

## ～耳ツボについて～



この季節、多汗症のご相談も増えて  
います。多汗症の原因の多くはスト  
レス。女性の場合はホルモンバランスの  
崩れが多いですね。

全身性の汗をかく方は、更年期障害  
やホルモンバランスの乱れが多く、  
局所性の人は、手の平・足の裏・脇

の下・頭・顔面から多く汗をかく症状が多く自律神経の  
乱れやストレスだとされています。多汗症も病気の1つ  
なので、生活習慣には密接に関係しています。

あまりにひどい場合はお医者様に相談して医学的に治  
療も必要かもしれませんね。

ここでは自分で出来る、ストレスやホルモンバランスを整  
えるツボを紹介しておきますね。

神経系疾患、緊張の緩和、制汗、鎮痛、消炎、不眠症、等  
に使われる皮膚下のツボです。

耳軟骨の裏側にありますので、指先を曲げて爪を引っか  
けて、軟骨ごと押しつぶすように押しましょう。爪で傷が  
付かないように注意してくださいね。

## ♪オクラの健康効果♪

【旬：6～9月】

水溶性食物センイのペクチンやガラク  
タン、アラバンなどの粘質性の多糖類を  
多く含み、

ネバネバ成分のムチン、カルシウムや鉄  
などのミネラルやカロテンやビタミンCなども含んでいる。

●効能

食物センイが腸の働きを整え、悪玉コレステロールを吸収す  
るので便通をよくして便秘を解消し、大腸ガンを予防。また、  
ムチンのネバネバが胃粘膜を守る。ペクチンは血糖値の上昇  
を抑える働きがあるので糖尿病の予防にも有効。

●効果的な調理ポイント

▽ヘタの部分に苦みがあるので、切り落としてから調理する。

(新鮮でやわらかいものはヘタを取らなくても大丈夫)

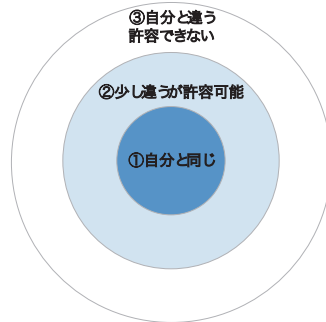
▽塩で表皮をこすり水洗いすると、表皮の毛が取れて食べや  
すくなる。

▽じっくり加熱するとヌメリが取れる。



## イライラしない人生のヒント⑩

### ～アンガーマネジメント～



暗号2 | べきの境界線 © 日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントで最もや  
ってはいけないのは「反射」で  
す。イラっときてつい言ってし  
まった一言。カッとやってつい  
ってしまったあの態度・・・後  
悔しないようにすることがアン  
ガーマネジメントの目的と言っ  
てもよいでしょう。

イラッとしたらまずは、暗号1  
「6秒」やり過ぎず。

これで「反射」を押さえます。

つまり『衝動のコントロール』です。6秒待ったら、その怒りをど  
うするかを考えます。これが、暗号2「三重丸」です。(図参照) 怒  
るか(①)、②怒らないか(③)を仕分けしていくのです。これは  
『思考のコントロール』です。ここで私たちが努力したいのは3つ。

1. ②をできるだけ大きくする。

世の中には色々な「べき」がある、様々な価値観がある、とい  
うことを受け入れるのです。無限大に大きくせよ、ということでは  
ありません。許容の境い目を考えてみましょう。

2. ある程度②を大きくしたら、安定させる。

疲れて帰って子どもがTVゲームをしていたら「早く宿題しなさい  
!」と叱るときもあれば、「終わったら宿題しなさいよ!」と優  
しくいう日もある。それでは子どもの行動は変わりません。その  
時の機嫌で怒ったり怒らなかつたりすると、こどもは「お母さん、  
今日は機嫌悪!!」と近寄らないだけ。どうしてほしいのか、は相  
手に伝わらないのです。②を大きくしたり小さくしたりせず、安  
定させます。

3つ目は・・・また次回!

## 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  
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.14

お役立ち情報が満載!!

## 適職広場通信

### よ～し!やる三(やるぞう)～成長日記～

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

今回は、最近読んだ本をご紹介します。

本の名前は表題のタイトルです。

マンガではありますが、内容も濃くとも

面白いと思います。著者は全国に古着屋を

展開している出路(でみち)さんという方です。

古着屋でアルバイトとして働く20歳のやる三は、やりたいことが見つ  
からず、仕事ではミスが多くいつも店長から怒られてばかり。店長が嫌  
いで、もう辞めようかと・・・という状態でした。ところが、もう一つのバイト先  
であるバーの常連客からこんなアドバイスをもらいます。

店長に対して・・・

- 笑顔で接すること
  - 元気にあいさつすること
  - 店長のことをほめること
  - 返事はハイっ!と元気にすること
- たったこれだけです。

これを毎日欠かさず、続けたところ店長との関係が少しずつ良くな  
ってきました。そうすると、店長に関心を持つことができ、いろんなことを質  
問しまわり、店長のことが好きになっている自分が居ました。仕事をすること  
が楽しくなり、いろんな問題を解決しながら、やる三が店長を任される  
ことになる・・・というストーリーです。店長という相手を変えるのではなく、  
自分が変わったら歯車がうまく回り始めたのです。

アマゾンなどの通販でも買えます。

人間関係で悩んでいるとか、自分の子供に読ませたい方おススメです。



『備前カレー』

皆さん、こんにちは。年中顔が黒光りしている杉森です。あるお店のバックルームでばったり店長さんにお会いしたときのことで、【歯】が歩いてきたのかと思ったって…ちなみに、私は乾燥肌なので毎朝ハンドクリームを顔にぬってます。

2015年も半年が過ぎ、暑い季節がやってきました。先日コラムを考えようと思っていたときに、今年の抱負について思い出しました。たしか『恥をかく!!』ということを抱負にしていました。たぶん、今できていない…。嫌なことがあってちょっと気持ちが萎えてるからかな。いったん気がめいると長引いてしまうんです。ストレス発散させてモチベーション復活させねば…

『中途半端だと愚痴がでる』

『いい加減だと言いつけしめない』

『真剣だと知恵がでる』

『真剣だと失敗したらくやしい』

『本気ですから大抵のことはできる』

『本気ですから何でも面白い』

『本気ですから誰かが見てくれている』



ちなみに、最近のマイブームは『備前カレー』です(\*^^)v  
備前カレー加盟店を食べ歩いてスタンプラリーして、35枚限定の『備前カレー』ロゴ入りのTシャツGETしましたー！

杉森隆一

## マナー・コミュニケーション一口メモ ～サービスと顧客満足～

サービスには2通りあります。

### ●本質サービスとは

100%満たされない『不満の原因』となるものこと  
ex. タクシーに乗った際、近いルートを走ってくれた。

### ●表層サービスとは

自分が予期していなかった、サプライズのサービスのこと  
ex. ホテルで体調を崩した際、薬と消化のよい食事を部屋へ届けてくれた。

この2つが揃うとお客さまはファンになってくれることでしょう。ちょっとした心づかい、大切にしませんか。

### Q3.レジって女性ばかりの職場ですよね。やりにくいことは無いですか？

A. そうですね…。

もちろん最初はなかなか話ができませんでしたけど、今はわきあいあいとさせてもらってます。たまに怒られることもありますけど。

### Q4.会社や担当に対して言いたいことありますか？

A. 特に無いです！

いやほんとに不満とかないので(#^\_^#)

### Q5.最近お休みの日は何をして過ごされているんですか？

A. もっぱら読書ですね。昔から好きなので、何度も同じ本を読んだりすることがあります。

あと、あまり言いたくはないんですけど…4コマ漫画を描いています。内容は恥ずかしいので言いません(笑)

### Q6.レジをしている男性に何かアドバイスはありますか？

A. 商品をカゴにどう入れるかですかね～。

僕も困ったので。

最初は慣れていないので、失敗もするし他のヒトよりスピードも遅いし。

あとは、とにかく笑っていけば良いと思います。

男性の皆さん、がんばりましょうー!!

## 働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



ニシナ フードバスケット中島店  
山本 輝明さん

### Q1.最近はお仕事どうですか？

A. 7月1日で入社1年が経ちました。

最初は本当に苦労しましたが、今は1人前にレジが打てていると思います。自分なりにですけど(笑)  
最近では、常連のお客様もたくさん話しかけてくれるので、楽しくさせてもらっています。

### Q2.どんなことに苦労されたのですか？

A. まずスピードが遅すぎたみたいです。

当初、よく店長に怒られました。

不器用なので、カゴ一杯だと商品をどう移せば良いかわからなくて…周りのヒトの見たり聞いたりして少しずつ変わりました!

## 8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。

- |              |                |               |                |                |
|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| ・木村 豊さん(4日)  | ・智片 啓友さん(10日)  | ・高木 奈美さん(12日) | ・杉 尚さん(23日)    | ・藤本 亜紀子さん(25日) |
| ・内田 智子さん(5日) | ・服部 美帆さん(11日)  | ・高橋 美歌さん(12日) | ・川崎 美代子さん(23日) | ・宮崎 亜紀子さん(30日) |
| ・平井 陽子さん(8日) | ・黒川 太一さん(12日)  | ・赤坂 香聞さん(20日) | ・山本 麻由さん(23日)  |                |
| ・木原 千帆さん(9日) | ・藤田 あゆみさん(12日) | ・米村 章さん(21日)  | ・谷口 順子さん(24日)  |                |