

ScreenLockTimer

かんたん説明書（インストールと時間設定ファイルの使い方）

1. このソフトについて

ScreenLockTimer は、あらかじめ決めた時間になると画面を全面表示でロックし、休憩を促すソフトです。ロックする時間帯は「時間設定ファイル（iniTimer.txt）」に書くだけで自由に変えられます。

- パソコンの起動中、画面右下の通知領域（タスクトレイ）に常駐して時間を見張ります。
- 時間設定ファイルに書かれた時間帯になると、画面全体にロック画面とカウントダウンを表示します。
- 時間帯が終わると、自動でロックが解除されます。

2. インストール方法

1. 「ScreenLockTimerSetup.exe」をダブルクリックして起動します。（管理者の許可を求められた場合は「はい」を選びます）
2. 画面の案内に従って「次へ」を進めます。インストール先は通常そのまま問題ありません。
3. 「追加のタスク」で、次の2つを選びます。
 - **デスクトップにショートカットを作成する**：デスクトップからすぐ起動できるようになります。
 - **Windows 起動時に自動的に常駐させる**：パソコンを起動するたびに自動で見張りが始まります。
4. 「インストール」を押し、最後に「インストール後に起動する」にチェックを入れて完了します。

動作に必要なもの：Windows 10 / 11 と .NET 8 デスクトップランタイム。

3. 時間設定ファイル（iniTimer.txt）の扱い方

3-1. ファイルの場所と開き方

時間設定ファイルは、インストール先フォルダにあります。

場所（通常）

C:\Program Files\ScreenLockTimer\iniTimer.txt

いちばん簡単な開き方：スタートメニュー → 「ScreenLockTimer」 → 「時間設定 (iniTimer.txt)」
を選ぶと、メモ帳で開きます。

3-2. 書き方

1 行に 1 つ、「開始時刻-終了時刻」の形で書きます。時刻は 24 時間表記で、間は半角のハイフン（-）でつなぎます。

例

11:00-11:10

14:00-14:10

15:00-15:10

16:00-16:10

→ 11 時・14 時・15 時・16 時に、それぞれ 10 分間ロックします。

このファイルを書き換えたら、「上書き保存」するだけで反映されます。ソフトの再起動は不要です（最大 20 秒ほどで読み込まれます）。

3-3. 書き方のルール

項目	OK	NG
時刻の形	09:00-09:10 / 9:00-9:10	9-9:10（「:」がない時刻）
区切り	半角ハイフン 11:00-11:10	全角「ー」「～」、スペースのみ
数字・記号	半角で入力	全角の数字・コロン

項目	OK	NG
1 行の内容	1 行に時間帯を 1 つ	1 行に複数の時間帯
日をまたぐ時間	分けて書く： 23:50-23:59	23:50-00:10（日付をまたぐ指定）
空行	入れても OK（無視されます）	—

ご注意

書き方が間違っている行は、エラーが出ずに無視されます。「ロックされない」ときは、まずこの書き方を見直してください。

3-4. ロックの動き

- **時間帯の中に入った瞬間**に画面がロックされ、**終了時刻**まで続きます。
- 同じ時間帯のロックは、1 日 1 回だけ表示されます（解除したあとは、同じ時間帯では再表示されません）。
- パソコンやソフトを時間帯の途中で起動した場合も、その時点でロックされます。
- 日付が変わると、また翌日も同じ時間帯でロックされます。

3-5. ファイルを編集できないとき

保存時に「アクセスが拒否されました」と出る場合は、メモ帳を「管理者として実行」して開き直してください。

ソフトをアンインストールしても、時間設定ファイルは消えずに残ります。再インストールしても設定は上書きされません。

4. 毎日の使い方

通知領域のアイコン

常駐中は、画面右下の通知領域にアイコンが表示されます。右クリックでメニューが開きます。

メニュー	動作
強制シャット	時間設定に関係なく、いますぐ画面をロックします（時間設定に当てはまらない場合は 10 分間）。
終了	ソフトを終了し、見張りをやめます。

ロック中の画面

- ・ 左上に残り時間（分:秒）が表示されます。
- ・ 左下に、会社名・メール・ホームページが表示されます。
- ・ 背景の画像は、ロックのたびに 5 枚の中からランダムに選ばれます。
- ・ Windows キー・Alt+Tab・Alt+F4 などの操作は、ロック中は無効になります。
- ・ 急ぎのときは Esc キーでロックを解除できます。

5. 背景画像を変えたい

インストール先フォルダにある次の 5 つのファイルを、同じ名前の画像（PNG 形式）で置き換えてください。

main1.png main2.png main3.png main4.png main5.png

ファイルが見つからない場合は、黒一色の背景で表示されます。

6. こんなときは

困りごと	確認すること
時間になってもロックされない	・ 通知領域にアイコンがあるか（なければ、デスクトップのショートカットから起動） ・ iniTimer.txt の書き方（「3-3. 書き方のルール」） ・ 同じ時間帯のロックを今日すでに表示していないか
設定を変えたのに反映されない	上書き保存できているか確認し、20 秒ほど待ってください。

困りごと	確認すること
ソフトを止めたい	通知領域のアイコンを右クリック → 「終了」。
自動起動をやめたい	スタートメニュー等のスタートアップから外すか、いったんアンインストールして再インストールし、「Windows 起動時に自動的に常駐させる」のチェックを外します。
画面が戻らなくなった（タスクバーが出ない）	パソコンを再起動してください。

7. お問い合わせ

会社名：Edamura-Software

メール：y.edamura.1009@gmail.com

HP：https://edamura-software.com