

～身体の健康～

今月は、「冷え」についてをお伝えします。

花粉症対策などでマスクをされた方が増えてきましたね。また、暖かくなったと思ったら、寒の戻りだったり自律神経が大忙しの時期です。

少しでも不調がある方は、とにかく冷やさないように今の時期は気を付けて下さい。夕方まで外出予定のある人は、防寒グッズを1つ持ち歩きましょう。特に「冷え」対策として、首もとに「ストール」を巻いたり、「熱の逃げるポイント」を温めましょう。

このほかにも、40度くらいの湯船にゆったり浸かることもオススメです。

また、歓送迎会などで飲む機会も多く、春は時期的にも浮腫みが気になりやすいです。お酒を飲むとそれを分解するために大量の水分が使われます。お酒を飲んでから水分を補給しても分解までには間に合わないの、事前に水分を取っておくことが大切です。飲み会の前にお水をコップ一杯(200ml)くらい飲んでおきましょう。

♪花粉症の予防・軽減に効果のある食べ物♪

抗酸化作用が高く、細胞膜が酸化することでできる物質を抑える働きのある食べ物を日常的に取り入れるとよいでしょう。花粉症予防に効果の高い食品は以下のようなものがあると言われています。●乳酸菌(ヨーグルト)●魚介類(特に青魚)●いも類●緑黄色野菜●根菜類●お茶(ペパーミント、甜茶など)



マナー・コミュニケーション一口メモ

～人前で鼻をかむ行為はマナー違反?～

花粉症の人が増える季節。鼻水をすすする「ズズズ…」という音は人によってはとても気になる音です。

小さな音だからと言って、人に不快感を与えないとは限りません。すすする音をいつまでも立てるくらいなら、ひとこと「失礼」「ごめんなさい」と断って、できるだけ小さな音で鼻をかんだ方が相手も自分もすっきりするかもしれません。

イライラしない人生のヒント④③

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その11～】前回からの続き、「叱っても好かれる人」の条件を考えていきましょう。

<②率直に叱る>「こんなことを言うと嫌われるかも」「気まずくなりたくないし」言いたいけど我慢する、ということありませんか?我慢して怒りが消えてなくなればよいですが、なかなかそうはいきません。言わない代わりに「あ～あ」とわざとらしくため息をついてみたり、ガタンと音を立てて立ち上がる、ボタンとドアを閉めて出ていく、書類を机の上にたたきつける、・・・つい嫌味な態度をする人もいます。これは「言わなくても怒っていることをわかれよ」と暗黙のうちに要求しているのかもしれない。あれこれ考え、遠回しに言ったとしても相手が気づかず余計イライラしたり、逆に「うわ～機嫌悪い、感じ悪い」と受け取られたり。たとえば「お母さん、怒ってるの?」と聞かれて「怒ってないよ!」と口では言っても、子どもは「かなり怒ってるな」と気づきます。パーバル(言語)よりノンパーバル(非言語)のほうがずっと相手に伝わりやすいのです。有名人でいうと松岡修造さんやマツコ・デラックスさん、タケシさんのように怒りを素直に表現できる人は案外嫌われません。素直に率直に「怒っている」ことを伝えるほうが、意外に相手も受け入れやすいのです。計算して怒る、怒らないではなく、素直に自分の気持ちと向き合い、率直に怒っていることを伝えてみましょう。

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

適職広場通信Vol.46 2018年3月発行

Vol.46



お役立ち情報が満載!!

適職広場通信



『今期もお世話になりました』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

春らしく暖かい陽気になり、過ごしやすい季節となってきました。

当社も3月末が決算なので、14期が終わったこととなります。

右も左もわからずに始めた会社が、この4月から15年目に入るのには感慨深いものがあります。

とはいえ、14期目はスタートこそ良かったものの尻すぼみの、残念な結果に終わってしまいました。

こういう時は、ジタバタせずに原点に返ることが大事だと思います。

人が集まらないなら、集まる方法を考える(勉強する)。営業努力が足りないなら、月の訪問件数を自分で決めて自分で守る。早期で退職する派遣スタッフが多いならその対策を考える。創意工夫をすればやるべきことはたくさんあるはずだと思います。

派遣で働かれている皆さんも、職場に出社したときは笑顔で挨拶をする。手伝ってもらったらありがとうという。帰る時はお疲れ様でしたと元気に挨拶をする。

そういうひとつひとつを大切にできたら、職場も自分の力で楽しくできるかもしれません。

今期もお世話になりありがとうございました。今後も引き続きよろしくお願ひします。

それでは『今日も笑顔で!』

代表取締役 山崎 智裕

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



マルナカ 平井店
レジスタッフ
渡邊 美香さん

Q2.その時の心境は?

A. レジが初めてで、かなり緊張しました。
スタッフさんのフォローもあって、月日を追うごとにレジに慣れて仕事が楽しくなりました。

Q3.今、心掛けていることは?

A. できるだけ笑顔で接すること、
クレームをできるだけ出さないようにすることです。笑
お花を扱うのが難しいです・・・

Q4.担当が変わりましたが 今の担当の第一印象は?

A. 優しくてちょっとぼっちゃり。笑
なぜかわからないですが、何か親近感がわきそうな
印象ですね。笑

Q5.最後にプロGRESSを選んだ理由。

A. プロGRESSの方は親切で、1人1人のスタッフの対応
をきちんとしてくれる所が良かったからです。

Q1.入社日はいつですか?

A. 2年ちょっと前ですね。
あの頃がとても懐かしいです。

4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。

- ・片山 理恵さん(1日)
- ・池上 真由美さん(2日)
- ・杉村 昌朗さん(2日)
- ・藤原 優香さん(3日)
- ・松原 剛さん(3日)
- ・河村 健之さん(4日)
- ・光延 沙織さん(5日)
- ・岩野 かおりさん(5日)
- ・島津 強さん(5日)
- ・柏野 恵里さん(6日)
- ・宇田 久枝さん(7日)
- ・山田 大さん(7日)
- ・川出 久美子さん(8日)
- ・富田 幸子さん(9日)
- ・島津 まゆみさん(10日)
- ・那須 友実さん(11日)
- ・谷本 真帆さん(11日)
- ・森永 理砂さん(12日)



- ・妹尾 沙織さん(13日)
- ・栗原 晶子さん(14日)
- ・菊政 稔さん(15日)
- ・壺内 健太郎さん(16日)
- ・小野 純子さん(17日)
- ・大久保 直人さん(18日)
- ・永瀬 珠美さん(19日)
- ・三浦 実央さん(19日)
- ・安倉 めぐみさん(20日)
- ・梅崎 由美さん(20日)
- ・藤井 拓海さん(23日)
- ・川越 りささん(25日)
- ・中山 瞳さん(27日)
- ・藤井 久富美さん(30日)

皆様いつもお仕事お疲れ様でございます。

さて、私事で恐縮ではございますが先日健康診断を受けてまいりました。しばらく受診をしていっていませんでしたが、特に体の不調も無く結果は大丈夫だろうと。強いていえば毎日晚酌をしておりますので、肝臓の数値が気になるくらいでございました。検査前にお医者様から問診をされ、案の定毎晩の飲酒量を指摘されましたがここは想定内でしたのでさほど驚くこともありませんでした。そして、一通り検査を受けて結果が出た後、お医者様からの説明の席につき、そこで示されたのは基準値を大きく上回る肝臓の数値でございました。

わたくし自身も多少は覚悟をしておりましたが、想定外の数値に大変驚き、お医者様さえ「これは…」と言葉を失う様子でした。お医者様から肝臓の数値についての説明で、「例えば個人差はあれどビール一本の飲酒でそのアルコールの分解にはおおよそ3時間必要です。量が2本、3本と増えればその時間も6時間、9時間と更にかかるのです。しかし、肝臓はアルコールの分解以外にも消化酵素の製造、栄養の貯蓄等の働きもあるなか、それを差し置いてアルコールの分解にかかります。それを毎晩飲酒しているということは肝臓は休みなく過酷な長時間労働を強いられている事になるのですよ」と。お医者様からの説明で、その時初めて自身が肝臓に対してそのような扱いをしてきたのだと気付かされました。肝臓にとって到底そのような苛烈な労働環境は長続きできるものではなく、酷く疲弊している状態が数値ででてきたと思い知らされました。

「働き方改革」が広まりつつある昨今、長時間労働の是正などの取り組みが方々でなされているにも関わらず自分は肝臓に対しこのような労働環境を提供してきたことを深く反省し、是正に取り組むべくまずは休肝日を取り入れることを決めました。

スタッフの皆様方におかれましても様々なライフスタイルはあるかと思えます。どうか健康的な日々を過ごされますようお願い申し上げます。