

トレンドワードから効率化を読む(第5回)

バックアップとは？ 必要性と方法について解説

2020.03.17



「バックアップは重要だ」といわれています。しかし、具体的に何をどのようにバックアップすればよいか、分からない人も多いのではないのでしょうか。

今回は、バックアップとはそもそも何なのか、なぜ必要なのか、といった基本的な情報から、具体的なバックアップ方法、復元方法まで解説していきます。

【基本】バックアップの必要性・バックアップすべきデータ

日常的に使われる「バックアップ」という言葉ですが、具体的な内容はご存じでしょうか。ここでは、バックアップの基本的な知識についてご紹介します。

<バックアップとは>

バックアップは、システムの異常や機器の故障などのトラブルによるデータの破損に備えて、データを複製することを表します。バックアップ対象となるデータは、画像データや書類データなど、あなたが利用するすべてのデータが該当します。

予期しないトラブルによるデータ破損を回避する方法が、バックアップとなります。

<なぜ、バックアップが必要なのか>

パソコンは精密機械であるため、ちょっとしたトラブルでデータが破損してしまうこともあります。例えばパソコンを操作しているときに、突然フリーズして作業中のデータが消えてしまった経験はないでしょうか。

パソコンのデータが破損する原因はさまざまですが、次のような場合が考えられます。

- ・利用しているアプリがクラッシュ
- ・停電などによる主電源への電源供給停止
- ・メモリー不具合によるOSクラッシュ
- ・落下などの衝撃による物理的不具合など

先に挙げた例は事前に防ぐのが難しいものです。気を配れば避けられるときもありますが、万全とはいえないでしょう。このような突然のトラブルに対して、バックアップを取得しておくことで、データの破損を防げます。

バックアップを取得することで、突然のトラブルに対応できるだけでなく、次のメリットも挙げられます。

- ・OSバージョンアップなどによる不具合発生時の切り戻しが可能
- ・システムやファイル内容の変更による不具合発生時の切り戻しが可能
- ・誤動作によるファイル消失対策など

突然のトラブルへの対応だけでなく、変更内容の切り戻しにも非常に有効であるため、バックアップは必要なのです。

<どんなデータをバックアップするべきか>

バックアップを取得するべきデータとしては、「消えると元に戻らないデータ」が該当します。一度消失すると再取得するのが難しいデータは、バックアップをお勧めします。

例えば、家族旅行で撮った写真・動画データやOSバージョンアップ前のシステムファイル、明日までに提出しなければならない作成中の書類データなどは、再取得するのが難しいデータといえるのではないのでしょうか。

例に挙げたようなデータは、バックアップを取得して突然のトラブルに対応したほうがよいでしょう。

バックアップの方法



バックアップの具体的な方法が分からないという人のために、ここではOSの標準機能で行えるバックアップの方法について

解説します。

<バックアップデータの保存場所>

はじめに、バックアップデータの保存場所について解説します。

バックアップを取得する場合、パソコン内部に保存する方法がありますが、これ以外に外部媒体を利用するバックアップもあります。その場合、外部媒体としては具体的には、次のようなものを用います。

- ・CD
- ・USBフラッシュメモリー
- ・外付けHDD
- ・クラウド

CDは保存できる容量は多くありませんが、データを分けて保管できます。USBフラッシュメモリー(USBメモリー)は容量の幅が広く、コンパクトで非常に使い勝手がよく、バックアップデータの持ち運びに適しています。

外付けHDDは、USBフラッシュメモリーよりも容量が多く、多くのデータをバックアップする保存場所として最適です。最後にクラウドですが、インターネットさえつながっていれば、場所を選ばずバックアップを取得して取り出すことが可能です。そのため、バックアップデータの保存場所として近年、注目されています。

<【Windows】バックアップの手順>

ファイル単位のバックアップは、ファイルをコピーして保管場所にペーストするだけで完了します。しかし、Windowsのシステムファイルのバックアップなどは、OS標準のバックアップ機能を利用しましょう。

※以下Windows10の場合

- 1.「Windowsキー + S」で検索窓を開く
- 2.「復元ポイントの作成」と入力し、「復元ポイントの作成」をクリック
- 3.システムのプロパティから「システムの保護」タブ-「作成」ボタンをクリック
- 4.復元ポイントの名前を任意に入力し、「作成」ボタンをクリック

初期設定では、Windows OSがインストールされたHDD(SSD)のみがバックアップの対象となっています。

<【Mac】バックアップの手順>

Macの場合もWindowsと同様ですが、システム全体のバックアップは「Time Machine」、データ単位のバックアップは「iCloud」が利用可能です。ここでは、Time Machineを使ったシステム全体のバックアップ手順を紹介します。

- 1.外部媒体を接続する
- 2.画面左上の「リンゴマーク」を選択し、「システム環境設定」をクリック
- 3.「Time Machine」をクリック
- 4.「バックアップディスクを選択」ボタンをクリック
- 5.最初に接続した外付けストレージを選択

データは自動で定期的にバックアップされ、暗号化も可能です。

<バックアップをするときのポイント>

バックアップを取得する際は、大きく次の2点のポイントに注意しましょう。

- ・原則は外部媒体へ保存する
- ・定期的にバックアップをする

バックアップの主な目的は、パソコンの故障などによるデータ破損を防ぐことです。パソコン内にバックアップを取得していた場合、パソコンが故障するとデータを取り出せません。そのため、原則としては外部媒体へ保存することが推奨されます。

また、バックアップは一度取得したら終わりではなく、定期的に取得しましょう。なぜなら、利用するデータは更新され続ける

からです。古いバックアップでは復元したデータも古くなってしまいます。日次・週次・月次などのタイミングで定期的にバックアップを取得しましょう。

バックアップしたデータを復元するには



バックアップしたデータは、トラブル発生時など元に戻すために「復元」する必要があります。データの復元について、概要から具体的な手順までを見ていきましょう。

< 復元とは >

バックアップデータを元に戻すことを「復元」といいます。そのほかにも、「リストア」や「切り戻し」とも呼ばれる場合がありますが、意味合いとしてはすべて同じです。

バックアップしたデータは、そのままでは利用できないこともあり、復元によってパソコン上で初めて利用できるデータとなります。

< 復元するための準備 >

バックアップデータを復元するためには、事前に準備する必要があります。

- ・バックアップデータ(復元ポイント)の用意
- ・バックアップ以後のデータの退避

復元するためにはバックアップデータ(復元ポイント)は欠かせないので、必ず事前に用意しましょう。復元すると、バックアップした時点の状態になります。

また、バックアップ以後に追加・更新しているデータは、バックアップデータには含まれていませんので、必ずデータを退避しておきましょう。

< 【Windows】復元の手順 >

Windowsのバックアップデータを復元する手順は次の通りです。

※以下Windows10の場合

- 1.「Windowsキー + S」で検索窓を開く
- 2.「復元ポイント」と入力し、「復元ポイントの作成」をクリック
- 3.システムのプロパティから「システムの保護」タブ-「システムの復元」ボタンをクリック
- 4.システムファイルと設定の復元ダイアログで「次へ」をクリック
- 5.復元したい復元ポイントを選択し、「次へ」をクリック
- 6.復元ポイントの確認をし、「完了」をクリック

パソコンの物理的な不具合だけでなく、OS不具合の場合も利用できる復元手順であるため、ぜひ利用しましょう。

<【Mac】復元の手順>

Macのバックアップデータ(ファイル単位)を復元する手順は次の通りです。

- 1.画面上部の「時計」アイコンをクリック
- 2.「Time Machineに入る」をクリック
- 3.バックアップのリスト(日付)が表示されるため、戻したい状態を選択
- 4.戻したいファイルを選択し、「復元」ボタンをクリック

必要なファイルだけを戻したい場合は、上記の手順で簡単に復元可能です。

システム全体を復元したい場合は、次の手順で復元してください。

- 1.画面左上の「リンゴマーク」を選択し、再起動をクリック
- 2.画面が暗くなったら「Command + R」キーを押し続ける
- 3.「OS Xユーティリティ」が表示されたら、「Time Machine」を選択
- 4.「Time Machineからの復元」ダイアログで「続ける」をクリック
- 5.復元するバックアップの日時を選択し、「続ける」をクリック
- 6.インストール先のディスクで「Macintosh HD」を選択し、「復元」をクリック

ファイルの復元よりも時間がかかりますが、ログイン画面が表示されれば復元完了となります。

煩雑になりがちなバックアップは「パソコンおまかせプラン」におまかせ！

バックアップは、突然のトラブルに対応するために取得しておくべきです。バックアップしておきたいデータとしては、「消えると元に戻らないデータ」を基準に選ぶとよいでしょう。ファイルのバックアップは、単純なコピー＆ペーストでも行えますが、システム全体のバックアップを取得するためには、OS標準で用意されているバックアップ機能を利用すると便利です。

しかし、バックアップを取得するためには、外部媒体を用意したり、定期的なバックアップ設定が必要になったりと作業が煩雑になりがちです。バックアップは取得したいが対応する余力がないという人のために、NTT西日本では「パソコンおまかせプラン」をご用意しました。

「パソコンおまかせプラン」は、パソコンの導入・運用・回収・破棄まで一括してサポートするサービスです。バックアップも自動でクラウド上に保存され、パソコンにはデータを残さないデータレス仕様であるため、万一の事態に備えることができます。

パソコン操作に関する疑問に関しても、画面共有による遠隔サポートをご用意していますので、ぜひご検討ください。



パソコンおまかせプラン
(導入・運用・回収・破棄)

パソコンの**導入**から
日々の**運用・保守**までまかせて安心！

※掲載している情報は、記事執筆時点のものです