

## ～耳ツボについて～

耳には全身のツボが集中していますので、血行が悪いと耳は固くなり、常に柔らかい耳でいるのが健康のバロメーターとなります。耳を10回ほど引っ張ったり揉んだりして、それだけでは耳が赤くならない人は血行が悪いと言えます。今回は、マッサージによる効果を紹介します。

- ①寝る前に耳をマッサージすると身体がポカポカしてきて、良い眠りに誘ってくれます。
- ②全身の血行がよくなり、だんだん体が温まり疲れが取れます。自律神経を整え、リラックスさせてくれます。
- ③耳には内臓をコントロールする迷走神経があり、この迷走神経は耳を温かくすることで活性化し、その結果、胃、腸、心臓、食道などの内臓機能の働きを高めていきます。高血圧とは、血行が悪くなっているときに全身にくまなく血液を送り届けるために、多大な圧力を必要とすることですので高血圧の人は、交感神経と副交感神経の均衡がくずれがちで、とくに交感神経が緊張が高まっている状態にあるのです。耳を温かくしてやることで心地良い刺激を与えて、副交感神経系の機能を高めてやることにより、血圧を整えることができます。このように耳の効果は多様です。そして、耳のマッサージは人目を気にせず、いつでもどこでもこっそりできます。ぜひ手軽にできる気分転換でありますし、健康習慣としてください。

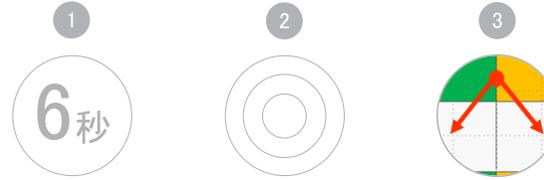
## 社員コラム

皆さん!日々のお仕事!本当にお疲れ様です。私事です今6か月の子供がいます。いつも「ウガウガ」ばかりで何を言いたいのか全くわかりません。表情などで自分なりに解釈しミルクを作ったり、寝かしたりの日々です。いつも考えてる事を喋ってくれればな・・・と思いながら子育て中です。皆さんは仕事で困った事、悩み事、やらかした事、色々抱えていると思いますが、担当者どこまでコトバに出せていますか?人間関係、〇〇さんに怒られたが言い方が気に入らない、休みを欲しいが言いにくい・・・など、自分で解決できない事は担当者に勇気を持って一言でもいいので発してみたらどうですか?ウガウガ以外で(笑)

下市 暁史

## イライラしない人生のヒント⑧

### ～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 株式会社日本アンガーマネジメント協会

イライラをコントロールするテクニック、「3つの暗号」を紹介しています。一つ目の暗号『6秒』ルールで「反射」をコントロールしたら、次は2つ目の暗号『三重丸』で「思考」をコントロールしましょう。その前に、私たちを怒らせるものの正体は何でしょうか?例えば、こちらが挨拶してもいつも返事をしない同僚のAさんに腹が立つ、という場合、私を怒らせるのは「Aさん」なのか、挨拶しないという「事実」なのか、私のことを軽くみているという「態度」なのか?あまいな怒りの正体を現す便利な言葉があります。それは「べき」という言葉。「挨拶はすべき」「社会人とはこうあるべき」「仲間なんだからこうしてくれるべき」「男は、女は・・・」「こどもは、親は・・・」「べき」は私たちが生きていくうえで大切にしている信念、価値観といえるでしょう。私たちの心の中には、たくさんの「べき」があります。その「べき」が目の中の現実とズレていたとき、私たちは「怒り」を感じるのです。あなたの「べき」は何でしょうか?この「べき」を上手に扱えることができれば「怒り」の感情のマネジメントはとても楽です。ところが、この「べき」の取り扱いを難しくしている2つの壁があります。一つは「すべての『べき』は正しい」ということ。あなたが「そうかな?」と首をかしげるような「べき」だとしても、その人にとっては正しいのです。人の価値観は様々、人の価値観はそれぞれです。もう一つの壁は「【べき】は程度の問題」だということ。この「程度の問題」を、次回は2つ目の暗号「三重丸」を使って説明しましょう。

### 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.12 2015年5月発行



## お役立ち情報が満載!! 適職広場通信

### 『辞めないで!』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。サービス関係、工場などいろんな企業様から人材のオーダーを頂いておりますが、なかなか採用が思うようにならず、ご迷惑をお掛けすることも多々ございます。この一年間、いろんな媒体を使って、試行錯誤しながら如何にオーダーにお応えをするかに力を絞って取り組んできました。たぶん、『これだ!』という正解はなくこれからも試行錯誤しながらの取り組みが続くんだと思います。一方で、せっかく採用しても仕事合わない・・・とか、人間関係がうまくいかない・・・などの理由で、残念ながら退職する人も、多い一年だったように思います。退職者を毎月ゼロにすることは難しいでしょうが、もっと少なくできる方法を探ってみたいと思っています。でも、それには原因を究明しないと対策が分かりません。もちろん原因にもいろいろとあるでしょうから、対策もケースバイケースになるんだと思いますが。そのためにも、今後退職された方に対して、アンケートのご協力をお願いしたいと考えております。当社だけの努力ですべての問題を解決できるとは思えないのですが、少しでも働きやすい会社になれたらいいなと思っています。

代表取締役 山崎 智裕

# 働いている スタッフに突撃 インタビュー!!

山)・・・山本 朋美さん、久)・・・久保 佐和子さん



山本 朋美さん



久保 佐和子さん

チェッカー  
フェスティバルに  
参加してきました!



なんとっ!  
優秀賞いただきました!!



優秀賞	
門田 慶子さん	久保 紗和子さん
井上 康子さん	
柴田 美紀さん	
植田 美由紀さん	
久保 紗和子さん	

## Q3.本番では満足いく試技ができましたか?

- A.山) はい。声以外は、気持ちも実力も全て発揮出来たと思います。
- A.久) もう少しこう出来たのではと思うところがあり少し心残りはありますが、だいたいは満足のいく試技が出来たのではないかと思います。

## Q1.チェッカーフェスティバルに出ることが決まった時の心境は?

- A.山) 絶ツツツツ対イヤです!!!!!!でした。
- A.久) 私より適任の方がいらっしゃるのに自分で大丈夫なのかな?という不安でいっぱいでした。

## Q2.トレーニングはキツかったですか?

- A.山) 最初の練習がいきなり合同練習で、基礎が出来てない私は目も当てられない状態で……(泣)。でも、その後の練習は研修をしてくださった杉さん、藤元さんのおかげでキツイものではなく、むしろ本気でやり抜きたいという想いを持つ事ができました。
- A.久) 基本姿勢のトレーニング時はキツかったですね。私は元々猫背だったので基本姿勢をずっとキープし続けることを定着させるのがとても大変でした。

## Q4.参加してみていかがでしたか?

- A.山) 参加が決まった時からフェス当日までの間の中でかなりの変化があったので、本当にいい経験が出来て良かったと思っています。研修して下さった杉さん、藤元さん、応援してくれたみんな、ありがとうございました。
- A.久) お客様に気持ち良くお買い物をして頂く再認識と、接客応対やスキニングスキルなどを向上させる機会を頂き、とてもいい経験をさせて頂きました。練習を始めた頃は自分のことを客観視できず、直っているのか直っていないのか分からず不安に思う日が続いたのですが、本番に近づくにつれ自分でも成長を実感でき楽しかったです。また最後になりましたが、一緒に働いている皆さんのご協力と声援、また忙しい中熱心に指導して下さいました藤元さんと杉さん、本当にありがとうございました。皆さんがいたからこそここまで頑張ってきた。本当に感謝しております。

## Q5.今後出られる方に対して先輩から一言。

- A.山) ただの演技のお披露目…ではなく、技術は元より心構えや想いまで成長させる事が出来るいい機会だと思うので、是非前向きにひたむきに頑張ってみて下さいね。
- A.久) 接客やスキニングなどを高められるとても良い機会なので是非チャレンジしてみてください。

## 6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。

- ・杉村 美保さん(2日)
- ・梶田 愛さん(9日)
- ・河野 澄代さん(11日)
- ・長岡 和美さん(19日)
- ・丸橋 二三代さん(23日)
- ・土田 昇平さん(5日)
- ・小原マリア クリステイナさん(10日)
- ・福島 花日さん(14日)
- ・中島 真里子さん(19日)
- ・中村 貴子さん(25日)
- ・秋山 祐実さん(8日)
- ・山口 かおるさん(10日)
- ・上野 雅弘さん(17日)
- ・松岡 もと子さん(20日)
- ・佐藤 邦枝さん(28日)
- ・高橋 智子さん(8日)
- ・宮崎 勇さん(11日)
- ・川田 美由紀さん(17日)
- ・植元 好美さん(21日)
- ・繁田 崇さん(22日)
- ・三宅 貴之さん(9日)
- ・吉岡 奈保さん(11日)
- ・松下 裕子さん(18日)

## マナー・コミュニケーション一口メモ ～ミラーリング～

会話の際に鏡に映っているように相手に合わせて同じしぐさや動作をすること。  
無意識のうちに相手に信頼感や安心感、親近感を持ってもらう心理学的なテクニックです。  
～ミラーリングの要素～  
姿勢・座り方/しぐさ/言葉/テンポ/感情