

macOS のスタートアップ項目を整理する

macOS（macOS 15.2 以降を含む）にログインした際に自動的に起動するアプリケーションやプロセスを管理するには、スタートアップ項目を調整することができます。以下にその方法を紹介します。

1. システム設定（またはシステム環境設定）を使用する

- **ステップ 1:** 画面の左上にある Apple メニュー () をクリックし、**システム設定**（または古い macOS バージョンでは**システム環境設定**）を選択します。
- **ステップ 2:** **一般**を選択し、次に**ログイン項目**をクリックします。
- **ステップ 3:** スタートアップ時に起動するアプリやサービスのリストが表示されます。項目を削除するには、リストから選択し、下にある**マイナス (-)** ボタンをクリックします。
- **ステップ 4:** 削除したいすべての項目に対してこの手順を繰り返します。

2. アプリ固有の設定を調整する

- 多くのアプリケーションには、スタートアップ時の動作を制御する独自の設定が含まれています。アプリの設定や環境設定を確認し、自動起動を無効にします。

3. Launch Agents と Launch Daemons を管理する（上級者向け）

- バックグラウンドプロセスは、Launch Agents や Launch Daemons によって管理されることがあります。これらは通常、以下のディレクトリに配置されています：
 - ~/Library/LaunchAgents（ユーザー固有のエージェント用）
 - /Library/LaunchAgents（システム全体のエージェント用）
 - /Library/LaunchDaemons（システム全体のデーモン用）
- **注意:** これらのファイルを変更すると、システムの安定性に影響を与える可能性があります。慎重に進めてください。

ヒント:

- **Mac を再起動する:** 変更を加えた後、Mac を再起動して、スタートアップ項目が起動しなくなったことを確認します。