設定方法、メモリの増設、Excelの関数、ハードディスクが壊れたときのデータ救出法などなど。いままでは「よくわからないから……」と、見て見ぬふりをしてきたことがたくさんあると思います。いまこそそれらと向き合って、一歩先に進んでみてください。

ちなみに総務省の「通信利用動向調査(2006年末)」によると、世帯でのパソコン保有率は74.1%、インターネットの個人利用率は75.7%となっています。ひと昔前は「パソコンは仕事で使うもの」というイメージがありましたが、もはや「一家に一台」「パソコンは使えて当たりまえ」という時代になりました。今後もパソコンと長いつきあいをしていくことを考えると、いろいろと使い方を知っているほうが断然有利です

し、生活の幅も広がります。

本書では多くの図版を交えて、概要や作業手順を解説しています。また、難しい単語はなるべく使わずに、初心者の方でも理解できるように心がけました。さらにQ&A方式を取ることで、どこからでも読めるようにしています。目次から必要な項目だけを選んで読んでいただいてもいいですし、パラパラとページをめくって興味を引いたところだけ拾い読みしていただいてもかまいません。もちろん、最初からじっくり読んでいただくのも大歓迎です。雑誌や大型のムック本とは違って新書サイズなので、パソコンの前だけでなく、電車の中や待ち合わせの喫茶店などでも広げやすいと思います。

なお、OSは「Windows Vista」をベースにしていますが、「Windows XP」についても解説しています。またExcelとWordは「Excel2007」「Word2007」を使用していますが、要所においては「Excel2003」「Word2003」にも触れています。

本書が読者の方のレベルアップに役立ち、パソコンへの興味や可能性を広げるきっかけになれば幸いです。

大崎 誠

いまさら聞けないパソコン活用術

大崎 誠

CONTENTS

はじめに	3
第1章 いまさら聞けない インターネットの疑問	9
迷惑メールがたくさん送られてきて 困っている	10
ネット検索のコツが知りたい	19
ブログやホームページの作り方が わからない	30
ブログのトラックバックがわからない	42
RSSってなに? どうやって使うの?	44
Internet Explorer 7にしたら エラーが多くなった	52
セキュリティレベルはどう設定するの?	56
サイトやメールが文字化けしたら どうすれば?	58
受信メールを友達や家族ごとに 振り分けるには?	60
クッキーってどういう仕組みなの?	64
第2章 いまさら聞けない パソコンの疑問	69
パソコンの動作が重くなった気が するんだけど	70
セキュリティ対策を万全にしたい	81
バックアップってどうすればいいの?	90



フリーズしてしまったら どうすればいい？	102
Windowsが突然起動しなくなった OSの再インストールの方法が わからない	106
Vistaにしたらソフトや周辺機器が 使えなくなった	110
ネットワークの設定がわからない	116
写真やファイルが見つからない	122
ショートカットキーってどう使うの？	132
仮想メモリってなに？	136
レジストリってなに？ どう扱えばいいの？	140
文字入力でイライラすることがある	142
	144

第3章 いまさら聞けない ソフトの疑問	151
圧縮と解凍がよくわからない	151
フリーソフトってどうやって使うの？	158
セキュリティ対策ソフトを入れたら フリーズするようになった	162
Excel関数がよくわからない	166
Excelのマクロはどんな機能なの？	170
Wordで表やグラフをつくりたい	174
DVDビデオの作り方がわからない	178

CONTENTS

第4章	いまさら聞けない	
	周辺機器の疑問	185
	周辺機器はどう接続したらいいの？	186
	デジカメ写真のサイズを変更するには	
	どうすれば	190
	無線LANの設定方法がわからない	194
	印刷でよく失敗する	202
	スキャナーの使い方がよくわからない	204
	メモリを増設するにはどうすればいいの？	210
	ハードディスクが故障したときの	
	データ救出法は？	216
	ハードディスクの寿命は？	218
	索引	221

いまさら聞けない インターネットの疑問



第1章では、いまやパソコン活用で欠かせない存在となった「インターネット」に関する疑問について解説していきます。検索サイトやブログ、RSSといった便利なサービスの活用方法、さらには迷惑メール対策やメールの振り分け、セキュリティ設定など、役立つテクニック満載です。

迷惑メールがたくさん 送られてきて困っている

いま、多くのユーザーがその存在をうとましく思っている迷惑メール。数が増えてくると大切なメールが埋もれてしまい、実に迷惑千万です。そんな招かれざるメールを撲滅させるにはどうすればよいのでしょうか。迷惑メールの実態と対策方法を見ていきましょう。



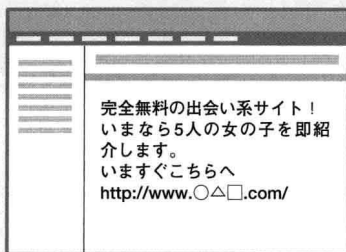
さまざまな種類の迷惑メール

ひと言で「迷惑メール」といっても、その種類や目的はさまざまです。広告や詐欺目的で不特定多数の人に無差別かつ大量に送り

図1 迷惑メールの種類はさまざま

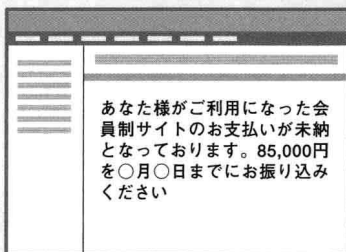
広告

宣伝のためのメールで、無差別に送られることから「スパムメール」とも呼ばれる。悪質な有料サイトに誘導するものもあり、数が増えると削除に手間がかかるうえ、大切なメールが埋もれてしまうことも。外国語で書かれたメールも多い



架空請求

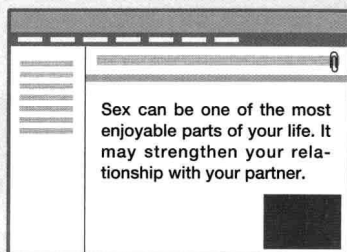
身に覚えのない請求をして金銭的被害や精神的苦痛を与える



つけてくる「スパムメール」や、無差別にウイルスをばらまく「ウイルスメール」、親切心を逆手にとって人をだます「チェーンメール」、偽装したサイトに誘い込む「フィッシング詐欺メール」など

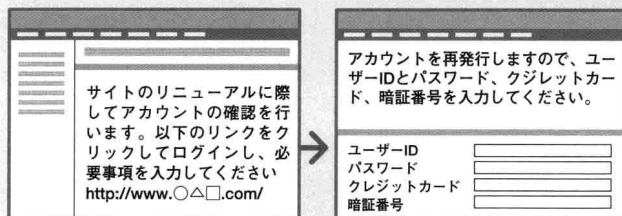
ウイルス

コンピュータウイルスを運んでくるメール。添付されているファイルを開くとウイルスに感染する。差出人が無差別で送りつけてくるほか、ウイルスに感染した知人のパソコンから送信されることもある



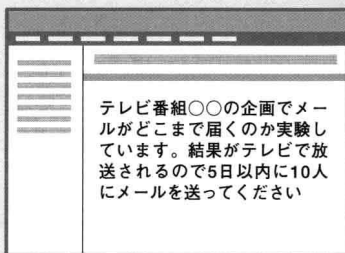
なりすまし・フィッシング詐欺

送信元アドレスを詐称し、実在する企業や人物になりすましたメール。おもに偽装したサイトに誘い込み、IDやパスワード、クレジットカード番号などを盗むのが目的。金融機関や会員制サイトなどからのメールに見せかけ、書かれているURLをクリックすると本物そっくりの偽サイトが開く



チェーンメール

「テレビ番組の企画」「ペットの飼い主募集中」「3日以内に○人に送信しないと…」 「心理テスト」など良心や好奇心をもてあそびたずらメール



※おもにスパムメールが迷感メールといわれているが、ここではウイルスメールや詐欺メールなどもまとめて迷感メールと呼んでいる

たくさんの種類があります(図1)。それぞれに共通しているのは、私達になんらかの損害を与えるということ。詐欺やウイルスによる金銭的・精神的な被害はもちろん、たんなる広告・宣伝メールでも数が増えてくれば、削除や対策に多くの時間と労力を割かなくてはなりません。

怪しげなメールを受信したら、ゴミ箱に移動して完全に削除する。これが迷惑メールに対する最善の方法といえます。しかし数が増えてくると、このやり方では対処できなくなってしまうのも事実。迷惑メールの手口を知り、いますぐ効果的な対策を施しましょう。



迷惑メールはどこからやってくる？

そもそも迷惑メールの送信者(スパマーと呼ばれます)は、どうやって私達のメールアドレスを入手しているのでしょうか？ その入手方法を見ていきましょう。

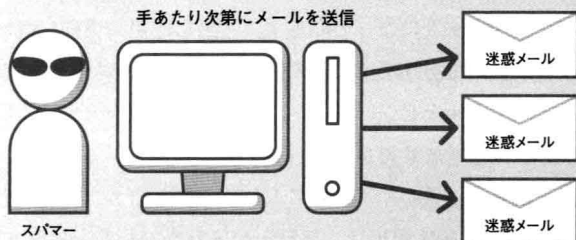
まず、以前よく行われていたのが、メールアドレスを適当に作成して送信する「自動アドレス生成」です。これはメールアドレスの「@ (アットマーク)」より前の部分をAから順番に置き換えて総当たりで作り出すやり方(図2-①)。なかには「辞書データ」を駆使して、実在しそうなメールアドレスを効率よく作成するといったケースもあります。

また、自動アドレス生成よりも巧妙なのが「スパムボットによる自動収集(図2-②)」でしょう。スパムボットとは、サイト上に書かれたメールアドレスを根こそぎ集めていくアドレス収集用プログラムのこと。メールアドレスを公開しているサイトはもちろん、掲示板やゲストブックなどに書かれたアドレスも拾っていきます。

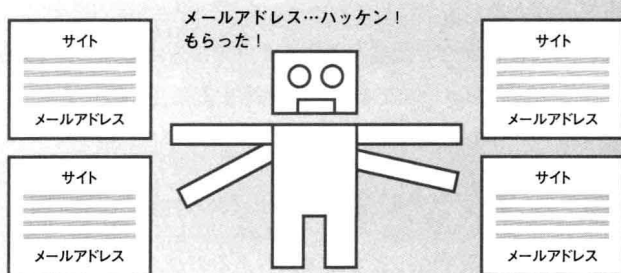
図2 迷惑メールの手口

おもな原因

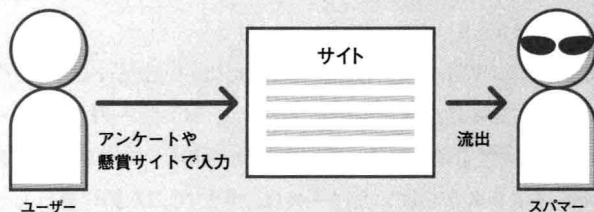
①自動アドレス生成



②スパムボットによる自動収集



③サイトからの流出（アンケート、懸賞、メルマガ、管理者の不注意など）



④いかがわしいサイトで会員登録やショッピング

⑤ウイルス感染した知人のパソコンから

そしてこの2つよりもさらにやっかいなのが、「個人情報の漏洩や売買による流出(図2-③)」です。①と②は基本的にメールアドレスだけしか送信者に知られませんが、こちらは個人情報とメールアドレスがセットになっています。流出した個人情報に興味や経歴などが書いてあれば、詐欺に悪用されるおそれもあるのです。懸賞サイトやショッピングサイトなどで個人情報を入力する際には、十分に注意してください。

さらに危険度が高いのが「アダルトサイトなどへの登録」です。特に会員登録や通販利用は、危険きわまりない行為といえます。さまざまな危険が潜むアダルトサイトやいかがわしいサイトには、決して近づかないようにしましょう。

また、場合によっては友人や知人がウイルスに感染し、その人のアドレス帳からメールアドレスが流出することもあります。



メールソフトで迷惑メールをシャットアウト

迷惑メール対策でもっとも簡単に行えるのが、メールソフトによるフィルタリング設定です。受信したメールの差出人などを指定しておけば、それに該当するメールを自動的に「ごみ箱」に振り分けてくれます。

設定方法は、Windows XP標準の「Outlook Express」なら受信トレイ内にある迷惑メールをクリックし、メニューの「メッセージ」から「送信者を禁止する」を押すだけ(図3)。これで禁止されたメールアドレスから届いたメールは、すべてごみ箱に直行します。また、Windows Vista標準の「Windowsメール」の場合は、受け取りたくない迷惑メールの上で右クリックをして、「迷惑メー