Mac のショートカット一覧

macOS 27 Golden Gate に対応

⌘ command　⇧ shift　⌥ option　⌃ control

使い方：左のキーを押したまま、最後のキーを押します（例：⌘ を押したまま C を押すと、コピー）。

いちばんよく使う

⌘ C	コピー
⌘ X	切り取り
⌘ V	貼り付け
⌘ Z	取り消す（1つ前に戻す）
⇧ ⌘ Z	やり直す
⌘ A	すべて選択
⌘ F	検索
⌘ S	保存

アプリとウインドウ

⌘ tab	アプリを切り替える
⌘ W	ウインドウを閉じる
⌘ Q	アプリを終了する
⌘ M	ウインドウを Dock にしまう
⌘ ,	アプリの設定を開く
⌃ ⌘ F	フルスクリーンにする／戻す

文字の入力

⌘ ← ／ ⌘ →	行の先頭へ／行の末尾へ
⌘ ↑ ／ ⌘ ↓	書類の先頭へ／書類の末尾へ
⌥ delete	左の単語を削除
fn delete	右の1文字を削除（fn は地球儀キー）

画面と検索

⌘ スペース	Spotlight で Mac の中を検索
スペース	選んだファイルを開かずに見る（クイックルック）
⇧ ⌘ 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と画面収録
⌃ ⌘ スペース	絵文字と記号（文字ビューア）
⌃ ⌘ Q	画面をロック

Finder（ファイルとフォルダ）

⇧ ⌘ N	新しいフォルダ
⌘ D	ファイルを複製
⌘ I	情報を見る
⌘ delete	ゴミ箱に入れる
⇧ ⌘ G	フォルダへ移動（場所を入力）
⌥ ⌘ L	「ダウンロード」を開く
⌘ ↑	1つ上のフォルダを開く
⌥ ⌘ V	コピーしたファイルを、開いているフォルダへ移す

macOS 27 から（Siri AI ベータ版をオンにしたとき）

⇧ ⌘ スペース	前面のウインドウについて Siri に聞く
⇧ ⌘ 6	選んだ範囲について Siri に聞く

Mac が固まったとき（上から順に試す）

⌥ ⌘ esc
アプリが動かない：アプリを選んで「強制終了」

Apple メニュー
それでも動かない：「再起動」を選ぶ

電源ボタン
再起動もできない：約10秒押し続けて電源を切る（ノートは Touch ID のボタン）

電源ボタンをもう一度押すと、電源が入ります。電源ボタンで切ると、保存していない内容は消えます。

Apple の公式の一覧（2026年9月21日公開）をもとに作りました。アプリによって、動きが違うことがあります。

和田デジタルラボ　wadadigitallab.com
YouTube「@wadadigitallab」で、Mac の裏技を紹介しています