

## ～季節の変わり目は体調管理が大切～

冬番も近くなってきましたね。

今のうちに免疫力アップをしておくことは大切です！

そのために大切なのは、睡眠、運動、笑顔！笑顔でいるだけでも免疫力はアップします。

睡眠については、10～20分でも横になるだけでも違います。昼休みなど少し使って目をつぶって休むだけでもいいでしょう。運動や笑顔が良いことから想像できますが…

体温を上げることが大切です。

風邪をひいたとき熱が出るのは…体の免疫力をあげようとしているのだと考えられています。

冷え性は血液の流れを調節している自律神経が乱れ、血行が悪くなり手足の末端などが冷たくなることです。

今回は、全身の血液循環をよくする効果のある湧泉というツボをご紹介します。ここは疲労回復にも効果がありますよ。

両手親指を重ねて3秒押し  
3秒離すを繰り返して暖まる  
までやってみてくださいね。



## ♪ 水菜の効果・効能 ♪



水菜は栄養的にも優秀で、鉄分、カルシウム、ビタミンCが葉野菜の中では特に高いです。

鉄分は酸素を体の隅々まで運ぶ役割をもつ、ヘモグロビンを作り出すのに欠かせない栄養素です。

鉄分が不足すると貧血となり、疲れやすくなったり、立ちくらみやめまいなどを起こしたりします。

ですから予防のためには鉄分は不可欠な栄養素なのです。特に不足がちな鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収が高まるという、うれしいおまけつきです。

生で食べても、鍋にして食べても、水菜を丸ごと食べることができるので、その栄養を余すことなく取り入れることができます。

## イライラしない人生のヒント②

### ～アンガーマネジメント～



私たちがイラっとするとき、そのイライラは何色ですか？どんな形ですか？目に見えない「怒り」という感情っていったい何なのでしょう？

「怒り」は楽しい、嬉しい、悲しいと同じ自然な感情の一つ。身を守るための動物としての本能だとも言われています。

だから、「怒り」の感情は誰にでもある自然なもの。

怒っていいんです！「怒り」の感情そのものにいいも悪いありません。ただし、「怒り」の表現の仕方には、いい・悪いがありますよね。どなったり、ふてくされたりしても本当に私たちが伝えたいことは伝わりません。

アンガーマネジメントでは、「怒り」は第2次感情で、もともになる第1次感情があると考えます。それは不安だったり、寂しさだったり、ストレスや疲れだったり…。

本当の気持ちは「話を聞いてくれなくて寂しい。こっちを見て聞いてほしい」のに、「ちょっと！ちゃんと話聞いてよ！」と「怒り」をぶつけても、相手は余計そっぽを向いてしまいます。

自分の本当の気持ち（第1次感情）は何かを見つめられるようになると、怒っている相手の本当の気持ちも見えてきます。「不安なの」「悲しいの」と本当の気持ちを伝えてみましょう。相手の反応も変わるかもしれませんよ。

### 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.6

お役立ち情報が満載！！

## 適職広場通信

### 『時代は待ってくれない』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

今年も残すところあとひと月あまりとなりました。皆さんにとって今年はどうな年でしたか？年月が経つのは、早いもので私も新聞や携帯のメールの文字が見えづらくなってきました。眼鏡をずらしながら文字を読む姿を、以前は『カッコわるい～』と思って見てましたが、たまに私もそうしてます。

さて、最近どこのお客様に伺っても、『人が足りない…』とか『採用が難しい…』という言葉を伺います。おかげで当社にも、要請はあるのですが、なかなか対応しきれないのが実情です。以前は求人誌に募集を出せば、ある程度対応できていたのですが、最近は難しくなってきました。かわ

って応募が増えてきたのがネットです。当社でも今年に入ってから取り組み始めたのですが、少しずつ結果が出てきているように思います。

この『今年に入って』というのがポイントで、進んでいる会社から見ると『遅っせ～』と思われるでしょう。つまり、時代についていけないのです。

誰も教えてくれないし、自分達で時代の変化を嗅ぎ取らないと、周回遅れになってしまいます。自分達のペースで時代が変化してくれば苦労はないんですけど…。

時代に追いつくために、オジさんも少し早足で歩くことを心掛けたいと思ってます。

『よ～し、頑張って時代を追い越してやるぞ～！』の心意気で…。

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!!



エムズファクトリー  
青井 陽哉さん



#### Q4. 仕事をしていて嬉しかったことありますか？

A. パチンコ店って特殊な業界で、皆さん満足して帰られるわけではないんですよね。毎日、毎日、グチって、いつも機嫌の悪いお客さんが一人いらっしやって…それでも、めげずにコミュニケーション取り続けてたら、この間、ついに笑顔で話しかけて来られましたよ。初めて笑ってるとこ見たんでびっくりしましたけど(笑)

#### Q5. 逆に仕事していてきついなと感じることありますか？

A. 最近、新人さんが入ると、教える方にまわることも増えてきました。みんながみんな同じように理解してくれるわけでもなく、人によって合わせていく難しさを痛感しています。やっぱり教える方になると責任が生じるわけで。まだまだ、自分の力不足を感じます。

#### Q6. 最後に自身の目標はありますか？

A. お金貯めて、勉強して税理士になりたいんです。最近、勉強してないんで偉そうに言えませんが…

#### Q1. 入社はいつですか？

A. 平成26年4月です。パチンコ店の仕事は経験ありませんでした。

#### Q2. 入社 of 動機は？

A. もともとパチンコの仕事に関しては、興味がありました。もちろん不安もありましたが、いつかはチャレンジしてみたいと思っていました。時給が高いことと、前払いがあったことも大きかったですね。

#### Q3. 仕事を始めてみて感じたことは？

A. 業務うんぬんより接客重視、お客様第一と、くどいほど聞いていましたが、ここまでやるかと…逆に火が付きましてね。今では、常連さんと名前呼び合う仲にまでなりました。土日の稼働が良い時は、かなりホール内バタバタしますが、おもしろいですね。あと、ここのお店は、もっとこうしたら良いんじゃないか？みたいな提案を上司の方が、受け入れてくれるところが良いですね。やりがいを感じます。

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。

- |                |               |                |                |                |
|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| ・高橋 千春さん(5日)   | ・山本 輝明さん(11日) | ・永井 千里さん(16日)  | ・赤坂 一郎さん(22日)  | ・田邊 奈津葵さん(30日) |
| ・中濱 恵子さん(7日)   | ・玉井 優さん(13日)  | ・藤村 豊美さん(16日)  | ・白川 雄一さん(26日)  |                |
| ・岡田 愛世さん(9日)   | ・南 有真さん(14日)  | ・滝本 恵子さん(19日)  | ・多田羅 匠平さん(27日) |                |
| ・谷光 恵子さん(10日)  | ・近藤 佑香さん(16日) | ・立花 洋平さん(20日)  | ・石川 則子さん(28日)  |                |
| ・小松原 和郎さん(11日) | ・豊永 有希さん(16日) | ・松尾 真知代さん(21日) | ・大塚 伸子さん(30日)  |                |

皆さんは当社に別の顔が有ることを御存じですか？  
実は、派遣会社の他に介護の事業もやっているんです。  
『在宅訪問マッサージ』といわれてピンと来る人は少ないと思いますが、現在5人のマッサージ師と一緒に岡山市内にて活動中です。介護とマッサージに関係が有るの?と思うかもしれませんが、高齢者が病気により、身体が思うように動かなくなったり、リハビリをしたいけどやり方が分からない方などの回復のお手伝いをしています。

医療保険を使用して行っているので低予算!  
かかりつけのお医者さんと相談しながらだから安心!  
家まで訪問しているので独居や老々介護の家族も安否確認できる。あまり宣伝し過ぎるとコラムじゃなくなってしまうので(笑)  
皆さんは職場で笑顔は自然に出てますか?  
マッサージの訪問時にはおじいちゃん、おばあちゃんたちがいつも笑顔で出迎えてくれます。やり始めは難しい顔をされていた方たちも何回か訪問していると笑顔がどんどん増えていきます。自分が笑っていればいつか…笑ってくれるまで!その思いで仕事をさせてもらっています。利用者の方たちの元気のために。

「訪問マッサージ げんき 岡山店」 下市 暁史

## マナー・コミュニケーション一口メモ ～言語コミュニケーションと非言語コミュニケーション～

(1)言語コミュニケーションとは  
「言葉(文章・文字)」で意思や感情などの情報を伝える

【代表的な言語コミュニケーションの種類】

- 話し言葉: 敬語、日常語、方言等
- 書き言葉: 文章、メモ、各種文書等

(2)非言語コミュニケーションとは

「言葉以外」で伝わる雰囲気

【代表的な非言語コミュニケーションの種類】

- 身体動作: しぐさ、ジェスチャー、表情、姿勢、目の動き等
- 身体特徴: 体型、体臭、皮膚の色、髪型等
- 接触行動: 撫でる、打つ、叩く、抱く、押す、引っ張る等
- 擬似言語: 声量、スピード、声の質、発言、明瞭性等
- 距離: 相手との距離のとり方、座席の取り方、個人的空間等

言葉遣いだけ気をつけていても、ちょっとした表情や声、相手との距離感などで印象は大きく変わります。

「メラビアンの法則」では第一印象を左右する要素として、視覚情報55%、聴覚情報38%、言語情報7%と言われています。非言語コミュニケーションがいかに大切かわかりますね。