

## ～耳ツボについて～



今日は耳だけで出来る花粉症など辛い時の対処法をご紹介します。

①目のツボ→これは目の痒み、充血、痛みにも効果があります。(疲れ目軽減、目元のリフトアップにもなりますよ。)

②外鼻・内鼻(外鼻の裏側)のツボ→これは以前も紹介していますが、アレルギー性鼻炎、鼻づまりなどに効果があります。

③風溪のツボ→これはアレルギー症状を軽減してくれますので、アトピーなどにも効果ありとされています。

どのツボも場所は人それぞれ耳の形が違うのでご自身で痛気持ちいい場所を爪楊枝の尖ってない方で押して探してみてください。

今回の3カ所は指で挟める場所ばかりなので親指と人差し指で挟んで引っ張って刺激を与えることもできます。

その時はシッカリ指先で痛気持ちいい強さで挟み20～30秒を数回繰り返して押さえてくださいね。



## ♪アスパラガスの健康効果♪

アスパラガスにはカロチン(ビタミンA)が多く含まれ、病気に対する抵抗力を高める効果があります。また、主成分でアミノ酸の一種であるアスパラギン酸には新陳代謝を促すとともに、タンパク質合成を高める効果があり、滋養強壮や疲労回復、ダイエットに効果的です。アスパラガスの穂先部分にはルチンという成分が含まれており、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。さらに、アスパラガスはカロチン、ビタミンE、ビタミンCを同時に摂取することが出来るため、抗酸化作用が高く、体の老化防止、ガンの抑制、美容に効果もあるようです。

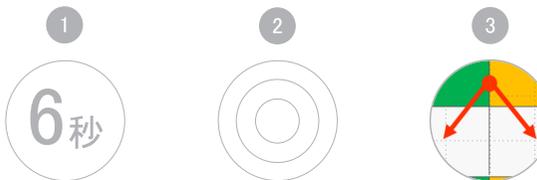


また、アスパラガスは赤血球をつくるために必要な葉酸を含んでいるため、貧血ぎみの人にもぜひお勧めしたい野菜です。

## イライラしない人生のヒント⑦

### ～アンガーマネジメント～

### アンガーマネジメントの3つの暗号



(C) Copyright All Rights Reserved: 股社団法人日本アンガーマネジメント協会

私たちの生活に渦巻くイライラ。今回から「3つの暗号」を使って、このイライラをコントロールしていくテクニックをお伝えしましょう。まず1つ目の暗号は「6秒」です。怒りの表現で一番してはいけないのが「反射」。相手の言い方にイラッときて、つい出てしまった一言。ついとってしまった態度。「売り言葉に買い言葉」でお互いに後味の悪い思いをしたり傷つけあったり。そんな経験は誰も持っているでしょう。イラっときたときはとにかく「6秒」待ってください! 「怒りの感情」は本能的なものです、その本能に支配されるまま、どなったり、手を出してしまったり、解決するどころか人間関係は悪化してしまいます。イラっと感じたときに脳から出るアドレナリンの影響で私たちはつい興奮しますが、実は6秒ほどで吸収されてしまうのだそうです。そこで6秒待ち、次の言動を考える時間を取るというわけです。「6秒」待つことを名付けて「6秒ルール」。簡単なテクニックを2つご紹介します。①カウントバック・・・数字を100から7づつ引いていき、100,93,86・・・と数える。少しだけ複雑な計算にするのがコツ。②コーピングマントラ(魔法の呪文)・・・「気にしない、気にしない」「大丈夫、大丈夫」などの呪文を唱える。否定的な言葉を用いないのがコツ。「6秒ルール」は衝動のコントロールです。イラっときたらテクニックで6秒待つ。つい言いたくなる衝動をコントロールできたなら、次は2つ目の暗号「3重丸」です。その意味と使い方は、次回に。

### 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.11 2015年4月発行



Vol.11

お役立ち情報が満載!!

## 適職広場通信

### 『大切なことは…』

毎日のお仕事お疲れ様です。

皆さんにとって大切なことってなんですか?

たぶん、その人の価値観によっていろいろだとは思いますが、大切なことってどんなことだろう?

例えば、自分自身、家族、両親、恋人、友人、健康、趣味、はたまたお金だったり、いろんなケースが考えられます。もちろん仕事も…。

『七つの習慣』という本に書かれているのですが、人間は、大切なことよりも、緊急なことを優先する傾向があるそうです。今ちょっと忙しいから…とか、今月中にこの仕事を終えないといけないから…とか。

友達が一番大切と思っていた人がいたとします。

でも、その友達に会ったのはいつですか?連絡を取ったのはいつですか?そういえば、ずいぶんと連絡を取ってないな～…なんてことが良くありませんか?

自分が一番大切にしていることよりも、緊急なことを優先してしまう行動パターンになっている自分に気付いたりします。

『七つの習慣』の著者の言葉ですが

『一番大切なことは一番大切なことを一番大切にすることである』…いい言葉ですね。

ワシも、今日は早く家に帰って、か～ちゃんと会話しよう!

それでは『今日も笑顔で!』

代表取締役 山崎 智裕

## 社員インタビュー!!



株式会社プログレス  
ホームページ製作担当  
安田 祐一

オフィス外観



ここで、  
頑張ってます!



応接室



### Q2.仕事上で気を付けていることは?

A. ほぼ一日中、もの言わぬパソコンとにらめっこの日々。だからこそ気を付けていることがあります。それはコミュニケーションです。業務上の「報告・連絡・相談」はもちろん、事務所での他愛もない会話を含め、入社したばかりだからこそ積極的にコミュニケーションを取っていこうと思っています。もしパソコンに向かって話しかけているところを見かけたら、一発かまして現実世界に引き戻してやってください > 事務所の皆様。

### Q3.みんなへのメッセージを!

A. 現場で働いている皆さんとは、なかなかお会いする機会がないかと思ったり、自分の会社のホームページをご覧になることも無いかもしれません。が、時には自社のホームページを覗いていただき、「ああ、ヒゲ眼鏡が作ってるんだな」などと思っただけでも幸いです。また、ホームページをご覧になってお気づきの点等ありましたら、遠慮なくご意見いただければ、日々の仕事の励みになります。よろしくお願いたします。

会社HP:<http://progres.jp/>  
適職広場HP:<http://progres.works/>

### Q1.自己紹介をお願いします

A. 4月より会社のホームページの製作を担当させていただいている、安田と申します。42歳既婚、中2の娘がおります。ヒゲ面で、強度の近眼のため眼鏡が手放せません。

米村 章

## マナー・コミュニケーション一口メモ ～挨拶と笑顔～

新年度を迎えて、新しい出会いもあることでしょ。そこで今回は、挨拶と笑顔について確認です。

#### 【挨拶5つのポイント】

- ・相手に視線を合わせる
- ・自分から先にする
- ・明るく、爽やかな態度と声で接する
- ・優しい笑顔を添える
- ・お辞儀を添える

#### 【笑顔の効果】

- ・人間関係を円滑にする
- ・前向きな気持ちになれる
- ・自律神経のバランスや脳の血流がよくなる  
(健康と若々しさの維持)

・ストレス解消ができる

諸説ありますが、人生80年とした場合、笑っている時間は40日程度という研究結果もあるようです。意外と少ないと思いませんか?「笑う門には福来る」。笑顔を心がけて自分もまわりも気持ちよく過ごしたいですね。

## 5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。

- |              |               |               |                |                |
|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| ・渡邊 友梨さん(2日) | ・井上 京子さん(6日)  | ・石井 知栄さん(9日)  | ・中川 美紀さん(15日)  | ・上田 小百合さん(19日) |
| ・鈴木 恵莉さん(3日) | ・藤村 和子さん(6日)  | ・梶岡 秀行さん(9日)  | ・平井 裕恵さん(15日)  | ・多田 しのぶさん(24日) |
| ・横山 史子さん(4日) | ・岡田 真由美さん(7日) | ・村井 葉子さん(9日)  | ・山下 裕子さん(17日)  | ・川上 富雄さん(25日)  |
| ・友崎 郁恵さん(5日) | ・岩中 まきさん(7日)  | ・山本 都代さん(14日) | ・安東 健太郎さん(18日) | ・川野 沙織さん(26日)  |
| ・篠原 幸美さん(5日) | ・矢山 裕美さん(9日)  | ・岸本 栄子さん(14日) | ・尾堂 由佳さん(19日)  | ・中村 和美さん(27日)  |