

## 調子が悪くなったMacの問題を解決する

調子が悪くなったMacのメンテナンス方法について、お問合せを受けるケースが大変多いので、基本的な対応手順をまとめてみました。面倒に感じられるかもしれませんが、決して難しい操作ではありません。一通り行うことで大きな改善が期待できます。

### ■作業の前に

まず最初に、ストレージ（SSD、HD等）の空き容量を調べて下さい。画面左上端リンゴマーク >> 「このMac について」を選択して表示される画面で、新しいOSならウィンドのタブ「ストレージ」をクリックすれば、「○○○.○GB利用可能」と表示されます。少し前のOSの場合は、ウィンドウの下の方に表示される「詳しい情報」をクリック、ウィンドのタブ「ストレージ」をクリックすれば、「○○○.○GB空き」と表示されます。

空き容量が20GBを下回っているような場合は、下記の操作を行う前に不要ファイルを捨てるか、大きなサイズのデータを、マックに外付けハードディスクをつないでコピー（待避）した上で削除するなどし、最低でも20GB（目安）は確保して下さい。

※空き容量が小さいと、それが原因でクラッシュのリスクが高まります。まくまで経験則ですが・・・ストレージ総容量の2割以上空きあるのが望ましいです。例えば256GBのディスクの場合なら50GB程度以上の空き容量があれば安全だと思います。

### ■お願い

以下はソフトウェアトラブルへの対策であり、ハードウェアトラブル（電子回路や素子、機構などの故障）には対応できないことをご理解下さい。また、2017年9月にリリースされた最新（2018年2月18日現在）のmacOS High Sierraを操作した場合として記述しています。古い世代のOSですと、下記の内容と一部相違する場合があります。

なお、以下の操作を行うについては、その結果の如何にかかわらず、ご自身の責任において行う事をご了承ください。これに納得がいかない場合は、以下の操作を行わないでください。

### ■対策1・・・セーフモード起動

ソフト全般の異常を修復します。

1. Mac を起動または再起動して、すぐに、「shift」キーを押し、そのまま押し続ける。
2. Appleロゴが画面に表示されたら「shift」キーを放します。パスワードの入力待ち画面が表示されるまで待つ（かなり待たされます）・・・パスワードは不要の場合あり。
4. パスワードを入力してログイン
5. 完全に起動し終わったら、再起動させる。これで、余計なデータがクリアされ、必要な修復も行われます。

<備考>

途中で画面がちらつくことがあります。セーフモードで Mac を起動させた場合に、勝手に再起動またはシステム終了する場合がありますが、これは、何らかの問題があり、自動的に修復が行われる場合の動作のようです。

### ■対策2・・・First Aidを使う

First Aidは、MacOSで制御されているディスクの異常箇所を修復するために用意されている、Apple純正のアプリケーション「ディスクユーティリティ」の一機能です。アプリケーションの異常終了、ファイルの破損、外部装置の動作不良などのソフトの異常を修復します。

1. Mac を再起動する。
2. 画面上端にあるメニューから 移動/ユーティリティ（下の方にある）を選択。
3. ユーティリティフォルダーが開くので、表示されている中から ディスクユーティリティを選んで起動。
4. 画面左にディスクのアイコン（Mac SSD,Mac HD,その他の名称付）をクリックして選択する。
5. ディスクユーティリティのウィンドウの上にあるFirst Aidをクリック。First Aid を実行するか聞いてくるので、実行ボタンをクリック。First Aidを実行するには、起動ボリュームを一時的にロックする必要がありますと聞いてくるので、続けるをクリック。
6. しばらく待つ。この間は一切の他の操作をしないこと。「完了」ボタンが表示されたらクリック。

<備考>

古いMacOS付属のディスクユーティリティの場合は、2の操作時は、画面左にディスクのアイコンが、たぶん斜め上下に並んで表示されますので、右下をクリックして選択します。

チェックと修復には、想像以上に時間がかかります、一見進行していないように見えたり、終わっているはずなのに「完了」ボタンがクリックできない状態が長く続く場合がありますが、気長に待って下さい。

修復等がうまくできず、何かメッセージが示される場合があります。この場合はメッセージを書き留めてから終了しご相談下さい。

### ■対策3・・・PRAMクリア

スピーカー音量、画面解像度、起動時に使用するディスクを記憶しないなどに関するエラーをリセットします。

1. Mac を終了させておく。
2. キーボードで Option キー、Command キー、Pキー、および Rキーの位置を確認する。両手で押すことになります。
3. Mac の電源を入れ、Appleロゴが表示された黒い画面が表示される前に、これらのキーを同時に押し続けながら、しばらく待つ。
4. ジャーンという起動音がしたら、全てのキーから手を放します。

### ■対策4・・・SMC（システム管理コントローラー）リセット

電源周りなどのエラーをリセット、電源ボタンを押してもMacが反応しない、発熱していないのにファンが高速で回転するといった症状も解消する場合があります。

<2018年現在の現行型MacBook Pro等のバッテリーの取り外しができないノートブック型の場合>

1. Mac を終了させておく。
2. MagSafe 電源アダプタまたは USB-C 電源アダプタをコンピュータから外す。
3. 内蔵キーボードを使い、左側の「shift + control + option」キーを押しながら、電源ボタンを押す。これらのキーと電源ボタンを 10 秒間押し続ける。
4. Touch ID を搭載した 2016 年モデルの MacBook Pro の場合は、Touch ID ボタンが電源ボタンも兼ねています。
5. すべてのキーを放す。
6. 電源アダプタを接続し直す。
7. 電源ボタンをもう一度押して、Mac の電源を入れる。

<2017年現在の現行型iMac、Mac miniの場合>

1. Mac を終了させておく。
2. Macから電源コードを外す（iMacの裏側）。
3. 15 秒以上ってから、電源コードをつなぎ直す。
4. また15秒以上待ってから、電源ボタンを押してMacを起動する。

#### ■対策5・・・ファインダーの再起動

電源周りなどのエラーをリセット、電源ボタンを押してもMacが反応しない、デスクトップに何かの画像が貼り付いていて消えない、ウィンドウの表示がおかしいとかいった異常をリセットします。

1. DockのFinderアイコン（端にある顔型のアイコンです）をOptionキーを押しながら長押しする。
2. 開いたコンテキストメニュー（リスト型で開くメニュー）で、一番下にある「再度開く」を選びます。
3. デスクトップ上の表示が一瞬消えてまた表示されます。これで、ファイダーが再起動されます。

#### ■対策6・・・デスクトップのファイルを整理

デスクトップに散乱しているファイルを整理して何処かのフォルダーにしまう・・・速度と動作の安定性が幾ばくか改善されます。

#### ■対策7・・・ゴミ箱のクリア

特に大量のゴミが溜まっている場合は、ゴミ箱のクリアで速度と動作の安定性が幾ばくか改善されます。

#### ■お勧め

もし・・・普段再起動をほとんどしていないようでしたら、今後は少なくとも週1回、最悪でも月1回は再起動をするようにして下さい。これだけでもトラブルの発生をある程度抑制できます。

#### ■ハードウェアトラブルなど上記で解決しない場合

HDやSSDの故障、電子回路の故障、キーボード故障、液晶モニターの故障、飲み物をこぼしてしまったの故障など、ハードウェアトラブルの場合は、アップルでの修理以外対応策はありません。但し、異常発熱や冷却ファンの暴走については、綿ぼこりが溜まっていて換気できなくなっただけの場合も多々あるなど、ご自身で対処可能なケースもあります。また、バッテリー寿命の場合も交換すれば良いので対処可能です。

上記の他、Safari、Mailの問題などを含めて、ご相談は西澤まで。