

## ～自律神経の乱れについて～

エアコンがついた室内と外の気温差5度以上の所を行き来すると汗をかき難くなり、体温調節が追いつかなくなります。一方で夏は発汗により血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳卒中の発生率も高まります。

水分は冷たいものを一気にとるのではなく少しずつ。カリウムなども摂れるトマトジュースがお勧めです。冷たい物を一気に取りすぎると内臓が冷え、血液循環が悪くなり浮腫み、頭痛、肩こり、肌荒れなどに。これが夏の冷えからくる自律神経の乱れです。

夏こそ、寝る前に湯船につかり身体を温め、リラックスして自律神経を整えましょう。浮腫みと自律神経に良いツボは三陰交です。骨の脇から後ろよりにあります。痛いところを見つけてみてくださいね。



## ♪ さばの健康効果 ♪

さばの脂質にはDHAやEPAなどが青魚の中でも郡を抜いて多豊富に含まれています。DHAは、記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。EPAは、血



中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持っています。

また、さばの血合い肉には多くの栄養素が集中しており、鉄分やビタミン群、タウリンが多く含まれ、貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防、老化の抑制などの効果が期待できます。

さらに、骨の発育に有効なカルシウム、ビタミンD・B2、利尿効果、むくみの改善に欠かせないカリウムなども多く含まれています。

## Monthly Photo

昨年の12月から月に2回ずつ、天満屋ストア様に勤務するスタッフ5名を対象に、研修をしています。主な内容は、研修講師の川上陽子先生による『接客マナー研修』です。笑顔の作り方、基本の姿勢、お辞儀の仕方、敬語の使い方、報連相などの社会人としての基本的な内容から、クレームの際の対応、お客様とのコミュニケーション、聞くことと傾聴の違い、リーダーシップ研修など盛りだくさんの内容を実施中です。それ以外に山崎も、経営理念・ビジョンについてや『七つの習慣』などについてみんなと、話し合う時間を設けています。将来の現場を担うスタッフに育って頂けますように・・・と願っています。



## できごと

### “若者パワーはすごい”

8月2,3日におかやま桃太郎祭りの一環として、花火大会や『うらじままつり』が開催されました。うらじままつりは岡山の地域、文化、歴史に根差した『おどり』と『化粧』を軸に開催される祭りです。いろんなチームが、化粧をし、着飾り、おどりを披露しますがその躍動感や迫力には圧倒されま。若者の真剣な表情と物事に熱中している姿は、いいですね。祭りの最後には、道路わきで観戦していた一般市民も参加して、みんな一緒になって踊ります。参加者にとっては『年に一度の心の洗濯』なんだと思います。



## 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

適職広場通信Vol.3 2014年8月発行

Vol.3

お役立ち情報が満載!!

## 適職広場通信



### “最近感動した…?”

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

暦の上では、もう9月を迎えますがまだまだ暑い日が続いています。夏バテや夏風邪を引かないよう体調管理に注意してください。

さて、今回のテーマは『感動』についてです。

皆さん、最近、一番感動した事って何ですか…?私の場合、日常の仕事や生活をどうして、何に対して感動したかな〜と振り返って見たときに、ある営業マンの対応に感動したことを思い出しました。

それは、某銀行の営業マンに対してです。私から銀行に対して、『お願いしても難しいだろうな〜』と思いながら相談に行ったのですが、その翌日に『社長、こういう風にしたら問題は解決できませんか…?』と考えてもいなかった対応策を、即時に提案してくれたのです。その対応の早さと専門家としての提案にとっても感動しましたし、会社としてもすごく助かりました。

つまり、私が考えていた『銀行の対応はこんな感じなんだろう…!』という事前に期待していた内容を遥かに超える対応力に感動したんです。以来、その営業マンに頼まれると、面倒なことでもなるべく対応させてもらっています。つまり私はその営業マンのファンになっているんです。

お客様に感動してもらえるような対応のできる営業マンはおのずと数字が付いてきます。同じように、お客さんに感動を与えられるスタッフには良い評価やリピーターが付いてきます。

『お客様の事前期待を上回る』心掛けを日々持ちたいものです。

それでは『今日も笑顔で…!』

代表取締役 山崎 智裕

朝8:30、とある派遣先からの電話。  
まず、かかってくることのない時間帯にビクッとします。  
「〇〇君、来てないんだけど…」嫌な予感、的中です。  
この仕事をしていく中で、一番堪える瞬間。いろんな思いが頭を巡ります。何があったんだろう。派遣先にどう説明すればいいのだろう。事象には必ず原因があるわけで。  
体調が優れないまま限界がきてしまったのか…、人間関係で悩み疲れ果ててしまったのか…、他で条件の良い仕事でも見つかったのか…、そのサインを見落としてしまった自分に苛立ち、スタッフから一言も相談がなかったことが悔しいのです。  
みなさんに各現場の担当はどう映っていますか？少しでも頼れる存在になれているのでしょうか？100%完璧な対応はできません。でも、1%でも近づける努力はすべきだと考えます。  
派遣先の都合、自己都合でスタッフが辞めていくことはあります。それでも、また派遣でお仕事を考えたときに、「ああ。そういえばプログレスがあったな…あの担当に相談してみるか。」  
僕らの仕事はそうあるべきだと思うのです。

河村 健之

## マナー・コミュニケーション一口メモ

～思い込みで誤りやすい日本語～

「正しい意味は？」と聞かれるとちょっと自信がないなあ。

◆どちらの意味で使っていますか？

①「役不足」

本人の力量に対して役目が

A.軽すぎる B.重すぎる

②「(話の)さわり」

A.重要な部分 B.導入部分

③「気が置けない」

気配りや遠慮を

A.しなくてよい B.しなくてはいけない

これは間違いの多い一例です。

「答えは全てAです。」

◆誤用例

①おっしゃられたように(×)

→おっしゃったように(○)

②あちらで伺ってください(×)

→あちらでお尋ねください(○)

## 働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



ハローズ 連島店  
の場 美保さん

### Q4.仕事をしていてうれしかったことは どんなことですか？

A. まずメンバーについては、自分が家族の都合でどうしても休まなければいけない時に、メンバー同士で連携して、慣れないシフト調整をして、フォローしてくれたことが印象に残っています。  
お客様とのことでは、リテールサポートチームのレジにファンがいてくれることです。  
行列になっていて、別のレジに誘導しても、当社の担当しているレジに残ってくれることがあります。

### Q5.チームメンバーとの関わりの中で 気をつけていることは？

A. 指導面においては、それぞれのキャラクターに合わせた話し方に気をつけています。また、少し気分屋の面もあるので、それを顔に出さないように気をつけています。担当の田鍋部長とは最初はよく喧嘩をしましたが、自分の仕事にも慣れてきて余裕もでてきたので、今では仲よく頑張っていますよ(笑)

### Q6.最後にこれからの目標は？

A. 目標かどうか分かりませんが、チームのみんながやりがいを持って仕事ができるようにサポートすること。それから、ハローズさんに「リテールサポートに頼んでよかった」と言ってもらえることでしょうか。

### 取材後記

当社のレジチームにファンがいて、別のレジに誘導してもそのレジに残ってくれることがある…というコメントを聞いて思い出しました。YouTubeで『レジ感動』で検索したら、[感動]レジ打ちの女性というムービーがあります。私は感動しました。ぜひ見てください!(山崎談)

### Q1.入社はいつですか？

A. この9月で9年目になります。

### Q2.どんなお仕事をされていますか？

A. 通常のレジ業務に加え、シフト管理・新人教育などの業務管理を任されています。  
他店舗のオープンのサポートにも行くことがあります。

### Q3.業務管理を行う上で 気をつけていることや苦勞したことは？

A. 一番大変なのは、業務委託契約なので、レジを必ず埋めて業務を廻すことです。メンバーそれぞれに都合があったり、体調を崩すなど予測できないことによって急な休みが発生することもあります。レジを空けるわけにはいけないので、そのための調整は大変です。体調不良は仕方のないことですが、できるだけその前兆を見逃さないようにし、またメンバーにも早めに教えてもらうようにしています。そのことで、予め他のメンバーにシフトを代わってもらったり、緊急に備えてもらったりすることができます。

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。

- |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ・中村 雅美さん(3日)  | ・石本 恵美さん(7日)  | ・笠原 勇弥さん(15日) | ・岡本 水稀さん(24日) |
| ・小杉 恵さん(5日)   | ・鳥越 康浩さん(8日)  | ・藤田 緑さん(17日)  | ・石井 陽子さん(29日) |
| ・和泉 キヨエさん(5日) | ・汐見 和俊さん(12日) | ・小林 要子さん(19日) | ・辻 奏愛さん(30日)  |
| ・石野 友美さん(6日)  | ・猪井 京子さん(12日) | ・下市 暁史さん(23日) |               |