

# Windows10 編

Windows10 は、Microsoft が開発・提供する PC を操作するオペレーションシステム(OS)です。

ここでは、Windows10 の標準機能の中から、高次脳機能障害者の認知機能を補完する機能の使い方、就労における活用シーンを詳しく解説します。



No	機能	概要	キーワード	補完手段として期待できる効果
1	読み上げ	指定した場所または、表示中の画面全体を音声で読み上げる機能です。	・見落とし(ミス)がなくなる ない ・漢字が読めない	注意障害のある方が、文書の確認をする時等に役立ちます。
2	音声入力 (音声認識)	キーボードやディスプレイをタッチすることなく、文字の入力、デバイスの操作を行う機能です。	・入力が苦手	キーボードではなく、音声で文字入力することができるため、上肢機能障害があっても入力が可能です。ボイスメモと異なり、文字を可視化することができるので、容易に見直しをすることができます。
3	タイムライン	30 日前までさかのぼって、Windows10 で行ったファイルの作成や操作の履歴を検索することができる機能です。	・覚えられない	履歴をタイムラインで確認し、やり残した仕事を引き続き行うことができます。
4	タッチキーボード	タブレット上に手書き入力することで、熟語や言葉を予測して表示させる機能です。	・入力が苦手	失語症等により漢字の読み方が分からなくても、手書き入力することで、入力したい漢字を表示させることができます。
5	集中モード (Focus Assist)	集中モードをオンにすることで、メール等の様々な通知が表示されなくなります。	・集中できない	余分な刺激をなくすることができるので、作業に集中することができます。
6	拡大鏡	画面を拡大して細部まで見やすくする機能です。	・見落とし(ミス)がなくなる ない ・疲れやすい	画面を拡大して文字を大きくすることで、入力後の見直しをしやすくし、間違いを防止します。
7	ハイコントラストの調整とカラーフィルター	画面の最も暗い部分と最も明るい部分の輝度の差を調整する機能です。	・疲れやすい	色調を変えることで、疲労軽減・作業効率の向上を図ります。
8	キーボードやマウスのテクニック	固定キー：Alt 等のキーを固定した状態にすることができる機能です。 フィルターキー：キーを長く押しすぎてしまったり、意図しないキーを触ってしまう場合の誤動作を防止する機能です。 スクリーンキーボード：通常のキーボードの使用が難しい場合、マウスのクリックで文字の入力を行う機能です。 マウスキー：テンキーでマウスポインターを操作する機能です。	・処理に時間がかかる	片麻痺等によりキーボードの操作が困難な場合の入力を補助します。
9	単語登録	日本語入力ソフト(例：日本語IME等)にない言葉を登録することで、変換時に候補として表示することができます。	・言葉が出てこない ・入力が苦手 ・処理に時間がかかる	単語を登録することで、入力の効率性を高めるとともに、誤字を防止します。
10	キーボード ショートカット	通常ではマウスを使って実行する操作をキーまたは複数のキーを組み合わせで行う機能です。	・処理に時間がかかる	マウスを使うことなく、キーボードのみで操作ができるので、作業効率の向上が期待できます。
11	スタートメニューの カスタマイズ	画面左下にある Windows ロゴマークをクリックしたときに表示されるアプリケーションの一覧を整理します。	・必要な情報に注意を向けられない ・操作方法を覚えられない	表示される情報量を制限することで、注意の分散を防ぎます。

# No. 1 読み上げ

Word、Outlook、PowerPoint 等の「読み上げ」を使用して、画面上に表示されたテキストを読み上げることができます。

**キーワード：見落とし(ミス)がなくなる 漢字が読めない**

## 「事前準備」

### ➤ クイックアクセスツールバーに読み上げ機能を追加する手順(Word の場合)

1. [ファイル] タブをクリックします。
2. [オプション] をクリックします。
3. クイックアクセスツールバーをクリックします。



図 6 クイックアクセスツールバー

4. [コマンドの選択] ボックスの一覧の [すべてのコマンド] をクリックします。
5. [読み上げ] まで下にスクロールしてクリックし、[追加] をクリックします。

※すべてのコマンドは、数字、アルファベット、ひらがな、カタカナ、漢字の順に表示され、「読み上げ」は選択項目の下方に表示されます。



図 7 「読み上げ」の設定

6. [OK] をクリックします。

## 「使用方法」

### ➤ 読み上げの方法

1. マウス等で読み上げるテキストを選択します。
2. クイックアクセスツールバーの [読み上げ] アイコンをクリックします。
3. 1つの単語またはテキストのブロックを音声で読み上げることができます。

### 《就労における活用シーン》

#### ➤ 文書入力をした後に見直しするとき

完成した文書を見直すことで、入力漏れや入力ミスに気づけることがあります。入力した後の文書の確認は目視で確認の方がほとんどです。しかし、対象者の中には、持続的注意の障害等の影響により、何度見直してもミスを見落としてしまう方がいます。このように視覚的に確認することが苦手であれば、聴覚的に確認することで、間違いが見つかることがあります。

#### ➤ 指示文書を読むよりも、聞いた方が理解しやすいとき

ウェクスラー式の知能検査<sup>1</sup>には、視覚的な情報処理能力と聴覚的な情報処理能力を把握する指標があります。読んで理解するよりも、聞いて理解した方が得意な場合は、読み上げ機能を使うことで、いつでも視覚的な情報を聴覚的な情報に変換して提示することができます。

#### ➤ 読めない漢字があるとき

失語症の症状として形態知覚<sup>2</sup>に異常がでると、漢字を正しく認識することが難しくなることがあります。そうした場合、職場の同僚や支援者に読み上げてもらうことも配慮の一つですが、いつでも頼めるとは限りません。そのような場合に、読み上げ機能を使うことで、他者のサポートを受けることなく、文書内容を把握することができます。

<sup>1</sup> 児童期や成人期においてよく使われる知能検査のひとつです。

<sup>2</sup> 視覚や触覚で捉えられるものの有り様の把握のこと。

## No.2 音声入力(音声認識)

マイクを使って、テキスト文章を読み上げることで、Word 等に音声でテキストを入力することができます。

### キーワード：入力が苦手

#### ≪事前準備≫

##### ➤ マイクのセットアップ


1. [Windows] ボタン  をクリックします。
2. [設定] → [時刻と言語] → [音声認識] の順に選びます。
3. 画面中央の [マイク] の下にある **開始する** ボタンをクリックします。



図 8 マイクのセットアップ

##### ➤ PC に音声を認識させる

1. タスクバーの検索ボックスに「Windows 音声認識」と入力し、検索結果の一覧で [Windows 音声認識] を選択します。
2. [音声認識トレーニングへようこそ] というダイアログボックスが表示されない場合、タスクバーの検索ボックスに「コントロールパネル」と入力し、検索結果の一覧で [コントロールパネル] を選択します。

3. [簡単操作] → [音声認識] → [コンピューターをトレーニングして認識精度を上げる] を選択します。
4. 指示に従って音声認識を設定します。



図 9 音声認識のセットアップ

#### ≪使用方法≫

##### ➤ 音声で文字を入力する


1.  ボタンを押します。
2. 「聞き取ります」が表示されます。(図 10)
3. 音声で入力します。



図 10 音声入力画面

### 《就労における活用シーン》

#### ➤ 文書やメールを作成するとき

失語症により以前はできていたキーボードのローマ字入力が難しくなる場合があります。その場合、音声や手書きによる入力の方がスムーズに入力できる場合があります。キーボードの配列やローマ字の組合せを想起する必要がないため、入力スピードの向上につながる可能性があります。

#### ➤ 上司からの口頭指示をメモするとき

メモをとることは、決して簡単なことではありません。「聞く」、「聞いたことを短期的に記憶に留める」、「素速くメモする」これらの3つのスキルを要する高等技術です。音声入力であれば、聞いたことを復唱することで、音声をテキスト化することができ、メモに必要な短期的な記憶、メモを書く機能を補うことができます。

#### ➤ 文字入力に時間がかかるとき

仕事は正確さだけでなく、時には入力速度も求められます。キーボード入力では時間がかかる場合は、音声入力や手書き入力の方が素速く入力できることがあります。実際に、色々な入力方法を試行し、自分に合った方法を選択することが重要です。

## 《コラム》 音声認識をうまく使うコツ

文章をキーボードまたはマウスを用いたタッチキーボードで入力する方法が難しい場合には、音声入力機能により入力を補完することができます。感覚性失語<sup>3</sup>のように語の理解ができていなくても、言葉を流ちょうに話すことができるのであれば、文章の転記に役立てられる可能性があります。

音声入力の技術は、OS やアプリケーションによって異なります。PC のスペックやデバイスの状況によっては、音声テキストに変換されるまでに時間を要する場合があります。また、音声入力する際には、はっきりとゆっくり目に話すこと、大きすぎず、小さすぎない声で話すこと、高すぎず、低すぎない声で話す等、話し方に注意する必要があります。現段階では、意識しないと上手く入力されないといったことが起こりますが、今後技術が進展することで、自然なトーンであっても滑らかに入力がなされると期待される技術です。

<sup>3</sup> ウェルニッケ失語とも言い、話し方は滑らかですが、言い間違いが目立つ発話で、特に聴いて理解することの障害と真似して言うことの障害を特徴とします。

## No.3 タイムライン

30 日前までさかのぼって、Windows10 で行ったファイルの作成や操作の履歴を検索することができる機能です。履歴をタイムラインで確認し、やり残した仕事を引き続き行うことができます。


**キーワード：覚えられない**

### ➤ タスクビューの表示方法

1. タスクバーで右クリックします。
2. [タスクビュー] ボタンの表示をクリックすると表示と非表示を切り替えられます。

※左側にレ点のチェックが付いている場合は表示、チェックが外れている場合は非表示になります。

### ➤ タイムラインの開き方

1. タスクバーにある [タスクビュー] アイコン  をクリックします。
2. タイムライン画面を表示します。
3. スクロールの右下に日付が表示されます。

4. 目的の作業内容やファイルをクリックすることで、ファイルを開きます。
5. 特定のタイムラインを削除したい場合は、該当箇所の上で、右クリックし表示されるメニューの「削除」をクリックすれば削除できます。



図 11 タイムラインの一例

### 《就労における活用シーン》

#### ➤ 昼休憩の後に、午前中どのような作業を行っていたのか思い出す

1 日 6 時間以上の勤務をする場合は、労働基準法で 45 分以上の休憩を取ることが義務付けられています。記憶に障害がある方は、休憩前にどのような仕事をしていたのか忘れてしまうことがあります。もちろんメモを残しておくのが最適ですが、もしメモを忘れた場合には、タイムラインを使うことで、休憩前に何をしていたのか思い出すことができます。

#### ➤ 一日の取組状況を振り返り、作業日誌の作成に役立てる

業務日誌等、一日の取組を振り返り、書面にまとめることがあります。数時間にも及ぶ一日の振り返りは、記憶障害のある方にとっては、何のヒントもなしに思い出すことは難しいかもしれません。PC 作業に限定されますが、タイムラインを使うことで、一日の流れを思い出すヒントにすることができます。



## 「コラム」 記憶障害とは

記憶障害は、「脳の海馬が損傷された場合」に起こりやすい障害といわれています。脳を損傷する前と比べて新しいことが覚えにくい、覚えたことを思い出せない等の症状が見られます。<sup>[2]</sup>

渡邊ら(2009)<sup>[11]</sup>の調査によるとリハビリテーションを必要としている高次脳機能障害者の中で、記憶障害の発症頻度は42.5%に及ぶと報告されています。また、平成23年度～28年度における就職・職場復帰支援プログラム受講者の記憶障害の発症割合は66.7%であり、記憶障害は高次脳機能障害において多数を占める特性といえます。

他の高次脳機能障害が目立たず、記憶する力が低下する症状を特に「健忘症」と言うことがあります。健忘症は、「逆行性健忘」と「前向き健忘」に分けられます。「逆行性健忘」は、受障(発病、事故等)以前のことを思い出せない症状、「前向き健忘」は、受障した時点から後の新しいことを覚えにくい症状です。職業リハビリテーションの場面でどちらかといえば多く問題となるのは「前向き健忘」です。<sup>[12]</sup>

新しいことが覚えにくいと、作業手順やスケジュール等の管理において、記憶障害が仕事に影響することが考えられます。そのため、タブレットやメモリーノート、付箋等様々な記憶の補完手段の活用が望まれます。



<上記の図> 武田克彦、長岡正範(編):「高次脳機能障害 その評価とリハビリテーション第2版」、  
 中外医学社、2016、p120.

図 12 前向き健忘と逆行性健忘

## No.4 タッチキーボード

PC がタッチスクリーンを備えている場合、タッチキーボードを利用することで、画面に表示されるキーボードをペンや指先でタップしてテキストを入力できます。タッチスクリーンがない場合、マウスを使用してテキストを入力することができます。

**キーワード：入力が苦手**

### 《事前準備》

#### ➤ タッチキーボードを開くには

初期設定では、タッチキーボードが使用できる状態になっていない場合があるので、使用できる状態にします。

1. [タッチキーボード] ボタンが表示されていない場合は、タスクバーを右クリックします。
2. [タッチキーボードボタンを表示(Y)] を選択します。
3. タッチキーボードが右下に表示されます。



図 13 タッチキーボードの表示

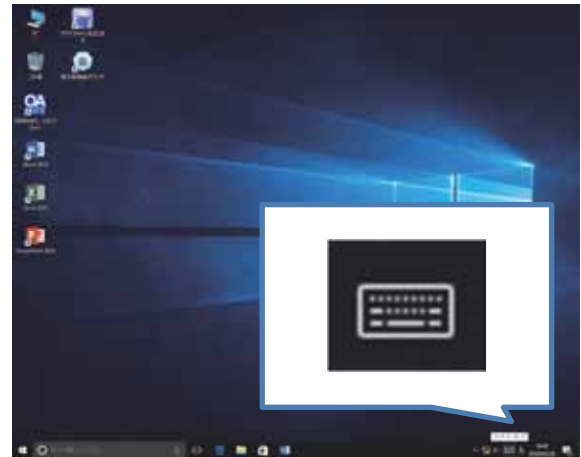


図 14 タッチキーボードボタン

### 《使用方法》

#### ➤ マウスを使った文字の入力(Word の場合)

1. タスクバーの [タッチキーボード] をクリックします。
2. タッチキーボード画面が画面下部に表示されます。
3. タッチキーボードを手書き入力に切り替えます。

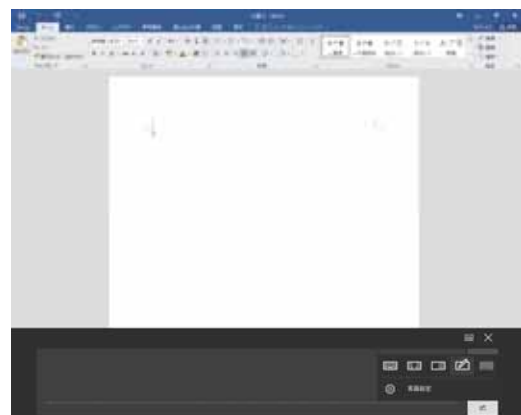


図 15 タッチキーボード入力画面

4. マウスを使ってタッチキーボード画面に文字を書きます。

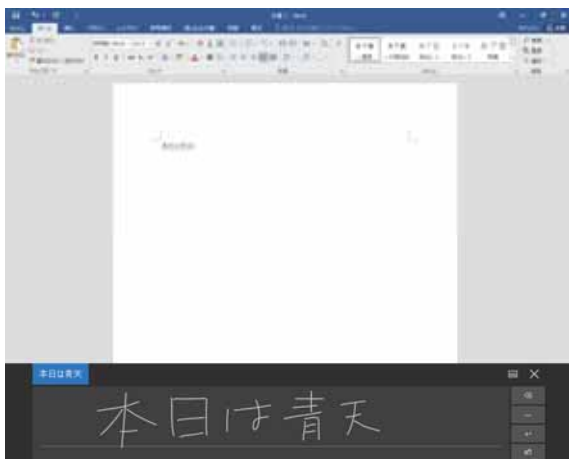


図 16 入力の一例

5. 入力候補が提示されます。
6. 入力したい候補をクリックします。

### 《就労における活用シーン》

#### ➤ メモ、メール、資料を作成するとき

失語症により以前はできていたローマ字入力が難しくなる場合があります。その場合、音声や手書きによる入力の方がスムーズな場合があります。キーボードの配列やローマ字の組合せを想起する必要がないため、入力スピードの向上につながる可能性があります。

#### ➤ 漢字の読み方が分からず、入力が難しい

キーボードでローマ字入力する際、漢字が読めないと入力することができません。しかし、タッチキーボードを用いれば読み方が分からなくても、漢字の形を認識することができれば、漢字を入力することができます。タッチキーボードを用いれば、分からない漢字にルビを振ったり、読み仮名を教えなくても、漢字を入力することが可能です。

## 《コラム》 IME 手書きとの違い

タッチキーボードと類似した機能として日本語 IME 等、日本語入力ソフトの手書き機能を使用する方法があります。こちらもタッチパネルやスタイラスペンがなくても、マウスを使って文字を書くことができます。ただし、表示できるのは一文字だけなので、漢字の書き方が一文字分からない時には有効ですが、複数の文字をまとめて変換することには向きません。一方、タッチキーボードは、複数の文字をまとめて変換することはできますが、その分変換の候補が複数表示されたり、漢字の一部がカタカナに誤変換される場合(タ→タ、カ→カ)があるため注意が必要です。

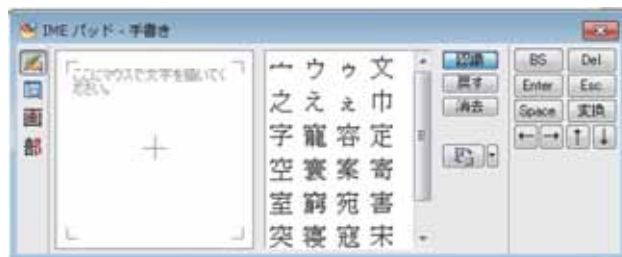



図 17 IME パッド 手書き

## No.5 集中モード(Focus Assist)

作業に集中したいときに集中モードをオンにすることで、メール等の様々な通知が表示されなくなり、作業に集中することができます。余分な刺激による集中の妨げを防ぎます。

**キーワード：集中できない**

### ➤ 集中モードに変更

1. [Windows] ボタン  をクリックします。
2. [設定] → [システム] を選択します。
3. [集中モード] を表示し、機能をオンにします。
4. 有効な時間帯の設定、アラームのみ有効にする設定等、集中モードを細かく設定することも可能です。

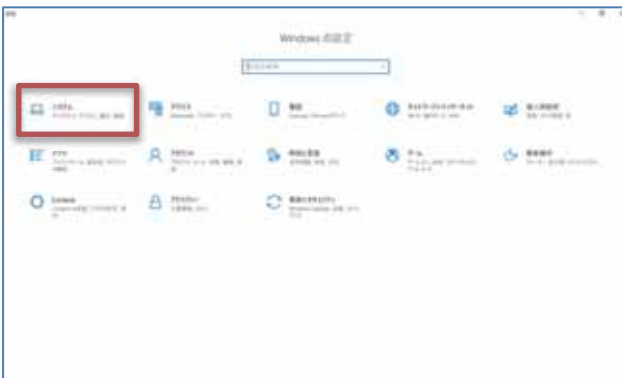


図 18 Windows 設定画面

### ➤ 優先順位の設定

あらかじめ指定した Windows 10 の機能やアプリ以外の通知を非表示にします。業務に集中している時でも通知したいアプリを選ぶことができます。

### ➤ アラームのみの設定

Windows 10 の標準アプリである「アラーム&クロック」で設定したアラーム以外の通知を非表示にします。実質的に全ての通知が非表示となりますので、通知に邪魔されることなく、仕事に集中することができます。



図 19 集中モードの詳細設定

### 《就労における活用シーン》

#### ➤ 集中して仕事に取り組みたいとき、作業のメリハリをつけたいとき

選択的注意の障害がある方は、余計な情報に気が散り、今必要な情報だけを選ぶことが難しい場合があります。また、頻繁に注意の方向を変えることは疲れを助長することにもつながりかねません。PC 作業をしていると、メールやプログラムの更新の通知等が目に入ることがあります。こうした注意を阻害する通知は、仕事の妨げとなりやすいので、表示させないのも一つの方法です。


※集中モードは、2018年4月のアップデートから実装された機能です。Windows10のバージョンによっては、集中モードが表示されない場合があります。

## No.6 拡大鏡

文章や数字が正しく入力されているか確認する際、文字が小さくて見にくい場合は、画面を拡大して見やすくすることができます。


**キーワード：見落とし(ミス)が多い 疲れやすい**

### ➤ 拡大鏡のオンとオフを切り替える

1. キーボードの [Windows ロゴキー]  を押しながらか [正符号 (+) キー] を押して、拡大鏡をオンにします。

#### ● 拡大鏡起動



2. キーボードの [Windows ロゴキー]  を押しながらか [Esc キー] を押して、拡大鏡をオフにします。

#### ● 拡大鏡終了



### ➤ マウスで拡大鏡をオンにするには


- ・ [Windows スタートボタン]  → [設定] → [簡単操作] → [拡大鏡] の順に選択し、[拡大鏡をオンにする] の下のスイッチをオンにします。
- ・ [拡大鏡] ツール バーの [閉じる] ボタンを使用して、拡大鏡をオフにすることもできます。



図 20 拡大鏡倍率調整

### ➤ 拡大/縮小および拡大鏡のビューの使用

1. 拡大鏡をオンにします。
2. [Windows ロゴキー] を押しながらか [正符号 (+) キー] を押すか、[Windows ロゴキー] を押しながらか [負符号 (-) キー] を押すことで、画面を拡大/縮小することができます。
3. マウスを使用する場合は、Ctrl + Alt キーを押しながらかマウスのホイールをスクロールすることで、画面を拡大/縮小することもできます。

## ➤ 拡大鏡の種類

拡大鏡は、[全画面表示]、[レンズ]、[固定]の3つの表示方法で使用することができます。ビューを変更するには、[拡大鏡] ツールバーの [表示] メニューを使用します。

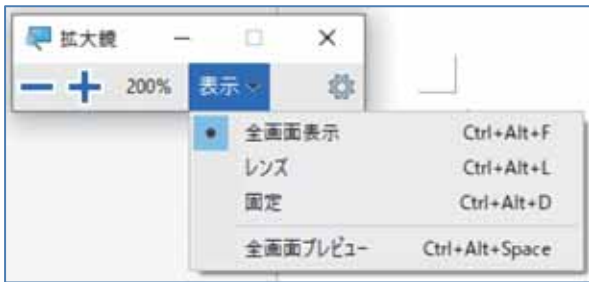


図 21 拡大鏡の表示

[全画面表示] …画面全体が拡大されます。拡大された状態では、通常、一度に画面全体を見ることはできません。移動しながら、画面の一部を見ることができます。

[レンズビュー] …拡大鏡を画面上で移動させることができます。拡大鏡の設定でレンズのサイズを変更することができます。

[固定ビュー] …デスクトップで動作します。このビューでは、拡大鏡が画面に固定されます。画面上を移動すると、それに合わせて画面の一部が固定領域内に拡大して表示されます。ただし、画面の主要部分は変わりません。

## 《就労における活用シーン》

### ➤ 小さな文字を見ると疲れを感じる時

高次脳機能障害の特徴の一つに易疲労性(疲れやすさ)があります。小さな文字を凝視すると目は疲れやすくなります。そのような時には、拡大鏡を使って文字を大きくしたり、Office ソフトの表示倍率を変えることで、目の負担を軽減することができます。

### ➤ 文字が小さく、文字の識別が難しいとき


世の中には、似た漢字がたくさんあります。形が似ていると誤って入力したことに気がつかないことが多々あります。そのような場合には、拡大鏡を使って文字を大きくし、詳細を確認することで、文字の識別がしやすくなります。

# No.7 ハイコントラストの調整とカラーフィルター

色コントラストが低いため画面上のテキストが読みにくい場合は、ハイコントラストモードをオンにすることで文字をクリアにします。また、カラーフィルターを適用して、画面の表示をクリアにします。

キーワード：疲れやすい

## ハイコントラスト

1. [Windows スタートボタン]  → [設定] → [コンピューターの簡単操作] → [ハイコントラスト] の順に選択します。
2. [ハイコントラストをオンにする] をオンに切り替えます。デバイスが調整されるまで、数秒間待つよう求められます。
3. [テーマの選択] でドロップダウンメニューからハイコントラストテーマを選び、[適用] をクリックします。

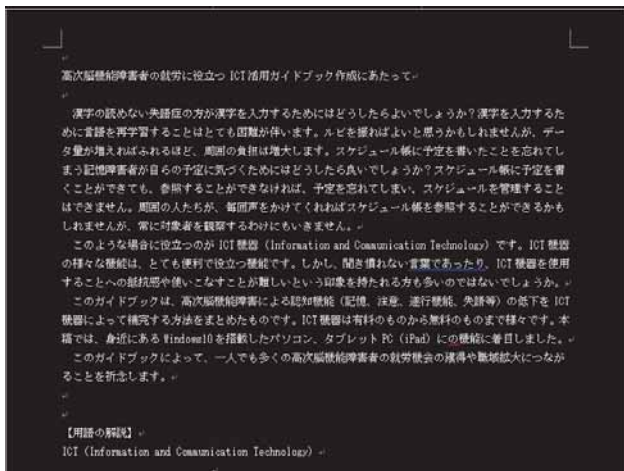



図 22 ハイコントラストの画面

## カラーフィルター

1. [Windows スタートボタン]  → [設定] → [コンピューターの簡単操作] → [カラーフィルター] の順に選択します。
2. [カラーフィルターをオンにする] をオンに切り替えます。
3. メニューからカラーフィルターを選択します。

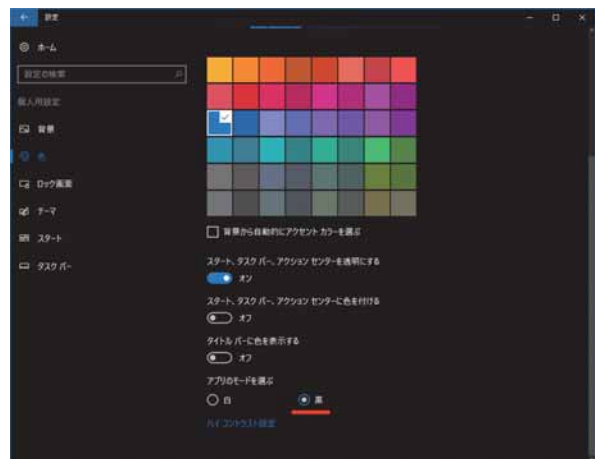


図 23 カラーフィルターの設定

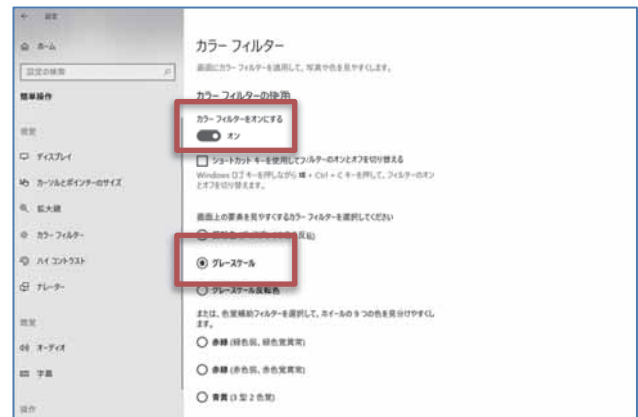


図 24 カラーフィルター(グレー)



## ➤ 夜間モード

Windows のバージョンによっては、夜間モード設定が追加されています。有効にすると睡眠を助けるため、より暖かみのある色で表示されます。

### 「就労における活用シーン」

#### ➤ PC 画面を見ていると目がちかちかするとき

PC のディスプレイから発せられる光は眼精疲労を引き起こすといわれます。高次脳機能障害の特徴の一つとして易疲労性があります。そのため、継続的に仕事をするためには、疲労の対処方法の確立を必要とする方がいます。疲労対策の一つとして、コントラストを暗めな設定にすることで、画面のちらつきを防ぎ、眼精疲労を防止することが期待されます。

#### ➤ 仕事の影響で夜眠りにくくなったとき

PC のディスプレイから発せられるブルーライトをあび続けるとサーカディアンリズムや自律神経に悪影響を及ぼすといわれています。脳にダメージを受けるとメラトニンホルモンの分泌が低下する等、睡眠に影響が出ると言われています。コントラストを調節することは、睡眠に悪影響を与えるブルーライトを低減する効果があるとされています。

## 「コラム」 高次脳機能障害と疲労の関係

病気や事故によって疲れやすくなることを易疲労といいます。易疲労になると脳が疲れやすくなるので、結果、注意力や集中力の低下を招き、いつもよりもミスや見落としが多くなることがあります。

脳は神経回路が寸断された場合でも、それを補って元の能力を維持しようとします(脳の可塑性)。例えば、もともと 10 人で働いていた職場が 6 人程度に人員削減されたとしたら一人にかかる負担が増大することは、容易に想像がつかます。失われた機能を補完手段や環境調整で補うことは、易疲労の防止にもつながると考えています。



図 25 疲労のイメージ図




## No.8 キーボードやマウスのテクニック

Windows の標準機能でも、対象者の特性に合わせたキーボードやマウスの細かい設定を行い、操作をしやすくすることができます。

**キーワード：処理に時間がかかる**

### ≪キーボード操作≫

- **固定キー**：2つ以上のキーを同時に押すことが困難な場合に役立ちます。
- ◇ [Windows スタートボタン]  → [設定] → [コンピューターの簡単操作] → キーボード固定キー機能の [キーボードショートカットで一度に1つずつキーを押す] をオンにします。
- ◇ Shift キーを5回連続押します。

例)キーボードで大文字のYを入力する場合


◇ 両手で入力する場合

Shift キー + 「Y」

- ◇ 片手で入力する場合
  1. Shift を5回連続押します。
  2. [固定キーを有効にしますか?] とメッセージが表示されます。
  3. 「はい」を選択します。
  4. Shift キーを押します。
  5. Shift キーが固定されます。
  6. 「Y」キーを押すと大文字の「Y」が入力されます。
  7. 一度大文字入力すると固定キーが解除されます。



- **フィルターキー**：キーを長く押しすぎてしまったり、意図しないキーを触ってしまう場合に役立ちます。短い瞬間的なキー操作や同じキーが何度も押された操作等、誤操作と思われるキー操作をパソコンが無視し、タイプミスを防ぐことができます。


[Windows スタートボタン]  → [設定] → [コンピューターの簡単操作] → フィルターキー機能の [速いキーボード操作または繰り返しのキーボード操作を無視してキーボードの入力の間隔を調整する] をオンにします。

1. キーボード右側の Shift キーを8秒間長押しします。
2. [フィルターキーを有効にしますか?] とメッセージが表示されます。
3. 「はい」を選択します。
4. フィルターキーが有効になります。




## 「マウスの操作」

➤ **マウスの設定**：ポインター速度、加速度でマウスの操作速度を調整することができます。

1. [Windows スタートボタン]  → [設定] → [コンピューターの簡単操作] → 左側ナビゲーションの [マウス] を選択します。
2. ダブルクリックの速度、ポインター速度、ポインターの大きさ・形等を変更します。

➤ **テンキーを使ったマウス操作**：マウス操作が困難な場合にテンキーでマウスポインターを操作することができます。

1. [Windows スタートボタン]  → [設定] → [コンピューターの簡単操作] → 左側ナビゲーションの [マウス] を選択します。
2. マウスをキーパッドで操作する際、テンキーを使用するために [マウスキー機能] をオンにして、[マウスポインターを移動する] をオンにします。



## 「就労における活用シーン」

➤ **片麻痺によりキーボードの操作がしにくくなったとき**

脳血管障害等により、片側上肢に麻痺が残る対象者は少なくありません。受障前は両手で操作できていたキーボード入力が、片手での操作を余儀なくされることがあります。アルファベットの大文字を入力するときには、Shift キーを押しながらかキーを入力しますが、片手での入力には容易ではありません。そのような場合に、ちょっとしたキーボードの操作方法を覚えておくことで、問題解決につながる可能性があります。

➤ **誤入力が多くなったとき**

麻痺の影響等で細かな作業が苦手になると、誤ってキーをタッチしてしまうことがあります。文書を入力するとき等に入力の誤りが繰り返されると、ストレスに感じることもあるのではないのでしょうか。フィルターキーを活用することで、誤って入力しても PC が必要な入力かどうかを判断してくれます。フィルターキーを活用することで誤入力が減り、ストレスの低減が期待されます。

➤ **マウスの操作が苦手になったとき**

手腕の粗大動作が低下することで、マウスの操作がしにくくなる可能性があります。トラックボールやジョイスティックにより、手指のみで操作できるマウスもありますが、購入する必要があります。Windows 標準の機能として、テンキーをマウス代わりに操作することができます。こちらであれば、手指のみで操作することが可能です。

## No.9 単語登録

単語を登録することで、変換候補に加えることができます。単語登録した単語は、上部に表示されるので、頻繁に使用する単語を登録しておくことで、誤変換防止にもつながられます。

**キーワード：言葉が出てこない 入力が苦手 処理に時間がかかる**

### よく使う単語を登録する

1. タスクバーにある「あ」または「A」を右クリックします。



2. 「単語の登録」をクリックします。

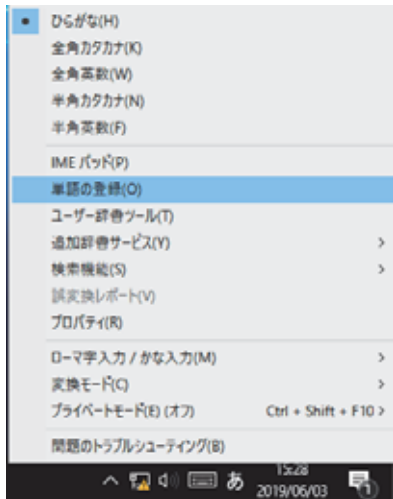


図 26 単語登録

3. 登録する単語を入力します。  
(例)独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
4. よみを入力します(短縮した読み方でよい。)  
(例)どくりつ
5. 品詞を選択します(正しい品詞を選択することで、より高い変換精度を得ることができます。)



図 27 単語登録の一例

6. 登録を押します。  
これで「どくりつ」から、「独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構」と変換することができます。

### 「単語登録」のその他の登録方法

- ◇ ショートカットキー [Ctrl] + [F7]
- ◇ [Ctrl] + [F10] でショートカットメニューの表示
- ◇ Word の [校閲] タブから

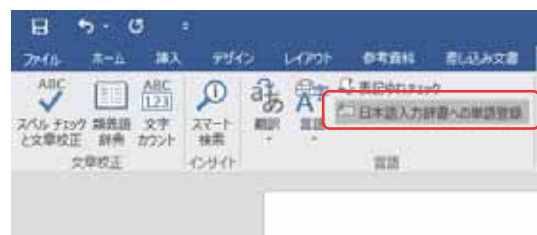


図 28 Word [校閲] タブからの単語登録

➤ **単語登録した内容を編集する(ユーザー辞書を編集する)**

1. タスクバーにある「あ」または「A」を右クリックします。
2. メニューから「ユーザー辞書ツール」を選択してクリックします。
3. それまでに登録した単語の一覧が表示されます。

4. 編集したい単語を選択して、[編集] → [変更] とクリックすると、[単語の変更] 画面が開き、単語を編集することができます。編集したら [登録] をクリックします。
5. 削除したい単語を選択して、[編集] → [削除] とクリックすると、登録を削除できます。

「就労における活用シーン」

➤ **資料やメール等を作成するとき**

入力作業をしていると、繰り返し間違いが発生する単語や会社で頻繁に使用する単語があります。長い固有名詞や頻繁に使用するフレーズを単語登録しておくことで、変換候補に加えることができ、時には誤変換の防止につながります。少ない文字入力でも長い単語を入力することができるので、作業入力の向上が期待できます。

## No.10 キーボードショートカット

キーボードショートカットは、マウス操作の代わりとなるキーまたは複数のキーの組み合わせです。

**キーワード：処理に時間がかかる**

例：Ctrl + C は Ctrl キーを押しながら C キーを押すという意味です。

### 使用頻度の高いショートカット

キー操作	目的
Ctrl + C	コピー
Ctrl + X	切り取り
Ctrl + V	貼り付け
Ctrl + S	上書き保存
Ctrl + Z	操作を元に戻す
Ctrl + Y	戻した操作をやり直す
F4	直前の操作を繰り返す
Ctrl + A	すべてを選択
F1	ヘルプの表示
Ctrl + P	印刷

### 便利な変換方法

キー操作	目的
F6	ひらがなへ変換
F7	全角カタカナへ変換
F8	半角カタカナへ変換
F9	全角英数へ変換
F10	半角英数へ変換

### Windows 10 のキーボード ショートカット

キー操作	目的
Windows 〇〇 キー	スタート画面を表示または非表示にする
Windows 〇〇 キー + I	設定を開く
Windows 〇〇 キー + A	アクションセンターを開く

## コンピューターの簡単操作のキーボード ショートカット

キー操作	目的
Windows 〇〇 キー + U	コンピューターの簡単操作センターを開く
Windows 〇〇 キー + Enter + Ctrl (Anniversary Update 以前は Windows 〇〇 キー + Enter となります)	ナレーターのアナウンスを切り替える
Windows 〇〇 キー + Ctrl + N	ナレーターの設定を開く
Ctrl キー	ナレーターで読み上げを停止する
Ctrl + Alt + M	ナレーターで読み上げを開始する
Ctrl + Alt + Space	ナレーターのスキャン モードを開始または終了する
Ctrl + Alt + A	ナレーターで詳細モードを変更する
Ctrl + Alt + 1 (Fall Creators Update 以降)	ナレーターで入力の学習をオンにする
Ctrl + Alt + Shift + D (同上)	ナレーターでオンラインサービスでイメージを説明する
Ctrl + Alt + Esc	ナレーターを終了する
Windows 〇〇 キー + (+) または (-)	拡大または終了する(拡大鏡を起動する)
Ctrl + Alt + Space	拡大鏡の使用時に、全画面モードでプレビューする
Ctrl + Alt + F	拡大鏡で [全画面表示] に切り替える
Ctrl + Alt + L	拡大鏡で [レンズ] に切り替える
Ctrl + Alt + D	拡大鏡で [固定] に切り替える
Ctrl + Alt + I	拡大鏡で色を反転する
Ctrl + Alt + 方向キー	拡大鏡で方向キーの方向に表示を移動する
Ctrl + Alt + R	拡大鏡でレンズのサイズを変更する
Windows 〇〇 キー + Esc	拡大鏡を終了する
Windows 〇〇 キー + Ctrl + C	カラーフィルターのオンとオフを切り替える
左 Alt + 左 Shift + Print Screen	ハイコントラストのオンとオフを切り替える
左 Alt + 左 Shift + Num Lock	マウスキー機能のオンとオフを切り替える
Shift を 5 回押す	固定キー機能のオンとオフを切り替える
Num Lock を 5 秒間押す	切り替えキー機能のオンとオフを切り替える
右 Shift を 8 秒間押す	フィルターキー機能のオンとオフを切り替える

引用：Windows10 アクセシビリティガイドブック<sup>[13]</sup>、楽しんで速い PC ショートカットキー<sup>[14]</sup>

### 「就労における活用シーン」

#### ➤ 入力作業をするとき、作業の効率を上げたいとき


ショートカットキーは、キーボードのキーを組み合わせることで操作を簡略化することができます。基本的な PC 操作をキーボードのみで行うことができるので、身体障害の影響で、キータッチに時間を要したり、キーボードとマウスを持ち替えることに時間がかかる場合、ショートカットを活用することで作業が効率的に行えると考えられます。両手で操作することが難しい場合は、「固定キー」の使い方を覚えると効率的にキーボード操作を行うことができます。

## No.11 スタートメニューのカスタマイズ

たくさんアプリをインストールしても、すべてをスタートメニューに出す必要はありません。アプリをグループ分けしたり、タイルの大きさを変えることもできますので、よく使うアプリだけを起動しやすいようにスタート画面に配置することができます。

**キーワード：必要な情報に注意を向けられない 操作方法を覚えられない**

### ➤ スタートメニューのカスタマイズ

1. [Windowsスタートボタン]  をクリックします。
2. スタートアップメニューに登録したいアプリ名を右クリックします。
3. [スタート画面にピン留めする] をクリックします。

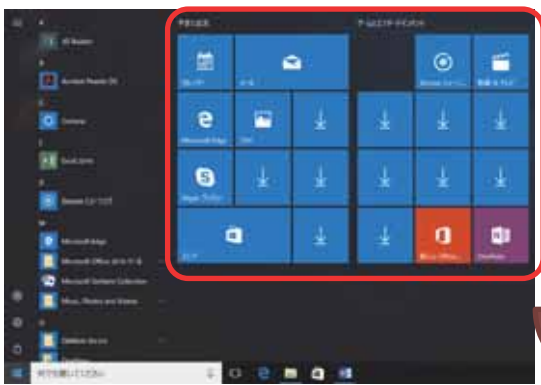


図 29 カスタマイズ前

4. [タスクバーにピン留めする] を選択すると、デスクトップのタスクバーに登録できます。
5. スタートメニューの境界でマウスポインターの形が両方向の矢印になっている状態でドラッグしてサイズ変更します。

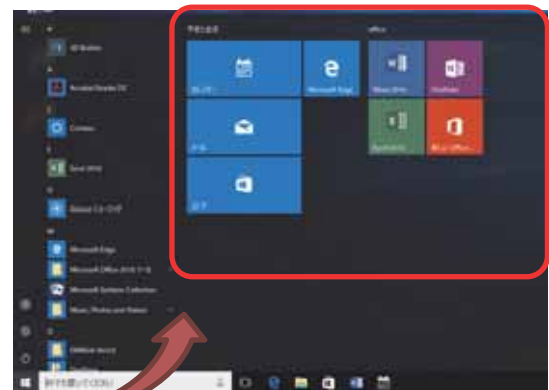


図 30 カスタマイズ後

### 《就労における活用シーン》

#### ➤ 集中して作業に取り組みたいとき、作業のメリハリをつけたいとき

選択的注意の障害がある方は、余計な情報に気が散り、今必要な情報だけを選ぶことが難しい場合があります。デスクトップ画面にファイルを多数置かないことと同様に、不要な情報を削除するだけでも情報を探しやすくなります。

### 《コラム》 物理的な環境調整

忘れてはいけない、忘れてたくない重要事項をメモや付箋に書いて PC ディスプレイのベゼル部分に貼ることは、それを見ることによって重要事項を思い出すことが期待されます。対象者によっては、注意の範囲が限定されますので、情報量が多くなったり、場所によっては貼ってある付箋に気づかないことがあります。そのため、「注意を向ける情報量が多すぎないか」、「付箋やメモ用紙に注意を向けやすい場所はどこなのか」、「文字の色や大きさ等配慮しなければならない点はあるか」、「机上が整理されているか(必要な物以外は置かない)」を意識して環境調整することが重要です。<sup>[14]</sup>