

若手社員のための職種別セミナー

事務職編

東京しごとセンター多摩では、都内中小企業等の入社3年以内の若手社員を対象に、ビジネススキルを身につける参加型のセミナーを実施いたします。若手社員の人材育成や、職場定着の一環として、ぜひご活用ください。
オンラインLIVEセミナーなので、分からないことはその場で講師に質問できます！

脱初級！ Excel 講座

オンライン+課題

～ 表作成の基本を習得して業務効率化を目指そう ～

2026年

8月27日（木）13：30～16：30

若手社員からこんな業務の悩みを聞いたことはありませんか？

- ✓ Excelで管理している納品・請求業務をもっと効率化したいがうまくいかない
- ✓ Excelデータを壊してしまいそうで関数にさわれない
- ✓ 関数を入れたらエラー表示が出続けてしまい対処方法がわからずあきらめた

Excelを使用して業務の効率化に役立つ機能を身につけ、初級レベルから一歩抜け出しましょう。
納品・請求にかかわる業務の効率化などにも役立つ内容です。



学べるポイント その ①

■ 表作成の基本

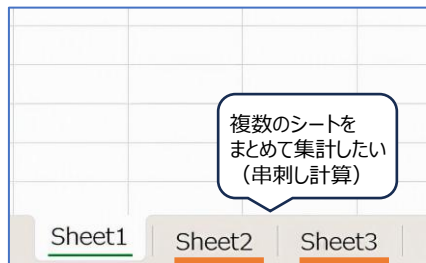
- ・複数シートの集計(串刺し計算)方法
- ・別ファイルを参照する式の作りかた
- ・絶対参照 基本の考え方、便利な使い方

学べるポイント その ②

■ Excel関数使いこなしテクニック

- ・定型ファイルの関数を壊さないテクニック
- ・式エラーの種類と対処法
- ・作ったシートの式を壊さない、壊されない方法
- ・Excel for Copilotとのつきあいかた
従来のヘルプとの違い、注意事項

講義内容一部紹介



シート別に管理している（月ごと、支店ごとなど）データを1つにまとめて集計する方法を演習で説明します。

関数の入力で#DIV/0!や#NAME?などエラー表示が出る理由と対処法を説明します。

講師 飯田 恵美子

IT企業にて製品企画・サービス開発に携わった後、講師に転身。
現在は専門学校や大学を中心に、Office、Adobe製品、WordPress、プログラミングの実技指導など多数担当。
現場経験を活かした実践的な授業が強みで、行政機関や企業研修などでも幅広く活動している。



若手社員のための職種別セミナー
事務職編

脱初級！ Excel 講座

～ 表作成の基本を習得して業務効率化を目指そう ～



◆ 対 象 : 都内中小企業等に在職中の概ね29歳以下の入社1～3年目の正社員の方

◆ 参加方法 : オンラインLIVEセミナー（カメラON/音声ON）※zoomを使用

◆ 定 員 : 10名（予約制）

◆ 申込期間 : 8月27日(木) 10:00まで ※定員に達した場合は受付を終了いたします。



申込方法

東京しごとセンター多摩ホームページ
(<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>)
「事業所の皆様」のページまたは二次元コードからお申込みください。
定員に達した場合は受付を終了いたします。
※事務仕事にかかわる方は広くご参加いただけます。

◆使用ツール : Zoom Meeting

◆使用ソフトウェア : Microsoft Excel (2013以降推奨)

- ・おひとり1台のデバイス でのご参加をお願いしています。難しい場合はご相談ください。
 - ・演習データは講義中に Zoomチャットで送ります。
 - ・ご自身のPCで実際に操作しながら受講いただきます。Excelが操作できる環境でご参加ください。
 - ・想定レベル : SUM関数やAVERAGE関数を使ったことがある
- ※不明点があればお気軽にお問い合わせください。

お申込みにあたってのお願い

- 本セミナーは、企業様からのお申込みのみとなります。個人によるお申込みはご遠慮ください。
- 1社、4名以上で参加希望の場合はお問合せください。
- このセミナーは、東京しごとセンター多摩のオンライン利用規約とプライバシーポリシー（ホームページに記載）に同意いただいた方のみ参加できます。

事前準備のお願いとお知らせ

- 参加が決定しましたら「参加決定通知」、開催1週間前を目安に「受講案内」をお送りします。
届かない場合はご連絡ください。
- 受講に必要なデバイス(PC・スマートフォン)及び通信料はご自身のご負担となります。
- LAN接続、Wi-Fi等、安定的な通信環境でのご利用をお勧めします。

【お問合せ】東京しごとセンター多摩

TEL : 042-521-6763 (受付時間: 月曜～金曜 9:00～20:00 土曜 9:00～17:00)

Mail : stama-company@os.persol-bd.co.jp

