

オス メ ク ラ ボ	区分	ショートカット	機能名	役割	解説・使い方・使いみちのコツ
1位	差分ピンク	Ctrl+Shift+¥(コンシフえん)	「差分ピンクレポート」	選択範囲1と選択範囲2が同じサイズの場合、差分をピンクにするレポートを生成。	新規ブックに対象1,2をコピーするので、元データは破損の心配はない。各対応するセルで相違がある場合にピンクに。
2位	差分Calc	Ctrl+Shift+?(計算)	「差分Calc」※PopUp及びレポあり。	選択範囲がリスト1、次に選択する箇所がリスト2となり、差分をとる。	最初に選択範囲を選んだ状態で発動。Ctrl押しながら離れた領域をクリックも可。レポートをデスクトップに自動作成。
3位	シート	Ctrl+Shift+S(Sheet)	「Sheet移動・チェック」	シート移動 → 着地時にシート内の危険因子チェック。縦は1000行目までチェック	最初、シート内の「手動非表示行列」「行列グループ化」「名前定義REFエラー」「外部リンク」をチェックする。
4位	ウィンドウ枠	Ctrl+Shift+W(Window枠)	「後からウィンドウ枠」※解除も同じ	ウィンドウ枠固定・解除(カーソル操作で対象行を選択できる。複数行対応)	データセットの途中に来てから、フィールド名を見なくなった時に使う。対象行が正しかったらEnterを押そう。
5位	ジャンプ	Ctrl+Shift+J(Jump)	「キーワードジャンプ」	キーワードジャンプ(指定したキーワードを含む列に順番に飛ぶ)	「ジャンプキーワード」シートで、設定した「フィールド名順」に次々ジャンプすることができる。
6位	移動	Ctrl+Shift+Alt+←/↑/→/↓	「空白ジャンプ」	空行があっても、データセットの一番←/↑/→/↓にジャンプする。	データや書式設定が掛かっている領域の一番←/↑/→/↓を検知し、ジャンプする。空白があっても怖くない。
7位	ドラッグ	Ctrl+Shift+Alt+(Fn)+PgUp/Dn	「空白ドラッグ」	空行があっても、データセットの一番↑/↓にドラッグする。	4つも特殊キーを押すのは大変だがノートPCで「右下の方にある」CtrlやFnを使うと少し押しやすい。
8位	列グループ化	Ctrl+Shift+K(Keep)	「列Keep」	「列Keep」。残したいフィールド名を選択してそれ以外の列をグループ化。	Ctrlを押しながらクリックやドラッグができる。カンマを手打ちもできる。カーソル操作もできる。横に長いデータで活躍。
9位	名前定義REFエラー	Ctrl+Shift+Alt+F3	「名前定義」REFエラー削除	ブック内の名前定義で「#REF!」エラーがあるもののみ削除。非表示名前も破損は削除。	壊れた名前定義が使われることは絶対に無いので頻繁に使おう。REFエラーが乱立するとExcelも重くなるので撲滅。
10位	外部リンク	Ctrl+Shift+Alt+F10(点検)	「外部リンク点検レポ」	全シートのセル数式/ピボット/名前が外部のファイルを参照していないレポート。	新規ブックにレポートを生成する。レポートはデスクトップ上のフォルダに格納される。全てのセル列挙でなく代表例のみ。
11位	キーの無効化	F1無効	「F1無効」	F1キーで、「ヘルプ」が発動するのを無効化。	F2→Escの操作の際に誤って押しがちな、煩わしい「F1」を無効化。監査マクロ起動とともに自動的に発動。
12位	キーの無効化	Ctrl+Shift+PgDn/PgUp無効	「コンシフPgUp/PgDn無効」	「シートのグループ化」のショートカットが、シート破壊に繋がるため無効化した。	「シートのグループ化」をする必要がある場合は、「始点クリック、Shift押しながら終点クリック」のマウス操作でやること。
13位	フィルター	Ctrl+Shift+F(Filter)	「ラボフィルター」	①1列に着目し絞る②絞りこみのアイテムを別箇所から複数選択して絞れる。	文字列は「全体一致(過不足なく一致)」。表内部からも、別の表からもアイテムを選べる。
14位	アンマッチ判定	Ctrl+Shift+M(Matching)	「リストマッチングレポ」	2つのリストを比較しアンマッチなデータをピンクに塗りつぶすレポートを生成。	例えば2つの表でフィールド名の齟齬を探したり、勘定科目の相違を調べる時に使える。順番にこだわらない存在確認。
15位	データタイプ	Ctrl+Shift+Q(Question)	「データタイプ混在チェック」	選択領域の数値と文字列の混在を検出。	数値が文字列かわかりにくいときに、このショートカットで検出。「データタイプQuestion」と覚えておこう。
16位	データタイプ変換	Ctrl+Shift+Alt+F1(数値化)	「1番変換 数値化」	選択領域内を全て、数値データに変換し、左右配置をニュートラルに。	セルのラベルを「標準」にする処理も行う。数値のデータタイプが1番だから、F1と覚える。複数列可能だが多すぎはNG。
17位	データタイプ変換	Ctrl+Shift+Alt+F2(文字列化)	「2番変換 文字列化」	選択領域内を全て、文字列データに変換し、左右配置をニュートラルに。	セルのラベルを「標準」にする処理も行う。文字列のデータタイプが2番だから、F2と覚える。複数列可能だが多すぎはNG。
18位	列グループ化	Ctrl+Shift+< or >(畳み掛け)	「全列畳み掛け」※左右	全てのグループ化列の畳み掛け(列方向にだけだが全階層の畳み掛けを一気に)	グループ化の開閉には使えるが、手動非表示列の開閉には使えない。
19位	行グループ化	Ctrl+Shift+Alt+< or >(畳み掛け)	「全行畳み掛け」※上下	全てのグループ化行の畳み掛け(行方向にだけだが全階層の畳み掛けを一気に)	グループ化の開閉には使えるが、手動非表示列の開閉には使えない。
20位	フォントサイズ	Ctrl+Shift+), (「フォントサイズ拡大/縮小」	フォントサイズの拡大/縮小	「)」で拡大、「(」で縮小。変換系だが、連打しやすいように事前確認ダイアログが出ないようにしている。
21位	オブジェクト	Ctrl+Shift+E	「カスタムオブジェクト」Edit	カスタマイズオブジェクト設定を適用できる。確認ダイアログが出たらEnterを叩こう。	カスタマイズしたオブジェクト設定を適用できる。カスタムオブジェクトシートで、設定を変えることができる。
22位	全ブック閉じる	Ctrl+Shift+Alt+F4	「全ブック一気閉じ」	多数のブックを閉じる時に、確認ダイアログが表示されずに一気に閉じれる。	これを使う前にももちろん必要なブックは絶対に保存しておくこと。もし必要なブックがあったら「キャンセル」を押そう。
23位	オブジェクト	Ctrl+Shift+Delete	「オブジェクト削除(コンシフ・Delete)」	コンシフ・Delete。非常に覚えやすい。なおShift+F2のメモは消えない。	カーソルがかかっている領域のオブジェクトを削除。なお、セルの中の文字は消えない。コメントも消えない。
24位	列グループ化	Ctrl+Shift+B(別リストKEEP)	「Betsu列Keep」(別リストを用いる)	データセットとは別の箇所に「別リスト」を用意して、それを用いて列Keep。	別途フィールドリストを用意して(縦でも横でも良い)そこにあるフィールド名のみKEEP。
25位	列グループ化	Ctrl+Shift+Alt+V(Violet;紫色)	「Violet列Keep」(紫列をKeep)	フィールド名を紫に塗っておけば、その列以外グループ化	紫はどの色かということ、Alt+H→Hのときにパレットの右下の方にある色。
26位	連番入力	Ctrl+Shift+N(Numbering)	「可視領域連番」(フィルター時に使う)	フィルタリングON(青色状態)では、連番生成ができないためこの機能が必要。	フィルターでの絞り込み時に、選択範囲内で現状表示されている領域(可視領域)だけに連番を振れる。横方向も可。
27位	名前定義	Ctrl+Shift+Alt+F7(名前定義)	「名前定義一覧レポ」※名前ナ7	ブック内の全ての名前定義の一覧リストを別途レポートに出力する。	Excelが勝手に生成する「非表示の名前定義」も確認できる。名前定義が100以上ある時に全体像が知りたい時使う。
28位	セル結合	Ctrl+Shift+Alt+F5(結合の合)	「セル結合レポ」※結合の5とゴロ合わせ	シート内にセル結合がある場合に、新規レポートを生成してピンクに目立たせる。	セル結合がどこにあるかを把握したいときに使う。デスクトップのラボレポにレポは格納される。
29位	ピボット	Ctrl+Shift+P(PivotField)	「ピボット・フィールド自動配置」	元データのフィールドが多い時、別リストを用いて、フィールドを「左の軸」に自動配置。	ピボット多用者には重要。一旦全て左軸に来るので、自動配置後、集計(数値)系を「値エリア(右下のエリア)」に置こう。
30位	ピボット	Ctrl+Shift+F12	「ピボット・マルチアイテムフィルター(PMI)」	カーソルがあるピボットのフィールドで、フィルターで残すアイテムを別途選択。	別途マルチアイテムリストを選択し、そこにあるアイテムでフィルターを掛ける。Ctrlを押しながらクリックも使える。
31位	行グループ化	Ctrl+Shift+G(Gyou)	「Gyou」行グループ化	行をグループ化してたたむショートカット(複数範囲でも可能)。	何度も掛けることで、階層を持たせて設定できる。もう手動非表示しなくてすむ。「行!行!」と叫ぼう。
32位	列グループ化	Ctrl+Shift+R(Retsu)	「Retsu」列グループ化	列をグループ化してたたむショートカット(複数範囲でも可能)。	何度も掛けることで、階層を持たせて設定できる。もう手動非表示しなくてすむ。「列!列!」と叫ぼう。
33位	行列グループ化	Ctrl+Shift+H(Hide)	「Hideコンバート」※3万行まで。	該当シートの手動非表示を「グループ化」にコンバートするマクロ ※行/列両方可。	これで一発で手動非表示を撃滅できる。UsedRangeを使っているため、データが書式がある領域内に効果を及ぼす。
34位	列グループ解除	Ctrl+Shift+X(eXpand)	「Xpand(エクスパンド)展開」列全解除	シート内の全てのHide(「手動非表示列」と「グループ化列」)を解除して展開。	列のグループ解除は行うが、行のグループ解除は行かない。一括解除という重さを踏まえ、列のみ対応としている。
35位	変換	Ctrl+Shift+D(Down)	「空白フィルタウソ」(数式は死ぬ)	選択範囲内の空白セルを広く囲んでフィルタウソで埋める。塗り引き継がない。	値だけでなくユーザー定義もフィルタウソしてくれる。数式は死ぬので注意。罫線やセルの塗りつぶしは引き継がない。
36位	変換	Ctrl+Shift+(-)	「ブラマイ逆転」	数値をブラマイ逆にする。	空白のセルはスキップするが、文字列化された数字も、変換の対象となり、変換後はデータタイプ再判定が入る。
37位	変換	Ctrl+Shift+Z(全角カタカナ)	「全角カタカナ半角英数字記号」	カタカナを全角にして、英数字記号を半角にする。フィルターする前に活躍。	「補助科目」や「摘要欄」でカタカナ・英数字・記号の全角/半角の混在が見られる時に統一するため使う。
38位	変換	Ctrl+Shift+Alt+(+)	「絶対値化」	数値を絶対値化する。全部がプラスになるからショートカットは(+)	空白のセルはスキップ。文字列化された数字も変換の対象となり、変換後はデータタイプ再判定。
39位	転置貼付け	Ctrl+Shift+T(Transpose)転置	「Transpose貼り付け」(行列逆転)	例えば横長のフィールド名をコピーしてから、縦のリストとして貼り付けたいとき。	書式を壊さないように、行列をTranspose(転置)するとともに、値貼り付けともするようにした。
40位	列OPEN	Ctrl+Shift+O(Open)	「列OPEN」	1セル選択時は、「左隣」にある非表示列orグループ化列が展開。	複数セル選択時は、「選択領域内にある非表示列/グループ化列」が展開。(1セル選択なら外。2列以上選択なら内。)
41位	列CLOSE	Ctrl+Shift+I(Oの隣り)	「列CLOSE」	1セル選択時は、「左隣」にある非表示列orグループ化列が閉じる。	複数セル選択時は、「選択領域内にある非表示列/グループ化列」が閉じる。
42位	記憶ジャンプ	Ctrl+Shift+Alt+Home.End	「記憶ジャンプ」	「Home」で記憶、「End」でジャンプ。シートが多すぎるときに使う。	例えば遠くのシートを見に行く時、あとで戻ってくるため、セルの位置を覚えさせる。該当ブック閉じるまで記憶有効。
43位	外部リンク	Ctrl+Shift+F10(点検)	「外部リンク点検」※1シートのみ点検	現在のシート内のセルの数式とピボットが外部のファイルを参照していないか点検。	数式とピボットデータソース内部の「*.xls!」「*.csv!」「*.txt!」「*Book*」などの記述を検索するメカニズム。
44位	シート	Ctrl+Shift+A(All Sheets)	「Allシート」	ブック内で①「シート一覧」生成機能。②「全てのシート再表示機能」。	最初には「はい」と答えれば「シート一覧」生成。次「はい」と答えれば「全てのシート再表示」。
45位	シート	Ctrl+Shift+Alt+Insert	「全シートA1セル100%」	全てのシートを100%にして、A1セルにカーソルを合わせる。	全てのシートを100%にして、A1セルにカーソルを合わせる。
46位	オブジェクト	Ctrl+Shift+Alt+H	「画像の折りたたみ可」	オブジェクトをグループ化/手動非表示で折りたたみ可能にする。	通常、図形はデフォで折りたたみ可だが、画像はデフォルトで折りたたみ不可。それをショートカットで折りたたみ可に。
47位	オフセット	Ctrl+Shift+Alt+O(Offset)	「右オフセット」※左オフセットはL。	選択領域のカーソル全体、右に1つずらす。	例えば、選んだ範囲をコピーして、1つ右の列に貼り付けたいときに使うと便利。「左オフセット」は、コンシフオフトL(Left)。