

2022年9月号

B-Cross

【毎月発行の情報紙】



check! 「BEC組合員サイト」操作マニュアルを更新しました

BEC組合員サイトにログイン後、「利用マニュアル」からご確認ください
更新内容

- BEC組合員サイト専用「お知らせ欄」の追加
 - 毎月発行のB-Crossなど、大事なお知らせをご案内いたします
- 登録するメールを複数人分、登録できるよう変更
 - 請求書の発行お知らせメール・申請完了メールが複数人に設定可能
- 「未返却カード」・「車両不一致」を通知機能にてお知らせ
 - 返却が必要なカード、コーポレートカードの車両不一致、についてお知らせします



ETCカード請求書「WEB発行」が進んでいます!

- 「BEC組合員サイト」から毎月発行の請求書を郵送よりも早くご確認ください。
- 紙での郵送が不要な場合、WEBからのダウンロードのみですることが可能です。
- ※ 詳細は事務局までお問い合わせください

「阪神高速」環境ロードプライシング割引

対象車種：特大車・大型車・中型車(※)
 ※中型車は事前登録が必要となります。
 詳細は阪神高速ホームページをご確認ください。

オススメ!

月末の車両入替について

今月のコーポレートカードの車両入替は

9月30(金) 午前中必着

期限を過ぎると違反走行となり、割引が適用されません

次回請求書発行日

10月18(火)

ご不明な点は事務局までご連絡ください

BEC経営者セミナー開催のご案内

経営は科学。実践論。

合理的で説得力のある「中期経営計画書」/ 科学的アプローチと成功へのポイント

日時	講師	小橋壽也氏
2022年9月28日(水)	応募定員	30名
14:00~15:30	応募締切	9月21日(水)【定員次第締切】
ZOOMオンラインにて	申し込みは https://bec.or.jp/semi0901 まで	

〒730-0032 広島県広島市中区立町 1-23
 TEL : 082-248-3466

<https://bec.or.jp>

BEC 協同組合 ビジネス交流センター

B-cross

第2回

もっとEXCELを使いこなそう! EXCELワンポイント講座

実践「コピー＆ペーストの簡単裏技...その1」編

前回に引き続き、EXCELのちょっとしたテクニックをお伝える「ワンポイント講座」です。

今回は、「表示セルだけコピー＆ペーストする」編です。EXCELで「行や列を非表示」にされることは多いと思います。(図1)

しかしその表の、見えている部分だけ別のシートに貼り付けたい。でも普通のコピー＆ペーストでは非表示にしたセルまでコピーされてしまう!!??そんな経験ありませんか?そんな時は簡単。

「条件を選択してジャンプ」機能です。

図1

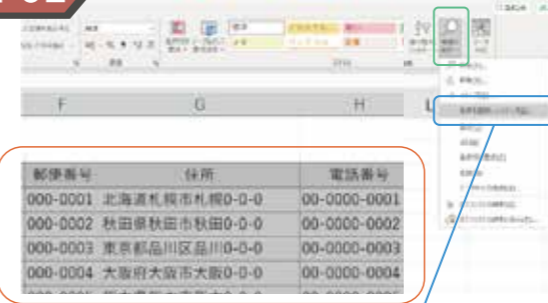
お名前	郵便番号	住所	電話番号
山田一郎	000-0001	北海道札幌市札幌0-0-0	00-0000-0001
水花子	000-0002	秋田県秋田市秋田0-0-0	00-0000-0002
森三郎	000-0003	東京都品川区品川0-0-0	00-0000-0003
林五郎	000-0004	大阪府大阪市大塚0-0-0	00-0000-0004
田中子	000-0005	熊本県熊本市熊本0-0-0	00-0000-0005

ご注意ください!

1. 本ワンポイント講座は、Excelの基本をご説明するものではありません。
2. コピー＆ペーストの操作はこの講座ではご説明致しませんので、各自ご確認ください。
3. 対象はWindows10、Excel2016を想定しております。

条件を選択してジャンプ 超簡単

STEP 01



コピーしたい箇所を選択し、「ホーム」タブの「検索と選択」をクリック「条件を選択してジャンプ」を選択します。

STEP 02



「選択オプション」が表示されますので、可視セルにチェックを入れて「OK」を選択してください。

STEP 03



不可視行、列を除いたセルだけが選択された状態なので、対象をコピーします。

STEP 04



貼り付けたい場所のセルをクリックして貼り付けます。すると非表示の行、列を除くセルだけが張り付きます。

意外に知らないワンポイント

コピー＆貼り付けペーストの繰り返しは1回?複数?

貼り付けペーストは何度でも可能ですが、ENTERキーを押して貼り付けペーストするとクリップボードはクリアされ、1回のみ貼り付けペーストされます。

例1 貼り付けペーストが複数の場合

通常通り、エリア選択し、コピー、ペーストします。貼り付けペーストは何度でも可能です。

例1 貼り付けペーストが1回の場合

通常通り、エリア選択し、コピーし、貼り付けたいエリアをクリックして、ENTERキーを押します。

いかがでしたでしょうか。EXCELはコピー＆貼り付けペーストもさまざまな使い方ができるように作られています。ぜひこの機能を利用いただき、時間短縮に役立ててください。

さらに聞いてみた

今回のセミナーテーマ、「伝わる話し方」。単に「話し方」講座ではなく、「伝わる」という一言が妙に気になっていたこともあり、セミナー終了後、森本先生にさらに具体的にお話をお聞きしました。

締め的重要性

人は一番最後の話を覚えやすいと言われると思います。ですので、締まりがなく、尻すぼみの会話や文章は印象に残りにくいと思います。最初の出だしに力を入れすぎて、到達点がなく、フラフラしてしまっているものは特に印象に残りづらいと思います。行き先を決めて話をするようにすれば良くなるのではないのでしょうか。



「相手の立場で考える」ことの重要性
話をするということは、自分から他人に伝えることです。独り言ではなく、相手のあるコミュニケーションです。ですので、音量、滑舌が正しいのかを考える必要があります。もちろん、つぶやきではありませんので相手に伝えるためのツールとして、相手を考えて喋ることが重要だと思えます。

声

具体的には「呼吸法」です。「胸式呼吸」と「腹式呼吸」です。声が震える・裏返るといのは胸式呼吸の特徴です。お腹から声を出す「腹式呼吸」を意識して話すことが重要になります。お腹の下の部分に息を入れるイメージで呼吸すると、芯のあるしっかりした声が出るようになります。

話すコツ、伝えるコツ

手が小さい、明瞭でない滑舌だとお考えの方もおられますが安心ください。アナウンサーも元々話がうまいわけではなく、しっかりした技術の訓練を受けてプロとなっているものです。今日のセミナーの内容の通り、「声・音を相手に伝えよう」という意識をもって喋ろうとすれば伝わりやすくなります。また、苦手な「音」があることを理解するだけでも相手に伝わりやすくなりますので是非試してみてください。



森本晴香先生

アナウンスオフィスセレーノ代表/フリーアナウンサー、四国放送の「ゴジカル！」や「海と日本プロジェクト」、FM徳島「T-joint!」、四国放送「となりのラジオ For Youコーナー」への出演をはじめとしてCMやナレーション、講座、司会などマルチに活躍中

先生の今後の予定

インスタ、facebookなどをご確認ください。



感想

オンラインセミナー「現役アナウンサーが教える「伝わる話し方」セミナー」では、「一方的に話す」ではなく「伝わる話し方」について改めて学ぶ機会となりました。参加いただいた方の感想を一部、ご紹介いたします。

感想 01

人前で話すのは得意ではないので、少しでも相手に伝わりやすく話せるようになりたい…との思いで、参加させていただきました。何が大事なのか、どんなことが役に立つのかがよくわかりました。

感想 02

まず話の締めを考える、そこから箱を作るといのはとても勉強になりました。また、うなずきがあると安心する、自分の話を楽しそうに聞いてくれる人は嫌いにならない、というもなるほどと思いました。

伝わる話し方セミナー

7月6日(水) 15:00よりZOOMのオンラインで、森本晴香先生に「現役アナウンサーが教える伝わる話し方」というテーマで講演をいただきました。ダイジェストで講演の一部をご紹介します。

話す = 伝える = 伝わる

「話す」ことは一方的でなく「伝える」こと。さらに「伝える」ことは「伝わる」ことが重要です。同じことを話しているのに、一方では「信用」につながり、また一方では「胡散臭い」と感じられてしまう。ならば、商談に、プレゼンテーションに、就職面接に、自分の話が100%伝われば、当然人生さえ変わります。

大切な要素

「声：声の大きさ」と「音：明瞭な滑舌」が重要です。「声」とは正しい発音が出てきているか。「音」とは明確な音が出ているかにつながります。

声

具体的には「呼吸法」です。「胸式呼吸」と「腹式呼吸」です。声が震える・裏返るといのは胸式呼吸の特徴です。お腹から声を出す「腹式呼吸」を意識して話すことが重要になります。お腹の下の部分に息を入れるイメージで呼吸すると、芯のあるしっかりした声が出るようになります。

音

音は口の開きを意識することになります。滑舌が悪いと伝わりません。母音の発音を意識することで聞き取りやすい音になります。具体的には5つの母音と唇、舌の組み合わせになるので、母音の口の動きを意識することになります。

- あ** 口を大きく開く。縦に指3本が入るくらい開く。
- い** 口を横に大きく広げる。
- う** 口を思いっきり突き出す。
- え** あといの中間の開き。不明瞭になりやすいので注意。
- お** 口を前に突き出し、縦に開く。

この5つを意識して話すことで滑舌よく聞こえます。

アナウンサー流会話術

アナウンサーは自分が喋ると思われがちですが、実は人の話を聞くプロです。人は、「興味があるのは自分」であり、相手に自分のことを語るのではなく、相手のことを聞くことで、自分に興味を持ってもらっていると判断ししゃべってくれます。ですので、主語は「I」ではなく「You」。結果として「話し上手」になり「聞き出せる」聞き上手ということになります。

聞き出す方法

「聞き出す方法」とは「会話を弾ませること」にあります。いわゆる5W1Hで話をしましょう。「ゴルフはなぜ始めましたか」など、相手との会話ラリーが続く質問をすることが重要になります。

その2

表情豊かなあいづち
話を聞く際、顔の表情で相槌を打つ。「うん」とうなずくことで相手に、自身が喋っていることが伝わっていることを伝え、安心させる。その安心が心を許すことになり、話がしやすく、会話が広がるにつながります。

その3

名前を覚える
さんありがとう、さん今日は楽しかったと言われれば、相手は嬉しいものです。自分の名前を覚えてもらっているという気持ち、相手への親近感を生みます。

結論

言葉を発するときには、ただ話すのではなく、声の大きさは適切か？
聞き取りやすい音を出しているか？
相手に伝わっているか？
聞き手側にとって考えることが重要です。それだけで「話し」は「伝わり」ます。