

セーフモード

なぜ？セーフモードで起動する意味とは

セーフモード/セーフブートとは、Windowsの最低限の機能とドライバーのみを読み込んで起動するモードのことです。

セーフモードを使う意味は、パソコンにトラブルや不具合が発生した際に、原因がインストールしたアプリケーションにあるのか、WindowsOS自体に問題があるのかを切り分けるためです。

- **セーフモードで起動すると復旧する** → インストールしたアプリケーションがトラブルの原因になっている
- **セーフモードで起動しても改善しない** → WindowsOSもしくは、ハードウェアに問題がある

上記のように、セーフモードで正常に戻るか確認することで早期に原因の特定をすることができます。

Windows10/11のセーフモードの起動手順

Windowsが起動できる場合とできない場合でセーフモードの起動手順が異なります。

それぞれの手順を紹介するので、状況に合った方法でセーフモードを起動して下さい。

Windowsが起動する場合

Windowsが起動する場合は、次のいずれかの手順でセーフモードでPCを起動することができます。

方法1: スタートメニューから起動する

- 1 「Windowsマーク」→「電源アイコン」の順にクリックします。
- 2 「Shift」キーを押しながら「再起動」をクリックします。
- 3 オプションの選択画面が表示されるので「トラブルシューティング」を選択します。
- 4 「詳細オプション」を選択します。
- 5 「スタートアップ設定」を選択します。
- 6 「再起動」のボタンをクリックします。
- 7 スタートアップ設定の画面が表示されます。「F4」キーを押して「セーフモードを有効にする」を選択します。
 - ネットワーク機能を使いたい場合は「F5」キー、コマンドプロンプトを使いたい場合は「F6」キーを押します。
 - 単純な原因の切り分けには、通常「セーフモードを有効にする」を選択します。
- 8 パソコンが再起動してWindowsがセーフモードで起動します。

スタートメニューが開かず表示できない場合は、「Ctrl + Alt + Delete」キーを同時に押してください。表示される画面の右下の「電源アイコン」から同様の手順でセーフモードを起動することができます。

方法2: 設定から起動する

- 1 「Windowsマーク」を右クリックして「設定」を選択します。
- 2 Windowsの設定が開いたら、「更新とセキュリティ」→「回復」の順にクリックします。
 - Windows11の場合は、「システム」→「回復」の順にクリックしてください。
- 3 「PCの起動をカスタマイズする」にある「今すぐ再起動」のボタンをクリックします。
 - リモートデスクトップで接続しているとボタンが表示されないので注意して下さい。
- 4 オプションの選択画面が表示されるので「トラブルシューティング」を選択します。
- 5 「詳細オプション」→「スタートアップ設定」の順に選択します。
- 6 「再起動」のボタンをクリックします。
- 7 スタートアップ設定の画面が表示されます。「F4」キーを押して「セーフモードを有効にする」を選択します。
 - ネットワーク接続を有効にしたい場合は、「F5」キーを押して「セーフモードとネットワークを有効にする」を選択してください。
- 8 パソコンが再起動してWindowsがセーフモードで起動します。

方法3: システム構成から起動する

- 1 「Windows + R」キーを押して「ファイル名を指定して実行」を起動します。
- 2 「msconfig」と入力して「OK」をクリックします。
- 3 「ブート」タブをクリックします。
- 4 ブートオプションで「セーフブート」のチェックを付け、「最小」を選択します。
- 5 「OK」をクリックします。
- 6 PCを再起動します。

注意: この方法でセーフモードを起動した場合は、セーフモードを解除するには、ブートオプションで「セーフブート」のチェックを外してから再起動する必要があります。

方法4: コマンドを使って起動する

Windows PowerShell、もしくはコマンドプロンプトを使用してセーフモードで起動することもできます。

1 「Windowsマーク」を右クリックして「Windows PowerShell(管理者)」を選択します。

- Windows11の場合は、「Windows ターミナル(管理者)」を選択します。

2 ユーザーアカウント制御の確認が出たら「はい」をクリックします。

3 次のコマンドを入力してEnterキーを押します。

```
shutdown /r /o /t 0
```

4 PCが再起動してオプションの選択画面が表示されるので「トラブルシューティング」を選択します。

5 「詳細オプション」→「スタートアップ設定」の順に選択します。

6 「再起動」のボタンをクリックします。

7 スタートアップ設定の画面が表示されます。「F4」キーを押して「セーフモードを有効にする」を選択します。

8 パソコンが再起動してWindowsがセーフモードで起動します。

Windowsが起動しない場合

- 1 『Windows回復環境』を起動します。
 - [回復ドライブ](#)、またはインストールメディアをパソコンに接続してから電源をいれます。
 - もし回復ドライブやインストールメディアが手元にない場合は、パソコンの強制終了を2回繰り返すと自動で回復環境が起動します。
- 2 回復ドライブを使用する場合はキーボードの選択画面で「Microsoft IME」をクリックします。
 - インストールメディアを使用する場合は「次へ」をクリックした後、「コンピュータを修復する」をクリックします。
- 3 「トラブルシューティング」→「詳細オプション」→「スタートアップ設定」とクリックして進みます。
- 4 「再起動」ボタンをクリックします。パソコンの再起動が開始されるので、しばらく待ちます。
- 5 「スタートアップ設定」画面が表示されたら、キーボードの「4」、もしくはFunctionキーの「F4」を押して「セーフモードを有効にする」を実行します。
 - ネットワーク機能を使いたい場合は「5」キー、コマンドプロンプトを使いたい場合は「6」キーを押します。

以上の手順でWindows10/11をセーフモードで起動することができます。セーフモードの起動に成功していると、画面の隅に「セーフモード」の文字が表示されます。

セーフモードを解除する方法

Windows10/11のセーフモードを解除するには、パソコンを通常の操作で再起動すると自動でセーフモードが解除されます。

- 1 「Windowsマーク」をクリックして「電源マーク」→「再起動」を選択します。
- 2 Windowsが起動して「セーフモード」の文字が消えていることを確認します。

[↑目次に戻る](#)

セーフモードでシステムを復元する場合

Windowsをセーフモードで起動すると「システムの復元」のメニューが見つからないケースがあります。

セーフモードの状態でシステムの復元を行うには、次の手順で操作して下さい。

- 1 「Windowsマーク」を右クリックして「ファイル名を指定して実行」を選択します。
- 2 名前に「control」と入力して「OK」をクリックします。
- 3 コントロールパネルが開いたら右上の「表示方法」をクリックして「小さいアイコン」、もしくは「大きいアイコン」を選択します。
- 4 一覧から「回復」をクリックします。
- 5 「システムの復元を開く」をクリックすると「システムの復元」ウィザードが起動します。
- 6 システムの復元を通常の手順で行います。
 - システムの復元方法が分からない場合は『[Windowsのシステムの復元手順と時間](#)』を参考して下さい。

復元ポイントの確認手順

- 1 タスクバーにある「スタート」ボタンを右クリックし、メニューから「システム」を選択します。

- 2 「関連設定」の項目にある「システム情報」をクリックします。



- 3 別のウィンドウが開き、パソコンのシステム情報が表示されます。左のリストにある「システムの保護」をクリックします。

- 4 「システムのプロパティ」ウィンドウが開きます。「システムの復元」ボタンをクリックします。



- 5 「システムの復元」ウィンドウが開きます。もし復元ポイントが作成されていない場合は「復元ポイントが作成されていません」と画面に表示されます。

- 6 復元ポイントが作成されている場合は「別の復元ポイントを選択する」のチェックボックスを選択し、「次へ」をクリックします。



- 7 これまでに作成済み復元ポイントのリストが表示されます。

リストから復元ポイントを選択し、画面の指示に従って操作を続けると実際に復元操作を行うことができます。

「システムの復元」ボタンが押せない場合はシステムの保護機能が無効になっています。下の「復元ポイントの自動作成設定」の手順で操作を行い、システムの保護機能を有効化してからもう1度試してみてください。

復元ポイントの自動作成設定

症状や原因にもよりますがこれだけであっさりトラブルが解決することもあるので、万が一の場合に備えて復元ポイントが自動で作成されるよう設定を行っておくのがおすすめです。

復元ポイントを自動作成するには、Windowsのシステムの保護機能を有効にする必要があります。

システムの保護機能を有効にする手順

- 1 「スタート」ボタンを右クリックし、「システム」を選択します。
- 2 画面の下の方にある「システム情報」をクリックします。
- 3 左のリストにある「システムの保護」をクリックします。
- 4 「システムのプロパティ」ウィンドウが開きます。「保護設定」のリストから「Windows (C:)(システム)」の項目をクリックで選択し、リストの下にある「構成」ボタンをクリックします。もしそのような項目がない場合は「C:」の表記のある項目、または「システム」の表記のある項目を選択します。



- 5 「システム保護対象」ウィンドウが開きます。「システムの保護を有効にする」にチェックを入れて「OK」ボタンをクリックします。



これで復元ポイントが自動作成されるようになります。この時点ではまだ復元ポイントは作成されていないため、必要であれば「システムのプロパティ」ウィンドウにある「作成」ボタンをクリックし、手動で復元ポイントを作成してください。

復元ポイントが自動作成されない時の対処法

システムの保護が有効になっているにもかかわらず復元ポイントが作成されない場合は以下を確認してみてください。

ディスクスペースに十分な容量があるか



パソコンのハードディスクに十分な容量がないと復元ポイントが作成できないことがあります。最低でも300MB以上の空き容量を確保するようにしてください。

また「復元ポイントの自動作成設定」の手順で復元ポイントの設定画面を表示し、「ディスク領域の使用量」のスライダー値を変更することも試してみてください。

「最大使用量」の設定値が小さすぎると復元ポイントが正しく作成されないことがあります。

前回の復元ポイント作成から7日以上経過しているか

日時と時刻	説明	種類
2018/10/08 14:08:57	Windows エジプト-5 インストーラ	インストール
2018/10/04 20:20:02	Windows エジプト-5 インストーラ	インストール
2018/10/01 16:28:41	Windows エジプト-5 インストーラ	インストール
2018/09/24 12:27:37	Windows エジプト-5 インストーラ	インストール
2018/09/21 10:33:27	Windows エジプト-5 インストーラ	インストール
2018/09/18 16:36:40	Windows エジプト-5 インストーラ	インストール

自動作成は“7日間隔”
パソコンを起動しないと7日以上になる

システムファイルに変更がない場合、復元ポイントは7日間隔で作成されます。

もしシステムの保護設定を有効化してから7日経過していない場合は、しばらく待ってからもう1度復元ポイントが作成されていないか確認してみてください。

復元ポイントはWindows Updateやアプリ・ソフトウェアのインストールを行う直前にも自動作成されます。