

～ツボについて～

4月は、季節の変わり目、新しい環境や花粉症の季節でもありません。精神的なストレスなどにより、この時期は自律神経が乱れやすくなり、不眠や疲れが取れないなどの症状の見られる方がいます。まずは自分らしいストレス発散をしましょう。



耳ツボのおススメは・・・

神門辺りを持って、そのまま外へ引っ張ることです。そのまま下へゆっくり外側へ引っ張りながら耳全体を上から下までマッサージしていきます。これだけでもかなり頭がリラックスしてくると思います。そして、これを何度も・・・顔や首すじまでポカポカするくらい続けてみてください。体まで温まる人も居ると思います。

また足つぼでは、「失眠」という「まさに！」というツボがあります。頭(不眠)から遠い足のツボが眠りに効くというのは不思議ですが、中国ではそんな言い伝えもあるそうです。このツボは踵(かかと)で指では押しにくいので、ボールペンのキャップなどを使うと良いですね。

♪わらびの栄養・効果♪



わらび、ふき、うど、たらの芽、ぜんまい、セロリなど春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いですね。この香りや苦みは、「植物性アルカロイド」と呼ばれる成分です。

春野菜に含まれているの主な栄養成分は・・・

「植物性アルカロイド/ビタミン/鉄/マンガン/亜鉛/ゲルマニウム」これらの成分に共通するはたらきとしては抗酸化力があります。

これは、あらゆる病気の原因や老化の原因にもなる有害な活性酸素を除去してくれると言われています。

イライラしない人生のヒント②⑩

～アンガーマネジメント～

アンガーマネジメントは、心理テクニックです。性別や学歴、職業に関係なく、5歳の子どものでもトレーニングで身につきます。自分の「怒り」の感情に向き合い、上手にその感情と付き合う方法を習慣づけるのです。そのためのテクニックが約30ありますが、最も大切で基本的なテクニックをご紹介します。

【アンガールog(怒りメモ)】

イラッとしたときに、その感情や言動を紙に書き出し、記録をします。「怒りを見える化」するテクニックです。何を書くかと言うと

『1.日時できるだけその場で書く』、『2.場所通勤途中、休憩室など』、『3.出来事交差点の右折で前の車が黄信号急停車し、追突しそうになった。』、『4.思ったこと行けただろ！お前が止まるからぶつかりそうになったじゃないか！仕事にも遅れたらどうするんだ！』、『5.行動・言動クラクションを鳴らした』、『6.してほしかったこと流れに乗って左折してほしかった。』、『7.結果相手もこっちを睨んでるかな、と嫌な気持ちを引きずり、運転を続けた。』、『8.怒りの強さ(スケールテクニック)』

3つ以上の項目をすべて書かなくてもかまいません。書くときに分析はせず、自分を冷静に客観的に見つめてください。書くことで自分を客観的に見つけることができ、いつ、だれに対して、どのような状況で怒りやすいか、自己の怒りの傾向を知ることができます。ぜひ一度トライしてみてくださいね。



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.23

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信

『盛和塾』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

桜の季節も終わりいよいよ春本番で過ごしやす季節になってきました。昨年の8月に岡山の盛和塾に入塾しました。盛和塾とは京セラや、KDDIを創業した後、破綻した日本航空の再建を成功させた稲盛和夫さんを塾長とした、全国規模の組織です。

主に中小企業の経営者やこれから、2代目、3代目となり会社を後継する予定の方達の集まりです。月に1～2回の自主的な勉強会が開催されており、なるべく出席するようにしています。

これまで、いろんな勉強会やセミナーなども聞いており、『自分がいいな・・・!』と思ったことはいろいろと取り入れてますが、自分の中に確固たる考えがないと、あっちにふらふら、こっちにふらふらと方向性が定まらず、社員にも迷惑を掛けてしまったことも多々あったように思います。そういうことのないように、生涯この盛和塾で学んでいきたいと思っています。テクニックや戦略などではなく、経営の王道を少しずつですが、学べているように思います。

一時的に売上や利益を上げることは、そう難しいことではないのかもしれませんが、それを継続することは、なかなか難しいです。

なぜなら、人は誰でも傲慢になってしまう一面があるからだと思います。これからも謙虚に、周りの人への感謝を忘れず仕事に打ち込みたいと思っています。

それでは、『今日も笑顔で!』

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



ハビーズ卸センター店
川崎 美代子さん(左)
渡久地 しのぶさん(右)

※川崎/川)、渡久地/渡)

Q1.今の仕事内容はどういう事をされていますか?

A. 川)レジ&サービスカウンター業務をしています。
渡)レジとカウンター業務をしています。

Q2.どういう事に気を遣って仕事していますか?

A. 川)お客様が気持ち良くお帰り頂けるよなに接客を心がけています。
渡)忙しくても笑顔で挨拶する様に、心掛けています。

Q3.今の仕事で大切な事は何だと思えますか?

A. 川)お客様にありがとうの気持ちですね。
渡)お客様の立場になって、接客する様にしています。

Q4.やりがいや嬉しかった事を教えてください。

A. 川)仕事に関しての嬉しかった事はお客様からのありがとうの言葉ですね。
個人的には娘が進級出来た事かな。(笑)
渡)お客様に、名前を覚えてもらえたり、ありがとうと言われた時、仲良くなれた時、この仕事をして良かったなと思います。

Q5.ストレス発散や息抜きはどうされていますか?

A. 川)娘とカラオケにいきます☆
あと、1年に1回娘とジャニーズライブへ参戦(笑)
渡)美味しい物を友達と話しながら食べる事♪

Q6.職場の雰囲気を教えてください。

A. 川)人手不足の中、皆頑張っています。
いろんな方々がいて楽しい職場です。
渡)最高に、楽しい働きやすい職場です。

Q7.皆さんへおススメの商品や人気商品を教えてください!!

A. 川)柔軟剤のランドリン!
お客様からいい匂いって言われます(^-^)
渡)サービスカウンター業務をする事が多いので、銘菓コーナーの大手まんぢゅうは人気です!
あと、成城石井の商品を取り扱っており、ややお高いですが珍しい物もあり人気ですよ!

今回は「心配りについて!」で書かせて頂きます。
例えば、現在位置から郵便ポストの場所までのルートの人を聞くと、一番近くの最短ルートを教えてくれるのが一般的だと思います。
これが雨の日や向かう方向、交通手段によって、気が利く方は、教える郵便ポストの場所やルートが変わってくるかと思っています。
これが「サービスの基本」だと思います。
この建物の中を歩いて行った方が雨に濡れなくて済む、車いすの方であれば、このルートの方が平坦で比較的安全でいいだろうな、と相手のことを気遣えるこの心配りこそサービスの根本的部分だと言えるかと思っています。
お決まりのことを伝えればいいのかではなく、例えばお客様から道を尋ねられた際に、「このルートのほうが地下を歩いて行けば雨も大丈夫!」「このルートのほうが渋滞もなくスムーズです」といった様な提案が出来る方がどれだけのいるのでしょうか?
つまり、サービスの根本には、心配りと同時に、知識と経験も加わります。相手によってその相手に最適なものを提供できる、それがサービスと言えるのではないのでしょうか。私も心配りについては、心掛けてはいるつもりですが、相手のベストを選んでくれるより、自分はどうしてあげてるといような自己満足のレベルなんだらうなと感じました(>_<)
道案内で例えましたが、「心優しい人間になりたい!」と、とある番組を見て、今回はこの題材にしました!!

米村 章

マナー・コミュニケーション一口メモ

～サービススタッフの資質～

●必要とされる要件

- ①明るさと誠実さを備えていること
- ②適切な判断と表現ができる
- ③ふさわしい身だしなみを心得ている

(身だしなみとは、服装だけでなく「態度」や「言葉づかい」も含まれており、身だしなみを整えるというのは、単に服装を整えればよいのではなく、立ち居振る舞いを正すことと考えられます。)

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。

・中村 五月(1日)	・梶岡 秀行(9日)	・齋藤 正輝(12日)	・山下 裕子(17日)	・市山 久美子(24日)	・佐藤 香織(28日)
・篠原 紀霞(4日)	・竹並 結真(9日)	・山本 都代(14日)	・長谷川 栄二(19日)	・多々納 飛鳥(24日)	・西 久美子(28日)
・篠原 幸美(5日)	・村井 葉子(9日)	・岸本 栄子(14日)	・上田 小百合(19日)	・川野 沙織(26日)	・西谷 玲奈(29日)
・井上 京子(6日)	・佐々木 優花(10日)	・中川 美紀(15日)	・三宅 友美(20日)	・金澤 久美子(26日)	
・藤村 和子(6日)	・河野 真由(11日)	・江見 益美(15日)	・片山 絵里加(22日)	・香川 渚(26日)	
・中田 有美(7日)	・岡崎 達也(11日)	・平井 裕恵(15日)	・重井 菜央(22日)	・中村 和美(27日)	