

Excelがフリーズしたときの対処法

まずは10min待ってみる

Excelの自動保存機能が10min周期なので、それが終わるまで待つ。

もしかしたら、自動保存を待っている間に処理が終了し、フリーズ解除されるかも。

応答なければ、Excel強制終了

- Ctrl + Shift + Escでタスクマネージャー起動
- Windowsの検索窓で「タスクマネージャー」と検索して起動してもOK

Microsoft Excelを選択して強制終了

自動保存されたファイルを開く

フリーズしていたExcelファイルを開き、自動保存されたデータが運よく残ってれば、そのデータを利用する。

自動保存データが無かったら、悔しいけどあきらめるしかない。

フリーズの原因調査

そのExcelファイルの容量がデカすぎる。500KBが目安。画像データ無しで数MBとかあるなら、容量が大きいと判断。

- 余計な非表示シートが無いか確認。不要なシートはなるべく削除しておく。
- 余計な書式設定がされていないか確認。よくあるのは、あるシート全体をCtrl + Aで選択して、シート全体に書式設定しているパターン。
- 余計な条件付き書式が設定されていないか確認する。セルのコピペで、増殖している可能性あり。
- 貼り付けた画像の容量をなるべく小さくする。
- 余計な図形が無いか確認。シートのコピペ&使いまわしで、同じ場所に、同じ図形が大量に重なって存在していたりする。
- 関数の多様。データ数が多いと、関数の再計算時にフリーズしてしまう。なるべく最初の行だけ関数のままにし、ほかの行は「数値貼り付け」にしておく。
- 余計な行や列がないか確認。必要な範囲だけコピペして新規シートに貼り付け、もとのシートを削除すると、改善したりする。

そのExcelファイルが破損している。

- ファイルの修復を実行する。
 何かExcelファイルを開いて、ファイル→開く→参照→破損ファイルを選ぶ→開いて修復する。
- 破損したファイルがOneDrive上のファイルの場合、キャッシュの削除を実行する。
 Google Chrome→設定→セキュリティとプライバシー→閲覧履歴データの削除

Excelアプリ自体が破損している。

- プログラムの修復を実行。
 コントロールパネルから「プログラムと機能」を開き、Officeプログラムを右クリックして「変更」を選択し、オンライン修復を実行。