

～身体の健康～

紫外線が強い季節ですが、皆さん何か日焼けの予防はされていますか？日光を浴びること、お肌を擦ること等は避けられないことですね。そういったことから日々老化が進み、シミ・シワ・たるみが出てしまいます。

日焼け対策で、一番簡単に始められるのは老化の予防です。つばの大きな帽子やUVカット機能がある日傘・サングラス・手袋・日焼け止めクリームなど、ぜひ取り入れていきましょう。

また、サングラスは目の為だけではなく、お肌のシミ予防にもなるんですよ。目から入ってくる紫外線量が原因で、それが脳に伝わり、メラニン色素が発生し、肌が黒くなったりシミやそばかす…といった悪影響が現れてしまうのです。そして、サングラスの選び方も重要です。色の濃すぎるものを使うと、(暗いと判断している)目は瞳孔が開いた状態になっているため、多くの紫外線を目に取り込んでしまうのです。UVカット機能がある適度の濃さのものを選ぶと良いでしょう。

あと、皮膚を擦ることも老化の原因となります。細かいことですが、洗顔・化粧水・タオルで拭くなども強く皮膚を擦ることになりやすいので、気を付けるべきです。近年流行っている顔をコロコロする器具なども、やりすぎるとたるみの原因にもなりますので、やり過ぎは何事も注意しましょう。

♪ 鰹(かつお)の栄養・効果♪



9～10月は、戻り鰹。

良質のたんぱく質が豊富。脂質は不飽和脂肪酸のDHAがとくに多いです。血合いには鉄分やビタミンB1、B2、ナイアシンが多く、

タウリンも含まれています。うまみ成分は、グルタミン酸。DHAは健脳作用があり、学習能力や記憶力を高め、ボケを予防し、グルタミン酸も記憶力を高める働きがあるので、健脳効果に優れています。

また、タウリンはコレステロール値を下げ、肝機能を高めます。鉄分は、貧血予防に有効です。ビタミンDがカルシウムの吸収を高め、B1、B2が疲労を回復させ体調を整えます。

イライラしない人生のヒント③⑥

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その4～】

引き続き「悪い叱り方」を考えていきます。

<悪い叱り方3～人前で叱る～>

見せしめのため、つるし上げのために皆が見ている前で叱るのはNGです。メール、ラインメッセージや電話も基本的にはNG。記録が残るものは、問題が解決した後も見返して怒りが再燃する場合があります。また本当に言いたいこと、気持ちが直接伝わらず、ミスコミュニケーションも起きがちです。

叱るときはフェイストゥフェイス、1対1が基本です。場所やタイミングも重要です。こちらも相手も落ち着いて心を開くことができるような環境や、シチュエーションを選びましょう。

とはいえ、朝礼の最中に遅刻をしてきたなどの場合、現行犯でその場で叱るケースもあります。「朝礼には遅れないように」と全体にも知らしめたいこと、目的が相手をつるし上げることではない場合はOK。ただし、言い方や言葉は選びましょう。大切なことは、皆の前で叱られても素直に「自分が悪かった」と思える信頼関係が築けているかどうかです。叱り方がハラスメントになるかどうかは、日ごろの「信頼関係」が築けているかどうか大きなポイントですね。さらに人前で叱るときには「相手を傷つけることがある」ということも認識しておきましょう。

あなたはどんな叱り方をしていますか？

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.39

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信

『一流とは…』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

しばらくは暑い日が続きそうですが、体調を壊さないようにご自愛ください。

さて、ここ半年間くらい月に一度のペースで中国古典の勉強会に出席しています。中国古典といわれても私自身、全く知識もありません。ただ、先生が分かりやすく知識のない人に対しても興味を抱かせるような講義をして頂けるので、継続して通っています。先日の勉強会の人物論の話の中で、一流・二流・三流の違いという話がありました。

三流とは…自分とも他人とも競うことがない

二流とは…いつも他人(ライバル)に負けないように競う

一流とは…他人を気にせず自分と戦う

切磋琢磨という言葉がありますが、友人同士が互いに競い合い、共に向上するという意味で一般に使われますが、学問や人徳を磨き上げるという意味もあるそうです。

一流といわれるスポーツ選手や歌手・芸能人・学者・経営者などの人たちは、分野に限らずその豊かな才能と共に、自分と戦い続けた人である…。う～ん、なるほど。

『他人との約束』は守れるけど、『自分との約束』を守ることを継続するのは難しいですね。意志の弱い自分を反省しながら、納得しました。

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!!



コンビニスタッフ
大西 智行さん

Q1. 今日の大西君は、何でも包み隠さず正直に答えてくれるとの事です!

では、コンビニのお仕事を始めた理由をお聞かせください。

A. 高校生の時に少し経験があったので、派遣でやってみようと思ったのと、時給に釣られました(笑)

Q2. 派遣の場合、アルバイトの時と比べて、違いを感じることはありますか??

A. 派遣だからといってアルバイトでしていた頃と仕事内容は変わらないし派遣先は、従業員の方たちと同じように扱って頂けるので、業務上で、違いを感じることはありません。でも、アルバイトの時は、職場に迷惑をかけても自己責任でしたが、派遣の場合は、派遣会社や同じ派遣スタッフにも迷惑がかかるので、遅刻や当欠が無いように心がけています。

Q3. お仕事をしていて楽しいと感じるときはありますか??

A. 楽しいと感じるときですかぁ……。別に、特に好きな仕事をしている訳ではないので、逆に蔵力さんは、楽しいと感じるときありますか??

Q4. え、ちょっとその返しは困ります(汗)

A. たぶん1年以上続けることが出来ているのは、派遣先の従業員の方たちが良くしてくれているからですかね。飲み会とかも誘って頂けるし、本当に良くしてもらっています。

Q5. 誰か忘れていませんか・・・! (汗) チラ

A. あっ、もちろん、蔵力さんのおかげです。(真顔)

Q6. 最後は言わせた形になりましたが、今後の目標を一言お願いします!

A. 現在、医療系の学校に行っていて、看護師を目指しています。接客業を通じて、コミュニケーション能力を磨いていきます!

蔵力は頑張るあなたをずっと応援しています!
今日はありがとうございました!!



9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。

- ・姫井 美沙子さん(2日)
- ・石本 恵美さん(7日)
- ・猪井 京子さん(12日)
- ・池上 明美さん(14日)
- ・神本 直子さん(19日)
- ・水川 須美子さん(3日)
- ・小野 靖弘さん(7日)
- ・岡崎 真由美さん(13日)
- ・浜田 美穂さん(15日)
- ・大塚 侑希さん(20日)
- ・中村 雅美さん(3日)
- ・松高 育代さん(10日)
- ・渡邊 美香さん(13日)
- ・田中 ゆかりさん(15日)
- ・羽賀 文香さん(21日)
- ・谷山 祐子さん(6日)
- ・吉越 洸太郎さん(11日)
- ・坪井 孝徳さん(13日)
- ・笠原 勇弥さん(15日)
- ・下市 暁史さん(23日)
- ・前川 加恵子さん(6日)
- ・井上 美保さん(12日)
- ・三宅 奈緒美さん(14日)
- ・高岡 雅貴さん(17日)
- ・大野 育子さん(30日)

マナー・コミュニケーション一口メモ わかりやすい説明～ポイントを整理する～

例) 新商品の説明について、どちらがわかりやすい話し方でしょうか?

- A. 「まずは、～、次に～、それから～、次に～、さらに～・・・」→話のゴールが見えない
- B. 「ポイントは3つです。1つ目は～、次に～、最後に～です。」→話のゴールが見える

夏だから当たり前ですが、相変わらず暑い日々が続いて、皆さん夏バテになっていませんか!?あと、熱中症にはくれぐれも気をつけて下さいね!!

さて、この度のコラムは米村が担当します。ネットサーフィンをしていたら、こういう考えもあるんだなという記事を目にしたので、皆さんにもご紹介をm()m

【こだわりを捨てると、成長します】

「いや、こだわりがないとダメでしょう。こだわりを捨てたら、それこそ終わりでしょう」という反論が頭に浮かぶかもしれません。しかし、こだわりというのは本人の心の持ち方で、他の誰の為にもなっていない、誰のプラスにもなっていないようなこだわりなら、守り抜いてもそんなに意味はないのです。誰のプラスにもならないのに自分だけがこだわって守っているものであれば、自分がそこに縛り付けられることになり、そこからの発展や成長はありません。その妙なこだわりに固執していることで、誰の為にもならない経費と時間ばかりがかかり、そのこだわりを捨てて別の用途に使ったら、そこに大きな転換・発展が生まれることに繋がることがあるでしょう。人間のこだわりもまた、誰かの為になるこだわりは追求していくべきですが、誰の為にもなっていないこだわりは捨てなければ道が開けません。こだわりという言葉は、神聖なもののように感じます。だから、こだわりを捨てきれないひとがたくさんいます。こだわりを捨てる勇気が、新たな可能性や道を切り開くのです。いかがでしょうか?

私自身は特にこだわりを持っていない人間なのですが、固定概念とかもこういう事なんだと思います。年齢を重ねていくと不要な固定概念が増えていくと、ふとした時に気づかされる事があります。

そう、私もこの8月でアラフォーデビューしました・・・(笑)
米村 章