

～耳ツボについて～

耳つぼ、耳ヨガなど聞きなれない人もまだ多いと思いますが…世界保健機構(WHO)でも耳には110個ほどツボがあることが認められており、ヨーロッパでは保険適用の医療行為として認められている国もあります。

耳全体をマッサージをすると、副交感神経を活性化しリラックスできるだけでなく、さまざまな健康効果が期待できます。安眠、イライラ、冷え性、頭痛、腰痛、肩こり改善、自律神経や血圧が安定する。血流・リンパの流れが良くなる、集中力アップ、ダイエットや顔や胸のリフトアップ…言えばきりがないほど可能性のある耳の効果！

簡単な耳のマッサージを紹介しましょう。

①まずは深呼吸をしながら、息を吹きかけ温めた手のひらで耳を包み温めましょう。

②人差し指と中指で耳を挟んでクルクル回しましょう。耳を外に向かって引っ張ります。耳の縁の上、真ん中、下の3カ所ほどに分けて。特に固いところを探って行うとより効果的です。コツは、痛気持ちよさを感じながら行うこと。痛すぎるところは少し力加減をして下さいね。耳は健康のバロメーターとなります。自分の耳が固いか柔らかいか解らない人は、赤ちゃんや子供の耳を触ってみてください。大人の皆さんも耳を揉んで柔らかさをキープできると健康力アップすること間違いなしですよ。

♪しょうがの栄養・効果♪

しょうがの辛み成分には血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがある。

また、強い殺菌力があるのもこれら辛み成分の特徴である。

しょうがの香り成分では、食欲増進の働きを持ち、疲労回復に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もある。これら辛み・香り成分には抗酸化作用があり、老化を防ぎ、がんの発生・進行を防ぐ効果がある。

しょうがは、中国では漢方薬として用いられ、その薬効は、吐き気止め、風邪、鼻づまり、冷え、頭痛、咳、食欲不振の改善などが挙げられている。健康増進、美容促進、ダイエットに、また血の巡りが悪い方におすすめである。



イライラしない人生のヒント④

～アンガーマネジメント～

アンガーマネジメントは怒らないことではありません。怒っていいんです。とはいって、「問題となる怒り」があります。それは次の4つ。当てはまるものがあるでしょうか？

1つ目は「頻度が高い」怒り。しおっしゃうイライラする、という方は要注意。私たちの心の中にコップがあると想像してください。その中に、日々疲れやストレス、悲しみなどのネガティブな感情が溜まっていきます。コップの中が一杯になっていたら、ちょっとした刺激で感情があふれ出し、怒りにつながります。なによりしおっしゃうイライラしている時間はもったいないですよね。

2つ目は「強度が強い」怒り。一度怒るとトコトン怒ってしまう。大声で怒鳴りつける。なぜそうするのでしょうか？それは「自分が怒っているのは正しい！」と自分の怒りを正当化して、相手に見せつけたいのかもしれません。しかしそれでは問題は解決しませんね。

3つ目は「持続する」怒り。怒りはコリに似ています。放っておくとコリがひどくなるように、怒りが持続すると増大し、「恨み・憎しみ」へと変わっていきます。

4つ目は「攻撃性がある」怒り。子どもたちにアンガーマネジメントを話すとき、これだけは守ろうね！という約束をします。それは「人を傷つけない」「モノを壊さない」「自分を責めない」ということ。

これら4つの「問題となる怒り」に自覚があるなら、アンガーマネジメントで対処しましょう！

さて、私たちの「怒り」はいったいどこからやってくるのでしょうか？ 答えは次回に。



Vol.8

お役立ち情報が満載！！
適職広場通信

『請求書に載らない価値』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

いよいよ新しい年が始まり、気分も新たに仕事に取組んでいること思います。私も正月はゆっくり休ませてもらいスタートダッシュで頑張っていることです。

お陰様で当社で勤務してくれているスタッフさんもだいぶ増えてきました。とはいえ、派遣会社は世間にたくさんありますし、どうやって他社と差別化をすれば、今後も永続的にお客様から仕事を頂けるようになれるのか…?について常に頭を悩ませています。

派遣会社の場合は、皆さんが働いてくれた時間数に応じて、毎月請求書をお客様に提出し、皆さんに給料をお支払しているわけです。

つまり、請求書は働いた時間の『結果』をお客様と確認しているにすぎません。

でも、会社としての評価は、決して請求書の中にあるのではなくて、現場にあるんだと思います。

決められた時間を働くのであれば“自分なりにちょっとひと工夫”とか“大きい声で挨拶をする”とか“笑顔で接客してみる”…などの『現場でのプロセス』が会社の評価につながるんだと思います。

お客様から、『○○さんは素晴らしいですね…!』というお言葉を頂いた時が、いちばん嬉しい時。

社員一同、皆さんに支えられながら、仕事をさせてもらっていること感謝の気持ちを再認識し、今年も全力投球したいと思います。

それでは『今日も笑顔で…!』

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

社員コラム

『～7時30分～』

ある火曜日の朝、いつもより30分も遅く起きました。よくいう寝坊というやつです。

そんな日に限って、午前10時に得意先(香川県で)と打合せ、その後午後から面接2件…。

急いで歯磨き＆顔洗って、めちゃくちゃ頑張って準備をして家を出た。コンビニでコーヒーとおにぎり(昆布)を買って、高速をかっ飛ばす!と、いつもと違うことに気付く。

「まさかの携帯が無い!!!!」そう、急ぐあまりに携帯電話を忘れてしまったのだ。まず、取りに帰れない、だって瀬戸大橋までてるし(>_<)

得意先から・スタッフさんから電話が鳴ったらどうしよう…飲み屋の女の子からメールが来たらえらいこっちゃ、どうしよう…あせる気持ちとは別に時間は過ぎる。

なんとか仕事が終わっていつもより早く家に帰った。

恐る恐る電話を見てみたら、電話もメールも鳴ってない。ついつい2度見する…嬉しいやら悲しいやら…

皆さんは、どれぐらいスマホ(携帯電話)依存症ですか??

杉森 隆一

マナー・コミュニケーション一口メモ ～「エチケット」と「マナー」を改めて考える～

「エチケット」(フランス語)

相手(個人)に不快感を与えないように配慮することです。具体的には、身だしなみ、口臭、体臭に気を使うなども含まれます。つまり、社交上の型、人づき合いをなめらかにするための常識です。

「マナー」(英語)

公共に対する気遣いです。また、作法にかなうかどうかという点から見た立ち居振る舞いです。つまり、マナーは、「テーブルマナー」や「運転マナー」のように集団生活を円滑にするための規則といった意味合いが強いのです。

「テーブルマナー」のように●●マナーという言葉があるため、型にとらわれてしまいかねますが、本来の目的を正しく意識することが大切です。

例)「人との会話の最中に携帯電話で話しこまない」は、エチケット。「優先席付近では、携帯電話の電源は、OFFにする」は、マナー。「エチケット」「マナー」の言葉の使い分けよりも、相手と同じ場で時間を共有する際の“思いやり”が大切です。

プログレス社員 2015年の抱負&メッセージ



代表取締役
山崎 智裕

いつもは田舎の大分に帰省して、正月を過ごすのですが、今年は岡山で寝正月を過ごしました。正月に限らずですが、飲んだり食ったりの繰返しで若いころの体型とだいぶ変わってきてしまいました。趣味のゴルフでも飛距離が落ちてきました…。

今年こそは、ジムにでも通って筋力アップと体力づくりをしようと思っています。

去年の今頃も、そう思ってたんだけどな~。



部長
田鍋 友啓

年末から年始にかけて、バタバタと動き回り気がつけば1月も半ば…そんな年越しも10回になりました。バタバタとしながらも年末毎に想うのは「この一年の人との出会い」「皆さんと作ってきた、大変だったそして楽しかったエピソード」です。さあ新しい一年、どんな人と出会い、どんなエピソードが待っているでしょう。

一年のスタートにワクワクしています。

今年もステキなエピソードを作っていきましょう。



河村 健之

あけましておめでとうございます!
本年も宜しくお願い致します。
私の年末年始は、
洒落たネタでもないかと思い返してみたら、
おせちはない、餅はない、何てことない、
ただのツーの1週間。
大丈夫。もう慣れました…

2月にお誕生日を迎えるスタッフの皆さん「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 恵理子さん(3日)
- ・藤井 政美さん(7日)
- ・杉森 隆一さん(10日)
- ・社納 千聖さん(14日)
- ・大本 雅子さん(18日)
- ・西尾 直美さん(23日)
- ・田中 ゆりかさん(3日)
- ・高山 力さん(7日)
- ・大森 政孝さん(10日)
- ・蜂谷 智洋さん(15日)
- ・綿谷 晴己さん(19日)
- ・松本 武雄さん(26日)
- ・建 希美さん(3日)
- ・福山 めぐみさん(7日)
- ・片岡 真世さん(11日)
- ・武澤 美由紀さん(16日)
- ・秋田 多恵果さん(21日)
- ・守安 麻嶋さん(4日)
- ・嶋山 賢治さん(8日)
- ・宮本 愛美さん(11日)
- ・佐坂 智子さん(16日)
- ・赤松 幸さん(22日)
- ・井原 雅子さん(5日)
- ・坂口 まゆみさん(9日)
- ・小山 朋子さん(13日)
- ・細川 利恵さん(17日)
- ・藤元 亮一さん(22日)
- ・松木 智恵さん(6日)
- ・平賀 清美さん(10日)
- ・平井 英明さん(14日)
- ・濱田 英郎さん(17日)
- ・高田 賢人さん(22日)