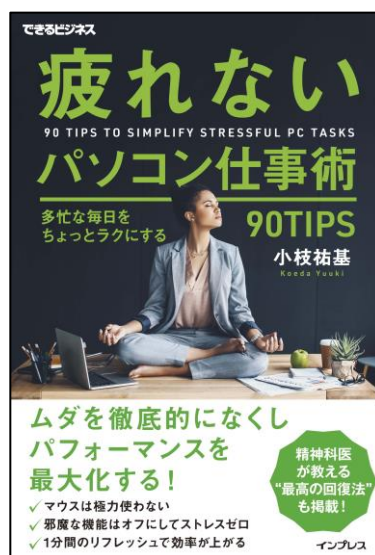


各 位

2018年12月25日
株式会社インプレス

パソコン仕事に疲れたビジネスパーソンに贈る新刊
『疲れないパソコン仕事術 多忙な毎日をちょっとラクにする 90TIPS』12月25日発売

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、作業の無駄をなくし、日々のパソコン疲れを軽くするテクニックを解説した新刊『疲れないパソコン仕事術 多忙な毎日をちょっとラクにする90TIPS（できるビジネス）』を2018年12月25日（火）に発売します。

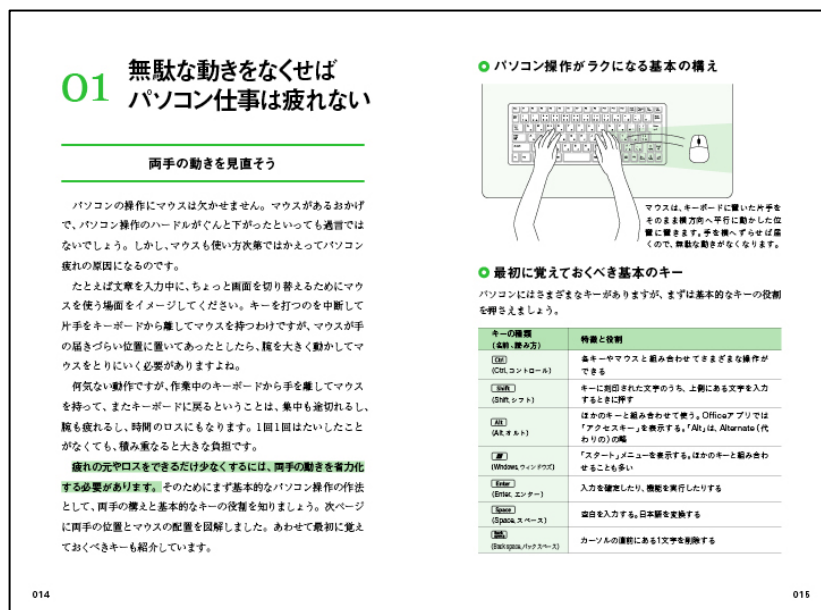


■パソコン仕事でラクしたい人のための新しい入門書

情報収集やコミュニケーション、資料作成など、今ではパソコンなしに仕事は成り立ちません。パソコン作業についてやす時間が長くなればなるほど、目や腰、肩などに疲労が蓄積されていきます。肉体的な疲れだけでなく、時間に追われることへのプレッシャーやパソコン操作のストレスなど、精神的にも疲弊します。本書は、こうしたビジネスパーソンが抱える悩みに答えるために、「いかに疲れずにパソコン仕事をこなすか」という観点でさまざまなテクニックを紹介した、まったく新しいパソコン仕事のノウハウ本です。

■パソコン操作の万能ワザから便利ワザまで紹介

パソコンで仕事をするにはさまざまなアプリを使いこなす必要があります。しかし、ファイルの保存や簡単な編集といった基本的な操作はすべてのアプリで共通しているため、一度覚えてしまえばあらゆる場面で使えます。本書では、これらの「共通する操作＝使用頻度の高いもの」から身につけられるようになっています。また、パソコン操作の基本的なルールを解説していることも本書の特長です。たとえばExcelであれば、データを入力するときの決まりごとがあり、それを知ったうえで操作をすることが効率的な作業の大前提です。プレゼン資料であれば、効果的に伝わる資料にするにはどうすればよいかという観点が重要です。こうした基本的なルールを押さえることで、無駄な作業を削減します。これに加えて、時短につながる便利ワザも多く紹介。この1冊を読めば、さまざまな場面で役立つワザと思考力が身につきます。



パソコンを使うときの姿勢や構え方からしっかり解説しています。

■精神科医の禅僧が教える「疲労回復法」も掲載

各章の章末コラムには、精神科医であり、禅僧でもある川野泰周氏が教える「疲労回復法」を掲載しています。そこで紹介するのは、川野氏が実際に精神科診療としても取り入れている「マインドフルネスの実践法」です。マインドフルネスとは、禅をルーツにもつ心理療法で、ストレスの軽減や集中力アップ効果などが科学的にも認められています。座ったままでもできるストレッチや、疲れ目に効くツボ押し、食事の時間を活用した瞑想法のような職場や自宅でできる方法を紹介しているので、多忙を極めるビジネスパーソンも気軽に実践できます。

■目次

- 1章 まずはこれだけ。どこでも使える万能ワザ
- 2章 全部はかどる。作業に集中できる環境設定術
- 3章 もう迷わない。ムダなく探せる情報収集術
- 4章 これで快適。ストレスゼロの文字入力術
- 5章 もう疲れない。今日から時短できるExcel術
- 6章 最短で仕上げる。伝わるプレゼン資料作成術
- 7章 ラクになる。自由自在のファイル操作術
- 8章 これで万全。仕事が進むメールさばき術

■書誌情報



書名：疲れないパソコン仕事術 多忙な毎日をちょっとラクにする90TIPS
(できるビジネス)

著者：小枝祐基

発売日：2018年12月25日（火）

ページ数：240

サイズ：四六判

価格：本体1,300円＋税

電子版価格：円＋税 ※12月発売予定 ※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-00532-2

◇書誌情報：<https://book.impress.co.jp/books/1118101087>

◇書影ダウンロード：<https://dekiru.net/press/500532.jpg>

■著者プロフィール

小枝祐基(こえだ・ゆうき)

テクニカルライター。

1979年生まれ。スマートフォンやPC関連の取材・記事執筆を精力的に行う傍ら、生活家電およびデジタルガジェットなどのインプレッション記事も執筆する。パソコン操作には専らタッチパッドジェスチャー&ショートカットキーを駆使し、日々、操作を楽にするためのワザを模索中。

著書に『Windows10完全活用マニュアル/今日から使えるMacBook Air & Pro』(ソシム)など。

■コラム監修者プロフィール

川野泰周(かわの・たいしゅう)

精神科・心療内科医/臨済宗建長寺派林香寺住職

精神保健指定医・日本精神神経学会認定専門医・医師会認定産業医。

1980年生まれ。2004年慶応義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修修了後、慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。2011年より建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。2014年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。

現在は寺務の傍ら都内および横浜市内にあるクリニック等で精神科診療に当たっている。うつ病、神経症、PTSD、睡眠障害などに対し薬物療法と並び禅やマインドフルネスの実践を含む心理療法を積極的に取り入れた診療を行っている。またビジネスパーソン、看護職、介護職、学校教員、子育て世代の主婦などを対象に幅広く講演・講義も行っている。

著書に『あるあるで学ぶ 余裕がないときの心の整え方(できるビジネス)』(インプレス)や、『「精神科医の禅僧」が教える 心と身体の正しい休め方』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)など。

◆「できる」シリーズについて

<https://dekiru.net>

「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。

◆「できるビジネス」シリーズについて

「できるビジネス」シリーズは、「できる」シリーズから生まれたビジネス書です。パソコンやITを仕事に生かすノウハウや、仕事ですぐに役立つ実践的な知識が身に付きます。

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/>