

各 位

2018年9月4日
株式会社インプレス

その長時間労働に歯止めを！ 時短のプロが働く女性のために書いた 『Excel 時短はじめました！』を9月6日に発売

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：小川 亨）は、働く女性の時短を叶える新刊『Excel時短はじめました！（できる for Woman）』を2018年9月6日（木）に発売します。



■Excelを使いこなして時短を目指す！ 働く女性のためのExcel本登場

近年、ワークライフバランスを意識した働き方の促進や、育児と仕事を両立するワーキングマザーの増加などにより、働く女性にとって「時短」は非常に身近で切実な関心事です。本書は、そんな時短に関心が高い女性に向けた、日々の業務に役立つ Excel の時短術をまとめた 1 冊です。事務処理やデータの集計・分析など、実務で触れる機会が多い Excel 作業の効率化とスピードアップは、そのまま時短の実現に直結します。

著者は、外資系コンサルタントを経て、株式会社アンド・クリエイト代表取締役社長を務める清水久三子氏。自身も小学生の子供を持つ母親であり、年間 4 冊を超える書籍の執筆と 120 日を超える講演・研修講師活動をおこなっている働く女性でもあります。「毎日遅くまで仕事をしているのでは？」と思われがちな清水氏ですが、17 時前には仕事を終了させ、毎日 7 時間以上きちんと睡眠も取っています。過去に長時間労働に悩んだ清水氏は、「自分働き方改革」を断行し生産性を高める働き方をモットーにしています。そんな時短のプロが教える Excel のテクニックは、仕事が速くなるばかりでなく、ミスが減る、いい仕事ができるなど、嬉しい効果がたくさん。今日からすぐに実践できるテクニックばかりです。

●本書で紹介する「Excel時短」の事例

- ・面倒な住所入力のスピードを上げる→郵便番号を入力して住所に変換
- ・いつもの作業を10倍速くする集計術→難しい数式は使わずピボットテーブルで集計
- ・データ入力に驚くほどラクチンになる関数→データを自動転記できるVLOOKUP関数を表に仕込む
- ・アンケート結果をひと目で伝わるように視覚化する→順位を視覚化するときは横棒グラフ
- ・作った資料を探す手間を省く→タスクバーからファイルを開く

■時短のプロが生産性を高める方法を伝授！

本書では、Excel 業務における時短テクニックばかりでなく、仕事全体の生産性を高める方法も紹介。清水氏の経験談をもとに、働く女性の先輩として実践的な仕事のコツを提案します。

また、忙しいビジネスパーソンが通勤や休憩時間でも読めるように、どのページからでも学べる構成です。Excel 初心者でも、マンガやイラストが豊富なので楽しく読み進められます。

●本書で紹介する「仕事のコツ」の事例

- ・失敗したときの上手な謝り方
- ・自分の仕事が遅い原因を突き止める
- ・やる気のない日のコンディションの整え方
- ・ハードワークの疲れをリセットする

80 : 仕事の疲れ

今日もがんばったあなたへ

ハードワークの疲れをリセットしたい!

人は機械ではありません。いくら高速処理スキルを身に付けていたとしても、ずっと同じ調子で働き続けることはできません。人生100年時代、長く仕事を続けられる身体にすることはこれまでに以上に重要性が増えます。1日の疲れを取って毎日リセットすること、仕事に合った身体を作ること。この2つを意識すると日々が過ごしやすく、仕事も捗ります。

☑ 身体をゆるめるには肩甲骨から

まず疲れを取るためには身体をゆるめることです。ハードワークが続くなど、ストレス状態が長いと身体はかたくなり固く緊張しています。私も腰痛や肩こり、腰痛で悩んでいる時に鍼灸師の先生に「全身が緊張しています。身体のをゆるめましょう」と言われました。いきなり「ゆるめましょう」と言われても、自分ではかんでいないのでどうすればいいかわかりませんでした。

そこで職場でもできる身体をゆるめるコツを教えます。肩甲骨を上下や前後になるべく大きく意識して動かしてみてください。そして最後にふわっと肩甲骨を下に下ろすと肩の力が抜けます。また身体が緊張している時は呼吸は強く身体に固まっていることも多いので、深く長い呼吸も身体をゆるめられます。

🐻🐻🐻 温かい飲み物を飲んで「ほっ」と息を付くのも身体をゆるめてくれますよ!

☑ 肩甲骨を動かしてみよう



右手を右肩に、左手を左肩に置く。肩の力を抜く。

ひじで円を描くように、後ろ回して5〜10回、後ろ回しを5〜10回。

☑ 仕事に合った身体を作る

仕事によって必要な身体やコンディションは違うので、それに合わせた身体作りも意識したいところです。

私の知人は精緻な手仕事をやる仕事なのですが、小変を食べると目がかすむという理由で、仕事がある日はパンや麺類を口にしません。それを聞いて以来、執筆の時は小変をやめてみました。目のかすみだけでなく、眠気もなくなり頭がスッキリして考えやすくなりました。また自分の仕事に合ったコンディション作りと思い2年前にボイストレーニングを始めました。発声や滑舌なども格段によくなり、受講者フィードバックでも「話し方に聞き惚れた」というご感想を多くの方からいただけるようになりました。以前は1日話す声と声が枯れていましたが、今は最盛期が続いても全く疲れません。

自分の仕事に合ったトレーニングをやってみることはパフォーマンスも上がり疲れにくくなり、一石二鳥でとても楽しいことです。

Excel 時短術の他に、仕事のコツも紹介。

15 : 住所の入力

地名って入力するのが難しい……

面倒な住所入力のスピードを上げるコツ



住所や地名の入力は読み方がわからなかったり、特殊な漢字だったりして意外と大変。そんな時、郵便番号がわかれば、変換キーを押すだけで該当する地名が見つかります。これは他のソフトでも使えるテクニックなので覚えておきましょう。さらに関数を使えば、郵便番号だけを項目として正確に取り出せます。

☑ 郵便番号を住所に変換する

郵便番号	住所
106-0042	東京都港区赤坂

セルD2に全角数字で「106-0042」と郵便番号を入力して、[変換]キーを押して、住所に変換

☑ 住所から郵便番号を取り出すPHONETIC関数

PHONETIC (参照)

[参照]のセルに設定されているふりがなを取り出す。

郵便番号	住所
106-0042	東京都港区赤坂

セルC2に「=PHONETIC(D2)」と入力

郵便番号が取り出された。39ページを参考に、C列をコピーして数式を値として貼り付けておく。

🐻🐻🐻 住所は郵便番号から変換して入力すると、難しい地名も簡単と正確に取り出せますよ!

マンガやイラストが豊富で、楽しく Excel を学べる。

62 : 縦棒グラフ

3秒で伝えるために

アンケート結果は順位に意味を持たせる

先データの並び順をそのままグラフにすると傾向が見えない。

NG!

カニグッズを購入した理由

理由	数
その他	5
必要性	10
利便性	15
デザイン	20
プレゼントとして	25
キャラクター	30
必須性	35
デザイン	40

横棒グラフはランキングを表す時に最適なグラフです。GOODの画面のように、横棒(系列)の並び順は順位に応じて並び替えます。縦棒グラフとの違いはここです。縦棒グラフでは支店や月別など決まった順で量と比較しますが、横棒グラフは順位で並べ替えて、上位(または下位)の特徴などを示します。

ランキングは縦棒グラフで示そう

アンケート結果を設問の順番で見せるだけでは、見る側に負担がかかってしまいます。ランキング順に並べて上位(または下位)の傾向にフォーカスを取ってみましょう。特に傾向がないならば、そのグラフは不要かも。資料を無意味なグラフでかさ増しするのは、作る方も見る側も時間の無駄になるのでやめましょう。

GOOD!

カニグッズを購入した理由

理由	数
キャラクター	45
必要性	30
デザイン	28
プレゼントとして	11
利便性	10
必須性	5
その他	3

ランキング順に並べて上位(または下位)の傾向にフォーカスを取ってみましょう。特に傾向がないならば、そのグラフは不要かも。資料を無意味なグラフでかさ増しするのは、作る方も見る側も時間の無駄になるのでやめましょう。

デザインポイント: 目盛や軸ラベルを併表示にしてスッキリさせる。

見栄えする資料のコツも「NG・GOOD」で解説しているからひと目で分かる。

■書誌情報



書名：Excel 時短はじめました！（できる for Woman）

著者：清水久三子&できるシリーズ編集部

発売日：2018年9月6日（木）

ページ数：224 ページ

サイズ：A5 変型版

ISBN：978-4-295-00455-4

紙版定価：本体 1,300 円＋税

電子版価格：1,170 円＋税 ※インプレス販売価格

◇書籍情報ページ：<https://book.impress.co.jp/books/1118101013>

◇書影ダウンロード：<https://dekiru.net/press/500455.jpg>

■目次

- ・プロローグ
- ・はじめに
- ・時短のメリット 5 仕事が速いとうれしいことがたくさん！
- ・あなたはどのタイプ？ 長時間労働にありがちな 5つのタイプ
- ・1章 基本が大事。入力コピペを見直します！
- ・2章 仕事上手は表の見栄えを美しく整えます！
- ・3章 時短直結の関数を使いこなします！
- ・4章 みんなに伝わるグラフをパッと作ります！
- ・5章 毎日の印刷・ファイル操作をひと工夫します！
- ・索引

■著者プロフィール

清水久三子（しみずくみこ）

株式会社アンド・クリエイト 代表取締役社長。

お茶の水女子大学卒業。大手アパレル企業を経て、1998年にブライスウォーターハウスコンサルタント(現IBM)入社。新規事業戦略立案、人材開発戦略・実行支援などのプロジェクトをリードし、企業変革戦略コンサルティングチームのリーダー、IBM研修部門リーダーを経て、2013年独立。執筆・講演・研修を中心に活動を開始。趣味は、おもてなし、カメラ、ヨガ、ボイトレ。

◆「できる」シリーズについて

「できる」シリーズは、画面写真をふんだんに使い、操作の流れを紙面に再現した入門書の元祖です。操作に必要な「すべての画面」と「すべての手順」を紙面に掲載しているので、パソコンやインターネットの操作に不慣れな方でも簡単に操作や知識を身に付けられます。楽しみながら操作を学べるように、各レッスンにストーリー性を持たせ、章ごとに知識が身に付く構成になっています。おかげさまで「できる」シリーズは、シリーズ累計7,000万部を突破しました。

◆「できる for Woman」シリーズについて

「できる for Woman」シリーズは、「できる」シリーズから生まれた、働く女性をやさしくサポートする実用書です。

以上

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計7,000万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」、「SmartGrid ニュースレター」、「Web 担当者 Forum」等の企業向け IT 関連メディアブランドを総合的に展開、運営する事業会社です。IT 関連出版メディア事業、及びデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス 広報担当：丸山

TEL：03-6837-5034 E-mail：pr-info@impress.co.jp URL：<https://www.impress.co.jp/>