

～ツボについて～

これからの時期…気になってくるのは花粉症。都会のほうが花粉症の方が多いのは何故でしょう。それは花粉にホコリなどと一緒には様々な大気汚染物質などがくっついて飛散するからだそうです。



今回は症状が出てしまった時の対処法をいくつかご紹介いたします。

鼻づまりの時は、両手人差し指の腹で鼻筋の両側を眉頭から小鼻の両側までやや力をいれて上下に往復30秒くらいこする。(鼻の血流が良くなりくしゃみ・咳・花粉症などの症状が和らぐ。)小鼻の横、鼻筋の真ん中・くぼんだ辺りにツボがあるのでそこを意識すると良い。手の合谷のツボは万能とされ、脳に刺激が伝わりやすいと言われているツボ。刺激すると消炎麻酔効果があるとされており、頭痛・歯痛の時に「合谷」を押すと和らぐ。また、乾燥肌で痒いとき、蕁麻疹などにも効果的。少し痛いけど、気持ち良いくらいの強さがよい。5秒押し続けてゆっくり離すのを両手5、6回ずつ。頭痛・歯痛のときには強めに。花粉症の時には気持ちいい程度に押す。

♪ 芹の栄養・効果 ♪

セリ科の多年草。東アジアに広く分布し、『古事記』や『神代記』にも登場する日本原産の野菜で、その効能から春の七草で筆頭に挙げられています。



新苗が競り合って密生するためにこの名がついたといわれています。カロテン、ビタミンCが豊富で、鉄分、カルシウム、葉緑素、葉酸などのミネラル類も多く、食物センイや特有の香りの精油成分や苦み成分を含んでいます。鉄分やカルシウムが貧血に有効。カロテンとビタミンCでウイルスやストレスの抵抗力が高められ、精油成分の保温効果や発汗作用と一緒に、風邪やがん予防に有効に働きます。葉緑素や葉酸などのミネラルとビタミン類の働きで、血行不良の予防に効果もあります。特有の香りと苦み成分の抗酸化力が細胞の酸化を防ぎ、ストレスを和らげるといわれています。

イライラしない人生のヒント⑱

～アンガーマネジメント～

アンガーマネジメントは、心理学をベースにした約30のテクニックを使うトレーニングです。

今回からはテクニックと使い方をご紹介します。すべてを使いこなすというより、自分に合うテクニックを見つけてください。テクニックは「イラっときたときに反射的な言動をしない」ための対処術と、「そもそも怒りにくい頭づくり」をしていく、いわば体質改善の大きく2つに分かれますが、今回はトレーニングの基本となる「アンガールグ=怒りメモ」をご紹介します。

「怒りのパターンを見つけよう!～アンガールグ～」

私たちは毎回違うことに怒っているように見えて、実は同じパターンで怒っていることがほとんどです。どんな状況で、誰に、どういうことに腹を立てやすいのか、見つけるのは意外に簡単です。怒りのメモをつけていくのです。

アンガールグという、わき起こる感情や言動を書き出すことで、「怒りを見える化」するテクニックです。書くのは①日時(いつ)、②場所(どこで)、③出来事(事実だけを客観的に)、④感情・思ったこと、⑤言動(具体的にどのようなことを言ったのか、したのか)、⑥してほしかったこと(相手に対して本当はこうしてほしかった、こう言ってほしかった)、⑦結果(あなたの言動の結果、相手の反応やどのようなことが起きたかなど)、⑧怒りの強さ(10段階)です。

怒った時にできる限りその場でつけましょう。まずは①～④だけでもOKです。書き続けることで、誰に対して、どのようなことで自分が怒りやすいのか、怒りの傾向が見つかります。それが予防にもつながりますよ。

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



『一歩ずつ』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。まだまだ寒い日が続きますが、風邪などひかないよう気を付けてください。さて、今年に入ってスタートダッシュを目論んでいたのですが、なかなか思うような良いスタートが切れませんでした。原因は採用がままならなかったからです。最近ネットを通じての応募が多くなり、採用環境が大幅に変わってきました。とはいえ、まだまだ紙媒体に頼っているところもありそのバランスを取りながらの募集活動をしているところです。広告費用が高騰しているため、ベストはホームページからの応募を増やすことです。昨年ホームページをリニューアルしたのですが、忙しさにかまけて良い運用ができたとはいえませんでした。今年は、ホームページからの応募を増やすことが大きなテーマです。ただし、どうしたら見てもらえるのか、どうしたら応募してくれるのか…?わからないことだらけです。たとえば表現の仕方、キャッチコピー、色彩、文字の色や大きさ、写真の種類など工夫しようと思えばいろいろなことが可能です。ただし、それをして効果があるかどうか、データを取りながらいろんな実験を試みたいと思ってます。どうしてもすぐに結果を求めてしまうのですが、仕事に奇策はありません。あせらずに粘り強く、一步一步前に進みながらノウハウを蓄積していきたいと思えます。仕事で成果を出すことって大変ですね、でもだから面白いんだと思います。常に前向きに仕事に取り組んでみましょう! それでは、『今日も笑顔で!』

スタッフの皆様、お疲れ様です。

このコラムは、社内持ち回りでやっていますが自身4回目ともなると何を書こうか悩みますね・・・今誰もいない会社で独りポチポチやっていますが案の定、煮詰まりネットに逃げました。ニュースに目を向けると、どうやら某国民的アイドルが世間をザワつかせているようで。これが皆様の目に触れるころにはタイムリーで無いかもですが、世代的にどストライクの僕にしてみれば少々気になりました。

ふむ、なるほど。どこまで真実かはさておき、芸能界という厳しい世界でつべん取って安定感抜群に見えるグループでもこんな話が出るのかと驚きました。彼らの決断がどういう結末を迎えるかはわかりませんが、ここまで大きな決断をするということはよっぽどのことがあったのでしょうか。

この仕事に携わって十数年。思えばたくさんのお会いがありました。〇〇君、自分で立ち上げた店うまく軌道に乗ったかな。〇〇さん、派遣から直雇用になって元気にやっていたらどうか。〇〇君、たぶん何も仕事してないよな・・・電話してみるか。ふと今まで関わってきた元スタッフの顔が浮かびました。

決断を迫られる状況って誰にでもあって、大なり小なりたくさんのそういう場面を見てきました。この先の人生がどう転ぶかなんて誰もわかりませんが、決断を迫られるときは慎重に冷静に判断したいですね。

今後、皆さんがされるであろう「決断」も良い方向に向かうとイイですね。なるほど。巷を騒がせているもうひとつのニュースも大変そうです・・・勉強になるなあ。

河村 健之

マナー・コミュニケーション一口メモ

～こころも体も健康が大事～

人への思いやりの気持ちや行動はまず自分自身が健康であることが前提になることでしょう。

健康とは、「単に身体に病気がないとか、身体が弱くないとかいうだけでなく、肉体的にも精神的にも、社会的にも完全に調和のとれた状態であること（WHO「世界保健機構」憲章より）」と言われてます。

仕事に限らず、日常生活を安全・快適に過ごすためには、心と体の両方が健康であることが大切です！そのために、自己管理をしっかりと行ってください。

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



エムズファクトリー
蔵富 康仁

Q3.仕事をする上で心がけていることは?

A. 仕事をさせてもらっているという感謝の心と任された仕事に対して責任を持つということですかね。

Q4.はい。模範解答ありがとうございます。 この流れで先輩として新人さんに一言お願いします。

A. チームワークを重視しているので、人間関係を良好に。あと、常連さんが非常に多いお店なので接客は心をこめて。大げさかもですが自分の家族のように接することですかね。
名前で呼んでもらえると嬉しいですよ。

Q5.最後に自身の目標とか夢とか。 かっこよく締めましょう。

A. ここに入る前は、お金貯めて自分の店を出すことを目標としてましたが・・・
そんな簡単なことではないと思い始め今は正直悩んでいます。でも今は家族のために自分を奮い立たせ頑張ります。

Q1.入社いつでしたっけ?

A. 平成27年7月です。
友人から紹介され、連れてこられました(笑)

Q2.嫌々みたいな言い方やめてください(笑) パチンコ店のお仕事は初めてですが、 やってみてどうですか?楽しい??

A. 意外に細かい作業が多いと感じました。お金が絡む仕事なので軽い気持ちではできないですね。
楽しいことは・・・他店との交流ですかね。
いろんな話ができて楽しいです。
愚痴ることもありますけど(笑)

3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。

- ・小林 雅孝さん(2日)
- ・赤木 昇さん(6日)
- ・樽林 勇哉さん(12日)
- ・杉平 江理奈さん(16日)
- ・大西 由羽さん(21日)
- ・藤元 亮一さん(24日)
- ・永淵 都一さん(2日)
- ・岡 里美さん(6日)
- ・越智 裕子さん(13日)
- ・大村 尚弥さん(17日)
- ・八代 映衣子さん(22日)
- ・山本 ゆかりさん(24日)
- ・増田 理江さん(2日)
- ・浅尾 富美子さん(7日)
- ・細川 和子さん(14日)
- ・石井 豊子さん(18日)
- ・三根 史恵さん(23日)
- ・小西 とし子さん(26日)
- ・井上 寛子さん(3日)
- ・清水 歩弥さん(9日)
- ・山地 恵美子さん(14日)
- ・渡邊 洋子さん(18日)
- ・守安 貴政さん(23日)
- ・石井 真衣さん(27日)
- ・入澤 薫さん(4日)
- ・松本 和美さん(10日)
- ・高橋 美香さん(15日)
- ・石井 佳子さん(19日)
- ・蔵中 美哉子さん(24日)
- ・的場 美保さん(4日)
- ・上見 敬さん(12日)
- ・島田 歩さん(16日)
- ・木下 夕奈さん(19日)
- ・低田 一美さん(24日)