



2018年、スタートいたしました！



笑顔あふれる一年となりますよう



### ★★15年目を迎えます★★



大西 美佳  
(みかりん)

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年は50歳になり、あらためて、お客様、一緒に働いてくれたメンバー、同業、土業、仕事や学びを通じて知り合った人たちとのご縁に感謝する年でした。

今年は創業15年目になります。事業をここまで継続できたことは、ひとえに自分を支えてくれたお客様、知人、友人に恵まれたおかげしかありません。仕事を通じて得た人脈や知識は、年を重ねてさらに積み上げていくもの、自分にとって一番大切にしたいものです。ここまでの道のりの中で辛かったこともあったはずなのですが、寝たら忘れられる性格と未来思考のおかげで、良かったことばかり思い出されます。60歳にむけてのこれからの10年がさらに楽しみな年明けとなりました。

ビジストメンバーも資格保持者が増えて、頼もしいかぎりです。ひとりひとりの個性を伸ばし、お互い相乗効果を発揮できるような場づくりをすることが、トップである私の大きな役目です。

自分が頑張ることはもちろん、それ以上にメンバーの成長を支援し、メンバー全員がお客様からの信頼を得て、仕事のやりがいを感じ、それがお客様に伝わっていく、そんな好循環を実現していきます。また、お客様からたくさんの「ありがとう」「助かりました」を頂ける会社を目指していきます。みなさま、今年も引き続きよろしくお願いいたします！

### ★★ビジストメンバー丸となって！！★★



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

昨年中は大変お世話になりました。ありがとうございました。

本年も精進してまいりますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

本年は、昨年中に新しくメンバーに加わった社労士さんや、昨年末より新たに繋がった社労士法人さん等との繋がりが、今までと一味違ったビジストとなる『うれしい予感』がしています。

弊社内では、昨年12月よりホワイトボードを使った週1回の進捗会議を始めました。

会議では業務の進捗状況やそれに対する考え・気持ちなどを出し合い、ホワイトボードに書き出し共有していきます。その会議を通じてメンバー間の関係がさらに強くなっていることを感じています。お互いの違いを認め理解し、自然に協力しあうといった素晴らしい関係です。

一人ひとりの個性を活かして、どんどん変化し、前進するビジストを

今年もご期待ください！よろしくお願いいたします。

私個人としては昨年、ビジストメンバーと共に作った

ドリームマップでも描いたことですが、自分が将来どうありたいか？

仕事、家族との向き合い方を考える一年にしたいと思います。

そして、昨年の様々な経験や学びから「自分を信じてゆらぎのない自分」を目指します！





### ★★信頼を得る・絆を深める★★



福永 あゆみ  
(あ~ちゃん)



新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます！！

昨年は「得た知識・経験を活かせる2年生」へと成長し、自発的・能動的な年にしたい！と目標設定を致しましたが、先輩の卒業に伴い、自発的に動かざるを得ない状況となったものの不慣れなことが多く、お客様にもご迷惑やご負担をおかけすることが多々ございました。そんな折、ご指導頂けたこと、暖かいお言葉を掛けて頂けたことに感謝・・・感謝・・・ひたすら感謝の気持ちの1年でした。本当にありがとうございました。今年も、お客様のお役に立つことができるような、信頼を頂けるような人材に成長できるように正確に・細やかに業務に取り組んでいけたらと思っています。社内でも、研修に参加させて頂いたり、ドリームマップを作ったり、昼忘年会を実施したり日常業務以外でもコミュニケーションを図る機会が増え、新たなメンバーとも絆が深まったように感じています。貴重な機会を与えてもらえる職場環境にも感謝しています。今年も1年、どうぞよろしくお願い申し上げます。

### ★★明るい年に★★



坂東 千賀子  
(ばんちゃん)



新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。ビジネススタイリストに就任して半年が過ぎました。スタッフメンバーやお客様に支えて頂きながら少しずつではありますが仕事を覚えることが出来ました。今年も前向きに業務に取り組みたいです。今年「一年中健康でいること」を第一の目標にしようと思います。元気で明るく笑顔で過ごすことを何より大切にしたいと考えております。エスカレーターではなく階段を使い、野菜を多めに摂るように心掛け、健診を定期的に受ける等、簡単なことから取り組みたいと思います。第2の目標としては読書量を増やしたいと思います。仕事に関する本やさまざまなジャンルの本を読みたいと思います。資格試験にも挑戦してみたいと思います。まとまった勉強時間を取ることはなかなか難しいですが、通勤時間や子ども達が宿題をしている時間に一緒に勉強したり等スキマ時間を活用し、新たに得た知識を実務に結び付けられるようにしたいと考えております。プライベートではバルコニーガーデニングや手芸も楽しみたいと思います。今年も何卒よろしくお願い致します。



### ★★発信力を鍛えます★★



西村 真理  
(にしむらさ~ん)

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。

2018年は、発信していく一年にしたいと思います。ビジストNewsのスタッフ便りを担当させて頂くようになって3年、昨年から弊社主催のセミナーや講座、企業様先研修のレポートもスタートいたしました。チーム力を高めるためのコミュニケーションスキルやリーダー育成のための研修、新入社員向けのビジネスマナー研修、制度改正セミナーなど、など。参加させて頂くたびに、研修後に手応えを感じられた皆様の様子に感じ入ることが多々あります。研修の熱気や気づきをお届けできるよう、精進していきたいと思っています。

スタッフ便り編集部長、  
今年もがんばります！



個人的には、昨年作ったドリームマップをちょいちょい見ながら、やってみたいこと、いつてみたい場所にゆるーい期限をつけて叶えていきたいと思っています。ドリームマップは「人に話す」ことで叶うスピードが上がるそうです。発信力の鍛え甲斐があります！がんばります！





暑くても、春まではあとわずか。



今月もお元気で過ごしてください。



### 残業規制と同一賃金



大西 美佳  
(みかりん)

先日、日経 1 面『働き方改革中小 1 年猶予』とありました。36協定で特別条項を締結すれば、無制限だった残業時間の上限が、年 720 時間、2020 年 4 月施行予定。同一労働同一賃金、2021 年 4 月施行予定です。正社員と同一の労働をしている契約社員やパートには同じ処遇をしなければならない。今後、正社員と同様の手当等の支給を要求されるリスクが高まります。そこで、労働専門弁護士の直近の注目裁判例の研修を受講してきました。

メロコマース事件(東京地裁)地下鉄売店の契約社員…業務の内容、責任範囲が正社員とは違として、福利厚生、本給、各種手当、賞与、退職金の差については不合理ではないとされましたが、割増賃金率の社員優遇については不合理と認めた。日本郵政事件でも一部の手当が支給されないことが不合理であるという判決が出ました。対策として、個々の手当の支給要件を規程等できちんと定めておく必要があるようです。さて、1 月 10 日今宮戎に行ってまいりました。朝だったのですいて良かったです♪開業以来、毎年お参りしているのですが、近年はお願い事をするのではなくお礼の言葉をかけるようにしています。無事に 1 年過ごせたこと、お客様への感謝です。すると、心があたたかくなりますね。福娘さん、とっても綺麗な方でしたよ⇒



### 自社の会議はどうですか？



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

実践型リーダーシップ研修での学ばれた方々から嬉しいご報告をいただきました。一部をご紹介します。研修中にロールプレイで行った「会議する」と同じような場面が自社であったため、そのまま取り入れて実践したところ、参加者全員が建設的に意見を出し合い、会議時間も予定通りに終わるといった効率的な良い会議が出来たとの事でした。

具体的には、事前準備として開催案内に『会議の目的・目標』『時間』『各自が考えてくる内容』や『グラウンドルール』などを記載して配布し、会議の場では『全員からの意見を促す進行』、また『発言内容の見える化』をしながら会議を進められたとのことでした。

自社の会議は、目的・目標を見失い、わき道にそれがちで長時間に及ぶ会議になっている…。ただの報告会で終わってしまう…。など色々と不満を持っている従業員の方は多くおられるようです。今一度、会議のあり方を見直してはいかがでしょうか。

私事ですが、1月の寒い中、USJに行ってきました。高校時代からの友人7人でハリーポッター～ミニオンズ etc・・・と、ライドに乗っては大声で叫び、大いに笑い、皆でかしましく1日楽しみました。普段、大声を上げることがないので大声で叫ぶ事でおおいに発散！なんだかスッキリしました。こんな発散もありですね。





## 【初】猫カフェ体験



福永 あゆみ  
(あ~ちゃん)



大阪市内に引越しをしたばかりの頃は、アメリカンファジーロップイヤーという種類の垂れ耳うさぎと共に生活をしていましたが、2014年に12年の寿命を全うし、旅立ってしまいました。通常のうさぎの寿命をはるかに超える年数を共に生きてくれたため、その後しばらくはとても動物を飼う気にはなれず・・・だったのですが、近頃はネコと暮らしたくて仕方がなくなっています。とは言え、マンション暮らしのため、願いは叶わず。

せめて、触れ合って癒されたいと、1~2年前からずっと「猫カフェに行きたい！」と周囲に言うもなかなか実現せず・・・今年になってやっと体験することができました！！

ペットや動物と触れ合うと「オキシトシン:別名幸せホルモン」という物質がストレスを緩和してくれるそうです。(動物実験で、オキシトシンを投与すると褐色細胞<脂肪燃焼効果がある>が刺激され体温が上昇したという研究報告があるそうです。この成分は食事を摂ることで分泌されるそうで、幸福感や満腹感とも深く関係しているのだそうです)

今回行ったお店はみんな大人の猫たちばかりでしたが

今度は子猫もいるお店を探して行ってみたいなあと思っています。

写真ではわかりにくいですが、お店で一番BIGなにゃんこでした。

このお店で1番のお気に入りになんこです♪



## 「サービス」を超えた「おもてなし」



坂東 千賀子  
(ばんちゃん)



先日、家族でUSJに行ってきました。混雑は覚悟の上でしたが、2種類のジェットコースターにそれぞれ2時間近く待ち絶叫してきました。最新のアトラクションのミニオンパークは4時間待ちというので諦めてしまうほどの人気ぶりでした。一日中歩き周りヘトヘトになってしまいましたが、大人も童心に戻り楽しめるので自然とまた家族で来たいなという思いになりました。

なぜ、こんなに大人気なのかと思い、USJと並ぶディズニーランドに関する一冊の本を読んでみました。教育指導の方が「おもてなし」という言葉を「もてなし」に「お」をつけた丁寧語と「表なし」=「表も裏もない気持ちで見返りを求めない気配り」と2つの意味で捉えている点が印象的でした。従業員の方が「サービス業ではなく「おもてなし業」として仕事に取り組む姿勢を社内に広げることでお客様の満足度が上がり、従業員の幸福度もあがるという考え方に共感しました。

この本をヒントに私自身もお客様の満足度をあげるにはどうすればよいか考えながら日々の業務に取り組みたいです。



## 駅中マルシェの罫



西村 眞理  
(にしむらさ~ん)



駅の改札前の色々なショップのおかげで、通勤の途中でほぼ買い物を済ませることができるようになったのは、本当に便利ですね。反面、つつい買い物をしてしまって・・・。そんな誘惑に弱い私は、家にダッシュで戻る理由を無理やり作って対抗しています。

しかし、そんな努力をあざ笑うかのようなイベントが。故郷の「長崎物産展」の期間限定ショップです。長崎物産展は長崎市、五島、島原、平戸というエリアで商品が入れ替わるのですが、絶対に外せないのがわが故郷の「長崎市」です。予告ポスターを見かけたら、ウキウキ、ニヤニヤが止まりません。ディスプレイしているのを外から眺めたり、どこのお店の品が並ぶのかをチェックしたり。係の人と目が合ったら不思議がられたりもしました。

早速初日の雑踏の中に飛び込みました。新商品や新顔のカステラ、今回は揚げテンがある！

試食を勧めるお姉さんのお国訛りに「そうね、おいしかねー」とこのままでは財布の紐が緩みそうです。しかし、私が買うと決めていたのは、「長崎ちゃんぽんと皿うどん、中華街の素朴なお菓子」です。しっかり吟味してカゴに入れ、一直線にレジへ向かいます。

あと一人でレジ前(ゴール直前)というところで、目に飛び込んできた「角煮の切り落とし」に私、負けてしまいました。今回も大きな袋を抱きしめて、電車に乗り込み、軽い疲れと達成感の中で、「最終日までにあの角煮まん、買っちゃうな」とつぶやく私でした。



転も3月もあっという間ですね!



今月もお元気で過ごしてください。



### 体力維持トレーニング



大西 美佳  
(みかりん)



先日、友人の誕生日ランチ会に参加したところ、私の姿勢のよさが話題になったと、あとから聞きました。友人が「ピラティスやってるから」と答えてくれたそうで、それなに?と盛り上がったらしいです。以前からこのコーナーでも取り上げたことがあります。肩こり解消、健康増進のために、マッサージなどの対処療法でなく、中高年である自分を鍛えるためにも、ピラティススタジオでトレーニングに励んでいます。効果としては、肩こり解消、姿勢改善、お腹回りの脂肪が減りました!また、立っていても疲れにくくなったり。姿勢も良くなり、健康診断で身長 1cm 伸びた!

トレーナーのrieさんが海外で学ぶために退職することになり、残念ですが、夢に向かう姿勢がまぶしいかぎり。2年後、日本に戻る予定なので、楽しみに待ちたいと思います。指導力がさらにバージョンアップしているに違いない。彼女の素晴らしいところは、笑顔がステキ&前向きであるところですが、私が一番良いと感じている部分は、この仕事が好きだという気持ちがあふれているところです。だから、トレーニングだけでなく、いつも元気をもらえる存在でした。

rieさんと



さて、もうすぐ雛祭りですね。うちの雛人形。娘の了承も得て、手放すことにしました。ネットを介して引き取り先がみつき、次に繋がってよかった~♪ なんだかお嫁に出す気分でした。

### 古墳めぐりでお勉強



尾崎 貴子  
(たかちゃん)



昨年は体調不良やら様々な言い訳でさぼり気味だったハイキング、今年は昨年 11 月に作ったドリームマップでも再度描いた富士山を本気で目指し、休まず今年2回目のノルディックウォーキングです。「2月の寒い時期だしね・・・」と言うことで、堺の古墳めぐりに行ってきました。

歴史で習った日本最大の前方後円墳「大仙陵古墳(仁徳天皇陵)」を初めて訪れました。他の古墳と違い鳥居が立ち、とても厳肅な雰囲気がありました。そして正面におられたボランティアの方にお話をうかがいました。

以前は古墳全体を近くの塔から見るのが出来たが、今ではお上を見下ろすことになるため、その塔には上れなくなり、塔の名称も変わったこと、正面に立つ鳥居の形は普通の神社のものと異なることそして、古い歴史にまつわることまでお話しいただき、とても勉強になりました。ボランティアの方に感謝です。

その後ランチに立ち寄った「Co.FUN カフェ」さんでも、「手作りなランチ」を食しながら古墳に関する動画を見てお勉強。歴史面白いですね。(来月は山登りです~)





## ファンクデビュー



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



2016年の夏に初めてJAZZ音楽に触れ、年に数回開催されるライブを見に行くように。次にはロックにも挑戦し、そして今度はファンクミュージックなるものを始めて体験しました。ファンクとは？？？の状態ですライブハウスへ……

【ファンキー・ミュージック】の俗称で、ジェームス・ブラウンが60年代の半ばに完成させた新しいリズム&ブルース/ソウルのスタイル・リズム。

黒人特有のリズムが特徴の音楽で、1小節に16個の音が入る16ビートの非常に細かいリズムなのでダンスに最適な音楽となっているとのこと。

なるほど、20代の頃、ディスコ・クラブミュージックにはまり、よく聞いていた音楽ではないですか！知人のバンドの演奏が最終だったこともあって、最後のひとつ前のバンドと2組の演奏しか聞く事ができませんでしたが、懐かしすぎて、楽しすぎて、あっという間に時間が過ぎさってしまいました。

バンドのボーカリストはスズキ☆マンさんという、ダンス☆マンさんのお弟子さん。

出身はミラーボーラー星、地球ではリハビリテーションが専門の大学教授なのだそうです(笑)演奏の後は、スズキ☆マンさんやメンバーの方々と

一緒にお酒を頂きながらお話をすることができました。

年に何度も音楽に触れ、新しい人脈ができ、音楽はすばらしい！！



## アサーティブコミュニケーション



坂東 千賀子  
(ばんちゃん)



先日、お客様のアサーティブコミュニケーション研修に参加させて頂きました。ロールプレイングでは自分の話し方のクセに気づきました。私の場合は波風がたたないようにとはっきりと表現できず、最終的には周りに迷惑をかけてしまう「受け身オロロ」タイプとわかりました。

相手の気持ちをくみながら自分の気持ちを「伝わるように」伝えることがこれからの自分自身の課題だと感じました。

また、職場だけでなく、地域の自治会やPTA活動、ボランティア活動、夫婦・友人関係にもどんどん意識し活用していければと思います。

入社して半年が過ぎ、少しずつ業務に慣れてきましたがまだ至らない点が多く業務で指導されることがありました。その時上司が「あなたのすべてを否定している訳ではなく、出来ていない部分を指摘しているだけなのでへこたれずに」とそっと声をかけてもらった時、

自然に気持ちを前向きに切り替えることができとても嬉しかったです。

「アサーティブコミュニケーションだ」と感じた出来事でした。

より多くの職場でアサーティブコミュニケーションが活用されることを願っています！！



## f i k a (フィーカ)



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

スウェーデンでは、同僚や友人、家族や恋人とコーヒーを飲む時間をフィーカといいます。

昔からの慣習で、現在は仕事に休憩をとる「コーヒーブレイク」が、IKEA(スウェーデンの家具メーカー)の働き方の特徴としてメディアで紹介されています。日本でもお茶の時間を設けている職場や会議などの休憩に飲み物で気分を切替えたりしていますねよね。

私はコーヒーに限らず、飲み物は何でも好きでこだわりはないのですが、自宅ではコーヒーを飲むことが多いです。よくよく考えてみると、コーヒーを淹れる時の香りが好きなのです。以前はインスタントコーヒーで済ませていましたが、豆をミルで挽いて、ハンドドリップで淹れるようになってからは、飲むよりもコーヒーのリラックス効果を感じます。思い切ってプロ仕様のミルを買って、ポットやカバーも良いといわれる道具をそろえました。

最近スタンドグラスの作家である友人と一緒に企画したペーパーフィルターホルダーが完成！

コーヒーをテーマにしたイベントに出展し好評だったようです。

肝心の豆にはこだわりなく、評判のお店を聞いてはそのブレンド豆を買って求めています。

(大体外れはありません)旅行先でも自分用にコーヒーを見つけるのも楽しいものです。

家族とちょっと口げんかしても「コーヒー淹れようか」で気分も変わる、我が家の平和にひと役買っています。

パンと珈琲  
お砂糖はなしで





出会いがいつばいの4月です！



今月もお元気で過ごしてください。



実践型リーダーシップ研修7期は、定員に達しました為、募集を終了いたしました。次回も宜しくお願いいたします！

## 4月ですね♪

大西 美佳  
(みかりん)

あちこちで桜が咲き、暖かくなって気持ちも、穏やかになる季節がやってきました。4月といえば、入社や入学のシーズンですが、振り返ると思い出がいつばいです。私の社会人初め入社式。内容はもう覚えていませんが、その日着ていたスーツと、配属先の職場のフロアに入ったときのなんともいえない不安と期待の入り混じった高揚感は覚えています。初日に職場の人がランチに連れて行ってくれました。淀屋橋のちゃんこやさんでした。職場の上司、先輩というのは厳しいものかと思っていたら、意外にも笑顔で優しく受け入れてもらえて、安心した記憶があります。その後、集合研修をこなして、実際に職場に配属されて、先輩社員にOJTで仕事を教えて頂きました。学生時代の楽しさとはまた違った楽しさを社会人では感じました。営業事務だったので、部員、管理職のサポート業務でしたが、仕事を通じて、感謝されることや、貢献できることに喜びを得ました。周りの方に恵まれていたので職場の人間関係で悩むことはほとんど無かったのがありがたいことです。会社が安心して働くことができる職場環境を整えることは、能力発揮してもらうための大きな要素の一つだと思います。

新入社員の皆様、早く職場に馴染んで、戦力になってくださいね。



近所の植物公園の葉牡丹です♪

## アサーティブに自己研鑽

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

以前よりニュースで何度かお伝えしています『アサーティブコミュニケーション』ですが、研修の場でお伝えすることのレベルアップを図る事と自己研鑽を目的に、3月中旬にトレーナーレベルアップ試験に挑戦しました。このレベルアップ試験では研修現場を想定してプレゼンを行うのですが、それがなかなか厳しく自分のアサーティブ度が問われます。どんな場面であっても、相手と対等に、誠実に、『自分』であることが求められます。そのため、難しい質問への対応や威圧的な方に遭遇した場面でも、ぶれずに『自分で居る』必要があるのです。しかし、そんな場面では、つい体は固く、表情や声の大きさに不安さが滲み出てしまいます。自己信頼をあげること、自分の反応の癖を知ること、俯瞰して自分を見ること・・・と、まだまだ課題は多く残っています。



しかし、学びを続けてきたことで、人との関係でのストレスを感じることは減りました。また、苦手な人が居なくなり、夫婦間での対話もストレスが激減、効果あり(笑)なので、これからも研鑽していきたいと思います。今、ビジストではアサーティブ講座を2ヶ月に1回(平日2時間程度)開講しています。ご興味のある方は、ビジネススタイリスト尾崎までご連絡ください。



お役所対応…



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



業務上、役所へ電話をかける機会がよくあります。まだまだ民間と比べると機械的な対応が多く、不快な気分になることがよくあります…。個々の手続き内容に精通した方々が、担当部署別に業務を行うため、適正に処理できる担当部署のみの業務を取り扱い、担当業務以外は他の担当者へ回す、所詮たらい回しになることが多く、案内された部署に要件を伝えると「それは〇〇になりますので」と新たな部署を案内され、そこでまた同じ内容を1から説明させられる。更には「それでしたら▲▲になります」と、また別の部署へ回される。例によって、また1から同様の説明をさせられ、ぐるぐる回ってやっと求めていた部署につながるも、融通がきかない。公的機関が扱う手続きは、全て同様に、公平に行う必要があることを理解はしているものの、どんなに急ぐ手続きでも、「手続きが混雑しているのです！」と言われれば、こちらはただ状況確認をし続けるしかない。電子で申請をしたいものも、用紙でしか受け付けてくれない場合がある…にも係らず、郵便の受領は週1回、発送も週1回、用紙で提出した手続きが戻ってくるまでに、1週間は普通にかかってしまいます。問い合わせを入れても「順番に処理しておりますので」と付き返されるだけ…。こちらが提出するものへの期限等には厳しい…なのに、役所側はいいの???と、とても理不尽に感じてしまうのは私だけなのでしょうか…。

うれし寂しい成長



坂東 千賀子  
(ばんちゃん)



暖かい日が増え、我が家のバルコニーでは12月に育てはじめた球根が咲き出しました。

先日、小学生の子どもでも楽しめると思い、あべのハルカス美術館で開催されている生誕120年東郷青児美術館に親子で遊びに行きました。気軽に親子でも鑑賞することが出来ました。写真の「望郷」という作品は昭和34年に発表されたものですが、懐かしさの中にも新鮮さを感じ、女性の優しさ、美しさが繊細に表現された作品にすっかり魅了され、とてもリフレッシュできました。

しかし、私は子どもを連れて行ってあげたと思っていたのですが、子ども曰く、母に仕方なく付いてきてくれていたらしく、外食できることが子どもにとっての唯一のメリットだったそうです。

母親から少しずつ(私にとってはドンドン)離れていく子どもたちが自然に巣立っていくことが出来るよう見守りつつも、子離れしていく時期なのだと、改めて感じたうれしい寂しい出来事でした。

子どもの反抗期も色々なつまずきも成長の種だと俯瞰してみられるような「肝っ玉かあちゃん」になりたいと日々 思っています。



副菜作り置き料理教室



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

ある日のランチのこと、食べ方について話題になりました。「始めに水分を摂ってから食べると栄養の吸収が良くなるんだって」「痩せたい人は野菜から食べて、肉や魚を食べたほうがいいんでしょ」「逆に筋肉つけたい人は、お肉から食べたほうがいいんですね」さすがに皆意識して食事しているのだと、ダイレクトにお茶碗に伸ばした手が思わず止まったのでした。先日、野菜料理のバリエーションに乏しい私にぴったりと、友人に誘われて「副菜作り置き料理教室」に参加しました。これは「3・1・2 弁当箱法」という「1食に何をしっかりどれだけ食べると良いか」について研究された料理の組み合わせです。体のサイズに合った弁当箱に主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰めると良いといわれています。勿論、男女別、肉体労働かデスクワークか、痩せたいのかなどでボリュームも変わります。又同じ調理法の料理は避ける、甘・辛・酸の味のバランスをとる、などのルールを意識しながら作っていきます。

今回のメニューは、八尾ごぼうの搔き揚げ、菜の花のマスタード和え、春キャベツの回鍋肉、新たまねぎのチャブチェ、うすいえんどう豆ご飯など全10品。地元で採れるものを出来るだけ使った副菜ばかりです。冷凍すれば2週間~1ヶ月保存ができるので、一度に作って、少しずつ食べていくことも可能です。料理教室は学生の調理実習以来の私でも何とか作ることが出来ました。

先生によると現代人はあと1日350gの野菜を摂る必要があるとのこと。小鉢で約5皿分です。毎日お弁当を作る覚悟はないので、作り置き副菜を食卓で、モリモリと頂こうと思います。







過ごしやすい季節の到来ですわ



今月もお元気で過ごしてください



## 人生 100 年時代



大西 美佳  
(みかりん)

30代頃あるセミナーでマス目の入ったA4用紙を渡されました。枠の左端がゼロ歳、右端は自分が考える寿命の年齢の列として、現在の年齢の部分までマスを黒で塗りつぶす作業をしました。“もう人生半分終わってる”と、塗りつぶした量の視覚のインパクトが大きかったです。それ以降、人生の残り時間を意識するようになりました。当時は80歳まで生きるのかしら？と思ってましたが、人生100年となると、定年後40年間の過ごし方は、もう余生ではありませんね。『人生100年時代』働き方、生き方、人生のありかたを問うキーワードだと思います。皆様も今後の働き方について考えるチャンスにはいかがですか。フリーランス、テレワークなど会社側も時代にフィットした雇用のあり方を再構築する必要があります。弊社にもダブルワークスタッフが数名いますが、会社への依存度がない分、スキルは高く、貢献度も大きいです。さて、話は変わりますが、100円ショップでの私のいちおし商品をご紹介します！ごはん保存容器です。2重構造で中の容器ザル状なので、冷凍後、そのままレンジでチンしたら、ぼわっと炊きたてのような食感のご飯が出来上がります。ラップで冷凍→温めるとべちゃんこになるのとは大違いです。土鍋で炊いたご飯の残りをこの容器に入れて保存するのが定番になりました。



## 滋賀でゆったり。



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

ゴールデンウィークを前に夫と滋賀に出かけてきました。佇まいが素敵と聞く「佐川美術館」と「近江八幡の街歩き」です。前日弊社の研修に参加された滋賀在住の方から「滋賀？何もないですよ。何しに行くんですか？」との言葉に「何もない・・・。」と、少し複雑な思いでしたが、行ってみるとゆったりとした時間を味わうことができました。美術館では、その佇まいに魅了され、きらきら光る水面に浮かんでいるようでとても素敵。しばし立ち止まり見入っていました。(写真はいまいちですが→) 近江八幡の街歩きでは、街歩きマップを片手に八幡掘などを散策、途中CLUB HARIEの赤煉瓦の建物を見つけ、バームクーヘン？と、よくわからずに入ったのですが、カフェがあって、こちらもとても素敵！お庭があり、お庭の花や緑をめでながら優雅な一時を過ごしました。もちろん、出来たてのケーキもおいしくいただきました。日常に戻ると3月末からのあわただしい渦中ですが、こんな風にゆったりとして気分がリフレッシュすることも大切ですね。今は、美術館近くのお店でいただいた青いお茶、パタフライピーが気に入っています。(アントシアニンたっぷりだとか・・・)





## 生酵素スムージー



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



健康や美容にはあまり頓着しない方なのですが、数ヶ月前から、美容効果が高いと言われる成分(スーパーフードと生酵素)を含んだグリーンスムージーを毎日飲んでます。バナナとパイナップルをミックスしたフルーツの酸味に少し青臭さが加わった感じの味です。チアシード(シソ科の種子)が、水を含むと膨れ上がりゼリー状となるため、腹持ちがよく腸内環境も整えてくれるそうで、朝食や昼食に置き換えるとダイエットの効果もあるとか…?? また、抗酸化作用のあるベリーや、悪玉コレステロール、中性脂肪を下げる雑穀なども含まれています。昼食も毎日外食で、野菜不足がとつても気になっていたのも、何もしないよりはマシなのかな…と思いつつ数ヶ月続けています。昔は野菜不足解消と言えば、青汁のような飲みにくいものでしたが、フルーツ味で飲みやすく(バナナは少し苦手なのですが…)野菜だけで摂取しようとしても、1日では摂ることができないものがたっぷり含まれているところに魅力を感じています。残念ながら、体重減少には全く貢献してくれませんが、前年の健康診断ではLDL(悪玉)コレステロールが多かったのですが、昨年末の健康診断の結果では、HDL(善玉)コレステロールが増加し悪玉の数値と逆転していたことです。悪玉が多いと必ずしも悪いわけではなく、善玉とのバランスだとは言うものの、動脈硬化=悪玉のイメージがあるので、改善されたことは嬉しいことです。生酵素スムージーのおかげだと信じてもう少し続けたいと思います!

## 傘は折りたたみ派



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



皆さん、雨傘は長傘派ですか?折りたたみ派ですか?数年前のゲリラ豪雨の折、その度に出先でビニール傘を買ったために、大量に貯まった傘の処分に困った反省から折りたたみ派になった私。よほどの大雨とわかっている時以外は折りたたみ傘を使用しています。先日、今の傘が調子悪くなってきたので前から気になっていた「モンベルのトレッキングアンブレラ」を見に行ってきました。ご存知の通りモンベルは日本のトップアウトドアブランドですが、街にも馴染む色使いなので使いやすいよという声にも後押しされました。

特に注目していたのは、その軽さ。8本骨の長さ50cmでなんと128g!(今の傘も軽いタイプでしたがそれでも200gはありました)さすがトレッキングアンブレラというだけあって、登山時にも負担にならない軽さです。この軽さの秘密は「ハリスティックアラライト(R)」というナイロン系を究極までに薄く織り上げた、強度も軽量性とを兼ねながら、薄さを可能にした素材の賜物。日本の誇れる技術、自慢したくなります。これでバックに入れっぱなし出来るから、なくす心配からも開放されます(笑)

私はチャコールグレーを選びましたが、色展開も充実していて、もう一本明るい色が欲しいなと思ったほどです。次の雨の日がたのしみになってきました♪

## 『投資がこわくなる方法』



ファイナンシャルコーチ (R)  
社会保険労務士  
山田 容子

「投資はした方がいいんですよね?でもなんだかこわくて…確実にもうかるものはなんでしょうか?」こんな質問を受けることがあります。

この方の中では、「投資はした方がいいと思っている」→「でもやったことがないからこわい」→「損をしたくないから確実にもうかるものを教えてほしい」こんな心理が働いています。

「投資」といっても、その対象は色々です。株、投資信託、国債、外国債、社債、外貨両替、REIT(不動産投資信託)、MRF、FX、純金積立、不動産投資、定期預金…。

そう、定期預金も投資のひとつです。一定期間お金を預けて利息を受け取る、立派にお金を投資していますよね。定期預金は確実にもうかります。元金はそのままで、利息がつくんですから。

定期預金を「こわい」と思っている人はほとんどいないはずですが。

こわくない理由は、「しくみを知っている」から。どんな投資方法でも、しくみを知ればこわくなくなります。しくみを知るには、実際に投資してみる事が早道です。ダイビングの楽しさを知るには、まず潜ってみるのが一番のように。ダイビングをするときに、いきなり海に潜る人はいないでしょう。

まず必要なものを揃え、潜る方法を習い、少しずつ慣れていこうとするはずですが。

これを投資に置き換えてみます。

必要なもの=「生活に支障ない少額のお金」潜る方法=「投資を『資産形成の方法のひとつ』と考え、いつ、いくら必要なのかを明確にする」準備したら、色んな投資方法を試して、投資に慣れていきます。そうすれば、「投資がこわい」という気持ちは徐々に薄れてくるはずですが。





おかげさまで第150号!



これからも宜しくお願いいたします!



ビジストからのご提案! 「行政手続コスト削減に向けて電子化進めませんか?」同封のチラシをご覧ください!

ありがとうございます! おかげさまでビジストは6月10日で創立16年目に入ります。



大西 美佳  
(みかりん)

2003年6月に法人設立し、おかげさまで丸15年になります。

そして、毎月お客様にお届けしているこのビジストニュースもキリの良い第150号となりました! 唯一創業年度から継続していることが、ニュースの送付です。私自身は三日坊主なのですが、ニュースに関しては、編集担当の西村の厳しい締め切り要求もあって、継続できております(笑)。第1号は2003年10月でした。クリアファイルに過去分をすべて収めているのですが、第1号は用紙が黄ばんでいます。懐かしいですね。労務情報以外のスタッフ記事に、「毎月楽しみにしています。」というお声をたくさん頂いてきました。久しぶりに訪問した際も、「ニュース読んでいるので、身近に感じます」とか、社員の方から「いつもニュース拝見しているのでお会いできて嬉しいです」など、おっしゃっていただくと、お客様とのちょっとした心のつながりを感じる

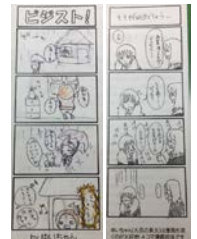
このニュースは、私にとっても非常に大切なものです。これからもお客様に身近に感じてもらえる内容をお届けしますので、引き続き宜しくお願いいたします。

別紙でご案内しているWEBでの 30~81号では、娘の四コマ漫画も連載→情報発信も始めます。またご覧になってくださいね。



←創刊号から現在までの  
ファイルがずらり

小学6年~高校2年の間に書いており  
絵に成長を感じます(親バカですね、笑)



## グレーゾーンのハラスメント対応



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

先日、セクハラ・パワハラグレーゾーンに対する対応について、勉強会に参加しました。

いわゆる一発アウトのハラスメントについては、社会的にも認知されてきていて、ハラスメント行為自体は誰もが意識していることと思います。(官僚が巷を騒がせたケースもありましたが...) しかし、はっきりとハラスメントであるかはわからないが、伝え方や言葉、態度によっては、相手が不快と感ずることや、伝え方によっては人間関係等に支障が出ていることがあります。

例えば、部下の繰り返す失敗に対して指導する場面で

→指導する側の態度は威圧的でない? 一方的に攻撃する伝え方をしていない?

例えば、日頃何気なく使っている言葉に

→「だから女は...」の言葉、「だから〇〇人は...」などの言葉はどうですか?

多様な働き方や多様な国籍の方が共に働く環境において、何気ない言葉が相手を攻撃や差別していることがあります。そして、その些細な言動が人間関係や、ひいては組織力低下に繋がることも。

自分はいつでも当事者にも、加害者にもなることを意識しておくことが必要です。

「グレーゾーンのハラスメント対応」についてご興味がありましたら、尾崎まで。



☆京都旅行☆



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



先日、1泊2日・4名で京都旅行に行ってきました。  
私以外の3名は徳島から車で大阪へ。大阪で私をひろってもらってから、4名で宿泊先のホテルへ移動。四条烏丸のホテルだったので、街へ繰出すにも便利なところでした！  
観光は、真言宗全体の総本山である東寺、祇園の街のシンボルと言われている八坂神社金運のパワースポットの御金神社、世界文化遺産である本願寺、風神雷神図・海北友松の襖絵が豊富にある建仁寺、鳥居が連続することで有名な伏見稲荷神社などのお寺や神社の他寺田屋事件の際、坂本龍馬が泊まっていた旅籠を再建したもの(寺田屋)や地酒や地ビールの飲み比べをしながら和食を頂くことができ、記念館も併設されているキザクラカッパカントリー 祇園・錦市場などなど…。八坂神社や御金神社へのお参りは、参拝時間が自由だったため夜になってしまいましたが、ライトアップされていて、とてもいい雰囲気でした。  
そして、御金神社で引いたおみくじは【大吉】でした♪  
キザクラカッパカントリーでは、もちろん地酒・地ビールを頂き、粕汁も頂きました。自家製の酒粕で作った粕汁は最高に美味でした！！  
2016年の3月にビジストの社員研修旅行で京都に連れて行って頂いて以来、観光で京都を訪れたのは久々でしたが、たくさんの観光地とおいしい料理にお酒を頂き、大変リフレッシュできました。



はじめまして！安部です！



安部 麻記  
(あべちゃん)

皆様はじめまして、4月よりビジストの一員として一緒に働いております社会保険労務士の安部麻記と申します。  
基本的な社会保険に関する各種手続き、給与計算、お客様からのお問い合わせの対応をしております。お客様の思い・不満を適切に把握し、また、『丁寧』・『親切』・『正確』に、自分の言葉が伝わるように、心がけております。これからどうぞよろしくお願い致します。

プライベートでは、音楽や芸術鑑賞が好きで本屋さんで画録を買い込んだり、屋外の展覧会やライブによく行きます。最近では京都の東寺で開催されている陶彩画(とうさいが)の草場一嘉さんの特別展に行ってきました。世界遺産の東寺で芸術作品を鑑賞している中で偶然にも草場さんを紹介していただき、お話することができたのでとても充実した休日を過ごせました。また趣味で集めてる朱印帳に東寺の朱印をGETできました。これからはいろいろな所に行きたいので、みなさんオススメの展覧会やイベントがあれば是非気軽に教えてください。



日常に活かしています！



西村 真理  
(にしむらさ〜ん)

皆さんは、研修やワークショップで学んだことを日常に活かしていますか？  
私はビジストで様々な研修やトレーニングを学ばせていただく機会があります。その中でも定期的を実施している「ホワイトボードミーティング」は、ビジストメンバーの仕事の状況や向き合う思いも知ることができ、お互いの理解が深まっています。  
そればかりか最近では、実生活でも役立っています。例えば、やるが多すぎてどこから始めたら良い分からない時、その仕事や課題に自分はどんな風に向き合っているのか、事実とその時に感じていることを具体的に書き出し、良かったこと、困ったこと、これからどうしていくか(課題)を順序だてて整理することができるようになってきました。導き出された課題を更に細かく整理していくと、状況に見通しが立ってきて落ち着いて取り組めるようになったのです。  
また、家族や友人と話すときにも役立つことが分かりました。相手にエピソードとその時の気持ちを具体的に尋ねます。ある程度話が出たら(たとえ愚痴だったとしても)良かったこと、困ったこと、どうしていこうと思っているのかを話してもらいます。  
会話ですからキレイな流れにならないことが多いですが、それでも相手の状況や思いが伝わりやすく、何より相手の良い所が見れるようになります。  
学んでいいなと思ったら、即トライして、続けていきたいと思えます！





本報では暑い夏になりそうですね



暑さ対策は万全に、お元気で過ごしてください。



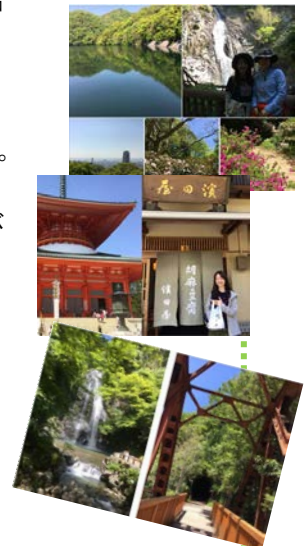
8月に助成金セミナー、働き方改革法案成立の解説セミナーを開催します！ご参加をお待ちしています！

### 今年前半の活動記録



大西 美佳  
(みかりん)

体力維持の目的で、週末歩きを継続していますが、今年行ってきた場所をご紹介します。4月：神戸の布引の滝～貯水池～森林公園～弓削牧場新神戸駅を出て歩き、最終谷上駅から帰宅。貯水池に映る緑が最高にきれいでした。友人の旦那さまがコーヒー入れてくれ、牧場でチーズケーキを食べる。5月①：高野山へ。かなりの人出で帰りの電車で座れたことが非常に嬉しかった。そして、濱田屋の胡麻豆腐をゲット！新緑と澄んだ空気も美味しいですがやはり美味しい食べ物のチェックは欠かせません。②：尾崎と箕面滝～こもれびの森を、モンベルの初心者用コースに参加。靴の履き方、リュックの背負い方歩き方などトレーナーに教わって、他の参加者と交流しながら、楽しみました。お昼のあとは、モンベル商品の売り込み兼ねての温かいミルクティーを頂き、ほっとしました。6月：生瀬～武田尾の JR 廃線を歩きました。線路の上を歩き、鉄橋や真っ暗なトンネルを抜けたり、川沿いで渓谷の景色が楽しめます。この廃線は、顧問先の社長さんのおすすめ情報で行ってきました♪どの日も2万歩を超えています。健康と食欲の両方を満たして、リフレッシュ。そして、まだまだ元気に仕事をこれからも続けられますように！



### 多様な価値観・多様な働き方



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

先日、今年度の新入社員の「働くこと意識」調査結果が公表されましたね。「人並み以上に働きたいか？」の質問には、「人並みで十分」が増え続け 61.6%、「若いうちは進んで苦勞すべきか」には「好んで苦勞することはない」が 34.1%とのこと。…少し複雑な気持ちになったのは私だけでしょうか？企業はこの現状を受けとめ、様々な価値観や多様な働き方を踏まえて、それをどう生かすのか？大きな課題だと感じます…。

先日、多様な働きかたの一つ、テレワークセミナーに参加してきました。内容は、「自営型テレワークの活用の際の注意すべきポイント」といったもので、企業側がワーカーに発注している業務には、アプリ・システム設計、プログラミング、Web サイト制作、翻訳、ライター、データ入力など様々あり、現在 1264 千人のワーカーさんが活躍していると。ワーカーの自己責任の問題や、契約の問題など色々課題はありますが、ワーカーは時間や空間の成約なく子育てや介護など諸事情があっても、自分の強みや経験をいかして仕事ができる。また、企業側も人手不足を解消する方法として、業務を切り出してワーカーさんに活躍してもらおう。こういったテレワークを上手く活用できないだろうか？

考える余地ありと感じました。  
(ご参照：厚生労働省のガイドライン)





## 労災発生時の対応



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



近年、業務中に発生する労災事故発生件数は増加の一途をたどっています。厚生労働省の「平成 29 年労働災害発生状況報告」によると、死亡災害は3年ぶり、死傷災害は2年連続で増加。死亡災害、休業4日以上死傷災害発生件数は、ともに前年を上回り、それぞれ978人(5.4%増)、120,460人(2.2%増)となったそうです。

先日、労災セミナーに参加させて頂いたのですが、労災発生直後の初期対応や、関係各署への提出書類、求められる書類、逸失損害の計算方法などについてお話を伺うことができました。災害が発生してしまった際には、担当者の選定を行い、目撃者の有無を確認、現場の状況確認、現場の保存が重要で、見聞きしたことは記録化しておくとの良いそうです。(現場を保存することが難しい場合は写真や図面に残す等で対応も可)

安全配慮義務違反が認められる場合、被災者やその家族が、企業を相手取り損害賠償を請求するケースも増加傾向にあり、上乘せ保険の加入を検討される経営者の方も多いようです。過労やハラスメントなどにより、精神障害となってしまうこともあります。労災として認定されることも多く、身体的なものよりも、精神的なものの方が長期化しやすく、復帰後も再発することがないよう使用者の方や他従業員の方々の配慮や協力が必要となります。

訴訟にまで発展してしまうような案件を発生させないためにも、従業員の方々の労働時間や業務内容、また、服装・表情・動作などの変化には、十分な注意が必要です。

## 中之島散策



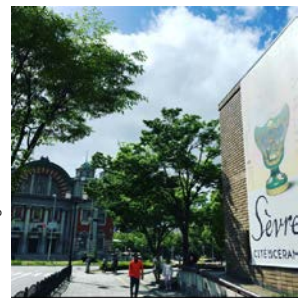
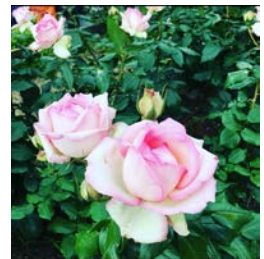
安部 麻記  
(あべちゃん)

蒸しむした梅雨の季節から、日差しの強い7月になりましたが皆様はどうお過ごしでしょうか？

毎日、家の周りを約4キロ歩いたりジョギングしたりしている私はヴェレダの日焼け止めクリームが手放せなくなっています。

少し前になりますが、大阪市北区の中之島公園周辺を散策しました。大阪市中央公会堂のそばにある大阪市立東洋陶磁美術館で「フランス宮廷の磁器 セーヴル、創造の300年」という企画にいったのですがなんと美術品が撮影可能という珍しい展示で、多くの方がスマホを片手に鑑賞されていました。

また川沿いに目をやるとちょうどバラの咲く時期だったので家族連れやお友達同士で大勢の方がバラ園に詰め掛けておられこちらも真剣に一瞬レフを構える方から、自撮り棒でお友達とセルフィーされる方まで、あちらこちらでインスタ映えの時代を感じました。バラ公園の品種は様々な色や形、大きさがかなり見応えがありましたよ。皆様はどんなお花がお好きですか？



## 年に一度の楽しみ



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



梅雨のこの時期、楽しみにしているイベントに参加しました。食べるスープでお馴染みのSoup Stock Tokyoが一日限りカレーにジャックされる「Curry Stock Tokyo」になるのです。その週はカレーを断ち、事前にシミュレーションも済ませ、いざ店内へ。一日限定のイベントのため、早くも店内は列をなしています。いつもより店員さんも多く、お客さんに積極的に熱いカレーの説明を。スリランカ風、西インド・北インド・南インド風、四川風、タイ風、オリジナルとこの日だけでも8種から選べます。今年にはカレーのカレー(つまり合い掛け)、カレーのカレーのカレー(合い掛け+小カップのカレー)がオーダーできるので店員さんのアドバイスを基に、イチからオーダーを組み直す事に！一人で入店しましたが、後ろのお客さんとワイワイ話しながら順番を待ちました。私の前にいた男性が注文の際、ちょっと困っている様子。ドリンクのことで店員さんとやり取りが上手くいっていないようです。実は黄色いものを店員さんに見せるとラッシーがプレゼントされるのですが、その男性は外国の方で、たまたまこの日来店してしまった感じです。店員さんも懸命に英語で説明していますが、ニュアンスが伝わりにくく、しかも紺色のTシャツ姿。「何で黄色？」という顔をしています。「ああ、美味しいラッシーを飲んでもらいたい！」「アイスティをセットにしようとしている〜」待たなしのその時、彼の肩に掛かっているカメラのベルトが見えました！「あっ黄色やん！」そう彼のカメラは黄色のロゴ、Nikonだったのです。指し示す私に店員さんにも「お店からのプレゼントです」と無事受け取ってもらえました。コレも立派な国際交流(笑)と気分良くカレーを楽しみました。

↑ 不覚にもカレーを撮り忘れ。。お土産のキャンディーとパンフをパチリ。



記録的な暑さが年々更新されていますね



暑さ対策は万全にお元気で過ごしてください



8/28 助成金セミナー、働き方改革法案成立の解説セミナーを受付中です。ご参加をお待ちしています！

### 懐かしの東天紅で打ち上げ



大西 美佳  
(みかりん)

1年で一番業務が集中するのが4月～6月。労働保険料の年度更新、社会保険の算定基礎届のどちらも提出期限が7月10日となっており、準備と申請書類作成でかなりの作業量となります。顧客一覧表を作って、作業の進捗状況を管理します。年1回の業務というのは、ついどうやるんだっけ？となりがちなので、2年前に顧客別マニュアル作成しました。マニュアル運用も3年目に入ると、精度があがってくるものですね。やり始めたときは違って、かなりスムーズに作業ができました。マニュアルは、鮮度を保つためにも、都度修正しブラッシュアップしていくことが重要だと、改めて実感できました。全スタッフの協力のおかげで、期限内にすべての申請が完了でき、嬉しかったです。

打ち上げのお店は、以前に出版記念パーティで利用させてもらったOMMビルの東天紅さんにしました。大阪城が見えるお部屋で円卓を囲み、みんなでわいわいと労をねぎらいました。ビジスト流なところは、食事を頂く前に「研修」です。メンバーそれぞれに感謝の一言をふせんを書いて、読み上げてもらいました。一言のはずが手紙のように心温まるコメントが飛び交って、いい時間になりました。

さて、先月の地震で、自宅の物が壊れたので、調査員の方に来ていただき、保険請求したら数日で保険金が振り込まれ、そのスピードにびっくり。保険っていざというとき助かりますね。



### 心のスタンスは見えちゃいます



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

先日、第7期の実践型リーダーシップ研修が終了しました。研修後には懇親会で、ざっくばらんにプライベートや仕事の話などを互いに語り合い、多いに盛り上がりました。「研修受けて良かった」の言葉がとても嬉しかったです。

今年からの取り組みで、スキルに加えてリーダーとしての『心のスタンス』を重要視したプログラムを実施しました。スキルを上手く使い指示を出しても、上司側の心のスタンスに問題があれば、部下はそれを察知し、『やらされ感』になりますし、信頼関係を築くことも難しくなります。受講された方々には、スキルと心のスタンスの両方を意識し、職場でのリーダーシップを発揮いただければと願っています。研修修了生を対象としたステップアップ研修の場で、受講された方々から、職場での頑張ったお話をうかがうことを今から楽しみにしています。



プライベートで、昔の職場の友人達と集まり、手づかみで食べる「ダンシングクラブ」に行ってきました。入店するやいなやカチューシャをつけ、ノリノリのスタッフに導かれるままに、ハイタッチをしたり一緒にウエーブをしたりと、盛りだくさん！手づかみ食べも初体験ですが、なかなかの面白体験でした。友人のひとり「無理やわ・・・」と難しい顔でハイタッチしていましたが(笑) 盛り上がりますよ！





ツーマンライブ



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



京都で開催されたツーマンライブに行ってきました。  
以前、ファンクというジャンルのライブを始めて観て以来、ファンになったグループです。  
今回は、リハーサルから観ることができ、打ち上げにも参加させて頂きました。  
リハーサルでは、前の曲から次の曲へと繋ぐところだけを合わせたり、どのように登場するかを相談したりして、ライブの最中とは全く違う雰囲気の中での演奏でした。  
本番前の綿密なリハにより、ライブ本番は大変な盛り上がりで、必死に動画におさめようとしつつふと振り返ると、お客さんは総立ちでした。これだけお客さんを引き込むには、事前の打ち合わせやリハーサルが大切なんだということを目の当たりにしました。もうひとつのバンドは女子大生5人で構成されたバンドでした。リハでは、大人しそうな女の子達というイメージでしたが、いざ本番となると迫力いっぱいステージでした。2つのバンドのライブを楽しみ、その後の打ち上げにも交えて頂きとても楽しい時間を過ごした…ところまではよかったのですが、最終電車で帰ろうとしてしまったばかりに、接近していた台風の影響で、最終電車が繰上げて終了してしまっており、その日は京都を出ることができず、遅れながら何とか運行している電車に乗って、翌朝帰る羽目になりました。ライブへ向かう行きの電車では、台風情報をしっかり確認しながら帰る時間を調整しようと思っていたのに…自分の計画性のなさを反省しながら帰路につくこととなりました…。



夏休みの季節



安部 麻記  
(あべちゃん)



マイ絵文字!

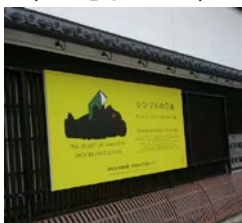
連日、暑い日が続いていますが、皆様体調は崩されていませんか？  
今年は室内で楽しめる遊びを探して、家族とでかけています。  
7月の中旬からあべのハルカスの美術館で始まった「teamlabo 学ぶ! 未来の遊園地」。  
1時間以上の長蛇の列でしたが、手で触れると動く光のアートや、体の動きに連動して模様が変わる滑り台・自分で書いたクレヨン絵が動き出すプロジェクションなど、かなり子ども達がワクワク夢中になれる内容でした。  
またはじめて知ったのですが、最近の携帯では自分の顔を認識させて絵文字に自動変換できる機能がついているそうです。イベントで作ってみたのですが、いかがでしょうか？似ているでしょうか？ARのマイ絵文字は顔の動きを認識して動くそうです。もちろんLINEなどのスタンプとしても使えるそうで、個人のコミュニケーションのツールとしても大活躍しそうですね。皆様も気軽に遊べるデジタルアート一度作られてはいかがですか？



10年越しに叶いました!



西村 真理  
(にしむらさ〜ん)



15.5×15.5センチの紙に厚手の表紙。見開きの左ページに文章、右ページに絵。初めて出会う絵本がミッフィーでおなじみディックブルーナの「ちいさなうさこちゃん」シリーズという方も多いのではないのでしょうか。私もその一人で、以前からシンプルなデザインが大好きでした。ミッフィーはシンプルな形ですね。実はフリーハンドで描かれているというのです。よく見るとかすかに線に揺らぎが見え、ぬくもりを感じます。色は「赤・黄・青・緑・茶・グレー」の6色だけ。これらはブルーナカラーと呼ばれ、シリーズの絵はこの指定色だけで描かれているのです。  
ブルーナはいきなり絵本作家として世に出たわけではありませんでした。家業の出版社でデザイナーとして活躍しました。2000冊を越す「ブラックベア」シリーズのペーパーバックの装丁とポスターを手がけています。(年間150冊以上の作品全てに目を通し、デザインを練っていた!)イラスト、写真、タイポグラフィなどなど、彼のデザインの冒険は、チャレンジ精神に満ちていました。半世紀以上経っても新鮮です。実は10年前に「ディックブルーナのデザイン」という本を読んで、いつか原画を見たいと思っていましたが、7月に伊丹市立美術館で開催されていた展示会でその夢が叶いました!約70点の原画とスケッチに複製を加えた約500点の展示に時間も忘れて見入りました。2017年に惜しまれながら亡くなったディックブルーナ。葬儀のときに親しい人に贈られた最後の絵本も展示されていました。それすらもブルーナらしい。「いつか、ミッフィーのふるさとオランダのユトレヒトを訪れてみたいなあ」と思いながら、ひんやりとした美術館を後にしました。





9月です。暑さもやっと一息ついたこの時期。



夏のお疲れが出ませんよう。お過ごしください

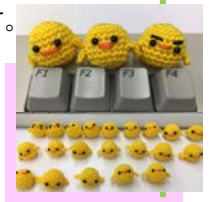


8/28 の助成金セミナー・働き方改革法案セミナーへ多数のご参加ありがとうございました。これからも皆様に役立つセミナーをご案内いたします！

## My Favorite

大西 美佳  
(みかりん)

さくらもこさんが永眠されました。ちびまるこちゃんをテレビで初めてみたときの衝撃は忘れません。シュールな画のまるこやおじいちゃんを始めとするキャラクターのほのぼのの感が好きです。ブサかわ系に心ひかれる私ですが、最近のトキメキものが、こちらのひよこたちです。⇒このひよこは、編みぐるみで作られていて、コンサルメンバーの山田さんちで作成されたものです。ひとつひとつ顔が違って愛くるしい。この中から3羽をもらいまして机に配置しました。眺めて仕事の合間にほっこりします♪



先日「マクファーランド」というDVDを観ました。主人公の教師がある高校で貧しいヒスパニック系の生徒たちの足の強さを見出し、クロスカントリー部を立ち上げる。生きることに必死で早朝から作物の収穫作業を強いられ、日々の生活に追われ、明るい未来を描けない生徒が、挫折を感じながらも、教師の励ましや、寄り添いに次第に心を開き変化が現れます。そして親や地域にも応援の輪が広がって、数年後、州大会で優勝します。その後生徒たちは大学をでて立派な社会人となります。教師の関わり方で若者の人生が変わるという感動の実話です。教師の生徒に対する言動や共感する態度が、相手に変化をもたらすということは、会社の中でも同じことが応用できる、管理職の方に見てもらいたい作品でした。

## 快適な山登りには・・・

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

今まで、なんとなくそれらしい服装で山登りをしていたのですが、ウェアや装備が変わると、快適さや体への負担が違うこと、ザックの背負い方での違いなどを、某アウトドアメーカー主催の山登り講習会に参加の際に知りました。そして今回、購入時には、店舗に行き専門家の意見を聞くことや、実際に触れてみるのが重要だと学びました。

ザックを買い替えたいと思い、ネットの書き込みやデザイン、価格を見て手軽にネット購入しようとしていたのですが、友人と出かけた際に、たまたま立ち寄った専門店で、実際にザックを背負ってみると、体のフィット感が、物によって全く違う事が判明。ちょっと驚きでした！「ザックぐらい」と、なめてはいけません。一緒に行った友人とは体型が異なるので、その違いから、各々が選択する「これが良い！」も違いました。店舗の方の説明で、男女の背丈の違いに合わせた仕様があることや、用途での向き不向きなども教えてもらい、ネットだけでは得られない情報を知ることが出来ました。

後は、価格との兼ね合いで選ぶといったところですが、値段にはそれなりの理由があることも理解しました。快適になるであろう、お気に入りのザックを背負い山登りに行く事が、今から楽しみです。





## お誕生日会



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



8月が誕生日のメンバーで またまた京都に行って参りました！！

9:30に京阪淀屋橋駅に集合、京阪特急プレミアカーに乗り、出町柳経由～貴船口へ。人生初の川床料理を頂くため、貴船口から送迎バスで上流まで。

川の流れる音を聞きながら、まるで空調がきいているのかと思うほど涼しい環境でおいしい食事を頂き、明るいうちからお酒まで頂き、もう満腹で動くことができない程の状態になってしまいました。その後、近くにある貴船神社でお参りをし、パワーを頂こうと思い向かったところ、参拝客が列をなし、入り口近くまで並んでいたため、諦めて送迎バスで貴船口まで戻ることになりました。そこから叡山鉄道に乗り、2両しかない車輦に満員状態で詰め込まれ、天気予報では「うっとおしい程の暑さと湿気です」と言っていた通り、暑さで体力を奪われ、フラフラになりながら出町柳まで戻り、その後は、北野天満宮でお参りをしました。

そして、その日最後のお楽しみは、舞妓さんが京都伝統のおもてなしをしてくれると有名な上七軒ビアガーデン♪本物の舞妓さん・芸子さんが各テーブルをまわってくれて、一緒に写真を取ってくれたり、「〜どす」「〜おすなあ」と一緒にお話もしてくれたり。芸子さんとはお話できなかったものの、初体験だらけの1日でした。やっぱり京都はステキなところですよ。ただし、その日の日焼けが原因で顔の乾燥がツライ事を除けば・・・ですが(笑) 今度はいい季節にまた行きたいです。



## 助成金セミナー開催しました。



安部 麻記  
(あべちゃん)



2018年8月28日に弊社にて助成金のセミナーが開催され、私、安部が担当いたしました。

今回は、「正社員へのキャリアアップ」・「人事評価制度」・「育児休業の助成金」・「高齢者雇用」の四つの助成金をご紹介します。

通常、快適な労働環境を整備することは時間とお金のかかることですが、助成金を活用して、少しでもそのチャンスを身近なものにできると私は思っております。

実際に、会社内で助成金の申請を担当されている方から、助成金について興味はあるけれども、受給される金額やおおまかな手順は知らないな、という初めの方まで集まってくれました。

具体的な質問も数多くあり、勉強熱心な皆様と時間を共有できたことに感謝しております。限られた時間の中でしたが、皆様に手続きのフローなどや助成金受給に関する要件などの理解の助けになっていただくと強く思っております。今後とも、セミナーの開催がありましたら、引き続きをご案内させていただきます。また今回参加できなかった方々も、よろしければ次回の参加を心よりお待ちしております。まだまだ暑い日が続きますが体調にお気をつけてお過ごしくださいませ。



## コーヒー講座に参加しました



西村 真理  
(にしむらさ〜ん)

先日、またまた飲み物に係る教室に参加してきました。長野県小諸市にある丸山珈琲という、焙煎所兼カフェで偶然見つけた「アイスコーヒーの美味しい淹れ方」という教室です。丸山珈琲はコーヒー好きの人には名の知れた会社で、世界トップクラスのバリスタも輩出しています。普段ホッとはペーパードリップで一杯づつ淹れ、それなりに好きな味になってきたのですが、アイスとなると、いまひとつ美味しくないのです。さて、丸山珈琲では、フレンチプレスという道具を使ってコーヒーを淹れます。豆本来が持つ油分もそのまま抽出されるので、ペーパードリップしたものよりも色は濁った感じで、まったりとした味わいです。豆そのものの味が直に感じます。フレンチプレスは、お湯が沸いてから全工程が約4分間で飲むことができる手軽なものです。コツといっても2回に分けてお湯を勢よく注ぎ、粉を満遍なくかき混ぜ蒸らすくらいです。アイスの場合はホットのときよりも1.5倍の粉を用います。4分で抽出したコーヒー200ccに対して、氷20g×8個に茶漉しで漉しながら注ぎ、マドラーで素早くかき混ぜます。氷が溶けてなくなったら2、3個氷を足して出来上がりです。今回贅沢なことに100g2,000円はする豆を、中煎り・深煎りの焙煎違いで体験しました。煎り方の違いで味は全く別物。色々な豆で楽しみたいと思います。そうです(笑)、今回も無傷ですむわけはありません。調子に乗って数種類の豆を買い求め、しかも冷凍保存のコツまで教えて頂き、ウキウキとお店を後にしたのです。





秋本番！気持ちよい季節となりました



今月もお元気でお過ごしください

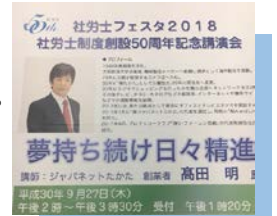


### 社労士制度 50 周年記念講演会



大西 美佳  
(みかりん)

大阪府社労士会の企画によるジャパネットたかた創業者の高田明氏の講演会に参加してきました。あのテレビショッピングでの話術がふんだんに使われて、笑いの絶えない 1 時間半でした。まさか 70 歳に見えないのは、常に夢を持ち続けて努力されていることのように。やりたいことがまだまだいっぱいある、人生楽しむ姿勢が伝わってきました。『気持ちの持ちようで人生が変わる』いま長崎のサッカーチームの社長をされていますが、選手とコーチにまずは言ったことが「経営は僕が立て直します。皆さんは、練習と試合に集中してください。」とそれだけで、解雇されるかと思っていた選手の顔が明るくなり、連勝しつづけて、J1 昇格となったそうです。世の中の変えられないことに意識を向けない(例えば、トランプ大統領の言動や世界経済など)。変えられることに集中する。今を一生懸命生きる。今日の頑張りが明日を変える。頑張っているつもりが多い。それでは変わらない。また、シンプルに生きる。たくさんある課題を全部明らかにし優先順位をつけて 1, 2 個解決すればあとの多くも解決する。商品がぜんぜん売れなくてもあきらめない。それは伝わっていないから、伝わったつもりになっているから。伝え方を考え抜いて、いろいろ試していくと、必ず結果がでる。ミッション・パッション(情熱)・アクション。夢も持ち続けることが大切と、たくさん心に響く言葉を頂きました。



### すきま時間を使った社員教育



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

ビジネスシーンにおいて、ビジネスマナー、コンプライアンスはとても重要です。しかし、全員が、それを知った上で仕事をされていますか？ 他の人に対して、「こんなことも知らないの？」ということや、自分でも「きっとこうだろう」と、不確かな知識のもとに行動していることはないでしょうか？ 弊社で提供している、マナー・コンプライアンス・ビジネス法務の教育に『WEB 一問一答』と言うウェブを使った、すきま時間で出来るシステムがあり、最近私自身が、仕事の合間にそれを受験しているのですが、なかなかの難問で満点が取れません。(笑) 例えば、マナーでは敬語・謙譲語の使い分けに始まり、会釈の角度や贈り物の表書き、季語の使いわけ等、コンプライアンスでは、欠勤時の連絡方法、問題発生時の対応や情報漏洩対策、またセクハラ問題などと、幅広く問われます。問題を解く中で、知識を得ることや、なんとなく理解していたことが、正しい知識に繋がることを実感します。マナーやコンプライアンスは、新人教育を受けた方は、一度は聞いたことがあるかもしれませんが、中途入社の方やパートタイマーの方など、教育を受けた経験が無い方も多いのではないのでしょうか？弊社でも、他のメンバーに「受験してね〜！」とほぼ無理やり受験勧奨しています。社員教育を始めるきっかけにも、いかがでしょうか。やりがいのにも繋がりますよ！





## 神対応接客



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



TV やインターネット上で、感動した神対応エピソードがよく紹介されていますが、最近、いくつかの嬉しい場面に遭遇しました。

数ヶ月前からかかっている歯科は、歯科医師と歯科衛生士さんを患者ごとに配置してくれるので歯のコンディションや、前回話した内容などをちゃんと覚えていてくれ、治療も丁寧に行ってくれるため、大変助かっていたのですが、残念なことに担当してくれていた歯科衛生士さんが退職することになったと治療中に話してくれ、その数日後には歯科からのハガキではなく、個人的に便箋と封筒で、直筆の2枚にわたるお手紙を書いて送ってきて下さった時には、こんなことができる人だから、治療中の対応も良かったんだろうと納得させられました。(担当した患者さん全員に出したのかな・・・というところが非常に気になりますが、そうだとしたら本当に凄すぎです!!)これは知人の話なのですが、会社の行事で代行を利用する際、事前にドライバーに領収書を持っているか確認した上で乗車したにも関わらず、いざ精算の場面になると、領収書を忘れていたとのこと。後日会社へ送付してもらえよう、名刺を渡して降りたそうなのですが、翌日にはそのドライバーの上司から、直筆でお詫びのお手紙と領収書が送付されてきたそうです。知人は直筆(しかも達筆)の手紙と、即日の対応に大変気分が良くなったそうです。字を書く機会が減ってきたとは言え、やはりどんな文章でも、直筆で心を込めて書くことで、より多く自分の気持ちが相手に届くものなのですね。

## モスクワから来たパリの絵画たち



安部 麻記  
(あべちゃん)



涼しくなってきましたが、皆様はどうお過ごしでしょうか？行楽の秋、実りの秋、運動の秋と最適な季節ですね。私は、芸術の秋を楽しんでいます。

先日は中之島にある国際国立美術館に行ってきました。こちらは大阪科学博物館の側にあり、美術館自体もシーザーペリさんという建築家さんのデザインで流線的な見た目がとても印象的です。(あべのハルカスも手がけられているそうです。)お目当ては、「プーシキン展 フランス絵画 300年」(モスクワ プーシキン美術館地所蔵)で、いろいろな画家さん達の作品を楽しむことができました。ここで質問です。皆様は美術鑑賞される際、どのように美術館の中で時間を過ごされますか？まずは入り口で、音声ガイドを借りられますか？1枚目の絵画から順番に見られますか？実は私は、常識はずれかもしれませんが、まず早足で解説も読まず、最後まで一周します。そして、その中で好きな絵を何枚か見つけて、2週目でじっくり色々な方向から見たり、解説をよんだり、椅子に座って楽しめます。所蔵絵画が多いほど、最初から最後まで、大勢の方に混じって鑑賞しますと、意外にクタクタになってしまいます。今回の美術展では、モネの白い睡蓮の前で30分、アンリルソーの馬を襲うジャガーの前で15分ほど楽しむことができました。皆様のオススメの鑑賞スタイルがあれば是非教えてください。



## ヒントになる一冊



西村 真理  
(にしむらさ〜ん)



なんとなく体がだるい、ボーっとして集中できないことがあります。理由も無く不安になったり、怒りやすくなったりすることもあります。いわゆる不調ですが、どうしたら解決できるのでしょうか。「最高の体調(鈴木祐著)」はヒントとなる一冊です。うつ病、肥満、散漫な集中力、慢性疲労、不眠、モチベーションの低下……。一見バラバラの症状も根っこが同じ。その正体を解明するのが「文明病」という考え方です。そもそも人間は、長く続いた古代の環境に最適化している生き物で、現代人の暮らしが、人類の進化とミスマッチしていることが原因だと解ってきました。狩猟採取民には、肥満もうつも不眠も存在しないのです。文明病の引き起こす要因は「炎症」と「不安」。どちらも古代から存在していましたが、現代人と狩猟採取民が感じていたものと性質が異なります。「炎症」はケガをしたり、風邪を引いたりするときに働く免疫システムですが、狩猟採取民は外から見て解り易く短期間なのに対し、現代人は体内炎症が延々と燃りつづける長期的なもので、外から見て気づかれにくく、少しづつ不調が進行してしまうものです。「不安」においても狩猟採取民は災害や危険などの「はっきりした不安」に対し、現代人は見えない将来への「ぼんやりした不安」というように……。不調は古代より多すぎるもの、少なすぎるもの、存在しなかった新しいものの分類に置き換えてみると問題解決の糸口が見えてくると紹介しています。本著は、サイエンスライターの著者が100の科学的なメソッドと40の体験的スキルから導き出された解説書です。タイトル通りの最高の体調を手に入れたい方や、現代人としての自分の在り方を振り返ってみるのにもお薦めの一冊です。





11月、今年もあと2ヶ月。早いですね



今月もお元気で過ごしてください



## 進化する組織のかたち

大西 美佳  
(みかりん)

テレビで上司部下の階層がないIT企業が取り上げられていました。指示をうけずに自分で考えて、仕事をするという理想の働く集団です。人材紹介、求人サイトを運用している会社ですが、すべての情報を共有していれば可能だという。これを「ホラクラシー」組織とよぶ。入社すると、上からの指示がないので、自分でやれることを見つけなければならない。自分から動かなければ、仕事ができないというスタイルは、自由なようで、反対に個が自立していなければ成り立たない。私自身の経験でいうと、新卒で入社した会社で、先輩によるOJTで仕事を覚えたので、仕事は教えてもらうものだという固定観念でしたが、その後、小規模なIT会社に転職したら、自分の仕事の定義がなくて、社長から自ら知りたいことを、教えてくれる社内の人にアポをとってやりなさいと言われてびっくり。月1回の社員プレゼンで「自分の育成計画」を作って発表したら、社長賞もらったことを思い出しました。社風によって、働く側も求められることが変われば、意識も変わる。自社の有り方がこれからは問われる時代です。自社のスタイルが確立されていけば、それに共感した社員が集まってくる。正しい流れを作ることができれば、採用に困ることもなくなるはず。理想論かもしれませんが、そこを目指していきたいものです。話題は変わりますが、私が去年作ったドリームマップに「週末はリフレッシュ」のコメントの横に何げなく貼っていたつり橋と澄んだ川、背後には美しい山並みの写真。すっかり忘れていたのですが、先月、なんとその写真と同じ場所に旅行に行っていたのです。夢は描くと実現する！

## 伊勢参りでのミッション

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

毎年恒例の伊勢参りに行って来ました。10月の連休中日で晴天といった事もあり、車は渋滞し、伊勢神宮近くのおはらい町、おかげ横丁ともに人であふれかえっていました。

今回は、いつものように参拝しお札をもらう事以外に、3つのミッションがあり、1つ目は『いせ鈴』を購入することでした。鳴らすとシャリンシャリンと、とても良い音色で心穏やかになります。鈴は魔除けになるそうです。私は18色の中から大好きなオレンジ色を購入しました。

2つ目は、社労士開業時におかげ横丁で購入し、今も机の前に鎮座している小さな招き猫の座布団を新調することと、今年の夏に独立し個人事業を始めた息子へのプレゼントに招き猫を購入することでした。猫好きの私は、お店に入ると目移りして選ぶのが大変でしたが、かわいい招き猫を購入し息子に「がんばりや！」と手渡すことが出来ました。

最後のミッションは『食』です。おかげ横丁で豚捨のコロッケを食べることと、牡蠣の佃煮を買うことです。今回はラッキーなことにあまり並ぶことなくコロッケをいただき、牡蠣の佃煮も売出初日で購入が出来ました。

コロッケ・佃煮は、とてもおいしく、おかげ横丁に行かれた際のお勧めです～

伊勢神宮でパワーをいただき、大満足の伊勢参り。運氣も上昇しそうな予感です。





## あわら温泉に行ってきました



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



連休を利用して、福井の「あわら温泉」に行ってきました。  
テレビでは何度も見たことのあるあの断崖絶壁で有名な東尋坊(水面からは25mほど、ビルだと8〜9階くらいの高さに相当するそうです)では、一緒にいった子の足がすくんで立ち上がれなくなる程迫力満点でした。友人は「写真におさめたい！」と崖の淵まで進む私を必死に止めていました。その後は、約750年前に創設された出家修行の道場「永平寺」にも行って来ました。お寺の敷地内にあるたくさんの階段や廊下は、日々の生活の全てが修行であるとの教えから、毎日磨かれているようで、どこに目をやってもピカピカでした。また、永平寺名物のひとつと言われ女性は3回なでると料理上手になれるという巨大すりこぎ棒(長さ4m、胴回り1m)にもしっかりと触れてきました。ちなみに男性は触れるとご機嫌取りがうまくなるそうです(笑)旅行のあとは、雨で何度も何度も延期になり続けた甥っ子達の運動会が開催されるため、その足で実家へ向かいました。上の子は保育園最後の運動会・・・ダンスを見てもかけっこを見ても、組体操を見ても、昨年より成長している甥っ子達を見るとまるで我が子かと周囲に思われるくらい、涙なしでは見る事ができませんでした。2年前は運動会の間中泣いていたのにな、子供の成長って凄まじいなと・・・そして、その日の夜は、岸和田程ではありませんが、中々見ごたえのあるだんじり祭りを楽しみました。盛りだくさんな連休となりました。



## 未来にむけての地図



安部 麻記  
(あべちゃん)

皆様はドリームマップを作られたことがありますか？  
先日、私は自分自身のワンデイドリームマップのワークショップに参加する機会に恵まれ、大変充実した一日を過ごすことができました。講座の中では、まずは自分を見つめ、ワクワクする夢を目標設定します。そして、夢を実現するための方法や協力者を探すことなど、1日6時間をかけてドリームマップを作り上げていきます。最初は、いったいどんなものだろうか？自分につくれるのだろうか？と不安な気持ちがありましたが、進行役のファシリテーターさんが作り出す場のしゃべりやすい雰囲気と自分のことを素直に見つめなおすことのできる環境のおかげで他の参加者の方とすぐに打ち解けれるようになりました。



頭の中でモヤモヤしていた悩みが、ドリームマップで視覚化すると案外ちっぽけに思えたり、自分の中で暖めていた将来像や夢がはっきり俯瞰でき希望をもった展望図を描くことができました。新しいことをはじめた時、現状がうまくいかない時、もちろん順調に進んでいる時にも、一度ドリームマップを受けて見られてはいかがでしょうか？

## 天満音楽祭に参加しました！



西村 真理  
(にしむらさ〜ん)



2月から月に一度ゴスペルのグループレッスンに参加していました。10/28(日)に開催された天満音楽祭に出演するためです。月に一度2時間だけで殆どが初ゴスペルのメンバーがおもしろそう！というだけで始めた試みでした。演目は映画「天使にラブソングを」でお馴染みの「oh happy day」と「Joyfull Joyfull」、ウルフルズの「明日があるさ」とドイツ民謡「乾杯のうた」の4曲。スタート時には楽譜が読めない人が殆どなので、各パート耳で覚える、Facebookに音源を上げてもらい自主練する、発音も口移しで修正するなど工夫を凝らし、いい感じになったと思ったら、次月の練習日には、すっかり忘れて一からやり直し・・・と、教えてくれる方も大変だった思います。それでも夏も過ぎたころには、歌詞も頭に入り、振り付けやフォーメーションもアイデアを出しながら、皆で完成形に近づけていきました。

天満音楽祭は、2000年に「音作り、仲間作り、街づくり」をコンセプトにスタート。天満を中心に約30会場、300グループのプロからアマチュアまでのグループが参加するイベントです。音楽のジャンルも自由、参加年齢も自由、当日もいろんなジャンルの演者たちが舞台袖でハイタッチしながらお互いの健闘を称えあうとていい雰囲気でした。本番はあっという間に終わり、反省するまもなく同時開催していた中津グロカマルマーケットのREDPARTYに流れこみ、大いに盛り上がりました。天満音楽祭をもってグループは解散となりましたが、元々お互いの名前や年齢、仕事など知らない者同士が平日の夜に都合をやりくりして、少し先のゴールに向けて協力してきたことは、とても楽しく有意義でした。



昨年最後のビジストニュースです。



今年一年間、ありがとうございました!



●年末の営業のお知らせ 12月28日(金)11:45分終了。宜しくお願いいたします。

今年の秋の遠足も・・・



大西 美佳  
(みかりん)

今年で3回目となるビジストの秋の遠足。一昨年食べたいたけの美味しさが忘れられないという参加メンバーの熱い希望により、またまた三田の「しいたけ狩り&バーベキュー」に決まりました。去年は新三田駅の「有馬富士」、今年は2駅隣の相野駅「しい茸ランドかきや」です。小さいプラスチックの網かごにどれだけいっぱい詰めるか、気合充分で指定された場所へGO! 去年は、監視のおばさまに注意されつつ、おもいきり詰め込んだわけですが、「あれ、こんだけ? しいたけの数が少ないー。」どうやら人数に合わせて、事前に調整されているようです。クリームぱりのひとり言に案内係のおじさんが気を利かせて、別の場所から1本原木を追加で持ってきてくれました(笑) 去年より1個ずつがかなり大きなしいたけに、これ大味なのではないかしら・・・と、心配しておりましたが、いえいえ、やっぱり採りたてのしいたけは、網でやくと、透明な水分がでてきて、ほわっと柔らかく、とってもジューシー。しいたけの香りが口いっぱい広がって、大満足のお味でした。三田牛もセットのバーベキュー。お肉も堪能できました。周りは家族連れや、友人グループで大変にぎわっていました。皆様もご家族でぜひ、一度行ってみてくださいね。おススメです。去年、私も「有馬富士」には友人を連れて、リピートして大好評でした♪



夢の国★ディズニー



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

芸能事務所での衝撃的な事件や、海外でのオリンピック選手のことなど、色々と騒がれているハラスメント問題。厚生労働省から「これもセクハラ?」と、俳優さんの顔がドーンと載った、リーフレットと動画が公表されました。企業側でもパワハラ、セクハラなど様々なハラスメント防止の為に、管理職や従業員向けの研修を行うなど、対策に力を入れる企業が増えています。

この動きは、大学や公共団体でも同様で今年に入り、ハラスメント対策の研修は、私が所属しています団体でも依頼が増えているそうです。

そんな中、この企業がパワハラ?と驚いたのが、ディズニーランドを運営するオリエンタルランドです。

以前、「ディズニーのホスピタリティ」を読んだ時は、ここまでやるんだ!と、思ったものでした。

プライベートでそのディズニーランドに、11月初めに友人と行って来ました。

友人と、「ディズニーランドはやっぱり夢の国やね〜★」

「来ただけで、テンション上がる!」と、入口から

テンションは上がりっぱなしです。

アトラクションを楽しみ、様々なショーを観て感動しつつ、

「あの重い着ぐるみを着ながら、踊るキャストの人達は

本当に重労働なんやね・・・」と、友人としみじみ話しました。





有馬温泉に行ってきた



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



11月の3連休に祖母・祖母の弟2人・母・私の5人で有馬温泉に行ってきた。毎年、祖母・母・私の3人で行く恒例行事だったのですが、数年前に祖母が大腿骨骨折で入院し、その後はリハビリでいくらか回復したものの、介添え無しでは歩行も困難なことから、温泉は無理だろうと見送り続けてきました。88歳になった祖母が、恐らく最後になると思うので何としてでも行きたいんだ！と言い出し、心細いので弟達にも付いてきてもらい、実現させたいとのことで、3.4年ぶりに行くことになりました。88歳のおばあちゃんですが、身長も高く、体重も決して軽くはないのですが、筋肉がないため湯船に入っても下半身が浮いてくる始末で、ひとりで湯船に残すこともできず、母と私が両側から支え、終始付き添うかたちで何とか念願の金泉に入ることができ、とても喜んでいました。食事の時も、88歳の食欲とは思えない程たっぷり食べれていましたので、祖母は今年最後などと言っておりますが、まだまだ機会は訪れそうです。ひとつ残念だったのは、例年の紅葉の見頃は11月下旬までとのことだったにも関わらず、まだみじ以外はしっかりと紅葉しておらず、少し物足りなかったです。今年も残すところとあとわずかのタイミングで風邪を引いたり、体調を崩してしまっておりますが思い起こせば、昨年この時期にあちこち故障して、病院を巡った記憶がよみがえりました。年末は公私共にバタバタと忙しくなりがちですが、風邪など引かれませんようご自愛下さい。

コーヒーパスポート



安部 麻記  
(あべちゃん)



寒い季節になってきましたが、皆様体調は崩されてませんか？私は寒いなと感じた時、外でホットコーヒーをブラックでよく飲むようになりました。昔は苦くてそのおいしさが、よくわからなかったのですが、コーヒーを手渡されてたときに感じる挽きたてのアロマの香りで、一日の中でとても贅沢な時間を過ごしていると幸せに感じています。最近教えて頂いたのですが、スターバックスでは「COFFEE PASSPORT」というコーヒー豆のカタログがあり、おいしいコーヒーの淹れ方や、基本となるコア・コーヒーがたくさんラインナップされています。ページの最初は軽めの穏やかな風味の種類から始まり、最後はしっかりとした深みのある力強い風味まで、詳しく載っていて、その日の気分でオーダーを楽しむことができます。また、お店で飲んだコーヒーにはそれぞれシールがありレジでもらうことができます。私はまだ5つしか集めていませんが、スタンプラリーなどのコレクションが好きな方はとても楽しめる仕組みです。コーヒーがお好きな方、是非挑戦してみてください。ちなみに、私が好きな味は「スマトラ」という可愛い虎のシールがもらえるしっかりとした味です。そのままブラックでも飲めますし、チョコレートなどの甘いお菓子ともとても相性が合います。皆様も、これぞというコーヒーが見つかりましたら、是非教えてください！

冬の楽しみ



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



暖冬とはいえ、12月になると日が落ちるのも早く、寒さや街並にも冬らしさを感じます。この時期、楽しみの一つは、缶入りのコーンスープ。ちょっと小腹が空いたときに自販機で飲める熱々のスープは助かりますね。毎年缶の底に残されるコーンの粒との戦いは完全に負けていますが…。先日、初めてサントリーBOSSシリーズのコーンスープを発見！早速飲んでみました。パッケージはカフェオーレと見間違えくらいシンプルで愛らしいカラーリング、熱々の缶を良く振って飲み込むと、サラッとした口あたりなのに、コクのあるコーンの旨みと甘味が口いっぱい広がります。粒もしっかりと存在感があります。自販機スープはあっという間に品切れになります。急がなければ！他にもコンソメスープもあり、こちらはランチのお供にしてもよさそうです。また、この時期、梅田のスカイタワーのドイツクリスマスマーケットも楽しみの一つです。毎年、友人や家族とクリスマスの気分を味わいに行きます。人の賑わいと音楽、寒い中食べる焼きソーセージにホットワインやホットチョコレートに気分もあがります。ホットドリンクは毎年変わるデザインのカップに注がれ、使うのは冬限定と分かっているものの、今年のカップも楽しみです。毎年行ってるのに一年振りに訪れるとワーツと声をあげてしまうほどです。缶のスープも、クリスマスマーケットも、いろいろあったけれど今年もやっとここまで来た、元気で過ごせた、私にとって、もう安心だなと思わせてくれるものなのです。

