

92歳 EXCEL もお手のもの

先月、新聞の社会面のトップに題記の見出し記事が掲載されていたので興味深く読んだ。しばらくしたらダイヤモンド社から『92歳総務課長の教え』玉置泰子著の本が出版されたので、さっそく買って読んでみた。

大阪市のある商社で今でも現役で仕事をしている玉置さんは EXCEL をすいすいと操り、社員の給与計算などをこなしている。パソコンを使う時代になってから、詳しい人に習いながら一生懸命にパソコンの使い方を学んだ。そして「遊ぶように働き、成長するのが自分の道」と玉置さんは書いている。長い人生で、「人と出会い、話を聞き、行ったことのない場所へ出かける。きのうと違う自分、それが成長です」と、皆さんに伝えたいといわれる。「世界最高歳の総務部員」として2020年にはギネス世界記録にも認定されている。

Cnet のパソコン教室では EXCEL の講座も開催されている。テキストは市販の本「EXCEL 最強の教科書」が用いられた。副題には、すぐに使えて、一生役立つ、超エクセル仕事術とある。その一つの章に「ショートカットは必修の仕事術」というのがある。ショートカットとは、普段マウスを使って実行していた操作を、キーボードの特定キーの組み合わせによって実行する仕組みだ。スマホやタブレットで画面をタッチしながら操作する単純な操作と共通する。パソコンの本来持っている Excel や Word の機能を使いこなすには、マウスでクリックしながら画面の上を押す操作に頼っていたのでは面白くない。キーボードの便利さを生かすことが大事だ。

玉置さんの本には、“世界一仕事が楽しくなる”という副題がついている。

そして、100歳まで元気で仕事をするための私の健康法として、コラムには次のような教えが書かれている。

- (1) 規則正しい食生活
- (2) 毎朝 30 分のヨガを欠かさない。
背伸び、スクワットや毎日歩くなど
- (3) 般若心経(お経)を唱える
大きな声を出して歌うでもいい
- (4) 何歳になっても学ぶ姿勢を忘れない
- (5) 好奇心とチャレンジする心を持ち続ける

