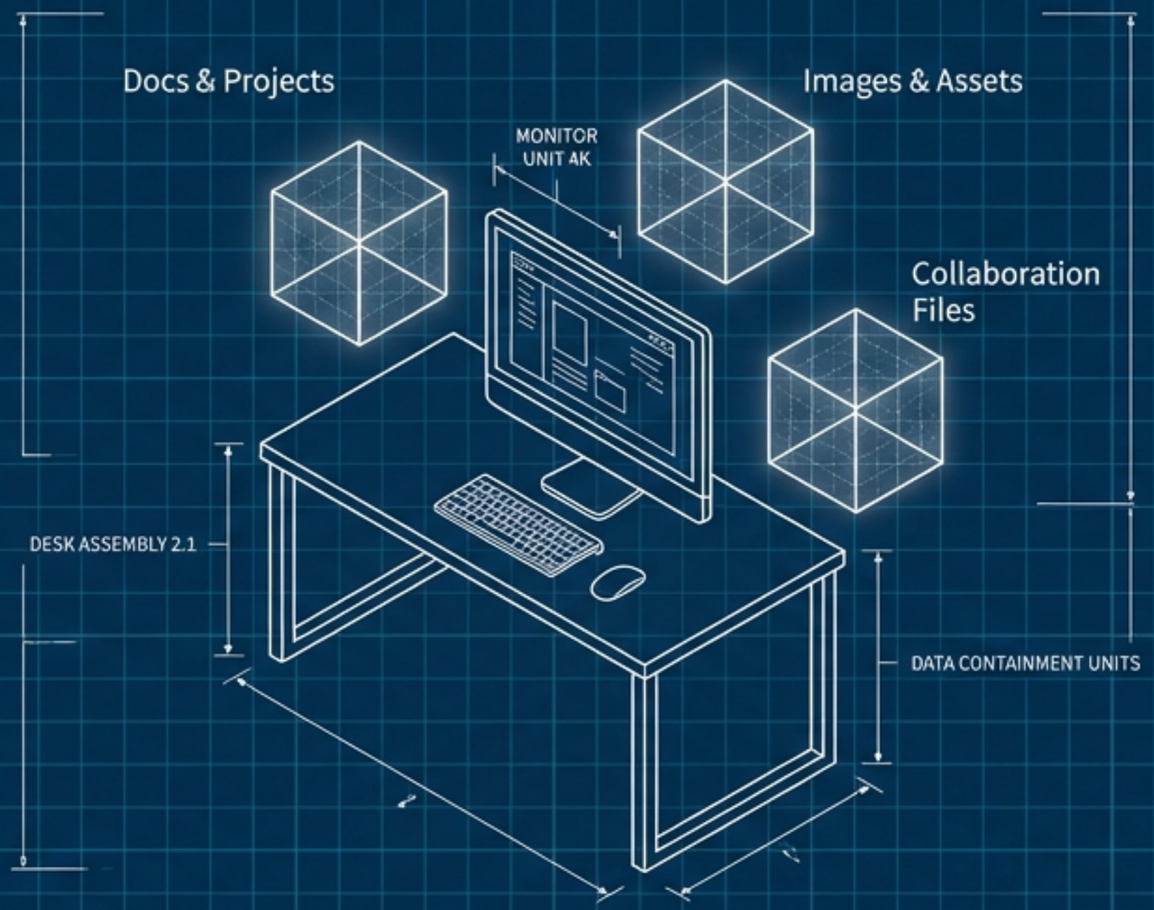
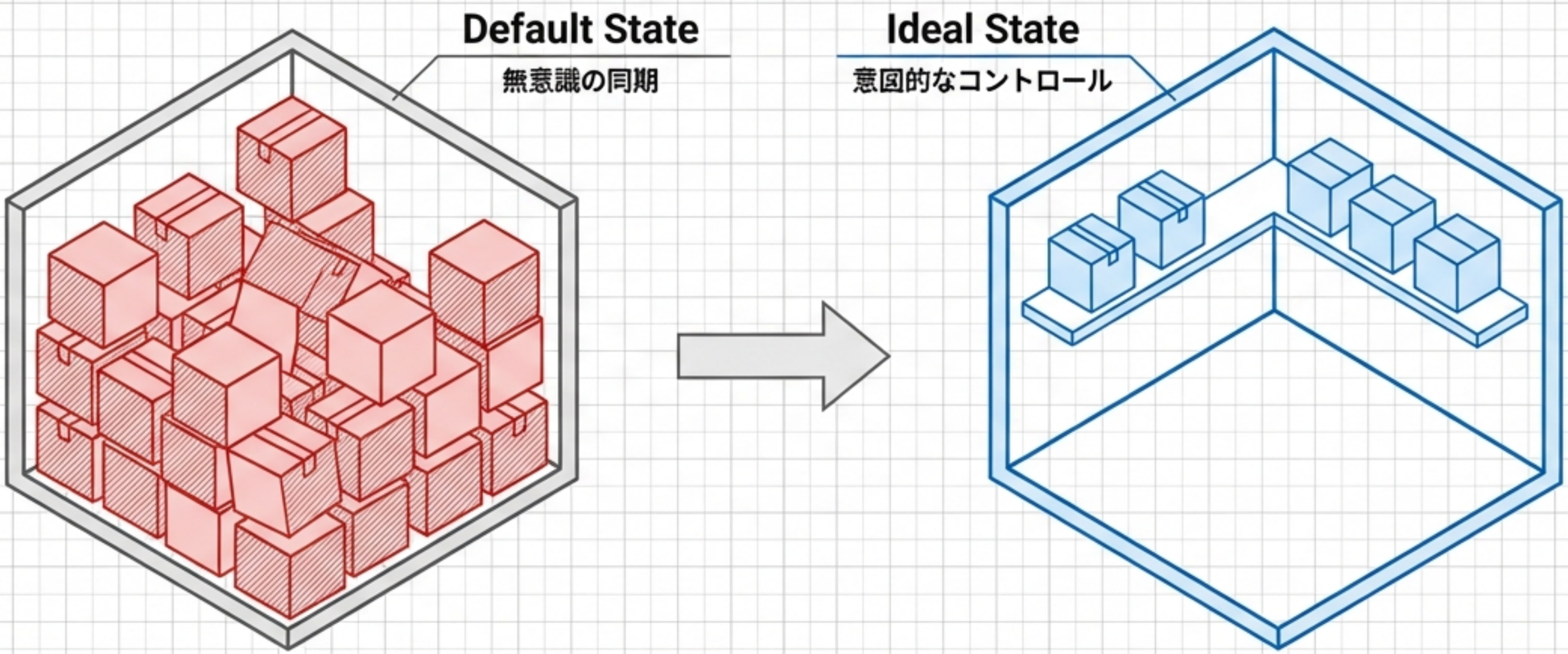



# OneDrive 0GB リセット＆共同編集ガイド

**容量オーバーの罠から抜け出し、無料枠（5GB）で快適にコラボレーションする設計図**

NotebookLM

# なぜOneDriveはいつも「容量オーバー」になるのか？




### 問題点

Windowsの初期設定では、PC内の重いデータが自動的にクラウドへ吸い上げられています。

### 解決の鍵

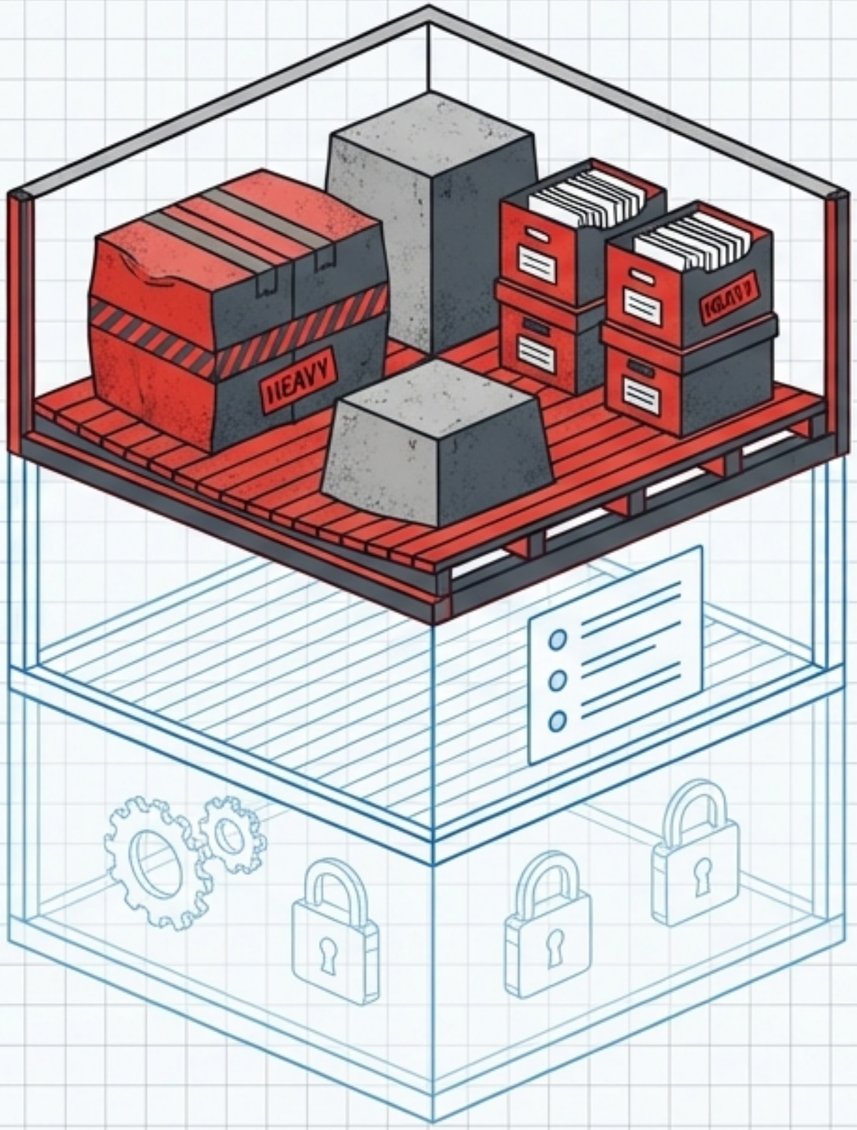
OneDriveの「仕組み」を理解し、正しい設計図に沿って手動でリセット（0GB状態へ）すること。

### ゴール

無料枠（5GB）のまま、容量エラーを出さずにチームと共同編集を行う環境を構築します。

NotebookLM

# 構造を理解する：「Windowsバックアップ」の3階建て構造



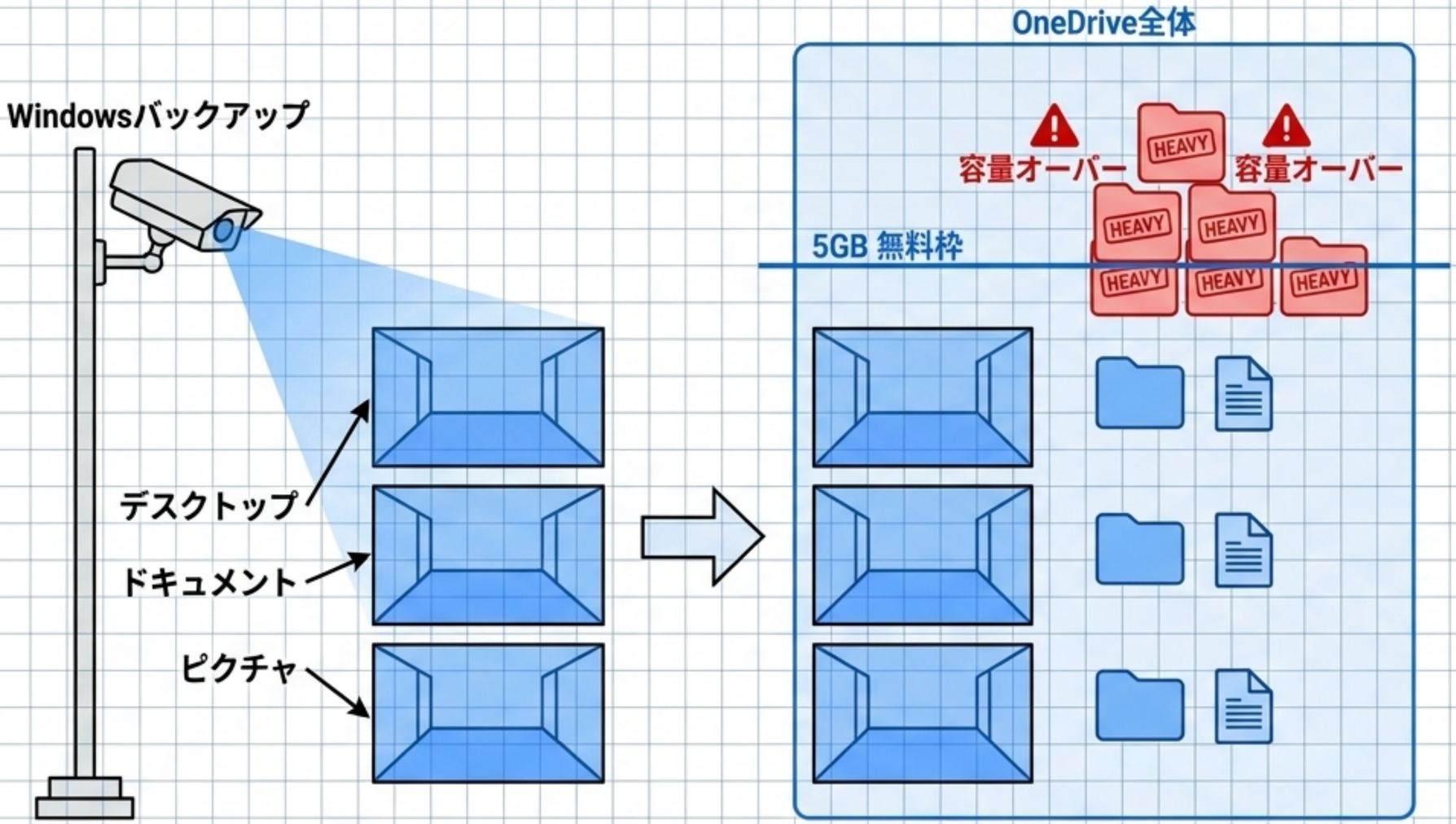

**3階：フォルダ（データ本体）**
→【重い・要注意】写真やドキュメント。
ここが「容量オーバー」の根本原因！

**2階：アプリ一覧（再インストール用）**
→【軽い・推奨】リストのみのため
容量を圧迫しない。

**1階：設定・資格情報（パスワード等）**
→【軽い・推奨】クラウドにあっても
無害で便利。

NotebookLM

# 監視カメラの法則：WindowsバックアップとOneDriveの役割分担




1. Windowsバックアップ：3つの部屋を監視

2. OneDrive：OneDrive全体が同期の対象

**仕組みの核心:**

WindowsバックアップはPC内の「特定の3つの部屋」を監視し、OneDriveにデータを送ります。

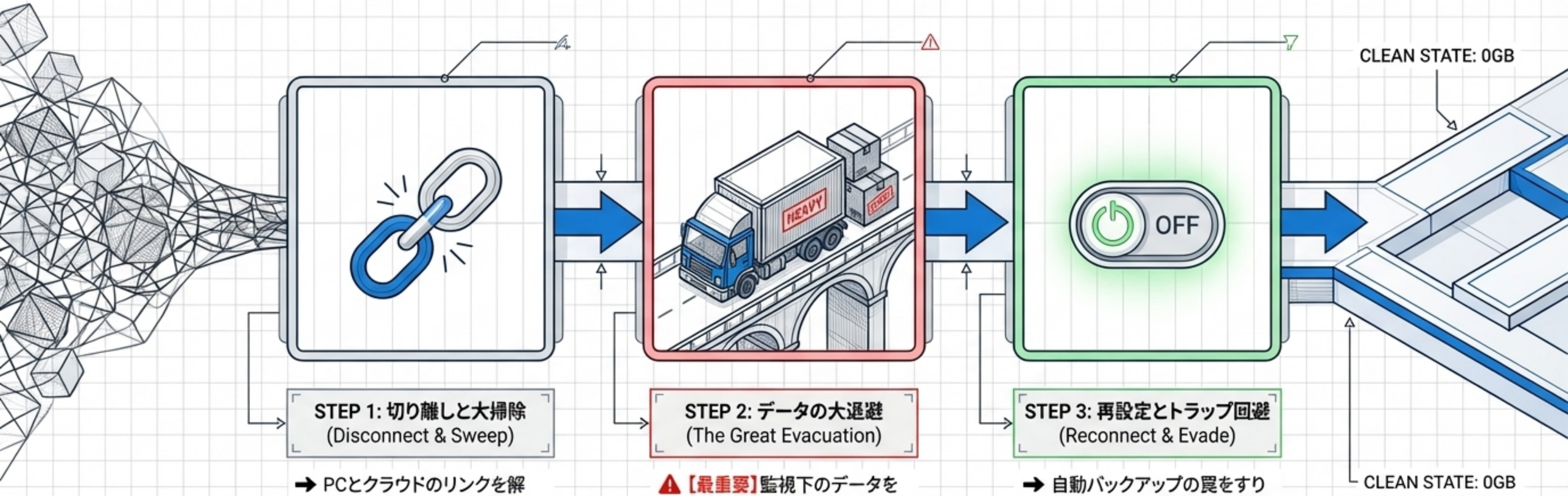
しかし、OneDriveはこれら以外も含む「OneDriveフォルダ全体」を同期の対象とします。

**結論:**

したがって、3つの部屋の中身を空にするだけでなく、OneDrive全体で容量（5GB）を超えないように管理する必要があります。

NotebookLM

# OneDrive 0GB リセット・プロトコル：3つのステップ




**STEP 1: 切り離しと大掃除**
(Disconnect & Sweep)

➜ PCとクラウドのリンクを解除し、クラウド上のゴミ箱を空にする。

**STEP 2: データの大退避**
(The Great Evacuation)

⚠【最重要】監視下のデータを安全なローカル領域へ「カット＆ペースト」で逃がす。

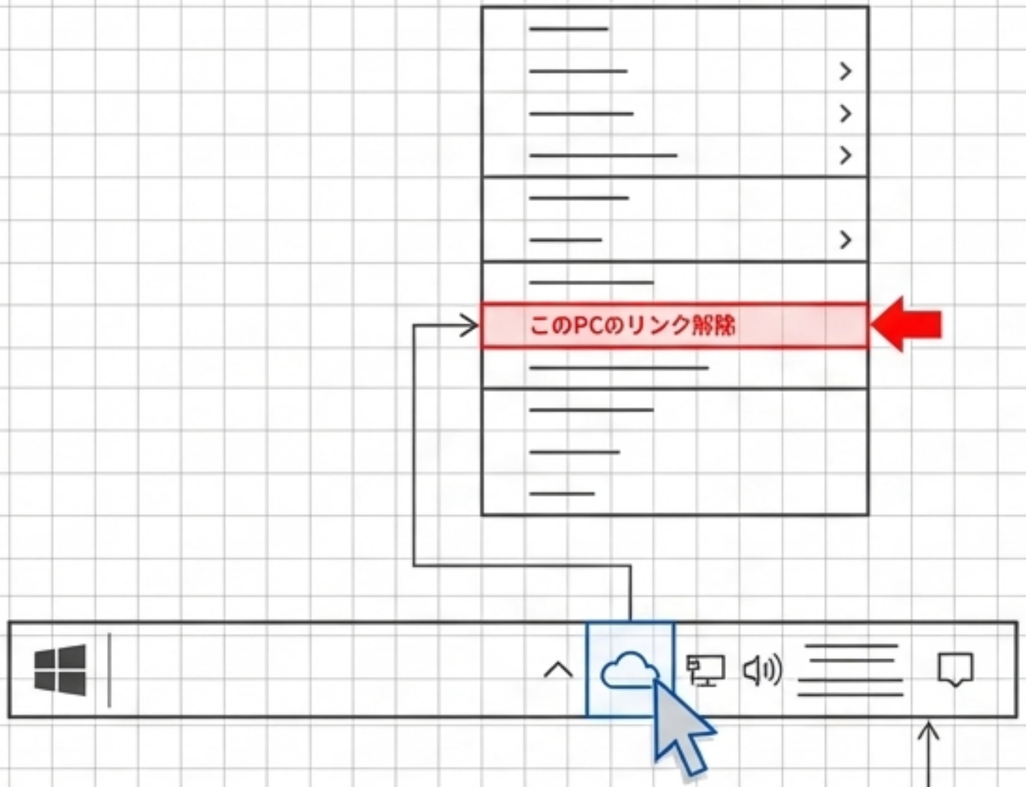
**STEP 3: 再設定とトラップ回避**
(Reconnect & Evade)

➜ 自動バックアップの罠をすり抜け、0GBの状態で再起動する。

NotebookLM

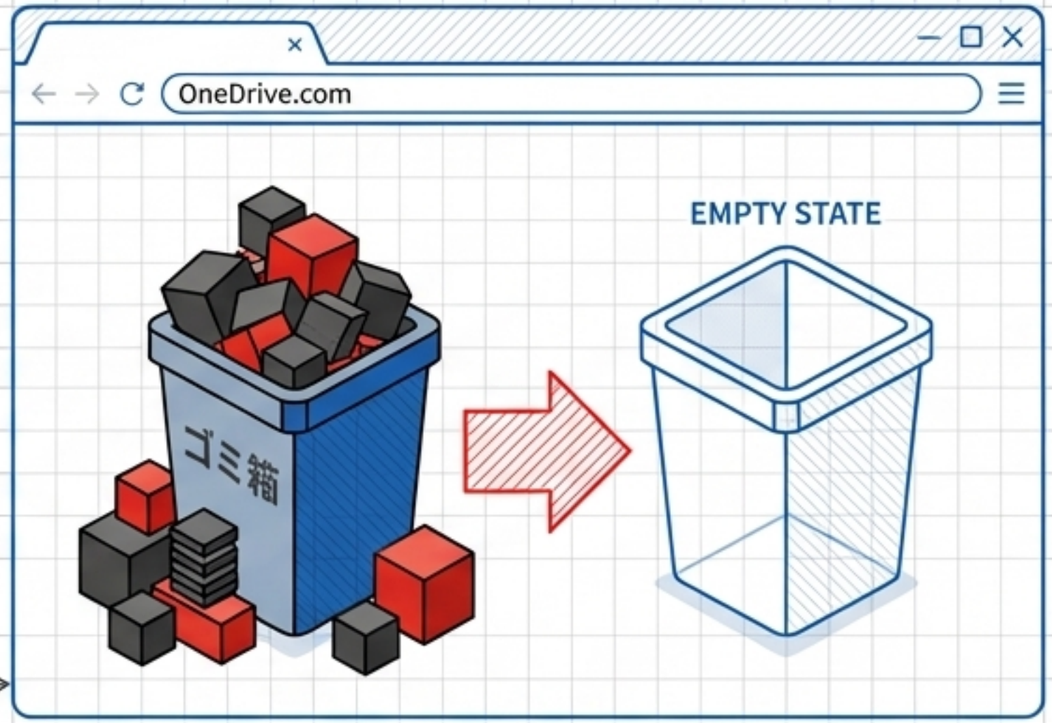
# STEP 1: 現状の切り離しと、クラウド側の「大掃除」

## PC側




- タスクバーの「雲のマーク」をクリック。
- 設定から「このPCのリンク解除」を実行し、同期を完全にストップさせる。

## ブラウザ側・重要

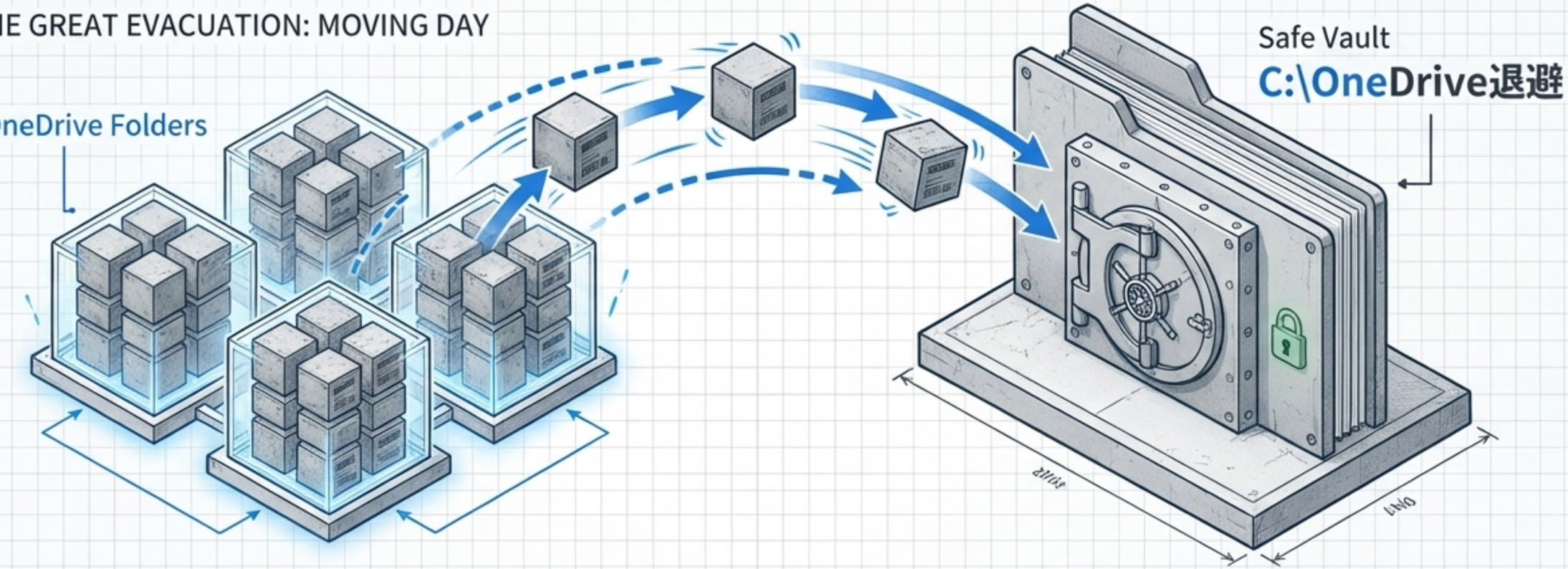



- OneDrive.com にログインし、古いデータを削除。
- 【要注意】クラウドの「ゴミ箱」も必ず空にすること。（ゴミ箱の中身も5GBの容量にカウントされるため、ここを怠るとリセットが失敗します）

NotebookLM

# STEP 2: データの大退避（ここが最重要ポイント）

THE GREAT EVACUATION: MOVING DAY




**1. 安全地帯の作成:**

Cドライブ直下に
C:\OneDrive退避
（または Local_Data）という
新しいフォルダを作成します。

**2. 一斉移動:** Ctrl + A

PCの「OneDrive」フォルダを
開き、Ctrl + A で中身をすべて
選択します。

**3. カット＆ペースト:** Ctrl + X + Ctrl + V

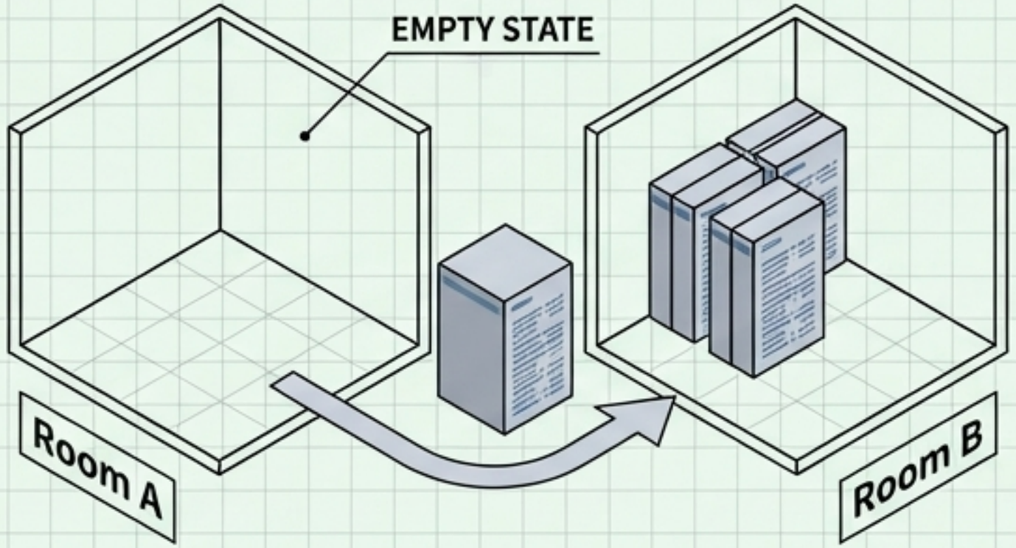
Ctrl + X（切り取り）を押し、
先ほど作った「退避フォルダ」
に Ctrl + V（貼り付け）で
全データを移動させます。

⚠ **【重要】OneDriveフォルダ「そのもの」を動かすのではなく、「中にあるものすべて」を外に出すのがポイントです！**

NotebookLM

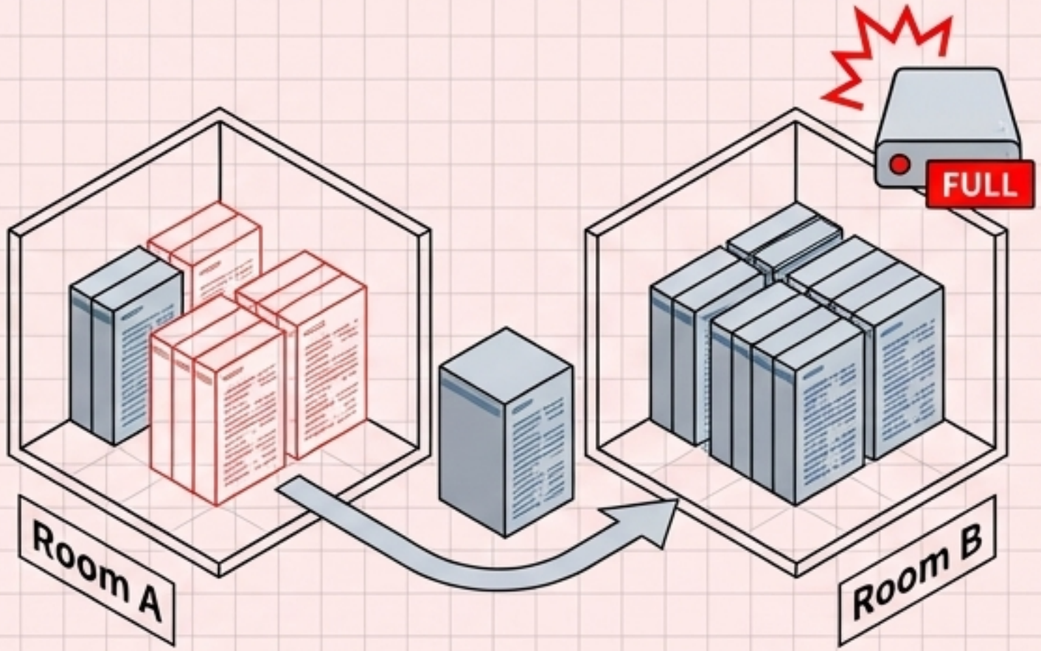
# なぜ「コピー」ではなく「カット」なのか？（退避の鉄則）

## Ctrl + X（カット/切り取り）[推奨]




- 移動後の元フォルダ：完全に「空」になる
- PCのディスク消費量：変化なし（1倍）
- 同期のリスク：ゼロ（監視対象から完全に消える）

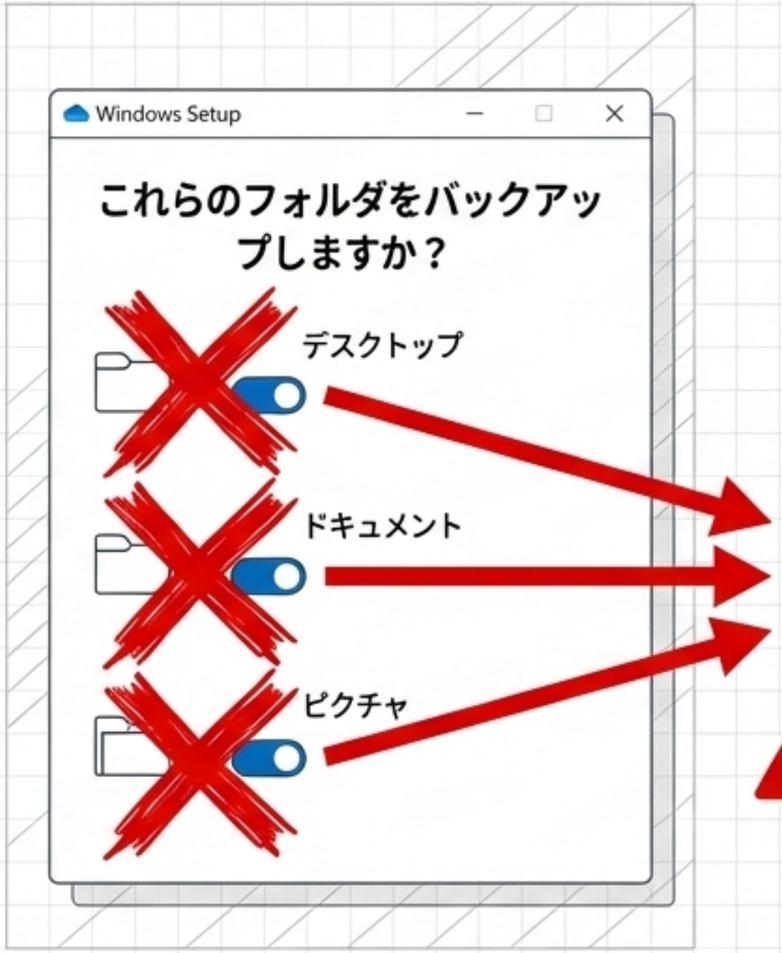
## Ctrl + C（コピー）[NG]




- 移動後の元フォルダ：データが残ったままになる
- PCのディスク消費量：2倍の容量を消費しPCがパンクする危険性
- 同期のリスク：クラウドに再びアップロードされる危険性

NotebookLM

# STEP 3: 再設定と「自動バックアップの罠」の回避




**すべて OFF / Skip**

⚠ 【重要】この画面が罠です！絶対にすべてオフにしてください！

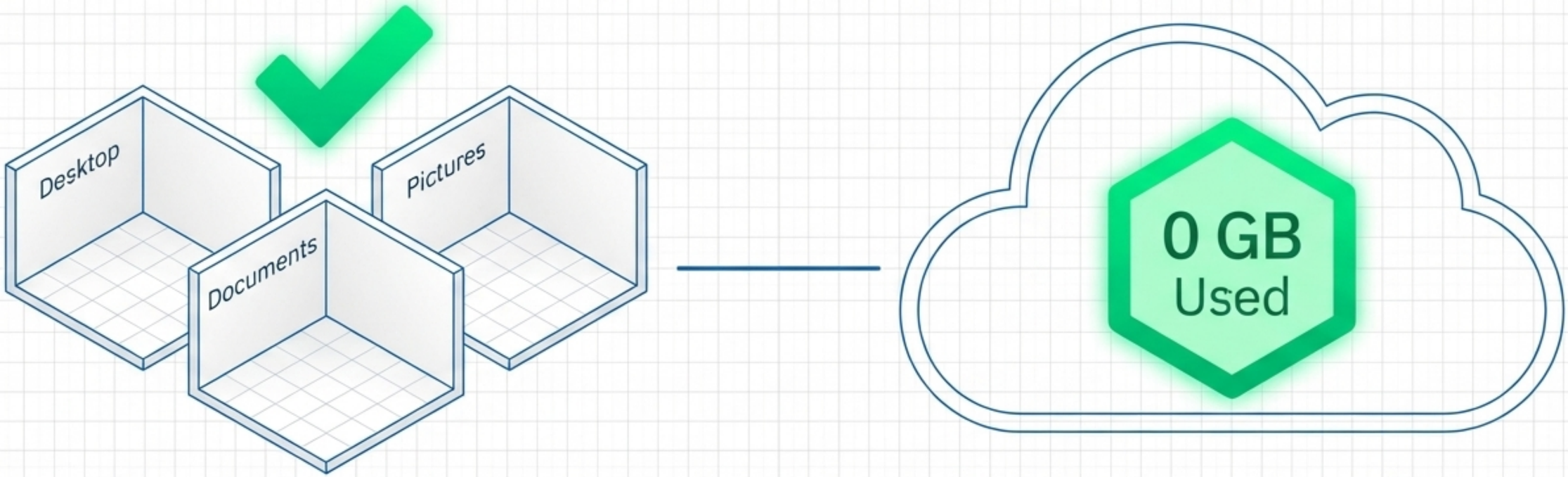
## 再設定手順と罠の回避ガイド

- **サインイン**: 再度OneDriveアプリを起動し、指示通りサインインを進めます。
- **最大の難所（トラップ画面）**：途中で必ず「これらのフォルダをバックアップ（保護）しますか?」という画面が出現します。
- **対処法**: ここで「デスクトップ」「ドキュメント」「ピクチャ」のスイッチをすべて「オフ(またはスキップ)」にしてください。

*※強制的にオンになる場合は、設定完了後すぐに「同期とバックアップ」＞「バックアップを管理」からすべてオフにします。*

NotebookLM

# 完了：理想的な「0GB状態」の完成

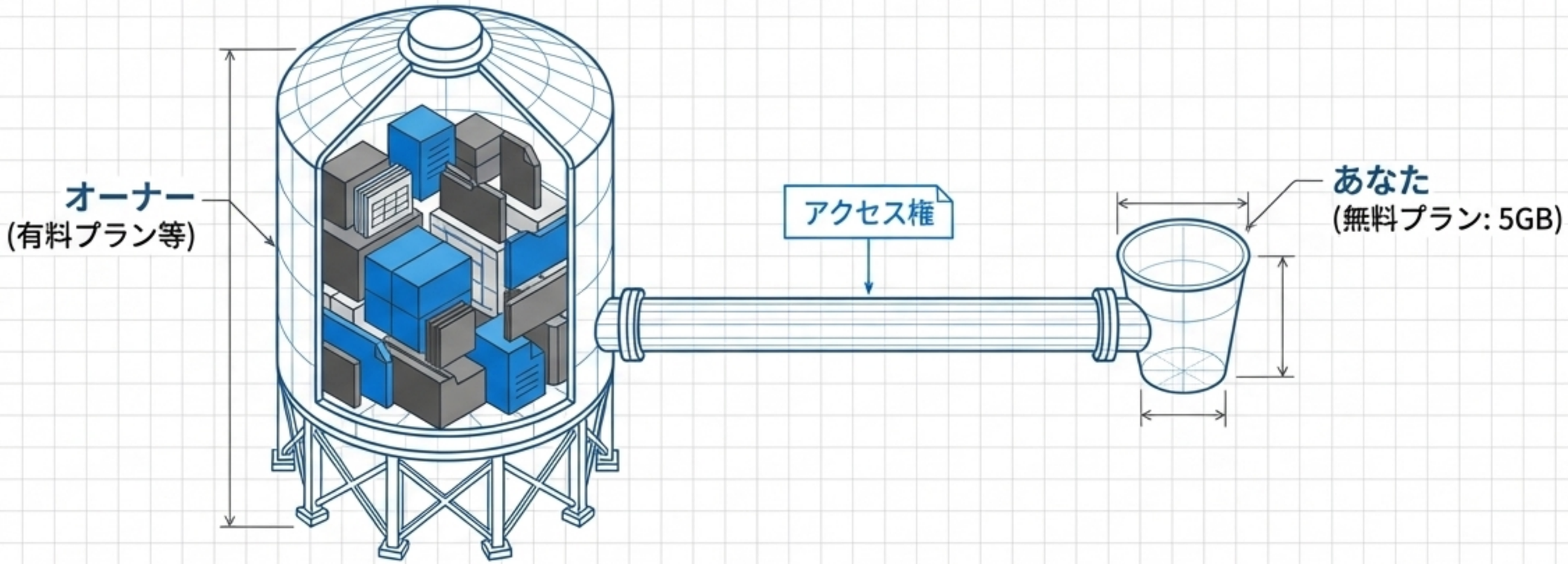



ローカルPC　　クラウド

- PC上の監視対象フォルダ（ドキュメント等）は空っぽ。
- 事前にブラウザでゴミ箱も掃除したため、クラウド側も空っぽ。
- 結果: OneDriveは「同期すべきデータがない」状態となり、5GBの無料枠をフルで温存した完璧なクリーンスタートが切れます。

NotebookLM

# 共同編集の経済学：共有フォルダの容量は「誰」が負担するのか？




**オーナーの決定が鍵:**

チーム内に大容量（有料プラン等）を持つ人がいる場合、その人に「共有フォルダ」を作成（オーナー化）してもらいます。

**容量の負担ルール:**

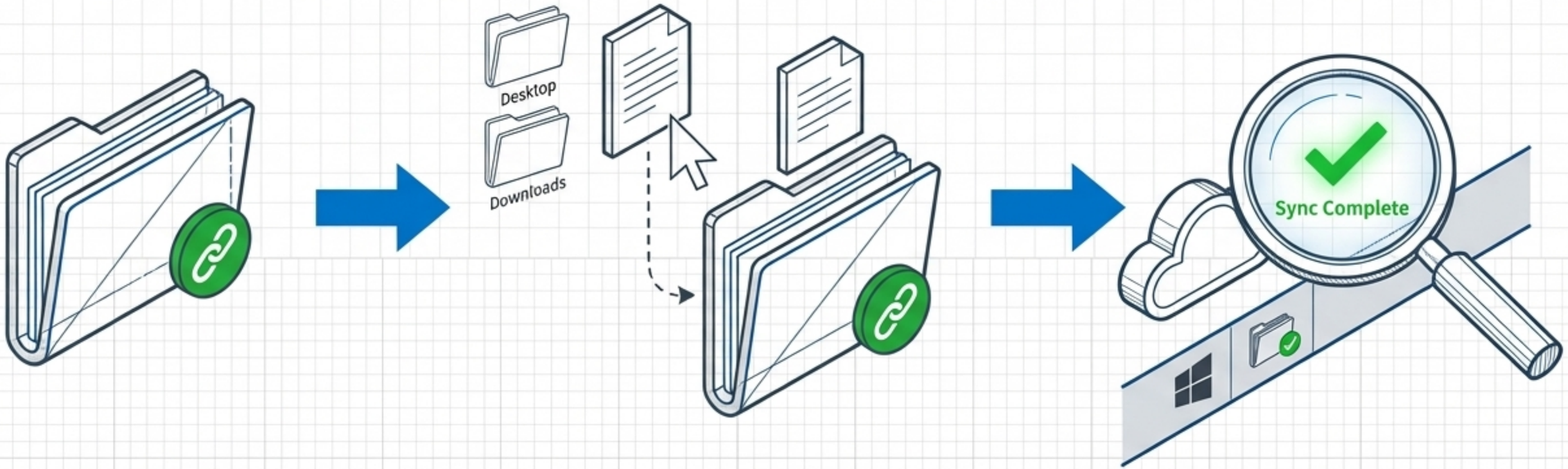
共有されたデータサイズは、「作成した人（オーナー）」のストレージからのみ消費されます。

**最大のメリット:**

無料プラン（5GB）のユーザーは、自身の容量を一切消費せずに、大容量のプロジェクトファイルを共同編集できます。

NotebookLM

# 共同編集の始め方：共有フォルダへの正しいデータ配置




### 1. 共有フォルダの確認

オーナーに作成してもらった共有フォルダが、自分のPCのOneDrive内に表示されているか確認します。

### 2. ターゲット配置

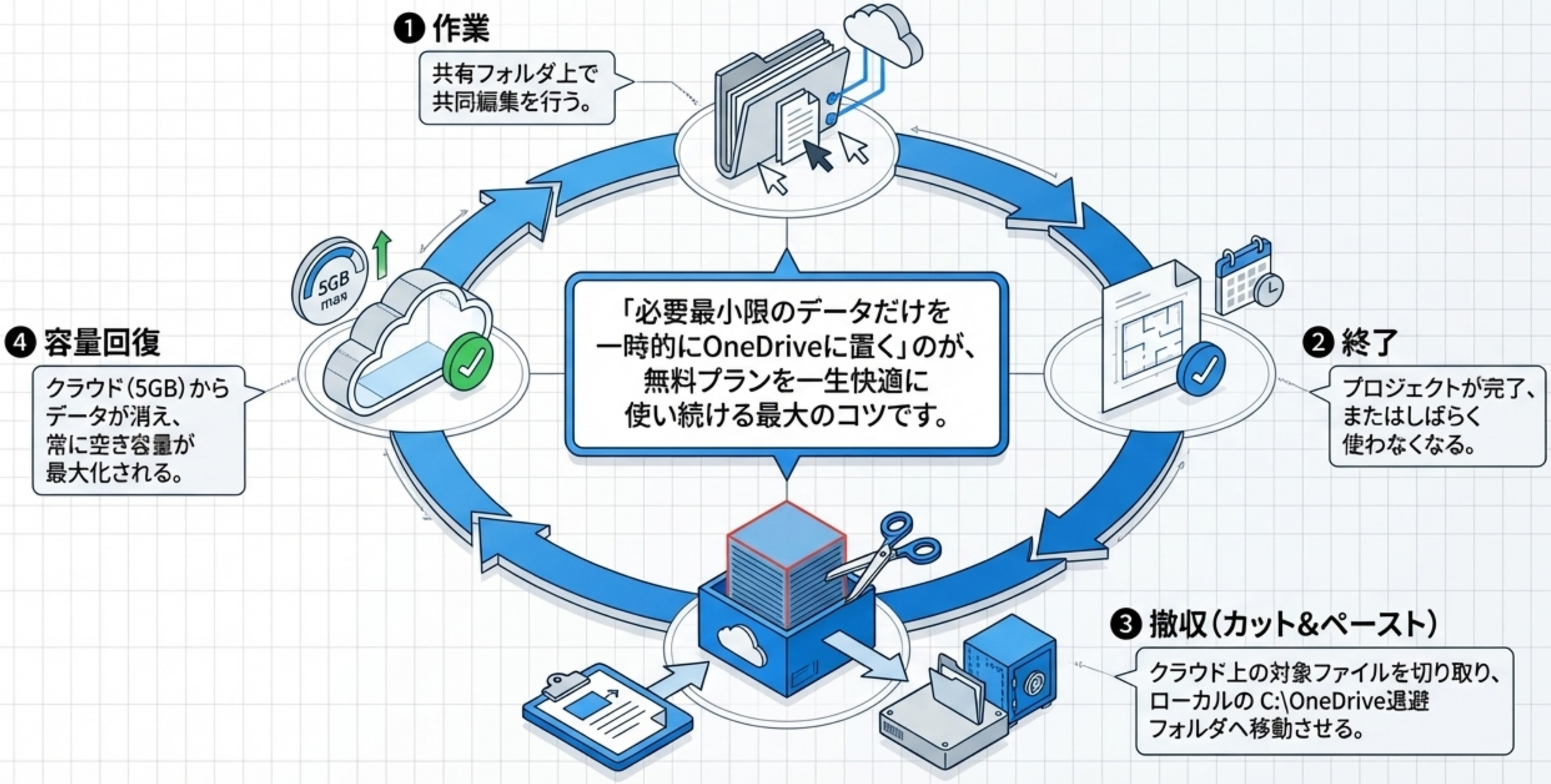
デスクトップ全体ではなく、「その共有フォルダの中」にだけ、共同編集したいファイルや素材を直接保存します。

### 3. 同期のチェック

ファイルのアイコンに「緑色のチェックマーク」が付き、クラウドと正常に同期されていることを確認して作業を開始します。

NotebookLM

# 5GBユーザーの防衛術：日々の「クラウド節約ルーティン」

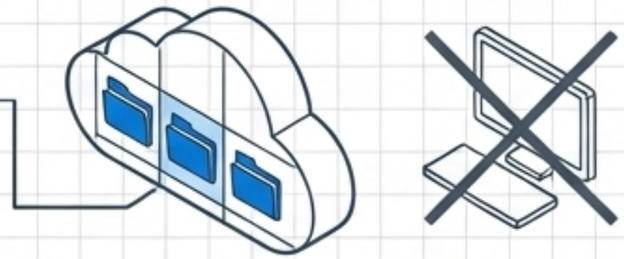



NotebookLM

# 総括：OneDriveを完全に制御するための3つの絶対法則

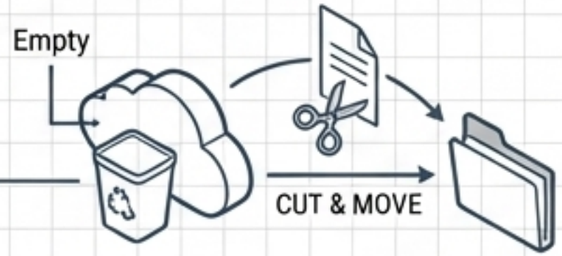
**思考（Mindset）：**

OneDriveはPC全体のバックアップツールではない。「特定の3部屋」のみを監視するシステムだと心得る。



**実行（Reset Protocol）：**

リセット時は必ずクラウドの「ゴミ箱」を空にし、データはコピーではなく「カット(Ctrl+X))」でローカル退避させる。




**運用（Habit & Economy）：**

大容量フォルダは有料プラン者にオーナーを任せ、作業が終わったファイルは速やかにローカル退避へ「撤収」させる。

**仕組みを正しく設計すれば、5GBの無料枠で無限のコラボレーションが可能です。**
**システムに振り回される状態から抜け出し、データを自らのコントロール下に置きましょう。**

NotebookLM