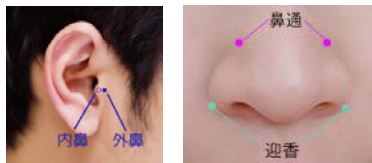


## ～身体の健康～

最近まで10月なのに暖かいなあと言っていたのに、一気に秋らしくなりましたね。身体がついて行かず風邪を引いた人、秋のアレルギー症状の人が沢山見受けられますね。とにかく鼻を何とかしてほしい!と良く聞かれますので、まずは鼻水が流れるような時や詰まっている時に使うツボをご紹介します。

**【迎香(げいこう)】**これは小鼻の脇にあるツボ。くしゃみや鼻水だけでなく、鼻に起こる様々な症状に効くと言われてます。両側から鼻を挟み込むように、ゆっくり4～5回押しましょう。**【鼻通(びつう)】**両方の目頭からそのまま下にいったところ・左右の鼻の上あたりに骨が少しくぼんでいるところが鼻通のツボ。ここを押すことで鼻粘膜に流れる血液を増やし、鼻づまりを解消してくれます。左右の中指を立て後頭部へ向けて押すイメージ。この時グルグルと円を描くように回し押しをするのもオススメ!蒸したタオルなどを鼻全体に当てて温めてあげるのも良いでしょう。また、耳ツボでしたら鼻づまりに効くツボは耳の中央にある突起部分**【外鼻(がいび)】**。外鼻の裏側に内鼻(ないび)と言うツボがあり、どちらも鼻に効くツボです。人差し指を耳に差し込み表側に親指を当ててつまむように揉みましょう。外鼻と内鼻は同時につまんでほぐすのが効果的。痛気持ち良い程度で2～3分が目安です。



## ♪やまのいも(山芋)の栄養・効果♪



主成分でんぷんは分解酵素のアミラーゼを多く含有。粘質物はグロブリン様のたんぱく質にマンナンが結合したもので、ヌメリはムチン。アミラーゼが消化を促すので、食べ続けても害がなく、虚弱体質や病後の回復に効果があります。ムチンはたんぱく質の吸収を促進するので、一緒に食べたものの消化吸収がよくなり滋養強壮の効果あり。コリンは新陳代謝を促し、サポニンには抗酸化作用があり、カタラーゼは活性酸素を解毒します。

## イライラしない人生のヒント②⑥

### ～アンガーマネジメント～

### 『怒りの6つのタイプ』

私たちの怒りの正体は、私たちの中になる「べき」であるというお話をしました。私たちは多くの「べき」を持っています。持っていること自体は悪いことではありませんが、あまりにこだわりが強すぎるのは危険です。私たちがどこに「強いべき」を持っているかを、6つのタイプで見えていきましょう。

**【公明正大タイプ】**道徳心が強い。マナーが悪い、ルールが守れないことが許せない。

**【博学多才タイプ】**完璧主義。白黒はっきりさせないと気が済まない。

**【威風堂々タイプ】**プライドが高い。自分はほかの人より優れている。リーダー的存在。

**【外柔内剛タイプ】**思い込みが強い。頑固。一見穏やかだが内に強い思いを秘めている。

**【用心堅固タイプ】**八方美人。勝てない勝負は決してしない戦略家。

**【天真爛漫タイプ】**自立心が強い。思ったことはすぐ口にして行動するタイプ。自分の怒りの傾向を知り理解することで、怒りに振り回されず、対処できるようになります。

怒りのタイプ無料診断も是非お試しください。



★怒りのタイプ無料診断★

<https://www.angermanagement.co.jp/angertest>

### 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.29

お役立ち情報が満載!!

## 適職広場通信

### 『引っ越ししました』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

過ごしやすい季節になってきましたがお元気にされてますでしょうか?

さて、10月8日の土曜日に事務所の引っ越しをしました。

入っていた事務所が2階だったので、ホントはもっと目立つ場所に移転を考えてまして、出来たら、ビルのテナントじゃなくて一戸建ての物件を探していました。2～3件ぐらいの候補を決めて社員と相談しましたが、『遠い!』とか『掃除が大変!』とかの文句が多く、なかなか決りませんでした。最終的に、『ここにしよう!』と自分で決めて、大家さんと条件面含めて交渉しましたがどうしても折り合いがつかず、その候補地も断念せざるを得ませんでした。

結局、移転した先は入っていた事務所と同じビルの3階にならざるを得ませんでした。だいぶ広くなったので、登録者の面接スペースも広くなり、社員との面談のためのスペース(これまではファミレスでした)を確保することができました。10月末にはパーティション工事も、すべて終わりだいぶ整った事務所になると思います。お近くにお寄りの際はぜひ遊びに来てください。でも、物件を一生懸命探していた努力が無駄になり、ちょっとむなしい引っ越しでした。

それでは、『今日も笑顔で...!』

皆様いつもお仕事お疲れ様でございます。  
 9月末にハピーズアリオ倉敷店のリニューアルオープンがありまして、レジの派遣でお手伝いさせていただきました。オープンに備えて新しいスタッフの方々の研修やレジ稼働の段取りなど準備があるのですが、計画を立てていてもいろいろと制限や障害で思うように進まないこともありました。ある程度わかっていてもあれこれ出てくるわけでした。そのような状況で、ともに研修をしてくださった松下さんと出来る限り時間を確保して、少しでも多くのことを習得してもらえるよう努めました。スタッフの方々がオープンで良いお仕事ができるようにとその一心でございました。至らない点多々あったかと思う研修にもスタッフの皆様は意欲的に研修を受けていらっしゃいました。我々も必死に研修をしておりましたが、ふと皆様がみるみる上達していく姿を見てこんなに成長されていたと気づき驚きました。オープン直前ともなるとその頼もしさから、今回のオープンは大丈夫であると安心感しかありませんでした。実際オープンを迎えますと大変な盛況ぶりでも、お忙しいなか皆様よくその実力を発揮しておられ、その姿をみてひとり感動しておりました。本当によくやってくださっていると。そして、あまりの忙しさから追加の応援を依頼され岡北店、原尾島店から急遽駆けつけてくださった皆様、さすがの対応力で格好良かったです。応援の調整をくださった藤元さんの仕事の速さにも驚きました。今回のオープンはそんな皆様のおかげ様をもちまして、良いお仕事になったと思っております。  
 本当にありがとうございました。

杉 尚

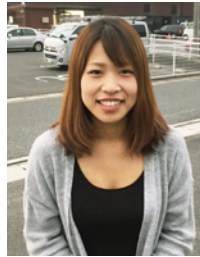
## マナー・コミュニケーション一口メモ ～クレームについて～

クレームは起こらない方がよいですが、視点を変えればお客様・利用者からの問題提起です。よりよいサービスのための気づきとして前向きにとらえ、誠実に対応したいものです。とはいえ、一部はお客様の身勝手によるものがあるので、冷静に対応することが求められます。

【クレームの主な理由】商品の欠陥や対応態度のまずさ、システム上の問題、お客様の勘違いなど

【クレーム対応の基本姿勢】感情的になっている相手のネガティブな感情を吐き出させてあげること「傾聴」「お詫び」「感謝」が基本です。

## 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  
 竹本 沙織さん

### Q3. 仕事をする上で心がけていることとかありますか？

A. 何かしらの目標を立てて現場に入るようにはしています。カード会員の新規獲得人数とかイベントの告知を何人のお客様に伝えようとか。特に周りがムリだろうと思っていることにトライすることが好きです。私がやってやろうという気になるんです(笑)。

### Q4. 先輩として新人さんに一言お願いします！

A. 自ら仕事を覚えようとする姿勢を周りに見せること。常に向上心を持って仕事に向き合うこと。最初は体力的にも精神的にもしんどいですが職場の雰囲気は良いですし慣れてくると楽しいですよ！

### Q5. 最後に会社や担当に対して言いたいことがあれば、遠慮なく褒めてもらっていいですよ。

A. 本当によくしてもらって…プロGRESSでよかったと思っています。  
 本当に!? → 本当です。特に待遇面とか。  
 本当に?? → 本当です…すみません…

### Q1. 入社いつでしたっけ？ もう結構長いですね。

A. 平成27年7月です。  
 未経験で入ったのですが覚えることも多く思ったよりきつくて…正直最初の頃はいつ辞めてもおかしくない状態でした(笑)。

### Q2. よく乗り切ってくれました!正直僕も不安でした… 思い返してみて今日まで続けることができた理由ってなんだったんでしょう?!

A. 負けず嫌いはあると思います。  
 できない自分がくやしくて。頑張りました。  
 いつしかスタッフとも仲良くなり、お客様からお褒めの声を頂いたり…今では体のことを気遣ってくれるお客様もいらっしゃいます。本当にうれしい。

## 11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。

- ・国富 志歩さん(4日)
- ・増田 朋子さん(5日)
- ・栗原 弘基さん(6日)
- ・耿 海華さん(7日)
- ・岡田 広子さん(9日)

- ・薬師寺 涉さん(11日)
- ・山本 朋美さん(13日)
- ・小林 昂裕さん(15日)
- ・玉田 温美さん(16日)
- ・中村 美帆さん(17日)

- ・渡久地 しのぶさん(18日)
- ・越智 郁さん(19日)
- ・倉谷 泰子さん(20日)
- ・川本 育代さん(20日)
- ・成田 富紀子さん(22日)

- ・太田 千穂さん(22日)
- ・青井 陽哉さん(24日)
- ・阿部 みゆきさん(24日)
- ・久保 佐和子さん(27日)