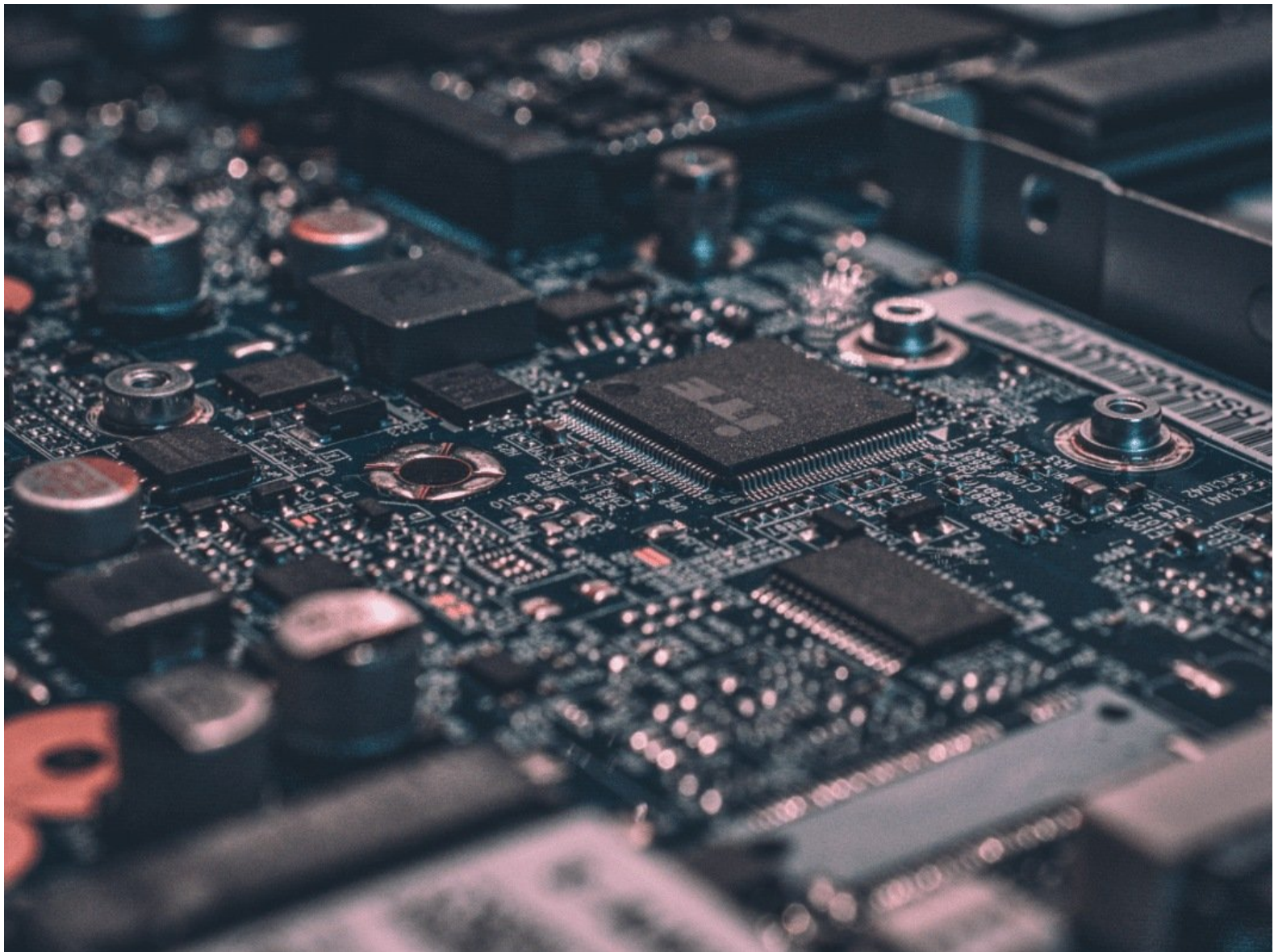




Mac LaptopのSMC、PRAM、NVRAMをリセットする方法

SMC、PRAM、NVRAMをリセットします。Mac Laptopの一般的な問題のほとんどを解決します。

作成者: Aaron Cooke



はじめに

Mac Laptopが正しく起動しない？あなたの愛するMacに異変が起きていませんか？SMC、PRAM、NVRAMをリセットすると解決するかもしれません。

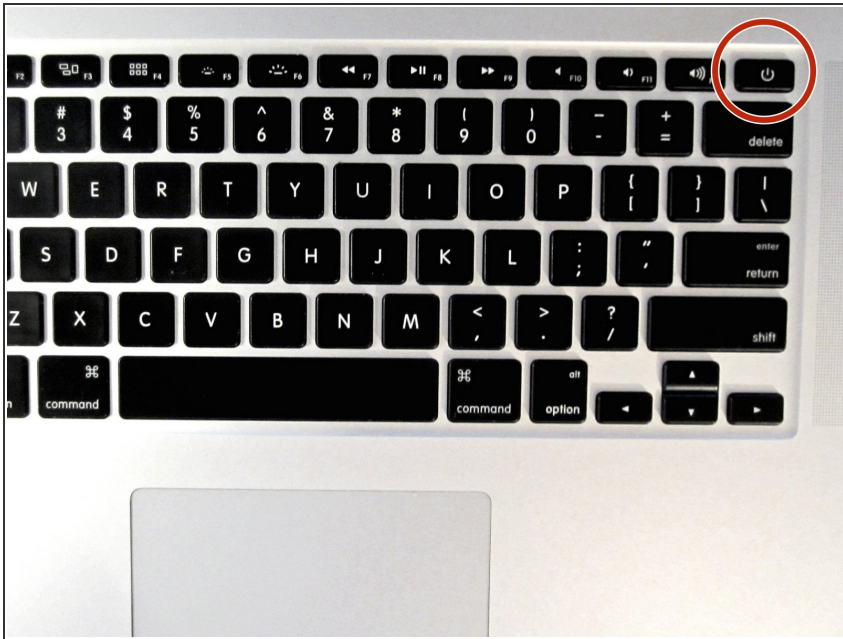
T2チップ搭載のMacBook Pro 2018モデルをお持ちの方は、手順が異なるため、[このガイド](#)にアクセスしてください。

手順 1 — バッテリーの取り外しができないMacノートパソコンのSMCリセットについて



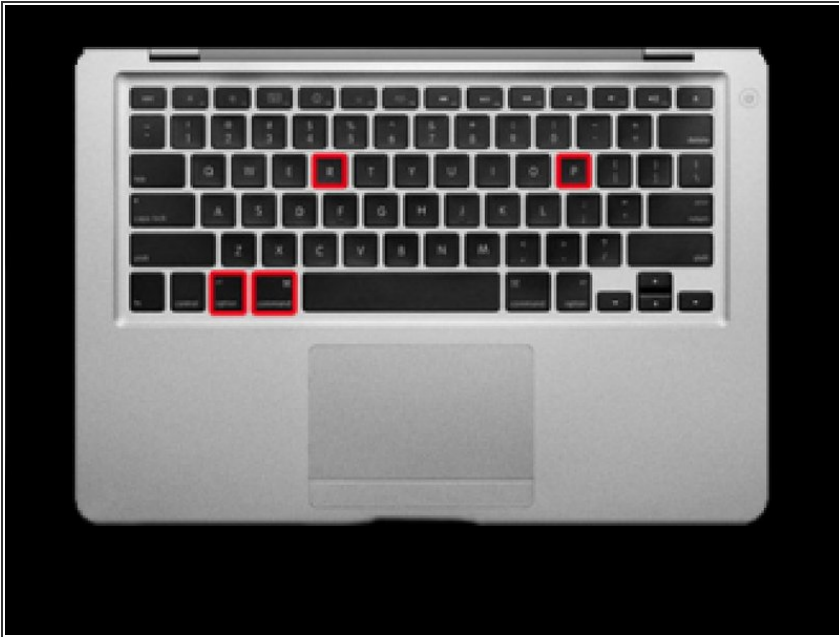
- ★ お使いのMacが取り外し可能なバッテリーを搭載している場合は、この手順をスキップして手順2に進みます。
- アップルメニュー > シャットダウンを選択します。
- Macがシャットダウンしたら、内蔵キーボードの左側でShift-Control-Optionを押し、同時に電源ボタンを押します。これらのキーと電源ボタンを10秒間押したままにします。Touch ID搭載のMacBook Proをお使いの場合は、Touch IDボタンが電源ボタンにもなっています。
- すべてのキーを離します。電源ボタンをもう一度押すと、Macの電源がオンになります。

手順 2 — リムーバブルバッテリー搭載MacのSMCリセット



- Macの電源を落とします。
- バッテリーを取り外します。
- Macのバッテリーの取り外し方がわからない場合は、こちらのリンクからお使いのMacのメーカーとモデルを選択してください。
- バッテリーを取り外したら、電源ボタンを5秒間長押しします。
- 電源ボタンを離します。バッテリーを再装着します。
- Macの電源を入れるときと同じように、もう一度電源ボタンを押します。

手順 3 — PRAM/NVRAM リセット



- コンピュータをシャットダウンします。
- 電源ボタンを押します。
- グレー色の画面が表示される前に、Commandキー + Optionキー + Pキー + Rキーを同時に長押しします。
- MacBookが再起動し、起動音が聞こえるまでこれらのキーを押したままにします。
- キーを離します。

① PRAM/NVRAMをリセットすると、ディスクキャッシュ、音量、時間、キーボードとマウスの設定などの設定もリセットされますので、ご注意ください。

もし、これらのリセットがあなたのMacのために役立たなかった場合は、回答フォーラムに移動して（まだ移動していない場合）私たちのフレンドリーなコミュニティに次のステップを尋ねてください。