

～身体の健康～

紫外線が1年で一番強いと言われる5月、皆さんは何か対策はされていますか？世界保健機関（WHO）ではUVインデックスというUV指数を出しています。

その指数によって気象庁からは、紫外線対策の実施を効果的に行うための情報提供がされています。

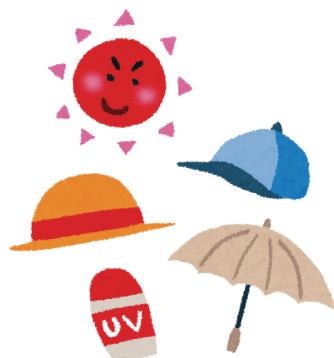
紫外線を浴びすぎると皮膚がんや白内障になりやすいことが明らかになっています。

【その予防法とは？】

バランスの良い食事・睡眠・運動が基本。そして、禁煙、紫外線・蛍光灯・パソコンなどの人工光をなるべく浴びないことです。

紫外線予防としてサンバイザーやサングラス、帽子などで目を保護するようにしましょう。

女性にとっては、目から紫外線を浴びるとメラニンが作られ、シミの原因になるとも言われていますので美容面でも気を付けたいものです。



♪えんどうの栄養・効果♪

「スナップえんどう」の「スナップ（snap）」は「ポキッと折る、パチッという音」という意味。たんぱく質とでんぷんが主成分で、必須アミノ酸のリジンを多く含んでいる。



ビタミンB1、B2、Cなどのビタミン類や、カリウムや食物繊維が含まれている。必須アミノ酸のリジンは成長期に欠かせないアミノ酸。ビタミンB2と一緒に発育不全を防ぎ、唇の荒れや皮膚炎を予防する。ビタミンCは感染症の予防に有効。カリウムが体内のナトリウムを調整して排出するので、利尿効果があり、むくみ解消にも働く。食物繊維が腸の働きを整え、便秘予防にも働く。

イライラしない人生のヒント③③

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【～その1～】

皆さんは上手に叱れますか？アンガーマネジメントは怒ってはいけない、という精神論でも倫理観でもありません。怒りはごく普通の感情。感情に良いも悪いもありません。怒ること自体は悪いことではない。怒ってよい、というのが、アンガーマネジメントの考え方です。ただし！その怒りの感情をどう表現するか、その表現の仕方つまり「怒り方」には良い悪いがあります。

今回からは、「上手に叱ろうシリーズ」を書いていきます。

職場での部下指導に、家庭でのお子さんの教育にぜひ活かしてください。

初回はまず、「叱る」とはどういうことか、その意味を考えてみましょう。何のために叱るのでしょうか？私たちは、つい感情に任せて怒ってしまい、怒りの感情を相手にぶつけてしまいがちです。しかし、「叱る」目的は相手を責めたり、言い負かしたり、こちらが正しいことを相手に認めさせることではありませんよね。ましてや相手の人格を否定して貶（おとし）めることでもありません。「叱る」のは、『相手が行動を変えるきっかけを与えること』だと私は考えています。性格を変えるのは難しいけれど、行動を変えるのは比較的簡単です。では、どのような「叱り方」が相手の行動変容につながるのでしょうか？続きは次回に。

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



Vol.36

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信



『保育園始めます』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

桜季節の割には暑い日々が続いておりますので、体調を壊さないようご注意ください。

さて、3月決算の当社としても新しい年度がスタートし、はや3か月目に突入します。1年半ぐらい前から介護系の人材派遣・紹介事業を開始し、その後ドライバー（トラックやタクシー運転手）の紹介事業、今年に入って老人ホーム紹介事業を始めました。今までやったことのない仕事なので、立ち上げるのにちょっと時間はかかっていますが、何とか今期中にはすべての事業を軌道に乗せたいと考えております。担当営業マン…よろしくお願ひします。そんななか、新たに保育園を始めようと今準備をしている真っ最中です。岡山ドームの向かいの建物で10月～11月の開園に向けて、運営の仕方をこれから学んでいきます。岡山市内は、待機児童が非常に多く働きたい女性が思うように働けない…そういう女性が社会へ進出できる手助けを、できたらいいな～と思っています。認可保育園ではありませんが、認可並みかそれ以下の金額で子どもをお預かりすることができると思います。同時に運営面でも『保育園の常識』に縛られることなく、自由な発想で新しいことや前例のないことにも取組みたいと思います。子どもが歳月とともに成長するように、保育園も負けないように成長させたいです。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。
 まだ5月だと言うのに30℃を超える夏日もあり、体調崩されないようお身体お気をつけてくださいませ。
 さて、近頃頻繁に報道などで「忖度(そんたく)」と耳にします。森友学園の国有地払い下げて不当な値引きがなされ、そこに担当官僚の忖度があったのか、なかったのかと連日取り上げられていました。あれだけ忖度、忖度と言われたら皆様も一度はその意味をお調べになったのではないのでしょうか。私も調べました。「忖度」他人の気持ちをおしはかる事、という意味を持つ言葉だそうです。一見悪い印象は受けない言葉かと思えます。それがなぜ森友の報道でみられる指摘や弁明で、さも忖度したから悪いのだという論調になるのか、違和感を感じておりました。
 しかし、よくよく考えてみると今回の報道の中で上がっている忖度は本来の意味での「忖度」ではないのではないかと思います。担当者が権力者の意向を汲んで(忖度して)不当な値引きをしたのではなく、自分の行動が権力者にどう捉えられその後の自身の評価、立場や利益を鑑みて不当な行為を行った。自分の利益を確保し守ろうと考えてとった行動とみればそれは忖度ではないと思います。自己の利益の為に不正な行為をとった事がよくなかった。やはり、相手の気持ちをおしはかかってとった行動は相手にとってありがたいとか助かるのかそういった良い結果になるものだなと思います。本来の意味での「忖度」が出来るように心を傾けていきたいと感じました。

杉 尚

マナー・コミュニケーション一口メモ ～ハロー効果～

ハロー効果とは、ある特定の人物、または物事を評価するとき、目立って優れている特徴もしくは劣っている特徴がある場合、その目立つ特徴が人物や物事の他の要素に対しても、影響を与えてしまうことをいいます。

“ポジティブ・ハロー効果”と“ネガティブ・ハロー効果”の2つがあり、目だって優れている特徴があると仮定した場合、前者はその影響で他要素の評価までも高くなる現象を指します。後者は目立って優れている特徴の影響で、他要素の評価が低くなってしまふ現象を指します。ちょっとしたこと、一度の印象がその後大きくかわるということを意識したいものですね。

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



ハローズ江崎店
 光畑 奈美さん

Q3.では逆に嫌な思いをしたとか、イラっとした事はありますか?

A. 小さな事をあげればキリがない程、いつもイライラしてます(笑)でもみんなで話をしたりで、うっぷんを晴らしているので直ぐに忘れてしまいます。

Q4.仕事の上で気をつけている事はありますか?

A. そうですね～。あつ!私、お辞儀にはこだわってます。お客様のお迎えとお見送り。特にお見送りの時は笑顔でしっかりとお辞儀しています。レジが混んでいる時はバタバタしたり雑になってしまったりしますが終わり良ければ全てよし、お客様に気持ち良く帰っていただけるように心掛けています。

Q5.では最後に一言。

A. そりゃあ田鍋さんに一言です。肉を食わせて下さ～い(^-^)/

光畑さんは入社以来、殆んど欠勤がありません。「私一人が休んだ事で沢山のの人に迷惑をかけるのが嫌なんです。大変な時もそれなりに楽しんでるので大丈夫です。」とのこと。
 そういえば数年前の大雪の時も、駐車場から出れない程埋もれた車を雪かきして出勤しましたね。そのバイタリティに脱帽です。
 これからもNo fun, no job.!でよろしくお願ひします。

Q1.入社は、エブリさんのオープニングでしたっけ?面接はエブリさん担当の杉?

A. はい、6月で7年目に突入です。オープニングスタッフで1ヶ月の短期で入社したんですが、1ヶ月足らずで、ハローズ江崎店に移動して来て、気がつけば一番古株になってました。面接は田鍋さんに事務所ですて頂きました…忘れたんですか?(^▽^)
 杉さんには研修でお世話になりました

Q2.短期のつもりが7年っていうのは?

A. 人間関係が凄く良いんです。プログレスのスタッフはもちろん、店舗スタッフさんとも仲良くしてもらっていて、プライベートでもお付き合いさせてもらってます。お客さんにも仲良くしてくれる方がいて、楽しくお仕事をさせて頂いてます。

6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。

- | | | | | |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ・甲元 かおり(2日) | ・秋山 祐実(8日) | ・真壁 和美(14日) | ・青木 康子(19日) | ・佐々木 由美(29日) |
| ・杉村 美保(2日) | ・梶田 愛(9日) | ・川田 美由紀(17日) | ・西 亮太(19日) | ・岡本 英樹(30日) |
| ・大西 智行(3日) | ・山口 かおる(10日) | ・宗田 恵輔(17日) | ・渡部 絵己子(21日) | ・仙波 佐池(30日) |
| ・菅原 有紗(3日) | ・河野 澄代(11日) | ・松下 裕子(18日) | ・丸橋 二三代(23日) | |
| ・篠原 沙紀(5日) | ・宮崎 勇(11日) | ・中島 真里子(19日) | ・吉住 祐樹(29日) | |
| ・高橋 智子(8日) | ・村多 裕子(12日) | ・長岡 和美(19日) | ・大西 桐子(29日) | |