



## INDEX

- ◎ 気づいたら死んでいたい
- ◎ インターネット活用のヒント
- ◎ ワンポイント PC テクニック
- ◎ スタッフ紹介 篠原 凌
- ◎ あとがき

## ごあいさつ

こんにちは。先月末から月初にかけて次女の中学受験ラッシュでした。結局、私立、公立ともに第一志望に合格することができないという、残念な結果となってしまいました。しかし、コロナはもちろん風邪もひかず元気に受験できたことに感謝し、また悔しさも一つの経験として、今後の人生に役立ってくれればなあと思っております。週末特訓の送迎や、合宿の見送り、神社へ合格祈願に行ったのも良い思い出です。落ち込んでいたのをみて可哀想になり、ずっと欲しがっていたスマホを買ってあげたらケロッと元気になってました。本心はわかりませんが、やっぱり子供は元気が一番ですね。

## 気づいたら死んでいたい



ふと人生について考えてみました。私は 1979 年（昭和 54 年）生まれなので、今年で 43 歳になります。人生としても、職業人生としてもおおよそ半分と思われるところまできました。よく、人生の折返し地点とか言いますが、折り返すの嫌だから、どんどん前に進んでいきたいなあなんて、考えてました。

### 論語は必読書だった

渋沢栄一氏に興味をもって「論語と算盤」を購入したものの、現代語で書かれておらず言葉が難しく読んでいませんでした。なので、とりあえず論語の入門編だけでもと思い、読んだところ、もっと早く読んでおけばよかったの一言でした。

上記の自分が思ったことも書いてありました。簡単に言えば「生涯現役」ってことですが、チャップリンは「いままでの作品で一番よかったのは？」と聞かれて「次の作品だよ」と答えたそうです。そんな考えをで過ごしたくないですか？ 終わりから考えることも必要な場合も多いですが、人生においては常に前向きな状態で、気づいたら死を迎えていた、という状況が私はベス

トかなと思っています。

### 人間って変わってない

論語って約 2500 年も前の古典です。ですが内容を現代風に訳しただけで、どのページも学べることだらけでした。結局人間て変わらないんだなと改めて再確認です。

技術が進歩して、生活の様式やコミュニケーションの形はどんどん変化していきますが、人間の本质は変わってません。たくさんのツールやマーケティングの施策に翻弄されがちですが、お客様も会社のメンバーも全て人です。なんかうまく行かないということがあれば、技術やシステムではなく、気持ちや思いの部分へ思慮が欠けているのかもしれない。



### 今号の「書評」



当社は一応 IT 企業ということもあり、完全では無いですがリモートワーク、テレワークを導入しております。

テレワークでなくても起きるのと思いますが、社内の雰囲気というかコミュニケーションが何となくうまく行

てないと感じていた際に、シリコンバレーでは 1on1 ミーティングは当たり前におこなわれてい

るということ知り、早速 1on1 の本を 2 冊程購入してみました。私は、新しいテーマを学ぶときは必ず複数冊の本を購入します。同じことを言っている部分は基本的なこととして頭にいれて、それ以外は作者のエッセンスと思い読んでいます。

今回 1on1 の一冊目ですが、本棚に残しておく本と決めた程、今の私には良かったです。

1on1 に限らず、人材育成に携わったら必読の本です。学者の本では無いので、様々な技法、話を聞く側のマインドセットなどなど、とても実践的に掲載されています。人をまとめたり育成に関わる方は、活路が見いだされ視界が明るくなること間違いなしです。

### 実践! 1on1 ミーティング (日経文庫)

本田賢広 (著)

おすすめ度:★★★★★

作業効率を上げる

## ワンポイント PC テクニック



### 使って便利な Excel 関数 13 選

皆様も既にお使いの物もあるかと思います。

つい先日 2 週連続の月曜日に交通取締に遭った (T\_T) 岸がビジネスで役立つ PC はテクニックをお伝えします。Excel には 500 弱の関数が存在するそうですがその中でよく使うものを厳選して 13 個ご紹介します。

関数の使い方がわからないと言う方は、弊社のサポートをご契約いただくか、Google にて検索お願いいたします。

- 1.SUM: セル範囲に含まれる数値をすべて合計します。
  - 2.AVERAGE: 引数の平均値を返します。引数には、数値、数値を含む名前、配列、セル参照を指定できます。
  - 3.COUNT: 範囲内の、数値が含まれるセルの個数を返します。
  - 4.IF: 論理式の (真または偽) に応じて、指定された値を返します。
  - 5.VLOOKUP: 指定された範囲の 1 列目で特定の値を検索し、指定した列と同じ行にある値を返します。テーブルは昇順で並べ替えておく必要があります。
  - 6.PHONETIC: ふりがなの文字列を取り出します。
  - 7.LEN: 文字列の長さ (文字数) を返します。半角と全角の区別なく、1 文字を 1 として処理します。
  - 8.TRIM: 単語間のスペースを一つずつ残して、不要なスペースをすべて削除します。
  - 9.UPPER: 文字列に含まれる英字をすべて大文字に変換します。
  - 10.LOWER: 文字列に含まれる英字をすべて小文字に変換します。
  - 11.EXACT: 2 つの文字列を比較し、同じものであれば TRUE、異なれば FALSE を返します。EXACT 関数では、英字の大文字と小文字は区別されます。
  - 12.ASC: 全角の英数カナ文字を、半角英数カナ文字に変換します。
  - 13.JIS: 半角の英数カナ文字を、全角の英数カナ文字に変換します。
- 興味を持たれた方は Excel の数式タブをクリックして見てみてください。たくさんの数式が確認できます。
- 次回は VLOOKUP について少し詳しく説明します。

(文: 岸 信利)



## スタッフ紹介

クリエイティブ事業部

アシスタント

篠原 凌 (しのはら りょう)



2月からドットワン合同会社で働かせていただいております、篠原凌と申します。

アスリート採用ということで木村社長に拾っていただきました。

通っているジムが一緒に、自分がトレーニングをしているところ、お声をかけていただいたのが出会いでした。

元気と気合と筋肉だけが取り柄の根っからのアスリートです。

私はボブスレーという競技をしています。

ボブスレーとは、氷の張ってある専用のコース

をソリで滑走してタイムを競い合う競技です。

冬季オリンピック競技種目であり、「氷上のF1」とも呼ばれています。

2人乗りと4人乗りがあり、前方にハンドル、後方にブレーキが備わっています。

前方がパイロット、後方がブレーカーと呼ばれます。

私は前方のパイロットを担当しています。

なぜ、滑走するだけなのに、筋肉が必要なのか？

それは、約200kgあるソリを全力で押して加速させてから乗り込むからです。

走る速さ、重い物を押す力が必要になってきます。

なので、氷が張れないオフシーズンはキツイフィジカルトレーニングを行っています。

### 【プロフィール】

年齢 28歳 / 身長 164cm 体重 90kg

好きな食べ物：お肉全般

趣味：筋力トレーニング

最高挙上重量：

ベンチプレス 150kg

フルスクワット 215kg

デッドリフト 220kg







#### 競技経歴：

陸上競技 10 年 (短距離 :100m10"62)  
ボブスレー 5 年目 (パイロット 3 年目)  
世界選手権 18 位  
現在の目標 :2026 年ミラノ五輪入賞、2030 年札幌 (仮) 五輪金メダル獲得

普通の方の自己紹介とは少し違い、違和感を覚えるかもしれません…

見慣れない用語で訳のわからない方は、申し訳ございません…

時短勤務で働かせていただき、仕事と競技の両立をしていきます。

何事にも全力で取り組むことが私のモットーです。

至らない点が多々あると思いますが一生懸命業務に努めますので、どうか宜しくお願い致します。

#### 【SNS アカウント名】

Instagram： ryo.bobsleigh.jp

Twitter： shino\_bob728

Facebook： 篠原凌

(木村より)

ちょこっとした業務でもお願いして、少しでも競技活動の足しになればと思っておりましたが、小さい頃からパソコンをいじっていたとのことで、私を知る一般的な方よりも PC 操作が早いですし、試しに SPI をやっていただいたところ、かなりのハイスコアでびっくりしました。

やはりオリンピックを目指すような人なので、

目標達成に対する粘り強さ (持続性) や達成意欲といった項目が非常に高く、パイロットというポジションのためリーダーシップやチームワークなどの項目も高かったです。オリンピック強化選手ともなると SPI のスコアも高くなるもんだなぁと実感しました。

スポーツ選手云々の前に、1 人の人間として、礼儀だったり、努力だったり色々な意味で非常に魅力的な若者です。

今後ご訪問の際にご紹介もできればと思っておりますので、是非、ご支援ご鞭撻の程、どうぞよろしくお願いたします。

#### あ・と・が・き

- 書評でもご紹介しましたが、1on1 ミーティング、非常に良いと実感してます。是非皆様も導入検討してみてください。
- 今月はいつも以上に考え事が多く、サウナ滞在時間が延びています。悩み事がたくさんあった方が、サウナは楽しめるかもしれません。
- 小さな社会貢献として「子供が売られない世界をつくる かものはしプロジェクト」に寄付継続中です。



#### 代表者プロフィール

木村太一 (Kimura Taichi)

1979 年 8 月 9 日生まれ 東京都日野市出身

日本大学第二高等学校 卒業

日本映画学校 (現日本映画大学) 卒業

家族構成：妻と娘 3 人

趣味：ゴルフ 筋トレ

・東京稲城ロータリークラブ 会員

・カッコいい資格はもってません。正直、元氣、やる氣、親身が取り柄です。

#### 出版・編集

ドットワン合同会社

電話 :042-519-6960 / FAX:042-533-5421

〒196-0001 東京都昭島市美堀町 5-16-22-302

URL: <https://dot1.tv> e-mail: [info@dot1.tv](mailto:info@dot1.tv)

#### 配信停止について

このニュースレターでは、すぐに役に立つ情報アドバイスを提供していますが、本ニュースレターがご不要な場合は上記連絡先まで、ご連絡ください。

#### 免責事項

このニュースレターでは、すぐに役に立つ情報アドバイスを提供していますが、本ニュースレターで提供された情報、およびアドバイスによって発生した問題に関しましては一切、当方やライターに責任や義務は生じません。読者はここでの情報を参考に下した判断や行動は、全て各人自身の責任となります。