TOMS チートシート

Turn Off Mouse Screen

ショートカットを1ページにまとめました。

Ctrl + Alt + …

CA + 文字 = Ctrl + Alt + 文字：CAD = Ctrl + Alt + D
d&p = ドラッグしてペースト

キャプチャしてペースト

右 d&p — Ctrl + Alt + 右ドラッグ

Dragon Paste。好きな範囲を選ぶと、使っているアプリにそのまま貼り付けられます。ターミナルでは画像のパスが入力されます（Claude Code、Codex）。

d&p — Ctrl + Alt + 左ドラッグ

範囲をクリップボードにコピーします。あとは貼り付けるだけです。

CAPS — Ctrl + Alt + プリントスクリーン

マウスのある画面全体をキャプチャし、Dragon Paste と同じように貼り付けます。

Ctrl + Alt + 右ダブルクリック

マウスのあるウィンドウをキャプチャして貼り付けます。

Ctrl + Alt + 左ダブルクリック

マウスポインターのあるウィンドウをコピーします。

CAO — Ctrl + Alt + O

フォルダーに保存した最新のキャプチャを開きます。

Ctrl + V *エクスプローラーまたはデスクトップで*

コピーした画像はPNGファイルに、コピーしたWebアドレスはインターネットショートカットになります。

選択中に左クリックすると、キャンセルされます。

アプリと設定

CAI — Ctrl + Alt + I

ヘルプとオプション：時計、マウスの炎。通知領域のTOMSアイコンをダブルクリックしても開けます。

CAF — Ctrl + Alt + F

お気に入りの検索アプリを起動します（既定ではEverything）。クリップボードのテキストがそのまま検索語になります。

CAS — Ctrl + Alt + S

設定ファイル`drag_n_paste.json.txt`を開きます。保存すればTOMSにすぐ反映されます。再起動は不要です。

画面

CAD — Ctrl + Alt + D

マウスのある画面を真っ暗にするか、元に戻します。キーボードがない？**右クリックを3回。**

CAA — Ctrl + Alt + A

すべての画面を真っ暗にするか、元に戻します。

CAT — Ctrl + Alt + T

黒い画面に時計を表示、または非表示にします。

CAM — Ctrl + Alt + M

黒い画面に自分のメッセージを表示します。
`CtrlAltMTextMessage` で設定できます。

CAW — Ctrl + Alt + ホイール

マウスのある画面をズームします。Ctrl + Alt を離すと終了します。

Esc / スペース *黒い画面にマウスがあるとき*

元に戻します。Space はアプリにも届きます（動画の一時停止など）。

電源

CAC — Ctrl + Alt + C スリープ

CAH — Ctrl + Alt + H 休止状態

CAR — Ctrl + Alt + R 再起動

CAQ — Ctrl + Alt + Q シャットダウン

再起動とシャットダウンは先に確認が出ます。Esc で取り消せます。

相性のいい WINDOWS ショートカット

Win + L

PC をロックします。黒い画面にはできないことです。

Win + シフト + ← / →

アクティブなウィンドウを隣の画面に移します。そのあとCtrl + Alt + D でもう片方の画面を真っ暗にします。

ホイールボタンは Ctrl + Alt の代わりになります。ショートカットキーでもキャプチャでも、これを押したままにするだけです。

詳しいヘルプとすべての設定：**turnoffmousescreen.com/ja/#help**

質問はこちら：**r/TurnOffMouseScreen**