

～耳ツボについて～



梅雨入りして、身体も心もどんよりしてませんか？

この時期は副交感神経が優位になり、やる気がでなかったり、呼吸や脈がゆるやかになり体調に変化が出やすくなります。

気圧が下がると体内のヒスタミンが増え、アレルギー性鼻炎が活発になったり体が浮腫みやすくなったりします。“見えない気圧に体(自律神経)がかなり影響を受けている”ということが解りますが、自律神経は自分ではどうにもなりません。

そんな時はツボを刺激してみたり、身体をリラックスさせることを意識しましょう。

梅雨の合間の天気の良い日はなるべく日光に当たることも意識してください。

今月は、手軽にスッキリ出来る浮腫みのツボと頭痛(頭スッキリ)のツボのご紹介です。

♪えだまめ(枝豆)の健康効果♪

【旬：7～8月】

たんぱく質(メチオニン含む)、カロテン、ビタミンB1、C、カルシウム、食物センイが多く含まれている。メチオニンはB1やCと一緒にアルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽減する。食物センイが悪玉コレステロールを除去するので、動脈硬化の予防に効く。整腸効果も期待できる。夏のビールの定番おつまみとして人気が高い。



●効果的な調理ポイント●

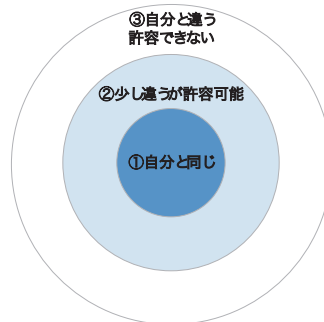
▽ゆでる時に塩を少し入れると、葉緑素を壊さず、きれいな色にとゆで上がる。

▽さやで保護されているので、加熱してもビタミンCを1割くらいしか損失しない。

▽固めにゆでてよく冷ましてから密封すると冷凍保存できる。

イライラしない人生のヒント⑨

～アンガーマネジメント～



暗号21 べきの境界線©日本アンガーマネジメント協会

私たちはたくさんの『べき』を持っていることは前回お話ししましたね。「挨拶をすべき」「遅刻はすべきではない」「返事をすべき」…一見、誰もがうなずきそうな『べき』ですが、実際はイライラを引き起こしてしまいます。それは多くの『べき』は程度問題だからです。例えば、「時間を守るべき」「約束は守るべき」。多くの人は、「そのとおり!」とうなずくでしょう。あなたもそう思いますか？では、質問です。「友人と10時に岡山駅で待ち合わせをしました。あなたは何時何分に駅に行きますか?」9時45分?9時50分?10時ジャスト?では「相手が来るのが何時何分までなら許せますか?」10時15分?10時半?10時5分?周りの方にも聞いてみてください。自分と同じ答えの方は何人いますか?多くの人が「時間は守るべき」「約束は守るべき」と思っている、待ち合わせの時刻の『自分基準』は人それぞれ。9時40分には着いている人から10時ジャストに行った人が「遅～い! 待ったよ!」と言われたら、「え～?! 10時の約束なのに」と思うかもしれませんよね。一見同じ『べき』でも人によってその程度に差がある。それがイライラの原因になります。そこで2つ目の暗号『三重丸』の登場です。一番中央の丸①(図)は「自分と同じべき」。丸②は自分の『べき』とは少し違うけれどOKだよ、の範囲。丸③は、自分の『べき』と違うし、許せない! さあ、目の前で起こっている事実を①か②か③か仕分けていきましょう! ①と②なら「怒る必要なし」。③ならしっかり自分の怒りを伝えましょう! 自分の怒りを仕分けしていくのが、二つ目の暗号「三重丸」なのです。この三重丸をどう扱うか、続きは次回に…。

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



Vol.13

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信

『動機は『内側』から?それとも『外側』から?』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。過ごしやすい時期をちょっと過ぎて、初夏に向かう今日この頃、お元気で過ごしてでしょうか…?仕事をしていて楽しいことが多いですか?それとも辛いことが多いですか?楽しいも辛いも関係ない…生活のために仕事をしているんだ!

仕事をするうえでいろんな動機があることだと思います。

でも、例えば自分が好きでやっていること…趣味・スポーツなどをする動機は、どこからやって来るんでしょう?

岡山のうらじゃ祭りで、踊っている社員がいますが、無我夢中で時間を忘れて楽しんでいるようです。終わってからの達成感も格別なんだと思います。私もゴルフが趣味ですが、同様に時間を忘れて楽しんでます。(特にスコアが良いと)

でも、そんな気分は仕事以外のことじゃないと出てこないのかな～?

いろんな要因があるんでしょうが、そのひとつに、それをやる動機が自らやりたいのか、何かのために仕方なくやるのか?は、大きな違いだと思います。人は、『やらされていない人』が自分に対して一所懸命何かをしてくれると、感動するんだと思います。『やれ』と指示された人から、何かをされたとしても、義務感を感じてしまいますよね。

どうしたら仕事をする動機が『内側』から、出てくるようになるのか…?

『どうせ仕事するなら楽しくやろうよ!』という単純な話ではないのでしょうか、内側から燃焼できる集団になれる秘訣を勉強中です。

日々の業務、ご苦勞様です。
 今回は、以前本で読んだ「サーカスのゾウ」の話を紹介し
 ますね。
 サーカスでは、あの大きなゾウが調教師の元、色々な芸を
 して楽しませてくれます。でもゾウが逃げたり暴れたりしないの
 はなぜでしょう？
 ゾウは小さな時から足枷をして太い鎖で杭に繋がれて育ちま
 す、最初は暴れて逃げようともがきます…しかしどうもがこう
 とも「小さなゾウ」の力では杭はビクともせず、足枷は足に食
 い込んできます。何度も繰り返すうちに現実を知ります「この
 足枷がある限り逃げられない…」やがて成長し少々の杭な
 ど簡単に引き抜けるようになって足枷のある限り、鎖に繋が
 れていなくても二度と逃げようとはしなくなるそうです。
 少し可哀相な気がしますね。皆さんはどう思いましたか？
 私の感想は「ドキッ!…自分に似ている」でした。過去の経験
 や何か理由をつけて自分の可能性を諦めてしまっている…か
 も？皆さんも思いあたる事がありますか？初めての事だか
 ら…。今までしたことないから…。～だから。～のせいで。時
 折、「サーカスのゾウ」が顔を覗かせますよね。
 「ドキッ!」としたあなた、自分の中の「サーカスのゾウ」を追い
 出してみませんか？自分でつけてしまった足枷を外して、一
 歩踏み出してみましょ。きっと「新しい自分」との出会いがあ
 ると思います。「新しい自分」との出会いにワクワクするなんて
 素敵じゃありませんか？
 「でも、どうしたら…」そんな時は先輩や担当社員に相談して
 下さい、あなたの身近に「ゾウの名調教師」がいるかもしれま
 せんよ。No fun, no job! v(^__^v)♪

田鍋 友啓

マナー・コミュニケーション一口メモ ~電話対応について~

【心得】

①明るく元気に ②正確に ③迅速に ④丁寧に

【電話対応でのNG「こんなこと、していませんか?」】

- ① 3コール以上相手をお待たせしていませんか?
- ② 相手が切ったのを確認せずに切っていませんか?
- ③ お待たせ時に「保留」にしないままにいませんか?
- ④ 受話器を乱暴に扱っていませんか?

Q3.お仕事をして来たなかで嬉しかった事は?

A. OPENの研修のお手伝いをした時、新人さん達が
 元気にレジを打ってるのを見た時、それからオジさん
 のお客さんに「いつも元気で明るいね」なんてお褒
 めを頂いたときですね。

Q4.では逆に辛かった事は?

A. 酔ったお客様に怒鳴られた時ですかね。
 立ち直りが早いで、あんまり覚えてないです
 p(^_^)q

Q5.会社や担当者に希望や要望は?

A. 人員不足です!
 なんとか新人さんの配属をお願いします。
 それと田鍋さん!夏場の飲み物の差し入れお待ちし
 てま〜す。

Q6.最後に一言!

A. 一言って…あっ!
 じゃダメですね(^-^-;))
 これからも元気に明るく大きな声で(できるだけ)が
 ばります!
 的な感じですが…こういうの本当に不得意なんです。
 スミマセン

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



ハローズ 坂出林田店
 松岡 麗さん

Q1.入社はいつですか?

いつ入社ですか?…出戻りなんで σ^_^;
 A. 最初は坂出オープンの2011年11月です。
 一度退社して約1年後の大野原のオープンの時、
 少しだけお手伝いのつもりで再入社して、今は母も
 一緒に頑張ってます!

Q2.入社した動機は?

A. レジの経験もあったので軽い気持ちで。
 …オープン時給も魅力的でした(*^o^*)

7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。

- | | | | | |
|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| ・山本 千夏さん(1日) | ・菊池 美佳さん(8日) | ・佐々木 菜美さん(15日) | ・新名 広美さん(23日) | ・橋本 健太さん(29日) |
| ・内田 太輔さん(3日) | ・楠田 千恵さん(8日) | ・水上 奈津子さん(15日) | ・金子 浩一さん(24日) | ・藤田 由美子さん(30日) |
| ・近藤 佳子さん(5日) | ・檜垣 百合子さん(8日) | ・福野 俊甫さん(16日) | ・川上 裕子さん(25日) | ・大坪 奈津美さん(31日) |
| ・亀岡 由圭さん(6日) | ・渡邊 沙織さん(12日) | ・仲田 沙希さん(19日) | ・高橋 美香さん(28日) | |
| ・近藤 渚さん(6日) | ・人見 貴子さん(13日) | ・村上 亜希奈さん(21日) | ・石本 裕香さん(29日) | |
| ・平島 美信さん(6日) | ・徳本 直子さん(14日) | ・川上 大輔さん(23日) | ・杉本 綾さん(29日) | |