

YPP東京オフィスの創業地であった台東区入谷は「朝顔まつり(朝顔市)」が有名です。このことにちなんでニュースレターの名称を「朝顔TOPICS」と名づけました。朝顔は育てた人が多く、身近で親しみやすい花として知られ、開花の美しさはさることながら、双葉やつるがのびていく様を眺めるのが楽しい植物です。YPPも、朝顔のように、みなさまに親しまれながら、つるを伸ばしてたくさん花を咲かせていきたいです。

Topics1

小さな感動が、数値で測れないストレスを撃退！ 前向きな手抜きを手に入れよう

例年6月頃に私が勤務している会社では、全従業員対象にストレスチェックが行われます。受検後すぐに結果レポートが表示され、現在のストレスレベルを知ることが出来ます。

結果はいつも「問題なし」なのに受検する意味あるのかしらと思ってしまいますが、定期的にチェックをすることは自身の心の状態と向き合いケアをするために必要な事かもしれませんね。

お勤めの職場で実施がない場合、厚生労働省の無料コンテンツで受検することも可能です。気になる方はチェックしてみたいでしょうか。

「5分でできる職場のストレスチェック」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check>

単純作業も積もればストレス

さて、日々の業務には、何度も繰り返している単純作業が多くあります。実はこれがあなたの疲れやストレスの原因になっているかもしれません。

例えば事務作業に欠かせないExcel。データが入っているブックを開いて、必要な個所を選択して、新規Excelブックを開いて、sheet1

へ値貼付け、名前を付けて保存する・・・といった作業などです。

このような一連の流れは、Excelに慣れていれば数分で出来るし苦痛ではありません。実はこの単純作業の繰り返しが私のストレスの原因だと気付いたのは、ExcelのVBAで作業の一部を自動化した時です。

自動化して時短できたのは5分。「え、たったの5分！」と思われるかもしれませんが、ワンクリックでその作業が終わったときはとても感動しました。体も頭も軽くなり、数値には表れないのにストレスを抱えていたのだと実感しました。

今は、「次、どこを自動化しようかな?」と、前向きな手抜きを考える楽しみもできました。

VBAをご存じない方へ簡単に説明するとVBAはプログラミング言語の一種で、Excelの操作を自動化する機能(マクロ)で使われているものです。VBAを使い作業を自動化することはちょっとしたプログラミングですね。

プチプログラミングの勧め

Excel機能の一つとして備わっているVBAに触れ少しでも取り入れることは、**事務に携わ**

るものとして、変化し続ける社会に適合するためのエクササイズになる

と思っています。

とはいうものの、私自身も今まで活用出来ていませんでした。大掛かりな作業をすべて自動化出来なければダメという変な思い込みがあったからなのです。

様々な作業を自動化するためには継続して勉強し、業務で使うことが大切です。途中であきらめて使わなくなる人も多いからこそ、覚えたら少しでも活用することに価値があるのではないのでしょうか。

「コピー・貼付・名前をつけて保存」という作業だけでも自動化してみませんか?

ワンクリックで実現できた時の小さな感動を是非味わってほしいと思います。

当たり前のように使っている身近なアプリは、プログラミングで「こうだったらいいな」を実現した結果です。プログラミング、ちょっと勉強してみようかなと感じていただければ嬉しいです。



あやのはるか



会社員・日本実務能力開発協会 認定コーチ
1965年生まれ。大阪市出身。

派遣社員として約15年、20社超の企業の管理部門に所属し、経理を中心とした幅広い事務全般の経験を積む。数多くの企業で働いた経験を尊重され、業務改善・業務フローの構築、会計ソフトや新システム導入、チームメンバー指揮など歴任。簿記2級、建設業経理士1級、弥生会計認定インストラクター、弥生検定2級、取得。仕事をするうえで大切にしていることは「もっと、より良く」を考えてトライすること。趣味は映画鑑賞、物語を書く、ライブへ行く。

経理と事務のまなび塾
<https://hajimete-keiri.com/>

Mystery & Lovestory
<https://ayano-haruka.com/>

大切にしていること 8か条

興味を持ったらやってみるという姿勢
上長の性格と立場上の苦勞を思いやり接することで信頼を得る
目の前に仕事があることはありがたいこと
今の仕事を、次のステップのために活かさないかと考える癖がついたこと
初心者の気持ち忘れないこと
仕事に対して「問」を持つこと
より良くするにはどうすればよいかを考えること
同じ業務にも新鮮な気持ちで向き合うと発見がある

仕事がかどる！
知ってて便利！
小技をご紹介します

Excel 西暦→和暦に変える関数 デイトストリング機能

令和になる時、和暦の是非が話題になりましたが、日本の文化として廃れる様子はなさそうですね。とはいえ、西暦と和暦の混在や変換は本当に面倒ですよ（涙）

そこで、今回は、エクセルで西暦を和暦に変換する方法をご紹介します！

それは、「DATESTRING（デイトストリング）」機能というものののですが、正規の関数ではないため「関数の挿入」には入っていません。使いたい場合は、手作業で入力欄に打ち込む必要があります。

使う場合は、和暦に返還させたい日付データが半角数字で「年/月/日」になっている必要があります。ただし、元データがこの形式なら「数値」欄の設定で表示形式を変えてあっても大丈夫です。

では早速やってみましょう！

①和暦にしたい日付データを半角数字で「年/月/日」（例 1972/12/24）のようにどこかのセル（ここではE4とします）に記入します。

②和暦を表示させたいセルを選択します。

③入力枠に「=DATESTRING(E4)」と入れます。
* (E4)は西暦が入っているセル。

そして「Enter」を押すと、②で選んだセルに和暦（昭和47年12月24日）と表示されます！！

変換できるのは1900年（明治33年）以降で、大正、昭和、平成は問題ありません。エクセルが最新版にアップデートされていれば、令和も正しく変換されます！

時短にもなりますのでぜひ一度やってみてください！[^]_^♪

YPP すこやか通信



このコーナーでは、YPPに関わってくださる皆様が
健やかに・ごきげんに・サスティナブルに
お仕事を続けていくためのヒントをお届けしていきます！

熱中症対策に「手のひら・足の裏の冷却」を

こんにちは。YPP上田です。

本当に暑い日が続きますね。実は私、去年も一昨年も、かなりケアしていたにもかかわらず熱中症になってしまい、救急車で運ばれるほどではなかったものの、それなりに辛い思いをした経験があります。今年も熱中症対策について調べていたら、初めて目にする情報を見つけました。異常な暑さが続いていますので、ぜひ皆さまにもシェアしたいと思います。

それはのNHKのニュースWEBに掲載されていた記事なのですが、**熱中症対策のひとつとして「手のひら」や「足の裏」を冷やすことに効果がある。**というものです。

体温調節の仕組みに詳しい、神戸女子大学の平田耕造名誉教授によると「両手のひらは、面積が体全体の5%しかないが、AVA=動静脈吻合（どうじょうみやくぶんごう）という、体温調整の役割を担う血管があり、そこに熱い血液を流して、手のひらから熱を逃がしている。空気中に手のひらをさらしているだけでも熱は逃げていくが、冷たいものと接触させることで、体温を早く下げやすくする効果がある」「手のひらや足の裏のAVAを流れる血液の量は、毛細血管を流れる血液に比べて1万倍ほど多く、手のひらや足の裏を冷やすことによって、効率よく体を冷やすことができる」

ただし、冷やす際には、氷など10度を下回る冷たすぎるものではなく、15度程度のもので使うとよいそうです。AVAを冷やしすぎてしまうと、たくさんの血液を流すために拡張していた血管が、逆に収縮してしまうことがあり、熱を発散しにくくなるということです。

「水道水を洗面器などにためて、そこに手や足を入れるだけで、十分、効果的に体温を下げることができる」そうです！

在宅ワーク時には、バケツや洗面器に水を張って、素足を浸しながらお仕事をしてみるのも良いかもしれませんね！

「健やかに、ごきげんに」働くための指針として、最近はメンタル寄りの話題をご紹介していましたが、肉体のケアも同じように大切です。

皆様もくれぐれも熱中症対策は万全に！この猛暑を健やかに乗り切りましょう！

参照記事 <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20220628/k10013692161000.html>

編集後記

梅雨明けした途端に猛暑日が続いておりますね。紫陽花も元気がないように感じます。

さて、今年は紀州産の南高梅をお取り寄せしてみました。この時期を待っていた節もございませぬ。完熟した梅の香りに「桃の匂いがする」と中学生の息子が寄ってきました（笑）
うっとりする様な香りに包まれて素敵な梅仕事ことができました。出来上がりがとっても楽しみです。



YPP蒔田珠美

