



名古屋開催
N232



オンライン開催
N280

遠回りしない、スマートなPC術

オンラインLIVEセミナー同時開催

事務担当者のためのITスキル向上セミナー

●セミナーのねらい

～日々の業務を効率化して生産性を高める～

生成AIが進化し業務の自動化が進む今こそ、土台となるPC基本スキルの質が成果を左右します。

自己流の操作やデータ探しによる時間のロスは、依然として生産性を阻む大きな課題です。

このセミナーは、事務担当者のITスキルの底上げを目的とし、Excel・Wordの正しい操作やショートカットキーによる「微の集積」で日常業務を加速させます。加えて、的確なビジネスメールの型や、情報資産としてのデータ整理術を習得。次世代ツールを真に活かすためにも不可欠な、デジタル基礎体力を高めます。

※セミナーは、講義とデモンストレーション画面にて進行します。セミナーで使用するExcel、Word等のデータは、受講後にダウンロードいただけます。テキストに沿って復習することで、日常業務の改善を明日から実践できるセミナーです。

講師

株式会社ビジネスプラスサポート
人財育成プロデューサー

森田 圭美 氏



開催日時	2026年11月25日(水) 10:00am～5:00pm	
会 場	マザックアートプラザ 10F	オンライン会議システム Zoom
定 員	42名	50名
※参加者が少人数の場合等、中止または延期することもございますので、ご了承ください。		
受 講 料	SQUET特別会員：35,200円	
※テキスト代 消費税等を含みます。	SQUET一般会員：38,500円	
	会 員 以 外：44,000円	

講師著書進呈

在宅勤務にも活用できる！
今さら聞けないパソコン仕事の効率アップ50

●対象者

ミスゼロ仕事を実現し、業務効率を高めたい皆さま

●カリキュラム

◎筆記具をお持ちください。 ◎録音、録画はご遠慮願います。

◎オンラインLIVEの際は、カメラをできる限りオンにご参加ください。

1. PCスキルは改善のファーストステップ

- (1) 生成AI時代に求められる“デジタル基礎体力”
- (2) 「遠回り」と「チカラワザ」を手放す業務設計

2. 最短・最速でExcelを使う

- (1) 入力規則と書式設定で“データの質”をつくる
- (2) テーブルでデータを構造化する
- (3) ピボットとXLOOKUPで“チカラワザ”をやめる
- (4) キーボード主体で再現性を上げる

3. コミュニケーションツールとしてのビジネスメール

- (1) 脱！ 自己流、本文の「型」を押さえる
- (2) 件名は“検索ワード”で書く
- (3) 返信の迷いと回数をへらす

4. 思考の道具としてWordを使いこなす

- (1) Enterとスペースで整えない
- (2) スタイルで“構造化”する文書作成
- (3) 目次はWordに作らせる
- (4) Word×Excelでデータを活かす

5. テンプレートとショートカットキーで時短する

- (1) テンプレートで上書きミスを追放する
- (2) これだけ覚える厳選ショートカット

6. 探す時間をゼロにするデータの整理整頓

- (1) デスクトップを業務の起点にしない
- (2) 検索に強いファイル名と情報管理

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。

お申込み方法

STEP1

MUFGビジネスセミナーのWebサイトにアクセス

MUFGビジネスセミナー

検索

STEP2

受講を希望するセミナーの申込フォームへ入力

STEP3

入力内容の確認と送信

STEP4

会場 受講証またはお名刺等を受付にてご提示ください。
オンライン 開催の3営業日前(土/日/祝日を除く)にご案内メールをお送りします。

※いずれの場合も請求書は発行いたします。

受講料のお支払い方法

- ①銀行振込の場合…ご請求書に記載の期日までにお振込みください。振込手数料は御社でご負担ください。
- ②SQUET-DC法人ゴールドカードの場合…カードご精算日にご指定の口座より引き落としとなります。
- ③三菱UFJ銀行「口座振替」…当社指定日にご登録された口座より引き落としとなります。

※なお、いずれも領収証は発行いたしません。

受講キャンセル

【来場形式の場合】セミナー開催前営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで
【オンラインLIVEの場合】セミナー開催前4営業日(土/日/祝日を除く)17:00まで
入金済みの受講料を全額ご返金いたします。それ以降のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。なお、他のセミナーへのお振り替えもいたしかねますのでご了承ください。ただし、代理の方にご出席いただくことは可能です。

*仮社会的勢力と判明した場合には、セミナーへのご出席をお断りいたします。 *諸事情を考慮の上、セミナーへのご出席をお断りさせていただく場合がございます。

お申込・照会先

三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社 MUFGビジネスセミナー事務局
〒461-8516 名古屋市東区葵1-19-30 マザックアートプラザ TEL (052) 307-1105 e-mail:seminar-n@murc.jp