

Macの便利なショートカット

「command (⌘)」キーがWindowsの「Ctrl」の役目です。まずは「これだけ」の5つから。

1 これだけ覚えれば、ぐっとラク

⌘ + C	コピー
⌘ + V	貼り付け
⌘ + X	切り取り
⌘ + Z	ひとつ前に戻す
⌘ + S	保存

2 よく使う

⌘ + A	すべて選ぶ
⌘ + P	印刷
⌘ + F	文字を探す
⌘ + Tab	開いているアプリを切り替える
⌘ + W	いまの画面（ウインドウ）を閉じる
⌘ + Q	アプリを終わる
⌘ + スペース	Spotlight（なんでも検索）
⌘ + ↑ + Z	戻しすぎた操作をやり直す（進む）

3 あると便利

⌘ + ↑ + 3	画面全体のスクリーンショット
⌘ + ↑ + 4	範囲を選んでスクリーンショット
⌘ + ↑ + 5	スクリーンショット・画面収録のメニュー
⌘ + ⌥ + esc	固まったアプリを強制終了
⌘ + ⌘ + Q	席を立つときに画面をロック
⌘ + ⌘ + スペース	絵文字・記号を入れる

4 文字を入力するとき

英数	英字の入力に
かな	日本語の入力に
⌘ + K	入力中の文字をカタカナに
⌘ + J	入力中の文字をひらがな

押し方：先に左のキー（Ctrl など）を押したまま、右のキーを「ポン」と押します。macOS の場合。⌘=command、⌥=option、↑=shift、^=control。

困ったときは、ここを見る

1 トラックパッドの操作

ページを上下に動かす	2本指で上下になでる
右クリック	2本指でクリック（または control を押しながらクリック）
拡大・縮小	2本指を広げる・つまむ（写真やPDFで）
※	動きは「システム設定」→「トラックパッド」で変更されます

2 Windowsとのちがい

Ctrl のかわり	 (command)
左の文字を消す	 (Windowsの BackSpace)
右の文字を消す	 + 
アプリを終わる	赤い丸 (x) で閉じてでも終わらない →  + 
エクスプローラーのかわり	Finder (顔のマーク)

3 スクリーンショットはどこ？

はじめの保存先	デスクトップ
保存先を変える	 +  +  → 「オプション」で選ぶ

4 固まったとき

強制終了	 +  +  → 動かないアプリを選んで「強制終了」
虹色の丸が回ったまま	少し待つ。ダメならアップルメニュー → 再起動

もっと知りたいとき・困ったとき

公式のサポートページや相談窓口をまとめた「お役立ちリンク集」と、教室のLINEです。ご予約・日程のご質問と「これ大丈夫？」の最初のご相談は、LINEで無料でお答えします。



リンク集



教室のLINE