

～耳ツボについて～

春はもう目前!良くわからない体調不良の人などが増えてくる季節。春は環境が変わる人も多く、色々なストレスも増えますね。その他、冬から夏への自律神経の移行期間だったり、気温や日照時間の変化などで体が不安定になりやすいのです。お肌も落ち着かない人が多いのでは?春に合ういくつかのツボを是非使ってみてください。百会…万能のツボでストレスなどに良く効き、リラックス効果があります。頭頂部の左右耳と顔の真ん中のラインが交差した場所にあり、指で押してみると少し凹みます。ゆっくりと痛くない程度にゆっくり10～15秒押したら一度離してまたゆっくりと押しましょう。3、4回繰り返してみてくださいね。労宮…自律神経に働きかけるツボ。精神的に疲れている時やストレス状態の時に心を落ち着かせてくれます。労宮のツボは手のひらの中央になり、軽く握ったこぶしの中指と薬指の先がふれた場所になります。反対側の親指でゆっくりと押しします。労宮の周辺もみほぐしてみましよう。心地よい痛みがある場所です。



♪いなり寿司の歴史♪

稲荷寿司(いなりずし)は稲荷鮓とも言われる、甘辛く煮た油揚げの中に飯を詰めたお寿司です。形は地域によって違っており、西日本では三角形、東日本では俵型の稲荷寿司がメジャーになっています。



ちなみにこれに太巻寿司を添えると…助六寿司と呼ばれるようになります。いなり寿司は19世紀初めごろ、稲荷にお供えしてあった油揚げの中にご飯を詰めてお寿司にしたものが起源とされており、諸説がいろいろとありますが、江戸や名古屋と並んで豊川稲荷の門前町も、発祥の地のひとつとして伝えられています。高級な寿司屋ではあまり見られず、庶民的な店やテイクアウト専門の寿司屋で人気のお寿司です。

イライラしない人生のヒント⑥

～アンガーマネジメント～

怒りは第二次感情



一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 ©

前回、私たちの心の中のコップの話をしました。「怒り」は第二次感情、そのもとになる「寂しさ」や「不安」や「疲れ」や「ストレス」といったネガティブな第一次感情が、日々日々コップの中にたまっていき、何かのきっかけで「怒り」という第二次感情となって溢れ出すのです。あなたの心の中のコップはどんな大きさですか?どんな形ですか?お猪口(ちょこ)みたいに小さければすぐにいっぱいになって「怒り」がこぼれてしまいますね。カクテルグラスのように華奢(きゃしゃ)だと、少しの刺激で倒れ、「怒り」が流れ出すかもしれません。アンガーマネジメントは「対処術」と「体質改善」のテクニックです。コップの中にたまっていく感情の水を、日々こぼしてコップを空っぽの状態にするのが「対処術」。少しくらい水がたまってでも溢れ出さないくらい、コップを大きく頑丈なものにしていくのが「体質改善」。「怒り」を花粉症アレルギーに例えてみましょう。くしゃみや目のかゆみを軽くするためにマスクや目薬を使いますよね。イラっときたときにすぐに相手にぶつけないようにコントロールするのが「対処術」、マスクや目薬の役目です。しかし、免疫力をあげていかなければ毎年花粉症で悩みます。そもそも怒りにくい心づくりをしてのが「体質改善」。こちらは時間がかかりますが、とても重要です。次回からは「対処術」と「体質改善」のテクニックを3つの暗号を使って実際にやってみましょう!

一緒に働いていただける仲間を募集中!

働いてみたいと言われているお友達がおられましたら是非、ご紹介ください!



株式会社プログレス

〒700-0962 岡山市北区北長瀬表町3-1-12 北長瀬駅前IIビル2階
tel:086-280-2201 fax:086-280-2208

株式会社リテールサポート

〒700-0962 岡山市北区北長瀬表町3-1-12 北長瀬駅前IIビル2階
tel:086-805-1105 fax:086-280-2208

適職広場通信Vol.10 2015年3月発行



Vol.10

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信

『満足と幸せの違い』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

いよいよ春が近づいてきました。今年、岡山旭川沿いで、のんびりしながら花見をしたいと思ってます。

さて、1月に高知県にある『ネットヨタ南国』に社員研修に行ってきました。トヨタの販売店なのですが、10年以上連続してお客様満足度が全国一の会社です。現場の視察もさせてもらい、『ここまでやるか!』と感心させられました。

その前会長である横田様がおっしゃったことで印象に残った言葉を紹介します。「満足と幸せを分けて考えませんか?」という言葉です。満足とは、力・富・モノ・便利さなど、追い求めるもので形になって見えやすいもの、経済的なものです。一方、幸せとは、人との連帯・見返りを求めない行動・感謝の心など、追い求めるものではなく気づくもの、目に見えない道徳的なものです。幸せになると、満足も手に入りやすくなりますが、逆に満足を求めると、幸せは遠ざかって行きます。なぜなら、満足とは利己的なものであり、幸せは利他を考えて行動することにありますから、満足を追っていても幸せになれないわけです。人に感謝でき、利他を一所懸命考えられる人が集まれば、コミュニケーションやチームワークが良くなります。最終的に業績を上げられるのは、幸せな人の集団です。私はこの言葉に感銘を受け、会社を経営する指針のひとつとなっています。

社員一人ひとりが、やりがいを持って働ける幸せな人の集団になれば最高ですね!

それでは『今日も笑顔で!』

代表取締役 山崎 智裕

いつもお仕事お疲れ様でございます。

営業担当の杉でございます。

先日、営業研修を受けさせていただきました。営業に関する思考・過程・手法を学びましたが、その中で一番感銘を受けたのが「自分の限界」についての話でした。

自分の限界を決めているのは自己の能力ではなく、潜在意識がそうさせている。過去にできなかった経験から、無意識にできない状況を再現する。また新たに挑戦することに強い抵抗を表す。こういったことから自分の限界を決めてしまう。その意識を変えるには明確な目的を持ちそれに至る目標に対して「今」を選択・実行し続けることが必要である。これを聞いたとき自分が変わること、挑戦することに対する抵抗が薄れるのを実感しました。日々自分と向き合いながら考え行動し反省していこうと決意した次第でございます。

最後に、今回の研修をうけさせてくださった山崎社長、研修で抜けている間フォローしてくださった社員・スタッフの皆様にご心から感謝しておりますことをこの場をお借りして御礼申し上げます。

杉 尚

マナー・コミュニケーション一口メモ ～“こそあど言葉”について～

「これ」「それ」「あれ」「どれ」など、何かを指す時について使ってしまう言葉の頭文字をとったのが“こそあど言葉”です。

とても便利な言葉ですが、この言葉を使う相手とかなり状況が共有できていないと、相手に伝わりにくくなります。

「それって何?」「どれってなんのこと?」と相手が質問をしなければいけなくなると二度手間ですし、お互いにスムーズに会話が成立しなければ、ちょっとイライラしたり・・・。

「これを渡して」「あれを持って行って」という前に、「この書類を渡して」「あの封筒を持って行って」と、「こそあど」の後ろに、対象物をきちんと言葉に出して伝えるようにすると、相手にも伝わりやすく丁寧な印象を与えることもできますよね。

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



ハビーズ大安寺店勤務
川崎 利穂さん

Q1.入社はいつですか?

A. 平成26年7月です。

Q2.お仕事をされていて、うれしかったことは?

A. それは通帳を見たときですね。
老後の為に貯蓄しておかないと。

Q3.貯金はたくさん出来ていますか?

A. いいえ、まだまだです。

Q4.では、つらかった事がありますか?

A. つらいというか苦勞しているのは新人教育です。思うように育っていかない方もいらっしゃって。先輩から言われたのは新人さんに合わせた教え方を考えなければいけない、大事なものは何を教えるではなくて新人がどう成長してくれるかだよ、と。
まだまだ自分も学ばなければと感じています。

Q5.そんな川崎さんの今後の目標は?

A. 隠居することです。閑静な日本邸宅で手入れした庭園を眺めながら、ししおどしの音を聞きつつのんびりしたいですね。できれば30代のうちに。

Q6.立派な目標ですね、では最後に担当者へ一言。

A. 焼肉かカレーをご馳走して下さい。
よろしくお願いします!

4月にお誕生日を迎えるスタッフの皆さま「お誕生日おめでとうございます!!」

この一年が、たくさんの幸福と可能性に満ちた日々でありますように。

- | | | | | | |
|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ・池上 真由美さん(2日) | ・島津 強さん(5日) | ・富田 幸子さん(9日) | ・丹原 順子さん(13日) | ・鷹取 生長さん(22日) | ・灘尾 清人さん(29日) |
| ・平沼 由衣さん(3日) | ・金林 宏和さん(7日) | ・菅 史子さん(9日) | ・小野 純子さん(17日) | ・田岡 笑子さん(22日) | ・藤井 久富美さん(30日) |
| ・柚木 さおりさん(3日) | ・芝田 京子さん(7日) | ・島津 まゆみさん(10日) | ・深川 美穂さん(18日) | ・松井 あき子さん(23日) | |
| ・藤原 玲子さん(3日) | ・東 佑樹さん(8日) | ・谷本 真帆さん(11日) | ・西尾 智恵さん(18日) | ・片山 佳子さん(24日) | |
| ・藤原 優香さん(3日) | ・阿部 正樹さん(9日) | ・白井 彩さん(11日) | ・上田 有可さん(22日) | ・田宮 かなほさん(28日) | |
| ・河村 健之さん(4日) | ・梅島 ゆめこさん(9日) | ・妹尾 沙織さん(13日) | ・大貫 さゆりさん(22日) | ・小野 早央里さん(29日) | |