

# 簡単にスリープにする方法

パソコンは、シャットダウンすると、再起動までがタイヘン。1～2時間お休みするだけなら、スリープで節電しましょう。

## 1. 待機モードの種類

•Windows Vista/ 7

スリープ:復帰が速く、かりに停電になっても復帰できる。

•Windows XP

スタンバイ:復帰が速いが、停電になると復帰できない。

休止状態:復帰にやや時間がかかるが、停電になっても復帰できる。

※それぞれのモードでの消費電力の違いを心配する人もいますが、実際に動作しているときと比べて微々たるものなので、あまり心配する必要はありません。

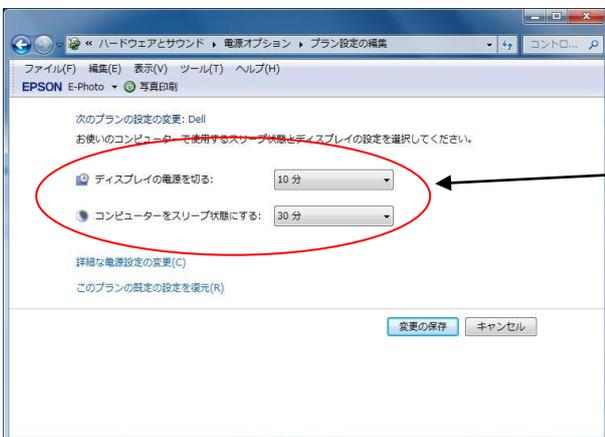
## 2. 電源オプションの確認

何も操作しないとき、何分で待機モードになるか、確認しておきましょう。

※ここでは Windows 7 を例に説明します。ほかの種類の Windows でも、ほぼ似たような操作になります。



①「スタート」ボタン→「コントロールパネル」で、「システムとセキュリティ」カテゴリにある「電源オプション」→「コンピューターがスリープ状態になる時間を変更」をクリック。



②各項目の時間を確認・設定して、「変更を保存」。

※「ディスプレイの電源」が切れても、パソコンはふつうに動作しています。マウスかキーボードをちょっとでも操作すれば、すぐに復帰します。スリープは、HDD の電源を切るため、復帰に少し時間がかかります。

## Else100

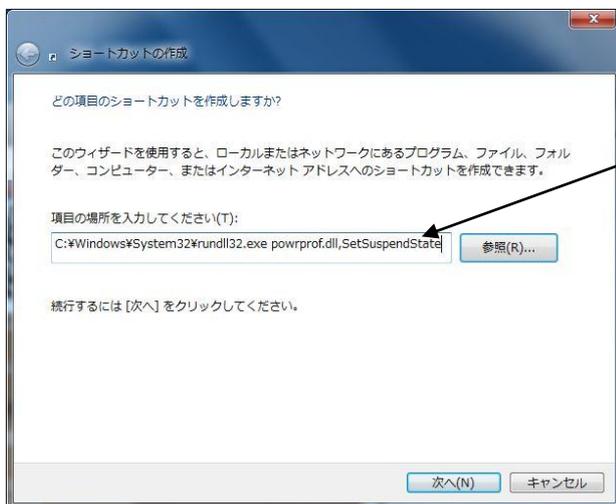
### 3. アイコンの作成

いちいち「スタート」ボタンから操作しなくてもいいように、「スリープ」ショートカットアイコンを、作ってみましょう。

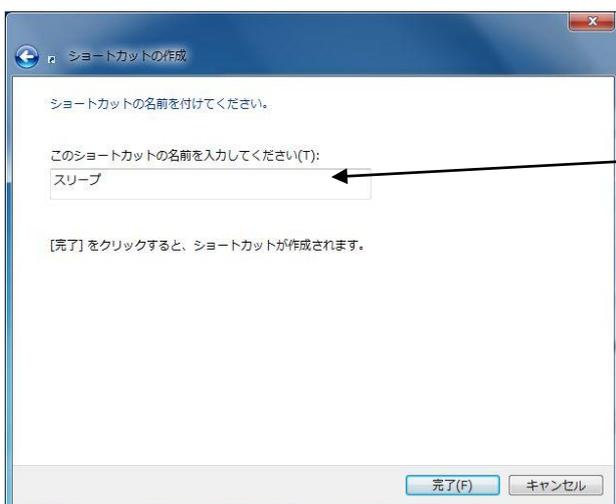


① デスクトップの何もないところで右クリック  
→「新規作成」→「ショートカット」

② 「参照」をクリックして、「C:\Windows\System32」フォルダを指定します。  
※「System32」フォルダを探します。通常は「C:\Windows」フォルダにありますが、パソコンによっては別の場所になっていることもあります。



③ 入力されたフォルダの後ろに「rundll32.exe powrprof.dll,SetSuspendState」と書き加える→「次へ」。  
※「rundll32.exe」の後ろに、空白を1つ入れます。すべて半角英数文字。



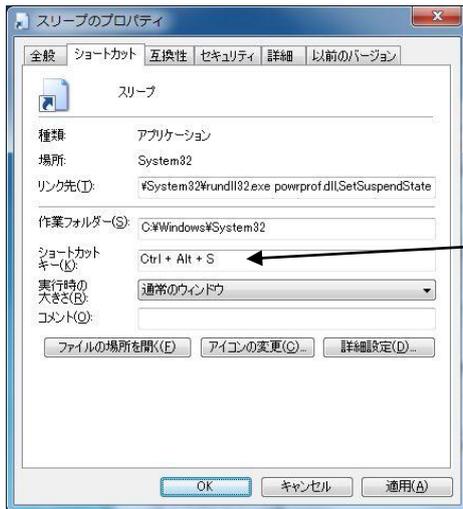
④ 「スリープ」など、わかりやすい名前をつけて、「完了」をクリック。

デスクトップに、「スリープ」アイコンが出来ます。これをダブルクリックすると、スリープになります。削除してしまわないよう、「マイドキュメント」など、別のフォルダに保存しておきましょう。

## Else100

### 4. ショートカットキーの設定

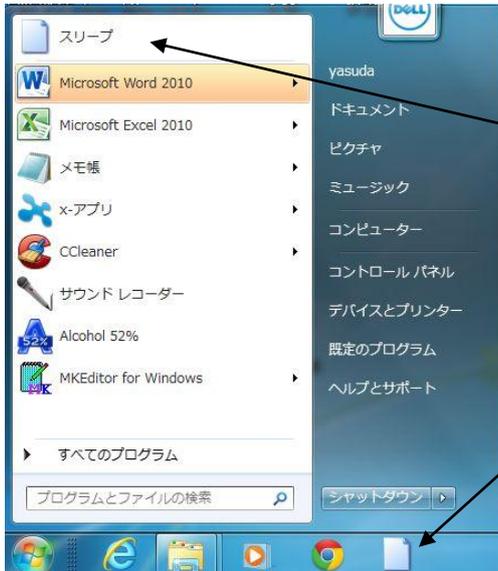
キーボードで「Ctrl+Alt+S」を押したら、一発でスリープモードになるようにしてみます。



①「スリープ」アイコンを右クリック  
→「プロパティ」。

②「ショートカット」タブ  
→「ショートカットキー」欄をクリック  
→「Ctrl+Alt+S」を押す  
→「OK」。

### 5. クイック起動やスタートメニューに登録



スタートメニューに登録するには:  
「スリープ」アイコンをスタートボタンにドラッグしてしばらく待つ(マウスボタンは押したまま) →そのまま希望の位置までドラッグしてマウスを放す。

クイック起動に登録するには:  
「スリープ」アイコンを、タスクバーのクイック起動位置にドラッグ&ドロップ。

### [補足]Windows XP の場合



「スタート」ボタン→「コントロールパネル」  
→「パフォーマンスとメンテナンス」カテゴリにある「電源オプション」→「休止状態」タブで、「休止状態を有効にする」にチェックがあると、休止状態になります。  
チェックがないと、スタンバイになります。