

## ～身体の健康～

季節の変わり目はよく聞きますが、それはどんな時だと思いませんか？気象庁の区分では、3月～5月が春、6月～8月が夏、9月～11月が秋、12月～2月が冬とされます。しかし、実際の「季節の変わり目」は、寒暖差が激しい季節を指します。この時期は朝晩の寒暖差も大きいので、体へ大きなストレスがかかります。

この体調不良の一番の原因は、気温の乱高下による自律神経の乱れ。いわゆる「自律神経失調症」ですが、その他の原因としては、ストレスや生活リズムの乱れ・睡眠不足、ホルモンの影響・そして、寒暖差がプラスされています。頭痛・肌荒れ・眠気・倦怠感・腹痛など様々な症状が出ている人は自律神経の乱れかもしれません。そんな時は、睡眠をしっかり取る・お風呂に浸かる・栄養バランスを考える・運動をする…など特に気を付けて生活してください。

そして、今年すでに流行っている風邪からの嘔吐の方が多く見受けられますので、気持ち悪いときに効果的なツボをご紹介します。

### <関衝のツボ>

薬指の爪の生え際にある、小指側の生え際の少しくぼみになっているところ。乗り物酔いや目眩・頭痛・耳鳴り・不眠・イライラにも効果的と言われています。



## ♪えのきだけの栄養・効果♪

栽培種が通年出回っているが、別名「ユキノシタ」と呼ばれるように、天然物の旬は冬で、カサは黄褐色で大きく開いた形をしている。低カロリーなのでダイエットに向き、食物繊維がコレステロールを下



げ、食後の血糖上昇を制御するため、脂質異常や糖尿病の予防に有効に働く。ナイアシンがビタミンB1と一緒に疲労を回復し、葉酸が舌炎や貧血予防に働く。ビタミンB2が脂肪の分解に働き、食物繊維と一緒に肥満予防に効果がある。

## イライラしない人生のヒント②7

### ～アンガーマネジメント～

#### 『怒りのタイプ1』

前回は「怒りのタイプ」についてお話ししました。どれか一つというより、複数のタイプを私たちは持ち合わせています。今回からはタイプごとに、その特徴と対処するためのトレーニング法についてお話ししましょう。

#### タイプ1【公明正大タイプ】

<特徴>公共の場で騒いでいる高校生や電車の譲り合いシートで足を広げて居眠りしている若者を見ると許せない！など、正義感が強く、自分の信念に沿って突き進む正義の人です。そのため、周囲からは「きちんとしているけど気難しいひと」という印象をもたれがちです。

<対処トレーニング>道徳に反している、マナーが悪い、と怒りを感じても、あなたが相手を裁くことはできません。できること、できないことに分け、どうするかを考えるトレーニングをしましょう。

	できる	できない
	すぐやる	現実を受け入れる。放っておく
例) 電車内でマナーの悪い学生に注意が	その場で注意する 学校に電話して 指導を頼む	他の車両に移る 見ないようにする

できるか、できないか、どちらに仕分けるかはあなた次第です。一番よくないのは、「注意できない」に分けながら、ずっと「こいつらは～」とイライラしていること。自分の思考と行動はを選ぶのは自分と意識しましょう。

### 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3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3階  
tel:086-805-1105 fax:086-280-2208



#### 『不安という障害』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

早いもので今年ももう12月に入り、平成28年が終わろうとしています。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか？当社も今期の目標を立てその達成に向かって頑張ってきましたが、残念ながら当初の計画ほど売上が伸びず4～9月までの上半期は惨敗といってもよい結果となってしまいました。下期は挽回すべく努力を惜しまず全力を尽くしますが、年間目標達成は非常に厳しい状況に置かれています。

しかし、平成30年は、会社設立15周年になるのでその際の目標は、以前から考えていた数字を達成できるよう、今後いろいろな対策を考えていきたいと思っています。誰でも、自分がこうなりたい…!と頑張っていることに対して、うまくいかないことが多いのが現実だと思います。うまくいかないことが重なり、自信がなくなり諦めそうになる。くじけてしまう最大の障害が不安なんだと思います。

- ・自分がやっていることが本当に正しいのか？という不安
- ・自分が思っていることが本当に実現できるのか？という不安

その不安をなくすには、不安なことを一切考えず、絶対にそうなる!と明確にイメージし、決意することだと思います。年末に向けてあわただしい時期ですが、良い新年を迎えられますよう12月も元気に頑張りましょう!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 アリオ倉敷店  
食品レジ勤務  
鷺原 千秋さん

#### Q1.入社はいつですか?

A. 今年の8月12日ではなかったですかね。たぶん。

#### Q2.オープニングスタッフとしてのお仕事でしたがいかがでしたか?

A. めっちゃ楽しかったです。オープン直後はとても忙しくて波のように訪れるお客様を見て、それはもうテンションMaxでした。

#### Q3.ええ、確かにテンション高かったですね。ではしんどいなと思ったことはありましたか?

A. オープン後しばらくは大丈夫だったのですが、お店がある程度落ち着いてきて、自分自身余裕が出てきてから疲れを感じ始めましたね。

#### Q4.そんな日々のお疲れはどのように癒していますか?

A. そりゃ、カラオケっすね!! 毎日歌いに行っても全然いくらいで! 余計疲れるか… まあいっか。そのくらい好きなんです。この間も3時間だけでしたけど、相当騒いでやりました。それはもうアホみたいに。

#### Q5.その部屋はすごい空間だったのですね、どなたの歌をよく歌いますか?

A. misiaです。

#### Q5.かっこいいですね!他には?

A. 安田レイの「あしたいろ」コレは私のテーマソング!

#### Q6.知らないですけど、今度聞いてみます。カラオケで発散しておられるのですね。

A. はい。後は、常連のお客様が声をかけてくれる時ですね、「千秋ちゃん〜」とか「僕の彼女〜」とか、私が休みの日に来られてると「彼女がいない〜」て。仕方ないですねオジサマキラーなので。てへ

#### Q7.お客様を抱えていらっしゃるのですね。素晴らしい!

A. そういうお客様が来られるとガンバロって思えますね…。落ち込んでしまったときに不意に来られて逆にこっちが元気をもらったり、励まして頂いたり。

#### Q8.確かにそういう時ありますね。はい、そんなお客様のためにも頑張ってください。

A. おおー!

皆さん日頃の勤務お疲れ様です。今回は「一部だけの親切」について… 複数の人がエレベーターを待っていて、最初にエレベーターに乗って、後から入ってくる人たちのために「開」ボタンを押してくれている人がいます。でも、その人がボタンの前を占拠していることで、後から入ってくる人たちは、自分が降りたい階のボタンを押せません。結局、この人の親切は「開」ボタンの範囲だけで、他の人が「乗り込むこと」にしか気が向いておらず、他の人が「行きたい階に行くこと」という、行動全体のことが見えていないんですね。人を気遣うことは、とてもいいことです。

でも、気遣うことを一部で終結してしまっただけでは、結局全体としては「要らぬお世話になる」ということは、よくあります。「親切はしてあげたぞ」という自己満足だけであり、全体的に見たら、余計なことになっています。人を気遣う時は、その目先のことだけではなく、「その人は結局どうしたいのか」という本質的な部分を理解してあげる必要があります。

そのような視点が持てて初めて、本当の意味で「気が利く人」になれるのです。と愛読メールマガジンの割愛部分を紹介しました

米村 章

## マナー・コミュニケーション一口メモ

～体調が悪いときは、会社を休むのもマナー～

体調が悪いときは、その日の仕事の予定などを確認して、問題ないようであれば、休むのもマナーの1つです。体調が悪くても出勤する人は多いと思いますが、熱を出し、咳がゴホゴホ出ているのに、休まないのはどうでしょう? 一見、「一生懸命」「責任感が強い」という印象を持たれそうですが、ほかの人に風邪などをうつしてしまっただけで「迷惑な人」になってしまいます。また、あなたが体調不良の中、頑張っている姿を見せることで、他の仲間が体調不良になった時、自分も頑張らなくては…と「頑張りすぎの連鎖」を招くことも。こじらせないうちに休養して早く治すのもマナーです。

## 12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。

・岡田 詩織さん(1日)  
・朝倉 典子さん(4日)  
・浜口 明さん(5日)  
・中濱 恵子さん(7日)  
・竹久 夏美さん(9日)  
・山下 尚子さん(9日)  
・空河内 舞さん(9日)

・河上 友紀さん(10日)  
・谷光 恵子さん(10日)  
・山本 輝明さん(11日)  
・大森 陽子さん(11日)  
・山根 光貴さん(12日)  
・林 三由紀さん(14日)  
・山成 恭平さん(15日)

・近藤 佑香さん(16日)  
・永井 千里さん(16日)  
・奥村 優子さん(21日)  
・石原 菜々美さん(22日)  
・上田 美紀さん(23日)  
・横田 奈美さん(24日)  
・田淵 留佳さん(26日)

・佐竹 千里さん(26日)  
・石川 則子さん(28日)  
・橋本 京子さん(28日)  
・大塚 伸子さん(30日)