

## ～身体の健康～

今月は、日焼けしたあとの保湿についてです。外でしっかりと日焼けをしていなくても、紫外線に当たった肌は乾燥していきます。その時に保湿をしないと将来、肌が固くなり、深いシワをつくってしまう原因となります。日焼けをした肌は、冷やした後に化粧水をたっぷりつけて保湿をしましょう。化粧水を塗った後、クリームなどを塗る人が多いと思いますが(昔は化粧水が蒸発しないように蓋をするという表現がされていましたが…)塗り過ぎると肌が油分過多となって毛穴が詰まりやすくなり、ニキビ等の肌トラブルを誘発してしまう可能性があります。油分が足りない時は、肌を少し滑らかにする程度に少量塗るのがよさそうです。洗顔も、洗顔料の使い過ぎ、洗い過ぎでお肌が荒れている人が多いようです。肌に必要な脂まで落とし過ぎると、肌はそれに反応し「皮脂を余分に出す」→「オイリー肌だからもっと洗わないと!」という悪循環を起こしているのです。洗顔料を使うのは夜だけで、朝は水洗いのみで大丈夫ではないでしょうか。寝ている間の汗や埃は水だけで十分洗い流せます。洗顔料を使う時は「お水でまず顔と手を洗い→洗顔料を手のひらで泡立て、なるべく顔の皮膚が動かないくらい優しく洗う→洗顔料が残らないようにしっかり洗い流す。(温度はぬるめのお湯)」※おでこなどの洗い残しに注意しましょう。これから、乾燥する季節がやってきますので、お肌の保湿について今から意識してみてくださいね。

## ♪柿の栄養・効果♪



カロテンとビタミンCが豊富。カリウム、食物センイのペクチン、酵素アルコールデヒドロゲナーゼを含む。柿渋はタンニン的一种。赤い色はカロチノイド。干し柿は食物センイが多い。カロテンとビタミンCの働きに抗酸化力の高いカロチノイドが加わり、風邪やがんを予防し、抵抗力を高め、肌荒れを予防する。カリウムは利尿効果が高く、アルコールデヒドロゲナーゼと一緒に二日酔いに有効。またタンニンの血圧を下げる働きと一緒に高血圧や動脈硬化も予防する。「柿が赤になると医者が青くなる」といわれるように免疫力を強化する果物と言われているが、消化がよくないので胃腸の弱っている時の多食は避けるのが無難。

## イライラしない人生のヒント③7

### ～アンガーマネジメント～

## 『上手に叱ろう』

### 【上手に叱ろう～その5～】

引き続き「悪い叱り方」を考えていきます。

### ＜悪い叱り方4～感情をぶつける～＞

「ふざけるな!」「いい加減にしる!」と、ついつい怒りの感情の赴くままに、相手を責める言葉をぶつけていませんか?「感情」を相手に伝えることと「感情的」に怒ることは違います。「感情的」に怒っては、相手も同じように「感情的」になるだけ。一体怒ることです。どうしたいのでしょうか?「叱る」目的を考えてみましょう。

私たちは何のために叱るのでしょう?「叱る」は「リクエスト」です。相手にどうしてほしいのか、どうなってほしいのかを伝えることがメインの目的です。「感情」を伝えることはメインではなく、サブの目的。「こんな遅い時間まで何やってたの?」では相手へのリクエストではなく、単に責めていることしか伝わりません。

「遅くなる時はせめてメールで連絡して。何かあったんじゃないかと思って心配だから」などリクエストと気持ちを上手に伝えて「叱る」ことの本来的な目的を達成しましょう!

## 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.40

お役立ち情報が満載!!

## 適職広場通信

### 『心の反映』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。気持ちの良い風が吹くようになり、ずいぶんと過ごしやす季節となりました。

さて今年も9月が過ぎ、当社にとっての上半期が終了しました。4月に良いスタートがきれたので、このまま少しずつでも売上が上がっていけば今期の目標は達成可能だろう…という印象を持っていました。ところが、伸びるどころか減ったり、横ばいだったりの状態が続き決して満足のいく数字で上半期を終わることができませんでした。一体何が数字の伸びない原因なのか…?

個々の営業マンにしても、売上が達成できている人、そうでない人それぞれです。もちろん数字に対する執着は、個人差があります。しかし今、目の前で起きている出来事はすべて自分の心の反映だと思います。皆さんも、『最近ラッキーなことが不思議と起こる』だとか『なんか嫌な出来事が続くな…』と思うことはありませんか?

それは、自分の心の状態がその出来事を引き寄せているんだと思います。仕事でも人生でも同じですが、善きことを思えば善きことが起こるし、悪いことを思えば悪いことが起きる。つまり、自分の心を善き状態に保つことが大切ですね。でも保ち続けるのは、難しいことで私の場合は読書をする事で善き状態を保つよう心掛けています。売上が思うように上がらないのは、私の心がまだまだ善き状態を保てていなかったんだと反省しながら、何とか下期は挽回したいと思っています。

それでは『今日も笑顔で!』

皆さん、日々の業務ご苦勞様です。  
 久しぶりのコラムに、一人の方に振り回されていてコラムを忘れて慌てて考えています。  
 私は老人ホームを捜されている方のお手伝いをしています。今、私を振り回している方のお話を(愚痴)聞いてください。。。その方は生活保護を受けられていて、全盲の障害がある方なのですが、保証人も無く、預金も無い、そして自分の事なのに頑張る気が一切ないそんな方です。  
 毎日毎日、電話を10回くらいかけてきては、細い声で「私はどうなってもいい」と呪文のように唱えてきます。そのような方でも入れるようにと、いろんな施設に掛け合っ、何とか受け入れ先が決まりました。良かったという気持ちと、電話が鳴るたびにビクビクしている自分になっています。  
 この先の人生を考えるうえで、皆さんは老後の生活を自分自身で送れるように考えていますか?どうにかなる、わからないと考えている方が多いのではと思いますが、人間歳はとります。目先の事も大事と思いますが、20年後、30年後の事を今からでも考えなくてはならないと、この方のお世話をしながら感じています。

下市 暁史

## マナー・コミュニケーション一口メモ

～間違った敬語～

このような間違った敬語を使っていませんか?

### ①「厚くお詫び申し上げます」

「厚く」は「厚くお礼申し上げます」など、よいことに対して使う言葉です。

「深くお詫び申し上げます」が正しい言い方です。

### ②「了解しました」

「了解」は、自分と同等か目下に対して使う言葉です。

「しました」をつければ丁寧語にはなりますが、元々尊敬語ではないため目上やお客様に対して使うのは失礼に当たります。

「承知しました」または「わかりました」が無難です。

当たり前に使っている言葉も本当にそれでよいか?時には立ち止まって確認してみるとよいでしょう。

## 新入社員に突撃インタビュー!!



人材紹介・派遣担当  
丸山 哲史さん

### Q3.仕事上で気を付けていることは?

A. 求職者の方の思いを1番大切にしています。  
 転職は人生の中で大きな決断です。  
 その思いが形となるよう、しっかりと支援していきたいと考えています。

### Q4.仕事をしていて、何が大変!?

A. 事務処理です。  
 事務処理が苦手なので、周りの方にフォロー頂きながら、迷惑がかからないよう、引き続き、頑張ります!!

### Q5.職場の雰囲気は?

A. 非常に伸び伸びと風通しの良い環境だと思います。  
 私を含め、各人が目標に責任を持ち、日々邁進しています。  
 また、新しい事業にもチャレンジしていく風潮があり、刺激があります。こういった環境のもと、これからも皆さんのお役に立てるよう、微力ではありますが、頑張っていきたいと思っています。

### Q6.みなさんへエールをお願いします!

A. 毎日、お仕事お疲れ様です!!  
 季節の変わり目ですので、体調にはくれぐれも気を付けて、過ごして頂けたらと思います。  
 お互い頑張りましょう!!

### Q1.自己紹介をお願いします。

A. 介護施設や病院への人材紹介や人材派遣を担当しています、丸山です。今年5月に入社しました。  
 趣味は食べ歩きです!!是非、おいしいお店教えてください(笑)

### Q2.仕事上でのやりがいは?

A. 求職者の方と人材を求める施設様とのマッチングが上手い瞬間です。  
 求職者の方においては、数多くある中から自身にとって理想の職場を見つけることは日々の忙しい時間の中でなかなか大変なことです。一方、施設様にとっては人手不足を少しでも早く良い人材を確保し、解消したいというニーズがあります。その双方をうまくマッチングできた時はこの仕事のやりがいを強く感じる事が出来ます。これからも一人でも多くの求職者、一つでも多くの施設様のご期待に添えられるよう、励んでいきたいと思っています。

## 10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。

- |               |               |                |               |                |
|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| ・岡上 浩之さん(2日)  | ・井上 沙也加さん(8日) | ・森谷 朋子さん(19日)  | ・井伊 浩太さん(23日) | ・稲澤 美保さん(28日)  |
| ・吉本 道規さん(2日)  | ・佐伯 奈津美さん(8日) | ・佐藤 洋子さん(20日)  | ・高木 珠樹さん(23日) | ・蜂谷 みどりさん(29日) |
| ・坂東 大輔さん(2日)  | ・中野 陽介さん(10日) | ・河本 恵さん(20日)   | ・岡田 美咲さん(25日) | ・村上 久未子さん(30日) |
| ・坂根 典子さん(3日)  | ・梶原 都さん(11日)  | ・土屋 唯さん(21日)   | ・丸山 哲史さん(26日) | ・大道 真衣さん(30日)  |
| ・石原 直幸さん(4日)  | ・長野 仁美さん(15日) | ・近藤 麻里奈さん(22日) | ・松浦 愛子さん(26日) | ・妹尾 まゆみさん(31日) |
| ・寺岡 千絵さん(5日)  | ・小野 弥代さん(16日) | ・岩崎 佑城さん(22日)  | ・石井 志歩さん(27日) |                |
| ・竹屋 亮佑さん(6日)  | ・今池 亜矢さん(16日) | ・高倉 直美さん(22日)  | ・竹本 玲さん(27日)  |                |
| ・佐々木 孝子さん(7日) | ・大西 真未さん(19日) | ・相良 美帆さん(23日)  | ・吉本 理恵さん(28日) |                |