

～身体の健康～

この時期の何となくの疲れ・だるさ、頭や身体が重い、肩・首こり、腰痛、冷え、便秘などは自律神経の働きが乱れは、寒暖差の大きい気候の影響もあるようです。

4月は新年度のはじまりで環境が変わり、新生活から身体や心は緊張し、交感神経のスイッチが入りっぱなし。そのため心身ともにリラックスできず、疲れがたまりこんで「春バテ」状態になってしまいます。

春バテ対策は、夜に身体をしっかりと休めることです。副交感神経のスイッチを入れる為に、ぬるめのお湯で10分程度の入浴がお勧め。身体が芯から温まった後、徐々に放熱されることで寝つきがよくなり、睡眠の質がアップします。もう一つは、首と言われるところを温めると良いです。足首手首をお湯に浸ける(足湯・手湯)、蒸しタオルや温熱シートなどで首の後ろを40度位で温めると、副交感神経が優位になりリラックスできるでしょう

♪そら豆の栄養・効果♪

たんぱく質とでんぷんが主成分。ビタミン類ではビタミンB1、B2を豊富に含んでおり、カロテンやビタミンCも多く、カルシウム、カリウム、リンなどのミネラル類、食物センイを含んでいる。ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーにかえる働きがあるので、疲労感や倦怠感、食欲不振を和らげる働きがある。ビタミンB2は成長を促すホルモンといわれ細胞の再生を助けるので、子どもの成長に欠かせない。



マナー・コミュニケーション一口メモ

～食事会などお誘いの多い季節、応じられない時にはどうしていますか?～

放置・無視はこの上なく失礼です。

◎「残念ですが、他の予定がはいっています。またお誘いください。」

◎「いつまでにお返事をすればよいでしょうか?」と期日を聞き、後日「調整してみたのですがうまくいかず、残念です。」と断る。この場合、期日は必ず守り、なるべく早めに返事をしましょう!

イライラしない人生のヒント④④

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その12～】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。

<③自己満足のために叱らない>あなたが叱るとき、本当に相手のために思って叱っているでしょうか?・自分が正しいことを相手に認めさせたい・相手が間違っていると思い知らせたい・相手をギャフンと言わせたい・ムシャクシャするので八つ当たり単に自分の怒りを相手にぶつけてるだけの叱り方になっていませんか?スッキリしたい「自己満足」のための叱り方では、相手とのしこりが残るだけ。何の問題解決にもなりません。

このような怒り方をしていると「すぐにキレル危ない人」「怒りっぽくて扱いにくい人」「話しても通じない人」とレッテルを貼られることにもなりかねません。相手にどうしてほしいのか、どのように行動を変えてほしいのかが言葉で言えますか?「叱る」はリクエストであることをしっかり認識し、自分は何を相手に要求しているのかを明確にするようにしましょう。怒りのままに相手を叱ることを防ぐためには、日ごろから不満や疲れをため込まないことが大切です。睡眠・休養をとる、趣味を持つ、身体を動かすなど、気晴らしの時間を持つことが大切。心のコップに溜まったネガティブな感情をリセットしましょう。くれぐれも休憩時間に人の悪口を言って、自分から心のコップにネガティブ感情を注がないように気をつけてくださいね!

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.47 2018年4月発行



Vol.47

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信

『強く願うことの方』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

さて、今回は快挙を成し遂げた私の友人のお話を・・・

大阪に本社を置く株式会社セリオの若浜社長です。この3月に東証マザーズへの上場を果たしました。自分で創業した会社を上場させることが、如何にすごいことか!実は、私が31歳のとき、全国組織の人材ビジネス会社に転職したのですが、初めて配属された福岡営業所の上司が2歳年下の若浜さんでした。当時は良く営業同行をしたり、夜は飲みに行ったりしたのを懐かしく思い出します。若浜さんが転職になるまでの約1年間、一緒に仕事をする機会に恵まれ、私もすごく運が良かったと思います。当時から営業センスの凄さと人間的魅力はすばらしいものをお持ちでした。私がプロGRESSを創業した翌年に、若浜さんも大阪で人材派遣のセリオを設立しその後、営業拠点を拡大しながら学童保育事業や保育園事業を始め、会社を急成長させています。会社を設立した当時は上場どころか、如何に会社を立ち上げるかで頭の中は一杯だったと思います。ところが、いつの頃からか、上場させることを自分で決め、強く願い、それに向かって努力をしたのだと思います。

よく『会社は社長の器以上にはならない』と言いますが、ホントにそのとおりですね。人間は自分で考えていること以上のことは出来ませんよね。もう少し大きなことを考えられる人間でありたいと思います。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!!



ハローズ新居浜郷店
井上 京子さん

Q4. 精算業務、大変ですね。 いろいろと困ったこともあるんじゃないですか？

A. ん〜…特別は無いですかね、たまにお客様の勘違いで叱られたりもしますが社員さんや皆さんと楽しくお仕事をさせて頂いています。

Q5. じゃあ逆に嬉しかった事は？

A. ん〜…私、レジが早いわけでも、お客様との話が上手なわけでもないんですが、いつも私のレジに並んで頂くお客様がいる事ですかね。あと西条飯岡店でのお客様が来て声をかけてくれた事です。

Q6. お客様が足を運んで来てくれるって 嬉しいですね、では7年継続の秘訣は？

A. ん〜…特に無いんです。打ち間違いの顛末書を書くのがとても苦手なのでミスが無いように正確に！を心がけてます。それから皆さん仲良くしてくださって、何でも相談できて…って感じです。

Q6. では最後になかなか行けない担当者一言

A. 冬の差し入れのカイロ、凄く助かってます！夏の差し入れもお願いします！このインタビューの話を頂いてから今日まで、お腹が痛くて痛くて…って感じですよ。

井上さん、ありがとうございました。また愛媛でオープンがある時はシフト応援をお願いしますね。

Q1. 随分と長く頑張っていたという 印象なんですが、何年目ですか？

A. ハローズ西条飯岡店のオープニングの入社なので今年の7月で7年です。レジとかは初めてでしたが、スーパーのオープンがどんな感じか体験したくて…興味本意です。あと時給にもひかれましたね。

Q2. 未経験だったんですね〜！ 研修は大変じゃなかったですか？

A. もともと新しい事に慣れるまで時間のかかる方なんです。先に研修に参加されている方がいて、オープンまで時間がなくて、皆さんについて行くのでイッパイイッパイでした。正直なところ無我夢中であまり覚えてないんです。(汗)

Q3. 未経験から7年たっていかがですか？

A. 現在は、28年8月から新居浜郷店で勤務させて頂いています。遅番の時間帯で、精算業務もさせて頂いています。精算業務を教えて頂く時も社員さんの退社まで時間がなくてドタバタしながらでした(笑)

5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。

- | | | | | |
|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| ・谷口 真理さん(1日) | ・田中 耕平さん(9日) | ・木曾 麗羅さん(12日) | ・小川 陽子さん(20日) | ・川野 沙織さん(26日) |
| ・篠原 紀霞さん(4日) | ・中原 結真さん(9日) | ・山本 都代さん(14日) | ・山本 美樹さん(21日) | ・原田 比三子さん(27日) |
| ・篠原 幸美さん(5日) | ・梶岡 秀行さん(9日) | ・岸本 栄子さん(14日) | ・砂野 めぐみさん(23日) | ・西 久美子さん(28日) |
| ・井上 京子さん(6日) | ・村井 葉子さん(9日) | ・江見 益美さん(15日) | ・三原 耕一さん(24日) | ・佐藤 香織さん(28日) |
| ・平畑 優理さん(8日) | ・鳥井 香奈子さん(11日) | ・吉野 誠さん(16日) | ・小林 加奈さん(25日) | |
| ・綾 大貴さん(8日) | ・齋藤 正輝さん(12日) | ・三宅 友美さん(20日) | ・細川 裕史さん(25日) | |

スタッフの皆様、お疲れ様です。

私事ですが、4月に入りひのき花粉と日々戦っており、徐々に疲弊してきておりました、目のかゆかゆ・鼻水たらり…とツライ症状の日々を送っておりますが、そんな折に仙人みたいなコンビニの店員さんと出会いました。4月半ばに某コンビニへアイスコーヒーを買いに寄った時の出来事です。その時に対応してくれたレジの店員さんが、見た目は(70代半ば!?)ぐらいに見受けられる男性の店員さんでした。会計後のお見送り時に、しっかり私の方へ素敵なお見送りしていただき、とても感動しました。

アイスコーヒーが出来上がるのを待ちながら店内を観察していましたが、やはりその男性店員さんは、私の後のお客様に対しても素敵なお見送りしていただきました。お客様が途切れた時に、その男性店員さんと目が合い、「お仕事帰りですか？」と声を掛けられ、少しの間会話を交わしました。

よくよく話を伺うと、その男性店員さんの息子さんがオーナーさんで、息子さんは少し前から体調不良で休んでいるので、しばらく代理で働いていると言われておりました。

その会話の流れで、「素敵なお見送りに感動しました。」と伝えると、これまたニコニコしながら、こう言ってくれました。笑顔とは性格等ではなく「能力」です!!と。「明るさや活発さを元々の性格と位置付けると何も変わらないが、能力と位置付ければ、鍛える事も磨く事も出来ますからね。」と…このおっちゃん、仙人みたいな名言を…なかなか深いぞ!と心の中で思いつつ、その後少し会話を交わしてお店を後にしました。

笑顔とは人の為になるものもあり、接客業や演技の仕事だけ必要というのではなく、人と関わるならば誰だってやるべき事かと思えます。笑顔は他の人のための心遣いという側面があるんだと勉強になりました。

以上、とてもお勉強になることを教えてくれた素敵なコンビニ店員さんのお話でした。