1-3

読ませる文章での書体選び

文章は、「読ませる文章」と「見せる文章」に分けることができます。読ませる文章、すなわち、文字数が多い書類では、可読性を重視した書体選びが重要になります。

■基本は明朝体とセリフ体

レジュメやレポート、企画書、報告書などの資料では、ときに、数行、数十行に及ぶ長い文章を書くことがあります。このような長い文章には「明朝体」が向いています。ゴシック体のように太い書体で長い文章を書くと、右ページの例のように紙面が黒々してしまい、可読性が下がります。

なお、欧文の場合も、和文と全く同じです。文字数が多い場合には、サンセリフ体よりもセリフ体が適しています。

■細い文字であることが大切

同じ書体でも線の太さ(ウェイト)はさまざまで、太さによって可読性は大きく変わります。一般的には細いほど可読性が高くなるので、ゴシック体やサンセリフ体であっても、細いウェイトなら長文に用いることができます。例えば游ゴシックLightや小塚ゴシックLight、Helvetica Light、Calibri Lightなどの細いウェイトならば、長文にも使うこともできます。

逆に言えば、細いウェイトのないMSゴシックやArialなどは、長文を書くのには不向きです。ゴシック体やサンセリフ体を長文に用いる場合は、文字の太さに充分に注意しましょう。

同様の理由で、明朝体やセリフ体であっても、右ページの例のように、太い文字は可読性を低下させてしまいます。長文には、太い文字全般を避けるのがよいでしょう。

ウェイトと可読性・視認性 ■ 和文でも欧文でも、文字が細いほうが可読性は高く、太いほうが視認性は高くなります。文字数によって使い分けましょう。

✕ ゴシック体（ヒラギノ角ゴ W6）

ロンドンに向かう途中、カナダのグース・ベイ飛行場にて、天候回復を待つこと12時間。われわれ乗客のために、朝食に出たベーコンはうまかった。アメリカ、イギリス、フランス各国で口にしたベーコンのうち最上の味でした。5月4日午前1時ロンドン着。3日間滞在。イギリスの耐乏生活は日本のそれとは比較になりません。豊かな、羨望したいくらいのものです。なるほど、イギリス人は、見たところも実感も質素です

○ 明朝体（ヒラギノ明朝 Pro 3W）

ロンドンに向かう途中、カナダのグース・ベイ飛行場にて、天候回復を待つこと12時間。われわれ乗客のために、朝食に出たベーコンはうまかった。アメリカ、イギリス、フランス各国で口にしたベーコンのうち最上の味でした。5月4日午前1時ロンドン着。3日間滞在。イギリスの耐乏生活は日本のそれとは比較になりません。豊かな、羨望したいくらいのものです。なるほど、イギリス人は、見たところも実感も質素です

✕ 太めの明朝体はNG（小塚明朝 Pro H）

ロンドンに向かう途中、カナダのグース・ベイ飛行場にて、天候回復を待つこと12時間。われわれ乗客のために、朝食に出たベーコンはうまかった。アメリカ、イギリス、フランス各国で口にしたベーコンのうち最上の味でした。5月4日午前1時ロンドン着。3日間滞在。イギリスの耐乏生活は日本のそれとは比較になりません。豊かな、羨望したいくらいのものです。なるほど、イギリス人は、見たところも実感も質素です

△ 細めのゴシック体なら OK（小塚ゴシック Pro L）

ロンドンに向かう途中、カナダのグース・ベイ飛行場にて、天候回復を待つこと12時間。われわれ乗客のために、朝食に出たベーコンはうまかった。アメリカ、イギリス、フランス各国で口にしたベーコンのうち最上の味でした。5月4日午前1時ロンドン着。3日間滞在。イギリスの耐乏生活は日本のそれとは比較になりません。豊かな、羨望したいくらいのものです。なるほど、イギリス人は、見たところも実感も質素です

長い文章には明朝体 ■ 長い文章には明朝体がベスト。ただし、細い書体であればゴシック体でもOKです。明朝体ならヒラギノ明朝や游明朝、小塚明朝がおすすめです。細いゴシック体なら小塚ゴシックや游ゴシックの細字（Light）がおすすめです。

✕ サンセリフ体（Arial Bold）

Many years ago, there was an Emperor, who was so excessively fond of new clothes, that he spent all his money in dress. He did not trouble himself in the least about his soldiers; nor did he care to go either to the theatre or the chase, except for the opportunities then afforded him for displaying his new clothes. He had a different

○ セリフ体（Adobe Garamond Pro）

Many years ago, there was an Emperor, who was so excessively fond of new clothes, that he spent all his money in dress. He did not trouble himself in the least about his soldiers; nor did he care to go either to the theatre or the chase, except for the opportunities then afforded him for displaying his new clothes. He had a different suit for each hour

✕ 太めのセリフ体はNG（Times New Roman Bold）

Many years ago, there was an Emperor, who was so excessively fond of new clothes, that he spent all his money in dress. He did not trouble himself in the least about his soldiers; nor did he care to go either to the theatre or the chase, except for the opportunities then afforded him for displaying his new clothes. He had a

△ 細めのサンセリフ体なら OK（Calibri Light）

Many years ago, there was an Emperor, who was so excessively fond of new clothes, that he spent all his money in dress. He did not trouble himself in the least about his soldiers; nor did he care to go either to the theatre or the chase, except for the opportunities then afforded him for displaying his new clothes. He had a different suit for each hour

長い文章にはセリフ体 ■ 長い文章にはセリフ体を使いましょう。サンセリフ体でも細い文字ならばOKです。欧文のセリフ体なら、Adobe Garamond ProやTimes New Roman、Palatino、サンセリフ体ならCalibriやSegoe UI、HelveticaのLight（L）がおすすめです。

3-8

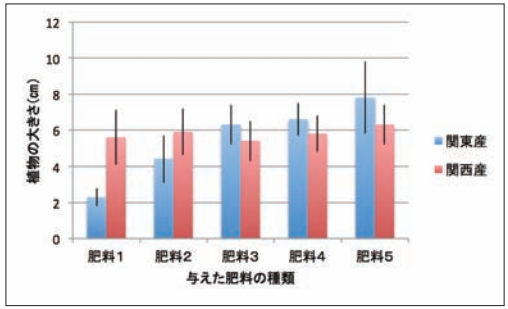
グラフの作り方

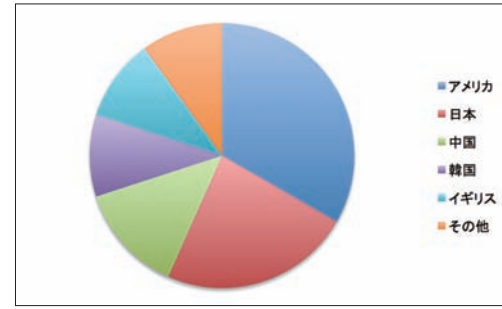
データは資料の核となるものです。データの示し方は、グラフや表などがありますが、まずは「グラフ」から解説します。どんな種類のグラフでもシンプルに見やすく編集することが大切です。

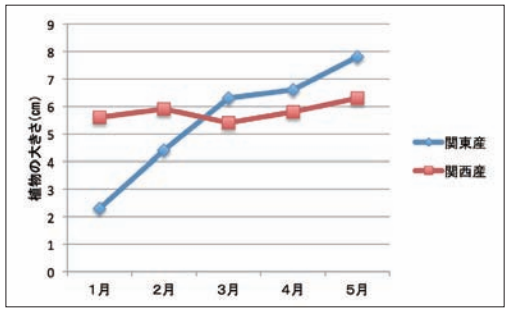
■ Excelのグラフは必ず編集してから使う

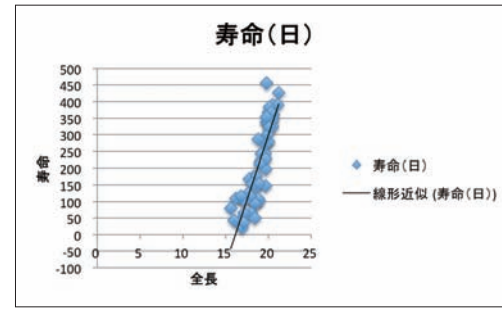
Excelで作ったグラフはあまり見栄えが良くありません。初期設定のままでは、下図のように余計な要素が多すぎて見づらいだけでなく、手抜きに見えてしまい、受け手に対する誠意が感じられません。そんなExcelですが、グラフの編集は簡単で、少しの手間で美しいグラフを作ることができます。

ここでは、よく使われる「棒グラフ」「折れ線グラフ」「円グラフ」「散布図」を例に、見栄えの良い（かっこ悪くない）グラフの作成例を紹介します。









Excelのグラフはかっこ悪い ■ Excelで初期設定（本例はMac版 Excel 2011）のまま作ったグラフは、プロット（マーカー）が目立ちすぎたり、余計な線が多かったり、グラデーションや影が付いたりしているせいで、煩雑な印象を受けます。フォント（MS Pゴシック）も読みやすくありません。このまま使ってしまうと、きれいな資料も台無しです。

■棒グラフの作成

初期設定のままの棒グラフの問題点を挙げます。

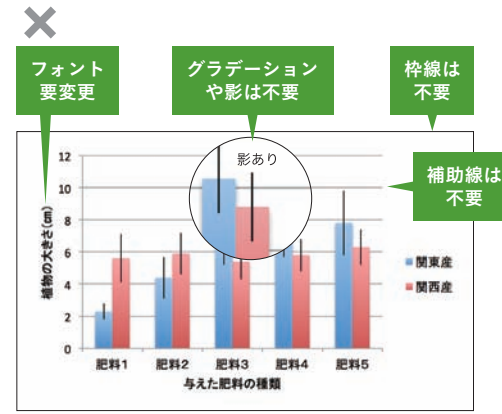
主な問題

①各棒の「グラデーション」と「影」が余計
②フォントがよくない(すべてMSPゴシック)
③棒が細くて弱々しい
④グラフの補助線(横線)が目立ちすぎ
⑤横軸と縦軸の色が薄くて見えにくい
⑥凡例がグラフから飛び出ている
⑦グラフの周りの枠線は不要

細かな問題

①軸の数字が小さい
②軸のタイトルが読みにくい
③縦軸の範囲が無駄に広い

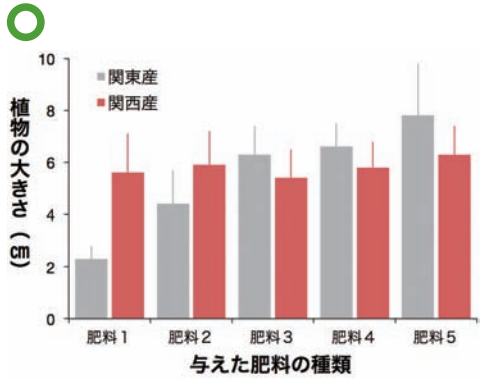
受け手は、データを知りたいだけなので、データの理解を助ける要素以外は削除し、できるだけシンプルにしましょう。フォントを変え(和文には和文フォント、英数字には欧文フォント)、グラデーションと影を削除し、棒を太くする(右の補足参照)だけで棒グラフの印象は大きく変わります。



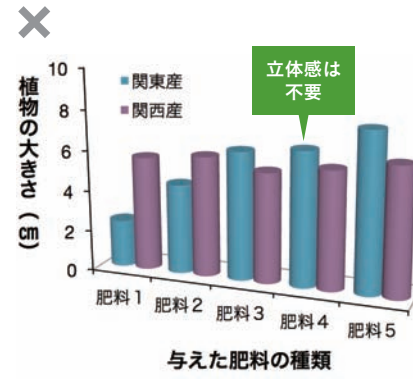
初期設定のままの棒グラフ ■ 影やグラデーション、目立つ線など、装飾が多すぎます。初期設定のままの色は手抜きに見えるので、色を変えるだけでも印象は大きく変わります。なお棒の上部の線は、誤差範囲を示す「誤差バー」です。

補足　グラフの設定方法

ほとんどの設定は、[グラフエリアの書式設定]や[データ要素の書式設定][データ系列の書式設定]などから変更できます。補助線については、補助線をクリックし、選択した状態で、Deleteキーで消去できます。バーを太くするには、[データ系列の書式設定]のオプションにある[要素の間隔]の値を小さく設定して下さい。



装飾は控えめに ■ 周囲の枠を取り、棒の影を取り、グラデーションをなくし、棒の色を変え、軸の色を黒くし、余計な補助線を取り、誤差バーの色も棒に合わせ、棒を太くし(要素の間隔を変更)、縦軸を適切な長さにし、凡例をグラフの中に入れ、フォントを変えました。これでずいぶんと印象が良く見やすいグラフになるはずです。



ありがちな悪い例 ■ 状況にもよりますが、立体感などの装飾も、グラフを複雑に見せる要因になってしまいます。シンプルなグラフ作りを心がけましょう。

4 - 2

法則2　揃えて配置する

文字やオブジェクトなどを美しく作っても、要素同士がバラバラに配置されていては、資料は混沌としてしまいます。資料全体をレイアウトするときにも、左揃えを基本にして要素同士を揃えましょう。

■すべての要素を揃える

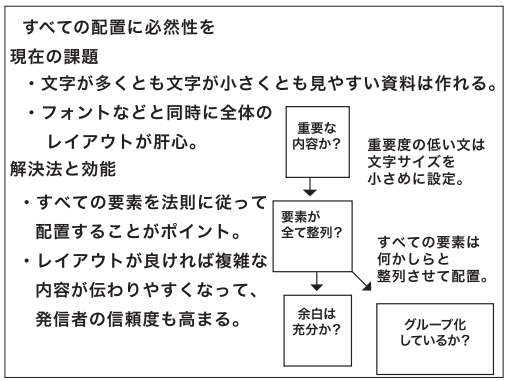
要素の配置を考えるとき、仮想のグリッド線(要素を揃えるためのガイドライン)を設けてレイアウトするとよいでしょう。右の例であれば、赤い点線をイメージしながら、テキストと図をぴったり合わせるように配置すれば、ずいぶんと整理されます。文章のみの資料だけでなく、図や写真などが入る資料でも揃えられるものは揃えて配置しましょう。こうするだけで、バラバラした印象がなくなり、違和感なく見たり読んだりできます。

なお、短い文を多用するスライドなどでは、改行の位置の配慮(p.56参照)を優先したほうがよいので、文章は必ずしも右端に合わせなくても問題ありません。同様に、文字数によっては、文が下側のグリッドに達しないこともあります。したがって、上と左のグリッドを第一優先にレイアウトすることが重要です。

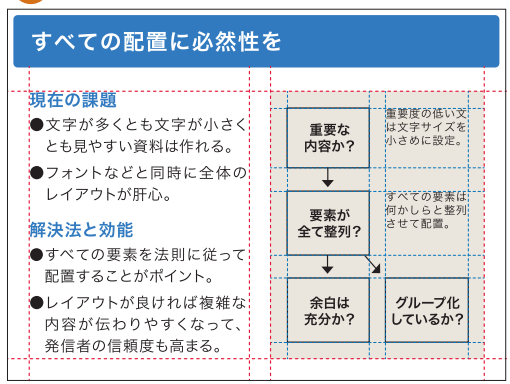
身のまわりの書類や広告をよく見てみると、すべての要素が揃えて配置されていることに気付きます(p.102参照)。

上下左右を揃える ■ 資料中の仮想のグリッドを意識して、見出しや文、図の上下左右を揃えましょう。特に左と上は必ず揃えます。

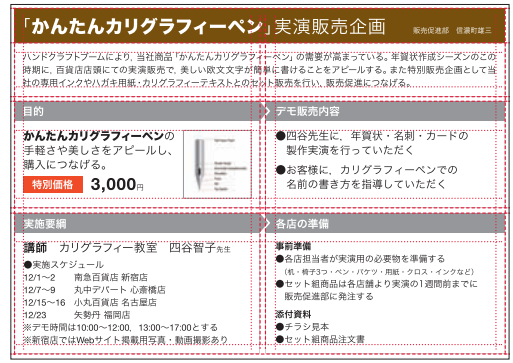
× 要素がバラバラ



○ 要素を揃える



すべて揃える ■ 小見出しと本文はもちろん、文字とオブジェクトの位置も揃えましょう。



複雑になるほど揃えは重要 ■ 企画書や大判のポスターのように内容が複雑になるほど、揃えることが大切です。他のどの要素とも揃っていない文字や図形はなるべくなくすようにしましょう。

報告書などの文書でも揃えを意識 ■ 余計なインデントを入れず左側を揃えたり、挿絵や写真などもグリッド線を意識して配置したりすると、読みやすさが格段に上がります。