



この本の特徴



1 ぜったいデキます！

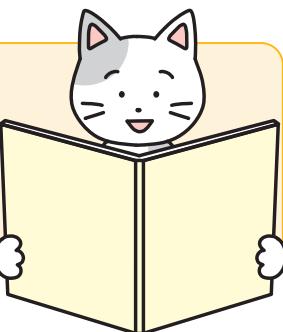
✓ 操作手順を省略しません！

解説を一切省略していないので、途中でわからなくなることがありません！



✓ あれもこれもと詰め込みません！

操作や知識を盛り込みすぎていないので、スラスラ学習できます！



✓ なんどもくり返し解説します！

一度やった操作もくり返し説明するので、忘れてしまっても、また思い出せます！



2 文字が大きい

✓ たとえばこんなに違います

大きな文字で
読みやすい

ふつうの本

大きな文字で
読みやすい

見やすいといわれている本

大きな文字で
読みやすい

この本



3 専門用語は絵で解説

✓ 大事な操作は言葉だけではなく絵でも理解できます



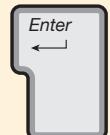
左クリックの
アイコン



ドラッグの
アイコン



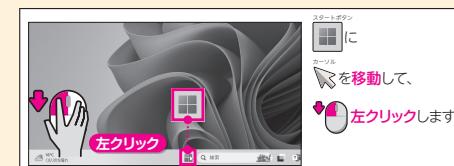
入力の
アイコン



Enterキーの
アイコン

4 オールカラー

✓ 2色よりもやっぱりカラー



2色



カラー

目次

パソコンの基本操作

マウスの使い方を知ろう	10
キーボードを知ろう	16

1

ワードの基本操作を覚えよう

ワードを起動しよう	18
新しい文書を開こう	20
ワードの画面を確認しよう	22
ワードのファイルを保存しよう	24
ワードを終了しよう	28
保存したファイルを開こう	30
第1章 練習問題	34

2

ワードで文書を作ろう

この章でやること～文字の入力	36
入力の切り替え方を理解しよう	38
日付を入力しよう	40
次の行に改行しよう	42
文字を変換して入力しよう	44
「記」と「以上」を入力しよう	50
文字をコピーしよう	52
文字を移動しよう	56
文字を削除しよう	58

3

文字を追加しよう	60
ワード文書を上書き保存しよう	62
第2章 練習問題	64

ワードで文書を見やすく整えよう

この章でやること～文字の書式	66
文字を選択しよう	68
文字の大きさを変更しよう	70
文字の形を変更しよう	72
文字の色を変更しよう	74
文字に飾りをつけよう	76
日付と発信者を右に揃えよう	80
タイトルを中央に揃えよう	82
箇条書きを作ろう	84
先頭文字をずらして見やすくしよう	86
第3章 練習問題	88

4

ワード文書に写真やイラストを入れよう

この章でやること～写真とイラストの追加	90
イラストを追加しよう	92
イラストの色を変更しよう	96
イラストの向きを変更しよう	98
イラストと文章の位置を変更しよう	100

5

エクセルの基本操作を覚えよう

エクセルを起動しよう	120
新しいファイルを開こう	122
エクセルの画面を確認しよう	124
セルのしくみを理解しよう	126
ファイル(ブック)を保存しよう	130
エクセルを終了しよう	134
保存したファイルを開こう	136
第5章 練習問題	140

6

エクセルで表を作ろう

この章でやること～データの入力	142
項目名を入力しよう～漢字の入力	144
文字をコピーしよう	148
人数を入力しよう～数字の入力	150
データを修正しよう	152
エクセルファイルを上書き保存しよう	154
第6章 練習問題	156

7

エクセルで計算式を入力しよう

この章でやること～四則演算と関数	158
足し算で合計を計算しよう	160
合計の関数を入力しよう	164
計算式をコピーしよう	168
平均の関数を入力しよう	172
第7章 練習問題	178

8

エクセルで表を見やすく整えよう

この章でやること～表の装飾	180
列幅を調整しよう	182
複数のセルを選択しよう	186
文字のサイズを大きくしよう	188
セルに色をつけよう	190
文字の色を変更しよう	192
文字を太字にしよう	194
文字をセルの中央に配置しよう	196
数値にカンマをつけよう	198
小数点以下の数値を揃えよう	200
第8章 練習問題	202

9

エクセルの表に罫線を引こう

この章でやること ~表の罫線	204
表に格子の罫線を引こう	206
セルの下に二重罫線を引こう	208
罫線を消そう	210
行を追加しよう	212
行を削除しよう	214
エクセルで表を印刷しよう	216
第9章 練習問題	220

10

ワードとエクセルを組み合わせて使おう

この章でやること ~ワードとエクセルの連携	222
ワードで表を貼り付ける準備をしよう	224
エクセルの表をコピーしよう	226
コピーした表をワードに貼り付けよう	228
第10章 練習問題	232

11

ワードとエクセルでAIを利用しよう

この章でやること ~AIの利用	234
AIでワード文書の下書きを作つてみよう	236

AIでオリジナルの画像を作つてみよう	240
AIにエクセルの用語を聞いてみよう	244
AIにエクセルのエラーの原因を聞いてみよう	246
サンプルファイルのダウンロードについて	248
練習問題解答	250
索引	254

[免責]

本書に記載された内容は、情報の提供のみを目的としています。したがつて、本書を用いた運用は、必ずお客様自身の責任と判断によって行ってください。これらの情報の運用の結果について、技術評論社および著者はいかなる責任も負いません。
 本書記載の情報は、2025年12月現在のものを掲載していますので、ご利用時には、変更されている場合もあります。
 ソフトウェアはバージョンアップされる場合があり、本書での説明とは機能内容や画面図などが異なってしまうこともあります。ソフトウェアのバージョンが異なることを理由とする、本書の返本、交換および返金には応じられませんので、あらかじめご了承ください。
 以上の注意事項をご承諾いただいたうえで、本書をご利用願います。これらの注意事項に関する理由にもとづく、返金、返本を含む、あらゆる対処を、技術評論社および著者は行いません。あらかじめ、ご承知おきください。

[動作環境]

本書はWord 2024 / Excel 2024 / Microsoft 365を対象としています。
 お使いのパソコンの特有の環境によっては、Word 2024 / Excel 2024 / Microsoft 365を利用していた場合でも、本書の操作が行えない可能性があります。本書の動作は、一般的なパソコンの動作環境において、正しく動作することを確認しております。
 動作環境に関する上記の内容を理由とした返本、交換、返金には応じられませんので、あらかじめご注意ください。

■ 本書に記載した会社名、プログラム名、システム名などは、米国およびその他の国における登録商標または商標です。
 本文中では™、®マークは明記しておりません。

01 » ワードを起動しよう

アプリを使えるように準備することを**起動**といいます。
Windows 11でワードを起動してみましょう。

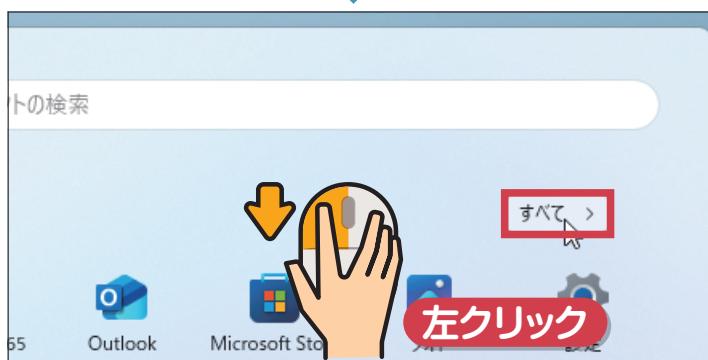
操作



1 「スタート」ボタンを左クリックします



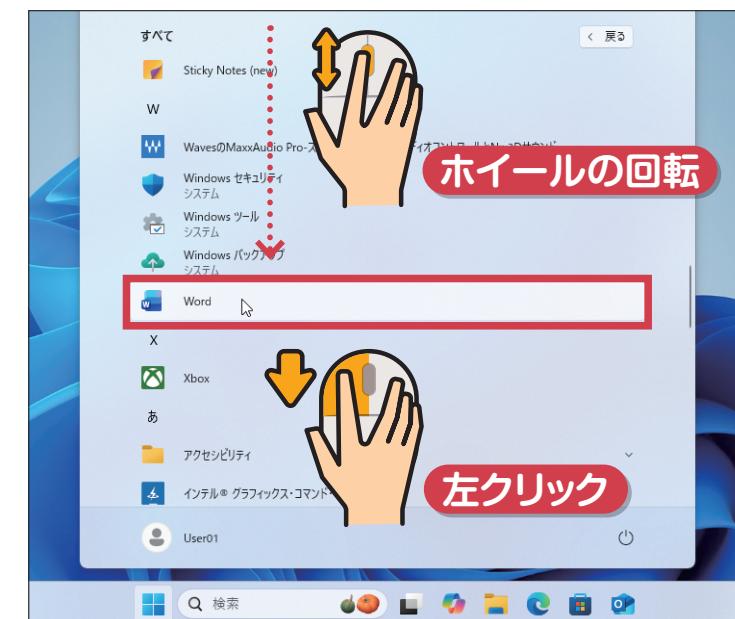
画面下の

を
左クリックします。スタートメニューが
表示されます。

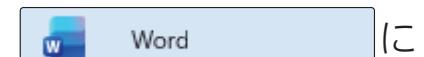
すべて > を

左クリックします。

2 アプリの一覧が表示されます



マウスのホイールを
回転します。



に

カーソル
を移動して、

左クリックします。

3 ワードが起動します



ワードが起動します。

ポイント

「ライセンス契約に同意します」と
表示されたら、「同意する」を左
クリックします。

01 » この章でやること ～文字の入力



この章では、キーボードから**文字を入力**する方法を学びます。
また、入力した文字をあとから**修正**する方法も覚えましょう。

文字を入力する

ひらがなや**漢字**、**数字**などを入力します。

漢字を入力するには、**ひらがなを入力**して**漢字に変換**します。

1 売上報告
ひらがなを入力して…

漢字に変換した

文字を修正する

文字を**コピー**したり、**貼り付け**たりして、文字を**修正**します。

2026/1/28
文字をコピーして…

小田良夫
シニア向けスマホ教室の実施報告
コース別参加人数を集計しました。
概要
期間：2025年10月から12月
時間：10:00から12:00
料金：¥2,000/人
コース別参加人数

2026/1/28
関係者各位
小田良夫
シニア向けスマホ教室の実施報告
シニア向けスマホ教室のコース別参加人数を集計
別の場所に貼り付けた
期間：2025年10月から12月
時間：10:00から12:00
料金：¥2,000/人
コース別参加人数

文書を上書き保存する

修正した文書を保存(**上書き保存**)します。

上書き保存を**左クリック**すると、文書を保存できます。

自動保存 オフ 日 報告書・このPCに保存済み 検索

ファイル ホーム 挿入 レイアウト 参考資料 差し込み文書 校閲 表示 ヘルプ

貼り付け クリップボード

左クリック

02 » 文字を選択しよう



文字に飾りをつけるときは、最初に**文字を選択**します。
ここでは、文字を選択したり、**選択を解除**したりする方法を知りましょう。

操作



1 文字を選択します

30ページの方法で、「報告書」を開きます。

選択したい文字の上をなぞるように

ドラッグします。

グレーの網が敷かれ文字が選択できました。

✓ **ポイント**
ここでは、「スマホ教室」の文字を選択しています。

2026/1/28
関係者各位
小田良夫
シニア向けスマホ教室の実施報告
シニア向けスマホ教室のコース別参加

2 文字の選択を解除します

小田良夫

←

シニア向けスマホ教室の実施報告

←

シニア向けスマホ教室のコース別参加

←

左クリック

選択した文字以外の場所にカーソル

I を移動して、

左クリックします。

文字の選択が解除されました。

小田良夫

←

シニア向けスマホ教室の実施報告

←

シニア向けスマホ教室のコース別参加

←

コラム

複数の行を選択するには

複数の行を選択するには、選択する行の行頭に

カーソル

を移動して、下方向に

ドラッグします。

1 概要

期間：2025年10月から12月

時間：10:00から12:00

料金：¥2,000/人

ドラッグ

01 » エクセルを起動しよう

アプリを使えるように準備することを**起動**といいます。
Windows 11でエクセルを起動してみましょう。

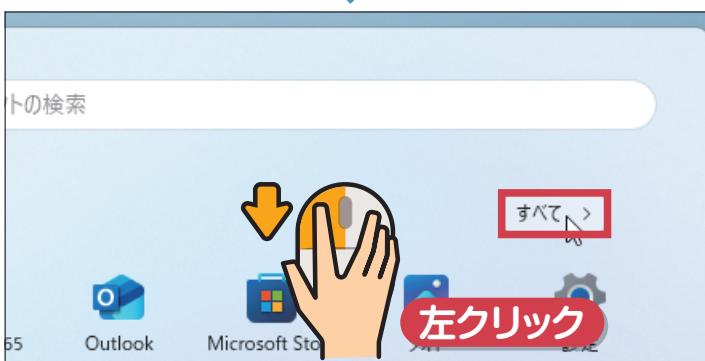
操作



1 「スタート」ボタンを左クリックします



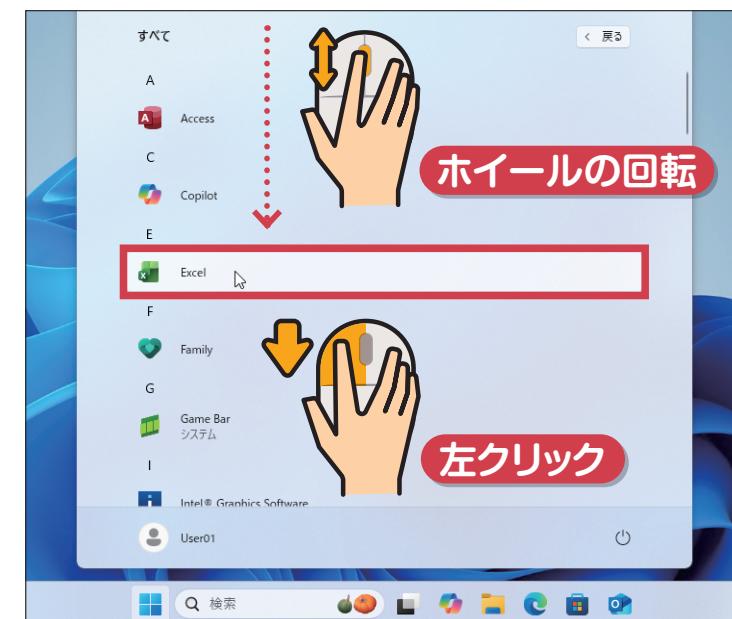
画面下部の

を
左クリックします。スタートメニューが
表示されます。

すべて > を

左クリックします。

2 アプリの一覧が表示されます

マウスのホイールを
回転します。

に

カーソル
を移動して、

左クリックします。

3 エクセルが起動します



エクセルが起動します。



ポイント

「ライセンス契約に同意します」と表示されたら、「同意する」を左クリックします。

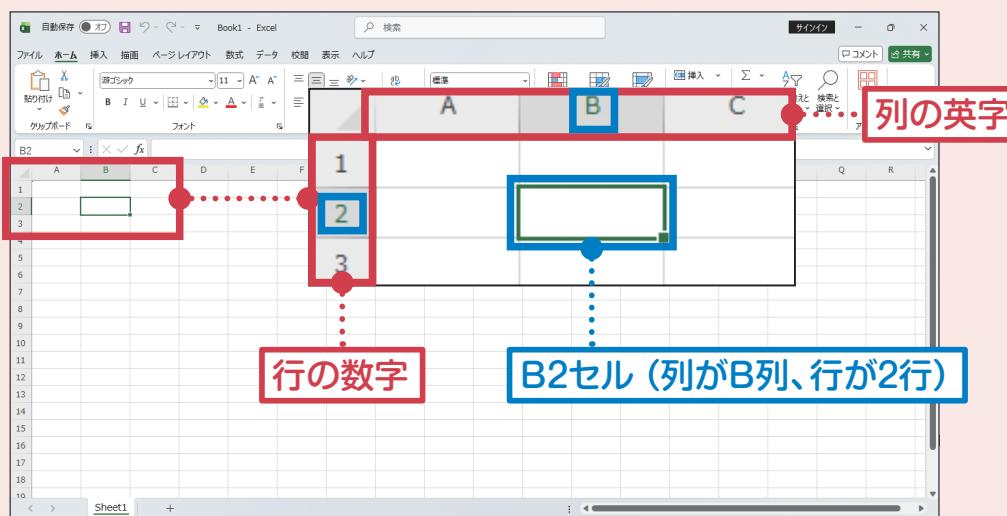
04 » セルのしくみを理解しよう



エクセルでは、セルにデータを入力して表を作成します。
ここでは、エクセル操作の基本であるセルのしくみを確認しましょう。

セルって何？

エクセルのワークシートには、たくさんのマス目があります。
このマス目のことをセルと呼びます。
セルを区別するために、列の英字と行の数字を組み合わせて
「B2」セルや「A3」セルなどと呼びます。
これをセル番地といいます。



セルのしくみ その1

セルのマス目に数字や文字を入力すると、そのまま表示されます。

数字を入力すると…

	A	B
1	123	
2		

数字がそのまま表示される

	A	B
1	123	
2		

セルの中に計算式を入力すると、
エクセルが計算を実行して計算結果が表示されます。

計算式を入力すると…

	A	B
1	=10+5	
2		

計算結果が表示される

	A	B
1	15	
2		

入力しているのは「=10+5」
だけど、表示されるのは計算結果の「15」です！



02 足し算で合計を計算しよう

「スマホ入門」講座の、3ヶ月の参加人数の合計を計算します。
ここでは、足し算を使って計算式を作ります。

操作



左クリック



入力

P.013

P.016

1 計算式を入力する準備をします

	A	B	C	D	E	F
1	スマホ教室参加人数					
2						
3	講座名	10月	11月	12月	合計	
4	スマホ入門	160	175	153	+	
5	スマホで写	147	166	180		
6	LINEを使	171	203	185		
7	合計					

136ページの方法で、「参加人数」の表を開きます。

E4セルを

左クリックします。



シフト

キーを

押しながら、

= キーを押します。

	A	B	C	D	E	F
1	スマホ教室参加人数					
2						
3	講座名	10月	11月	12月	合計	
4	スマホ入門	160	175	153	=	
5	スマホで写	147	166	180		
6	LINEを使	171	203	185		
7	合計					

2 計算式を入力します

A	B	C	D	E	F
1	スマホ教室参加人数				
2					
3	講座名	10月	11月	12月	合計
4	スマホ入門	160	175	153	=B4
5	スマホで写	147	166	180	
6	LINEを使	171	203	185	
7	合計				
8					
9					



左クリック

B4セルを
左クリックします。

A	B	C	D	E	F
1	スマホ教室参加人数				
2					
3	講座名	10月	11月	12月	合計
4	スマホ入門	160	175	153	=B4+
5	スマホで写	147	166	180	
6	LINEを使	171	203	185	
7	合計				
8					
9					



足し算をするため、

シフト

キーを

押しながら、

+ ; れ

キーを押します。

A	B	C	D	E	F
1	スマホ教室参加人数				
2					
3	講座名	10月	11月	12月	合計
4	スマホ入門	160	175	153	=B4+C4
5	スマホで写	147	166	180	
6	LINEを使	171	203	185	
7	合計				
8					
9					



左クリック

C4セルを

左クリック

します。

=B4 + C4と
入力されます。

次へ

01 » この章でやること ～AIの利用

この章では、ワードやエクセルでAIを使う方法を紹介します。
Windowsに付属する無料のAIを利用します。

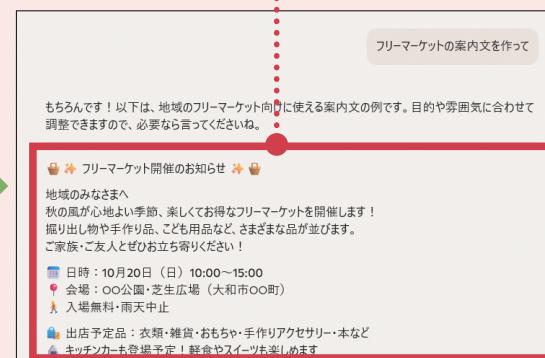
AIって何？

AI（エーアイ）とは、人工知能のことです。
AIを使うと、文書の下書きを作つてもらつたり、
わからぬ操作を教えてもらつたりすることができます。
AIにはいろいろな種類がありますが、
ここでは、Windowsに付属するCopilot（コパイロット）という
無料のAIを使います。

文書のテーマを指示するだけで…



AIが文書の下書きを作ってくれる

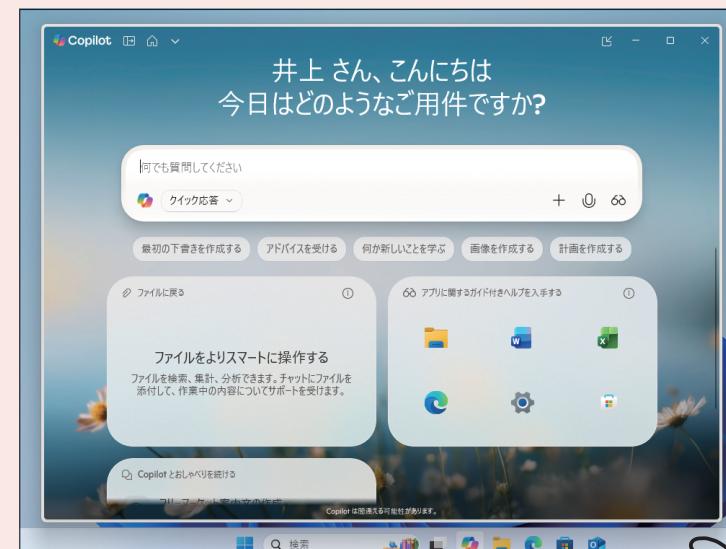


Copilotを起動しよう

WindowsのCopilotを起動してみましょう。



Windowsの
タスクバーにある
Copilot
に
カーソル
を移動して、
左クリックします。



Copilotが起動します。

✓ ポイント
画面右上の□(最大化)を左クリックすると、画面が大きくなります。

AIってなんだか
難しいそうだね!?

