



新しい年がスタートいたしました。



今年も宜しくお願いいたします！



本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

大西 美佳  
(みかりん)

人生100年時代、私は人生の折り返し地点を過ぎました。あと半世紀、自分に何ができるのか何がやりたいのか。自分に問いつつ、後悔のない1年を送りたいと思います。

社労士業界にも、大きな変化が訪れようとしています。税・社会保険関係事務のIT化、ワンストップ化が進みつつあります。電子申請の義務化や手続きの簡素化など。昨年から住所変更、氏名変更届が不要になりました。行政の手続き業務が削減できることは、企業も手間とコストが削減でき、生産性の向上につながるので大歓迎です。私たち社労士にとっては「書類作成、申請代行」という仕事は遠くない将来なくなるかもしれませんが、反対に「人」に関する相談業務や課題解決についてのサービスを求められる時代になっていきます。

「人」が採用できない、いま居る「人」を活かす、「人」が働きがいを感じる職場づくりなど、お客様の抱える課題の解決を、同じ方向を向いて、同じ目線で、一緒に取り組んでいくぞ！という思いを、改めて確認した新年です。

プライベートでは、違う文化に触れる年1回の海外旅行、身体を鍛える週1回ピラティス、健康をつくる食事作り、リフレッシュの週末トレッキング、できればダイビング1回を達成したいと思います。食事作りは、気になっていたバーミキュラの鍋を買いましたので、これで無水カレーや蒸し料理、野菜たっぷりの煮込み料理などに挑戦したいです。美味しくできたら、このコーナーで報告します。

## 大活躍・大成功の年

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

昨年中は大変お世話になりました。本年も皆様を笑顔に、そして、ビジネススタイリストの存在を心から喜んでいただけるようなご支援をまいりますので、どうぞよろしくお祈りいたします！

2019年2月生まれ魚座の私は、今年は『大活躍・大成功の年』になることを星座の本で知り、さらにテンション高めのスタートです！その本によると、今年の魚座は、今まで頑張ってきたことが報われ、この時期にめぐってきたチャンスをばつとつかみ、眩しいほど輝かしい日々を過ごすことができるとか。そして、2020年には20年に一度の大会合と呼ばれる特別な配置が巡ってくるそうです。(魚座の皆様、今年、来年と良いことありそうですよ～！)

担当していますリーダーシップ研修も今年で5年目を迎えます。今も受講終了された皆様が年1回のフォロー研修で再会し、日常の頑張りや悩みを共有しています。新たな気づきを得るとともに、「自分だけでない、みんな悩んでいるんだ」と、心癒され、次のステップに向かうための大切な時間となっています。。新たな気づきや目線を持っていただき、日常を癒していただくことが出来るそんな研修の場を、今年もどんどん開催してまいりますので、ぜひご期待ください。

弊社には、西村と私で5人中2名も魚座のメンバーが居ますから事務所には「福の神」がいるかと思えます。ぜひ、ビジネススタイリストにも足を運んでいらしてください～～。





## 泰然自若



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



昨年は大変お世話になりました。本年も宜しくお願い申し上げます！！

入社して丸3年が過ぎ、4年生になりました。

教わる立場から、伝える立場になり、目の前の業務をこなすことに追われ続けているうちに気が付けばまたまた1年が終わってしまっていました。

去年も一昨年も、自分の立てた年間目標シートには「事務所内の業務をうまく采配し、こなしていけるようにしたい」とあるのですが・・・

振り返ると采配どころか、目の前の業務をこなすことに必死で、毎日あたふたと落ち着かず、結局はそれが失敗につながったり・・・と落ち込むことが何度もありました。

すごく慌てているのに、あせっているのに、なぜか「そんな風に見えない」とよく言われるのですが、「もうムリだ」と思いながらも、いざやってみると、思ったよりもスムーズにできたなということも

たくさんあるのだし、いつもギリギリでやっていると、突発的なことに対応することもできないので、今年には本当に「慌てず、落ち着き、余裕のある人」になれるように努めたいと思っています。

予定通りに事が運ばなくても、あせったりイライラしたりせず、「他のもっといい方法を見つける」というスタンスでいつもプラス思考、前向きに業務に取り組み、目標達成に向け頑張っていきたいと思えます。今年も1年どうぞよろしくお願い致します。

## 今年は年女★



安部 麻記  
(あべちゃん)



あけましておめでとうございます。新しい年の始まり皆様はどうお過ごしでしょうか？

平成から新しい元号への変遷の年で、私はいつもと違った空気を感じております。

2020年は東京オリンピック、2025年は大阪万博、日本全体が未来に向けて前向きに動き出しているの、私も追い風によってどんどん前進していきたいと思っています。

昨年のお正月は、スポーツ用品店の福袋の列に並び、健康を維持するために

ジョギングやヨガの用品をいろいろと買いました。カタチから入ったのですが、

月明かりの下のジョギングを楽しむことができたり、いままで関わりのなかった方面での

新しいお友達ができたり、予想以上の収穫を得ることができました。

今年の抱負は、「時間管理」です。仕事に子育てに、あつという間にバタバタして終わった

去年だったのですが、もっと色々なことができたんじゃないかな？と考えています。

新しい手帳と向き合いながらできることを整理して、計画を立てていきたいと思っています。

また今年、猪の干支で私自身が年女ですので、

目標にむかってまっすぐ向えそうな気がしております。

皆様の今年の目標はなんですか？是非、一緒にがんばりましょう。応援しています！

↑娘が描いてくれた猪、今年のお守りです！

## ビジョンを大切に一年に



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

2019年は、ビジョンを大切に一年にしたいと思っています。

一昨年、ドリームマップをメンバーで作った際に「人に話す」ことで目標や夢が叶うスピードが上がると聞きました。仕事において「発信力を鍛える」ことをテーマにしていたこともあり、毎月のビジストNewsに加えて様々な形でビジストが取り組んでいること、大切にしていること、提案したいことなどを発信する機会を頂きました。

中でも昨年の夏にオープンした「ワタシ・ミライ・デザイン」は、「人と組織をつなぐ」を提案することを目的としたウェブマガジンで、ビジストのメンバーはもとよりコンサルタントによるテーマコラムも掲載しています。オープンして8ヶ月、少しづつではありますが、セミナーや研修へのご参加、人事・労務コンサルタントへのお問合せも頂戴していることで、「人と組織をつなぐ」というビジョンの達成に近づきつつある兆しを感じています。

今年には更に内容を充実させ、引き続き発信していきたいと思えます。

個人的には、ドリームマップファシリテーターの資格を取得し、昨年からワンデイドリームマップを開催しています。色々な方の「やりたいことを整理しながらマップにデザイン」していくのはとても楽しく、学びがあります。そのためにも心身ともに健やかな一年にしたいです。





平成最後、いつもの2月より早く感じますね。



今月もよろしくお願いたします!



## かつのう（活脳）で、もやもや or スッキリ!

大西 美佳  
(みかりん)

年始にコタツに入り、自宅で楽しめるものがないかなあと、東急ハンズで物色して購入したのが、「人生ゲーム」ポケット版と木製の「パズル」です。

人生ゲームは、なんとも懐かしいですね。子供の頃、家族で随分やりました。職業を選ぶ場面があるのですが、いまどきの職業になってまして、ゲームクリエイターなんてのもありました。また、フリーターになると、給料が少ないし、さらにルーレットで決まるという不安定さにぞっとします。まさに人生をゲームで楽しみました。そして、おススメなのが「パズル」です。7つのピースをうまく組み合わせ、お題の形に仕上げるのですが、これが、なんとも難しい! 難易度1~3まであって、120個の問題があります。難易度1とはいえ、出来ないものがたくさんあって、絶対にピースが足りないと思えたり。反対に余ったり。ウンウン頭を唸らせることになってしまいました。完成しないと、イライラ、もやもやして、ストレスが半端ないんです。しかし、時間をおいて再度取り組んだり、ちょっと組み合わせを変えてみたりして、問題どおりの形ができたときの、喜びとスッキリした気分は、なんともいえない達成感を与えてくれました。

注意集中力を司る前頭前野領域と図形認識領域を活性化できるそうですよ。

脳の若返りや刺激として、いかがですか? まだ、難易度2を全部クリアしていないので、これから暇をみつけて、全問制覇しようと思っています。



## 「気軽にアサーティブ」盛り上がってます!

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

昨年1月から始めました『気軽にアサーティブ』の講座も、開催から1年となりました。当初、ほぼそと3名の参加者で講座を開催していましたが、少しずつ参加人数が増えています。今は、子育てインストラクターの方、学校PTA関係の方、ボランティア活動をされている方、個人で起業されている方など、企業にお勤めの方だけでなく、様々な分野の方々が参加されています。

職場のみで無く、プライベートや地域の方との付き合い、身内とのかかわり等と、コミュニケーションの問題は幅広く存在します。そして「苦手な場面や苦手な関係」も人それぞれに違い、コミュニケーションの悩みは誰もが抱えることなのだと思います。

この『気軽にアサーティブ』では、通常の2時間講座と違い、初回に基礎知識を学び、2回目以降の参加では、自分の実際の伝えたいシーンを再現して伝え方を練習していきます。実践さながらのロールプレイなので、自然と練習にも熱が入り、誰もが真剣で一息懸命になります。そして、その体感から、自分の伝え方や考え方のくせを知り、具体的な伝え方を体得していきます。

継続して参加されている方は「本当に自分が変わりました。周りの人から「最近変わったね!」と言われるんです」と、話されます。また、毎回「こんな変化があったんです!」と自信あふれる表情を見せていただき、私自身もご報告を聴く度に本当に嬉しく研修を始めて良かったと実感しています。

いつも、あっという間に2時間が過ぎてしまう講座です(笑) 皆様も気軽にご参加くださいませ☆



## サプリで改善？



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



今は通信販売・薬局やコンビニなどで、様々な種類のサプリメントが手軽に購入できるため「身体によさそう！」とか「お肌によさそう♪」と思うと、すぐに購入してしまう私の母親… 2012 年内閣府消費者委員会が行った「健康食品」の利用に関する実態調査(日本に居住する 20 歳から 79 歳までの「健康食品」の利用者男女 10,000 人:インターネット調査)でも、50 代以上の約 3 割がほぼ毎日利用しているという結果が出たのだそうです。

私はあまり薬を飲むことが好きではありません。

サプリメントとはいっても、他にお薬を飲んでいれば、飲み合わせに問題がないかの確認が必要であつたり、食事と合わせて服用すると、既に食品に含まれる分に加えて、想定以上に摂取してしまつたり、過剰摂取してしまうと副作用が出るがあつたり…というところまでは想像もしていないので、「サプリメントで足りない栄養を補ってネ」と、会うたびに何種類ものサプリメントや化粧品を渡してくれるのです。

親心だとわかってはいるのですが、毎朝、サプリメントで空腹が満たされるのでは？と思うほどの量を飲むことがつらくなってきました。

「効く」と信じて飲むことで、効果を感じる場合もありますし、本当に不足しているもので、食品から摂取することが難しいものもあると思うので、否定するわけではないのですが…母からのサプリのプレゼント攻撃を避けるためにも、生活改善しなければ！！

## 「歩く！動く！」を実践しています。



安部 麻記  
(あべちゃん)

一年の中で一番寒い季節がもう少しで過ぎようとしていますが皆様どうお過ごしでしょうか？私は年末年始にインフルエンザにかかってしまい、部屋の中で家族にウィルスをうつさないように一人で過ごしていました。せっかくのお休みが病気でつぶれてしまうのは、なんだか、とてももったいな気分になりました。なんといっても自分の体が資本ですから、体調が戻ってからはジョギングをしたり、自転車に乗る距離を自分の足で歩いてみたりと体力をつけるために積極的に動くようになっています。

先日は、映画のキャラクターの等身大フィギュアが梅田の街の中に複数設置してあると聞いたので、一時間かけて子供と一緒にイベントを散策してきました。

遠くにいかなくても、よく知った街の中を地図を見ながら歩くと

再発見ができて気軽に楽しむことができました。今年にはいつてからは、新しい低反撥のヨガマットを購入し朝起きて一番にストレッチをしたり、ヨガの動画を見ながら、毎日 15 分運動しています。

自分の好きなブルーのカラーにしたのでやる気も起き続けることができています。

運動を終えますと、疲れはあまりなく、スッキリしたなー！というリフレッシュ感があり、はじめてよかったと感じています。皆様も風邪やインフルエンザにかからないようにお過ごしくださいませ。



## みんなのドリームマップ展



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

昨年末に、高槻にあるカフェで「ドリームマップ展」なるものを開催しました。

かねてよりファシリテーターとして活動している私を応援したいと、ご自身やスタッフも作つたり、ワークショップをするなら、お店のスペースを提供するよなど声を掛けて頂いていたのです。チラシを置いたり、SNSやポスターで告知するも、接客しながら上手く伝えきれないよね、というところから「原物を見てもらおう、ドリームマップが持つワクワク感を知ってもらおう」となり、店内の壁やテーブルに展示することになったのです。題して「みんなのドリームマップ展」。展示ならば、まとまった数が必要です。皆さん既に家で貼っているので、ご協力いただけるか心配していましたが、お声を掛けた全員、14 名の方が気持ちよく参加いただけました。展示したドリームマップに作った後の変化や、叶った事などコメントを添えました。作ってしばらく経つた方にどんな変化があったか、良かったなと思っていたいているのか…。伺う機会もないので、私が一番励まされました。展示は 10 日間、時間があるときは出向いて説明したり、お客さんにとってのやりたいことなど、たくさんの方とお話することができました。

中には「作ってみたい」と申し込まれた方も！微力ながら、新しい年に向けて何か始めたい、何か考えてみよう、というきっかけ作りができたと思いました。ところで、年始は家族で新年を祝います。西村家はなぜか毎年決まったものを持ち寄り食べる慣習があります。その中の「鳥の丸焼き」が、年末に注文する時になんと手違いがあり、大ピンチを迎えましたが、なんとか確保できました。ただ、いつもより2倍近くの大きさが！大笑いしながら美味しくいただきました。





年末は何かと忙しくあっという間ですね。



今月もお元気で過ごしてください！



### 働き方改革セミナー満員御礼



大西 美佳  
(みかりん)

2月にオービック様主催情報システムセミナーにて、大阪・京都の2会場で『働き方改革関連法 4月施行内容のポイントおさらいと実務対策』セミナー講師を担当してきました。

12月末に関連通達や詳細パンフレット、Q&A などの情報が厚生労働省より発表されましたので、その内容を踏まえて、時間外上限規制と有休5日取得、安全衛生法の健康確保措置の強化内容について解説させて頂きました。いずれの会場も満席で、特に大阪は 200 名の方が参加されました。労働関係の法改正は複雑かつ企業にとっては厳しいものになってきており、どの会社様も、対応をどうしようかとの関心が高いものになっていますが、対応が後手になりがちな中小企業様こそ、私たち社労士がしっかりとご支援し、お役に立たなければならない、との想いを強くしました。

最近、顧問先様からの問合せやご相談も増えております。4月に入ってからの対応でも遅くはありませんので、気になることがあれば、いつでもご連絡ください。

また、これを機会に就業規則の見直しのご依頼も増えていきます。これだけ連日報道もされていますので、やはり従業員さんから会社側に対して『私たちの有給休暇はどうなるんですか？』との質問が寄せられて、対応に躊躇するという相談もあります。安心して回答できるように事前の対策をしていきましょう！



### 大阪で「ゼロ会議」



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

2月はじめに『ゼロ会議』に参加しました。これは 2021 年に大阪府で児童虐待死を 0 人にするプロジェクトです。参加のきっかけは、ビジスト開催のアサーティブ講座に参加された方とご縁なのですが、児童虐待での悲しいニュースを耳にすることが多々ある昨今、この悲しい現状に対し「虐待死を無くすための活動としてゼロ会議を開くのでぜひ着て下さい！」とお誘いをいただき、その熱い思いに共感した次第です。会議には、約 300 名の方が参加し、報道関係や企業の方々もたくさん来られていて、開催後はニュース等でも取り上げられていました。

子育てに悩み、そのストレスを抱えた状態から虐待に発展してしまうことが多々あることに対し、子育てが「弧育て」とならないように、親の話を聞いたり、声かけをするなど、生活導線上にいる人々みんなまで支援しよう！子どもを「みんなでいっしょに」守っていこう！主催者の方々の熱い思いに感動しすばらしい活動だと思いました。私自身も子育て中には、これで良いのか？ひとり悩むことが多々あり、子供を強く叱ったことを後悔し、ずっと自分を責めていたこともありました。子育てを 1 人で悩んだり、抱えなくて良いよ！みんなで聞かなくて！と、いう活動があることを一人でも多くの方に知っていただくことで、この活動が広まれば良いなと思いつかせていただきました。皆様もゼロ会議、検索してみてください！！





## 給与計算ミスリスク



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)

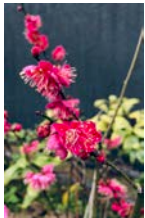


給与は従業員の方々にとって、生活を営むために必要不可欠なものです。担当者にとっては、単なる従業員の勤務データでしかなくても、従業員にとっては1ヶ月間働いた証であり、当然、ミスなく期日までに確実に支払われるものだと考えられています。また、1人でも雇用すれば、毎月必ず給与計算業務は発生します。様々な給与体系がありますが、アルバイトやパートの方であっても、単純に時給×労働時間という計算では済まず、労働基準法や最低賃金法といった法律、就業規則や給与規定などに基いて計算を進める必要があります。業務がどれだけ煩雑であっても、ミスが許されない業務であることから、給与計算は、毎月担当者の方にとって、大変な業務のひとつになっていると思います。給与計算業務を効率よく行うために、ソフトを使用されることも多いと思いますがソフトを信用し頼り切っていると、設定が不適切なものになって大変なミスにつながる可能性があります。給与計算業務を効率的に、ミスなく正確に行うためにはどうすればいいのか。当社で計算業務を行う際は、該当期間に発生した手続きのリスト、前月からの申し送り事項のリスト、計算後のチェックリストなど、多くのチェックリストを使用し、確認を行っています。給与計算は、手順がある程度決まっている定型業務となるため、チェックリストを作成し、計算後に確認を行うことは、ミスの防止に役立ちます。また、社内のルールや法律の変更にも敏感になり、情報を共有することが大切だと感じています。

## 恐竜がお出迎え！?



安部 麻記  
(あべちゃん)



めっきり春らしくなってきましたが、皆様どうお過ごしでしょうか？個人的には花粉症の季節でして、とてもつらい時期なのですが外は色とりどりの花が咲きワクワクする季節ですね。自宅の梅も今年も綺麗な蕾から満開になり、出社時に目を楽しませてくれています。



先日、会社の近く南船場にオープンした少し趣向の変わったホテルでランチを取ってきました。なんと、入り口を入りますとチェックインのカウンターに恐竜が2体おり、お出迎えと手続きをしてくれるのです。オープンして間もなかったのですが、次々宿泊されたお客様のチェックアウトや来られた方のチェックインをこなしていました。もちろん、ロボットなのですが、背景にはジュラシックパークのような風景がスクリーン上に投影されており、その前でダイナミックなお辞儀をしたり、鳴き声で会釈をしたりと、とても楽しませてくれました。人にくらべますと、心のこもった接客サービスはこれから開発の段階かな、と思いますが、楽しませる、喜ばせるという視点では、とても興味深いものでした。旅行業界で有名な企業さんが経営されていて、お子様連れの宿泊客や、訪日された外国のお客様に選ばれる理由作りがさすがだなと感じました。是非、ビジネススタイリストにお立ち寄りの際は、覗いていかれてはいかがでしょう？不思議な体験ができるかもしれません。

## 100de名著



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



空き時間に書店を覗くようにしています。順番は雑誌のコーナーから、ビジネス新書、小説、エッセイまで。最近の書店は関連するコスメや雑貨も置いてあって、待ち合わせの時間調整や、初めて訪れる駅中まで、ご当地限定の情報誌を見るのも楽しいですね。活字があるとホッとするので、本好きというよりも、書店好きなのかも知れません。とは言え、コレだ！という本が見当たらない、でも何か買いたい、という時に頼りにするのが、Eテレで放送中の「100分de名著」です。題名は知っているけれど、難しくて中々手が出せない、途中で挫折してしまう世界の名著を、1回25分を4回、つまり100分で読み解いていく番組です。司会の2人が、視聴者目線で素直にぶつけた疑問に第一線の研究者が噛み砕いて解説したり、アニメーションや俳優による朗読などの様々なアプローチにより理解が深まります。そして、100年以上昔に書かれた偉大な先人からの教えが、現代の私たちにも大きな気づきを与えてくれることもあり、個人的な悩みにも寄り添い、目線を変えることで心が軽くなることもしばしばです。さて、「100分de名著」には、テキストがあります。番組の予習、復習はもちろん、本気で名著に挑戦しよう！と言うときのガイドにもなります。しかも、500円＋税というお求め易さ♪バックナンバーも充実しているので、テキストだけでも読み応えがあります。ただ、それだけに読んだ気になってしまうのが玉にキズです。



4月、新たな気持ちでスタートを切っています！



今月もお元気で過ごしてください！



## 吉本新喜劇

大西 美佳  
(みかりん)

以前の会社の同期が東京から出張で来阪してきたので、大阪観光どこ行くべきか？大阪・観光でググってみたところ、「吉本新喜劇」ができました。おお、これにしよう～と、ネットで簡単に予約もできました。子供のころ、土曜のお昼といえば、吉本新喜劇を家族で見ました。なんば花月は、既に満席だったので、西梅田劇場に行ってきました。入り口で茂造がお出迎えしてくれました～。

春休みで子供もいっぱい。新喜劇の前には、漫才と桂文枝さんが出演されてました。文枝より、三枝のほうが馴染み深いですよ。もう75歳なんですね。まだまだ声にも張りがあるって、短いネタでしたが、楽しめました。他にも、トレンディエンジェル、ハイキングウォーキング、天竺鼠など生で見れてテンション上がりました。いつか、銀シャリ、ミキの漫才を見たいです。

本題の新喜劇ですが、舞台はやくざの組長(辻本)と家出した小学生の心温まるお話でした(笑)最後は必ずハッピーエンドの定番で、笑いとおちょぴりほろっとする内容で、吉本を満喫できました。その後、夕食には、もう1人も加わって、3人で昔話に花が咲きました。30年来の付き合いになります。それぞれの置かれた環境は違っていますが、たまに会って時間を共有できたことを喜びました。6月にまた出張あるとのこと。こんどはどうしようと思案していたら、新聞で大阪城にイリュージョンミュージアムというのを見つけたので、行ってみたいと思います。



## 新路線に乗って

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

地元、放出(はなてん)駅から新大阪駅までの工事を終え、JRおおさか東線が3月16日ようやく全面開通しました。着工当初はもっと早く開通する事を聞いていただけに、とても嬉しく感じます。放出駅周辺も盛り上がっていて、歴史ある駅の写真や子供の書いたJR電車の絵などが展示されています。

そして開通の翌週、「目的はないけど、新路線に乗って出かけよ！」と、夫を誘い出かけてきました。毎日の通勤時には、鳴野駅が改築され、鉄橋が作られ、新しい線路がひかれる様を何年も見続けてきたこともあり、分岐となる鳴野駅からいつもと違う景色を見て、新たな線路を走っていることに、わくわくです。わくわくが傍目に気づかれないよう小声で「阪急や京阪電車への乗り換えも便利になるなあ」だの「始発の新幹線も楽になる」だのと話しつつ新大阪に到着しました。

いかにも新大阪駅に用事があるかのような顔で電車を下り、新大阪駅構内で初のくしかつ(立ち食い)を食しました。注文の仕方に戸惑っていると、隣のお客さんが教えてくれるという大阪ならではの対応が嬉しく、私も後から隣に来た東京のご夫婦に、同じように注文方法を伝えるという大阪あるあるをさせていただきました。次はどの駅で降りて散策しようかと、ネット情報検索中です～



## 牡蠣フェスタ in 呉



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



以前、牡蠣にあたったことがあり、それ以降は牡蠣フライや焼き牡蠣など、熱処理された牡蠣以外は、怖くて食べる機会がありませんでしたが、広島江田島というところにある「オイスターport えだじま(生産者直売。その日水揚げされた牡蠣を炭火焼きに。)」というかき小屋で1盛1,000円の牡蠣を山盛りおいしそうに食べている写真が友人から送られてきたのを見てどうしても行きたくなり、牡蠣のシーズンが終わる前に！と急遽週末に広島へ。思い付きで行ったため、ろくにリサーチもしておらず、江田島まで船で渡ったにも関わらず、かき小屋はお休み…。せっかく船で渡った江田島では何もせず、折り返して呉港へ。運良くその日に開催されていた牡蠣フェスタで、焼き牡蠣や牡蠣の味噌汁などを食べることができました。あいにく雨だったためその後は海上自衛隊呉資料館で実物の潜水艦の展示を無料で楽しみました。夜はテレビで見た屋台に行き数件はしご。その中の「テールラーメン」のお店では向かいに座っていた方(近くのホテルの支配人さん)と意気投合し、夜の屋台も満喫しました。翌日は宮島へ。到着してすぐに、あなご飯なるものを頂き、その後は厳島神社へ。到着した頃は潮が満ちていたため、テレビや写真で見るとまるで海に浮かんでいるようでした。花粉なのか、現地にいる鹿に対してのアレルギーなのか、島にいる間中、くしゃみが止まらず、とても体力を奪われましたが、景色は最高でした。普段乗る機会のない船での移動もとても楽しく、お目当てのかき小屋には行けませんが、最後はちゃんと広島焼きも食べることができ、弾丸でしたがとても楽しめました！

## 沖縄研修の旅



山田 容子  
(ようこさん)

3月初めにファイナンシャルプランナー研修の仕事で沖縄に行っていました。同じ仕事で2度目の沖縄。何しろ気温が10℃ちがいます。空港を降りたとたん初春⇒初夏。空気も2ヶ月以上先行しており、降る雨も夏のスコール。2泊3日の滞在でしたが、気を張っていないと体調に支障が出そうでした。研修の仕事の合間に沖縄県立博物館と首里城を訪問。博物館は沖縄の歴史を王朝時代から現代まで堪能できてなんと入場料が330円！桁がちがうんじゃないかと最初は疑ってしまっただけです。首里城は城内もじっくり見ることができましたが、とにかく展望台からの景色も圧巻でした。高所恐怖症なのであまり高いところは好まないのですが、高台から望む那覇市内の景色は見入ってしまいました。人々の息遣いが感じられる空間。今度いつ再訪できるかわかりませんが、時間がとれるなら他にもじっくりと観光してみたいものですね。

ファイナンシャルコーチとして、ワタシ・ミライ・デザインコラムに100年時代に求められるライフプラン術を連載しています。実際の相談事例もご紹介しています、ぜひご覧ください。

<http://busi-st.com/wmd/>



## GREENCYCLE



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



年末に忙しさを言い訳にしてやらなかった大掃除。ここ何年かは春にしています。前に読んだ本で、春は代謝の季節。身体にとっても不用になったものを排出するのに良いタイミングだと書いてあり、3月末〜4月中旬までに、自分のペースでやっています。とは言え、なかなか取り掛かるまでに腰が重く、本調子になるまで時間が掛かるのも事実。他の人はどうしているのか調べてみると、小さな文房具の引き出しから始める人、靴を整理して、玄関を拭き上げることから始める人など、それぞれです。私の場合は、冷蔵庫の中と、パントリー棚の整理から始めます。張り切って買った調味料や粉類、いつか食べようとして、そのままになった冷凍食品など。賞味期限からあまりにも経っているものは、スパッと処分！新調したお揃いのタッパーに詰めなおして並べると、達成感があります。逆に中々はかどらないのが服です。一度まとめて減らしたのですが、いつの間にか増える服…。大人になると汚れたり、破れたりなくなる分、手放すのに困ります。そんな中、先日とあるショップで「GREENCYCLE(グリーンサイクル)」の案内をもらいました。自社ブランド製品以外のメーカーやブランドの衣服も回収し再利用してくれるという取り組みです。服をレジまで持参すると、割引となるクーポンを受け取り、その日から(3ヶ月以内で)使用できます。丁度春夏の服をと考えていたところだったので、この機会に服を減らして、新しい一着の楽しみに活かそう！と片付けへのモチベーションがあがりました。





令和になり、初めてのビジストスタッフ便りです！



今月もお元気で過ごしてください！



## 夙川のお花見



大西 美佳  
(みかりん)

日本は四季があるので、ほんとに素晴らしいです。毎年、桜が咲くとなんだかワクワクしますね。今年も、地元夙川のお花見を2週連続で娘と一緒にに行ってきました。娘が小学生ぐらいまでは、毎年、おにぎりをもってお花見に来たよね〜と思い出話に花が咲きました。

川沿いには、オシャレなご夫婦が、小さな椅子とテーブルでワイン片手におつまみ食べながらとか。学生の団体、家族連れ、外国人など、さまざまな人が楽しんでいる姿がありました。

私たちは、桜を堪能したあとのお楽しみとして、初回訪問時は、フルーツたっぷりのケーキを買い、2回目は、美味しいランチ→可愛いパン屋さん→近所の公園散策と、結局、花より団子？食べ物への欲望を満たして、大満足の春の週末でした。



そうそう、毎年、お花見懇親会にご招待いただくお客様のところでは、幹事さんが工夫を凝らしたクイズ大会&ビンゴ大会があるのですが、なんと！初めてビンゴ一番のりをゲットしました♡そして、二番乗りは、誰でしょうか？ ビジストの尾崎です(笑)。今期は、なんだかツイてるんじゃないの〜と予感できて、嬉しかったです☆ ありがとうございます！！



## 採用活動にあたって



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

採用活動中のビジネススタイリストですが、採用に対する労力、精神力、根気など様々なことが必要であること実感しています。応募する方にとっても人生の岐路に立つ大切な局面ですし、採用側の私達もそれを受け止め、会社の今後も考えて真剣です。タイミングの問題や、採用人数のことなどを考えると難しさを感じる日々です。「ご縁がある?!」なのでしょうか。。

先日、マイナビから発表された大学生の会社選びのポイントの1位は、「安定している会社」とのことです。2001年卒以来「自分のやりたい仕事(職種)」だったのが、変わってきています。また、行きたくない会社の1位は、「ノルマのきつそうな会社」だそうです。安定志向が強くなってきているのでしょうか。。。ノルマは無いけれど、勉強し続けることを求められる私達のような仕事は、どう評価されているのでしょうか？気になるところです。

私事ですが、大西と共に「55ラボ」のパーソナルカラー講座に先日参加してきました。自分に似合った色を身につけると相手に好印象を与えるというお話や、自分の好きな色と似合う色が違っていることを学び、実際に顔映りの良い色とそうでない色を体感し学びました。自分でもしっくりこないと以前より思っていた色は、やはり駄目でパステル系が合うとのことでした。最近では、パーソナルカラーを意識しつつ、自分のラッキーカラーをプラスして運氣アップを図っています。好感度アップ！運氣アップ！で、ビジストに良い人が来てくれたら良いな〜と願いつつ面接中です。





## GW の過ごし方



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)

リラックス実践中♪



2019年のカレンダーを目にした時から心待ちにしていた最大10連休となるゴールデンウィークですが、みんなどうやって過ごすのかな…とインターネットで検索してみると海外旅行に行く、国内旅行に行く、実家に帰省する、動物園・水族館・テーマパークなどへ出かける、温泉やスパに出かける、外食に出かける、バーベキューをする、キャンプに行く、味覚狩りに出かける、映画を見に行く、などといったアクティブなものから、衣類の整理、大掃除をするなどといった、日頃時間がなくて後回しになってしまっていることに時間を費やす予定の方も多いようです。

しかし、ランキングの1位は意外にも？自宅でもせず「ずっとゴロゴロする」なのだそうです。先日たまたま観ていたTV番組でも、60%以上の方が「自宅でゆっくり過ごす」と答えていました。この連休中、県外から友人が大阪に遊びに来ること、実家に帰ること、お墓参りに行くこと、それ以外特に予定がなく、せつかくの10連休なのにな…とと思っていましたが、わざわざ混雑しているところに出向き、散財し、無理に予定を詰め込まなくても、自宅でゆっくり過ごしたり、近所の温泉に行ったり、冬物から春夏物へ衣類の整理をしたり、撮り溜めた録画番組を見たり、好きなことをして気持ちをリラックスさせ、十分な睡眠をとって、心身ともにリフレッシュ！休養することに重きを置いてもいいなと思いはじめました。

5月の連休明けは、とっても忙しくなると思うので、たっぷり充電したいと思います！！

## 白樺クラフト体験



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



機会があればやってみたいこと、私の場合は木の皮でかごを編むことです。年を経て味のある銚色になったかごを見て、自分で作れたらと憧れていたのです。先日、かごではありませんでしたが白樺の樹皮でプレスレットを編むワークショップに参加してきました。先生は、北海道で白樺を自ら採取してかごを編み、かごにまつわる物語を100年未来へ伝えていく活動をしている、ユーリさん。作品を通じて全国にファンも多く、一日限りのワークショップは満席で盛り上がっています。私が挑戦したプレスレットは、約1cm幅の白樺を4本交差しながら編む基本的なパターン。編込みをしっかり締めながら、角度は一定に保つのがコツです。始めは樹皮同士が上手く編込めず、何度かやり直しましたが、コツをつかむと、樹皮の裏表の模様がリズムカルに並んできました。苦労したのは、先端の始末です。かご細工専用の工具で編込みの中に端を折り入れますが、中々キレイに仕上がりません。結局ユーリさんの手を借りて完成しました。

ユーリさんのプレスレットは、しっとりした銚色。聞けば何年も掛けて育てた色です。

「樹皮は、時々オイルを馴染ませると艶が出てきますよ。私は手につけたハンドクリームを塗り込んでいます」などアドバイスをもらいました。

白樺は水にも強く、ユーリさんは一昨年前に北極圏で2人乗りのカヌーを作り、陸路で北海道まで運んで、試乗するイベントを開いたそうです！スケールが大きい！



## 【ビジスト学びレポート①】学びを実践へ！3つの壁をクリアするための工夫

毎月のビジストNewsなどで研修やセミナーのご案内をお届けしています。開催を重ねていく中で、レギュラーでのご参加や、オリジナル研修開催へのお問合せを頂くようになりました。ありがとうございます！

お問合せの中で感じるのは、「実務に役立つのか、効果はあるのか、活かされるのか、」という期待や不安です。なぜ研修は、活かされないのでしょうか。そのヒントをワタシ・ミライ・デザイン大西の連載コラムよりご紹介します。

学んだことが実践されないのには、**3つの壁**が原因(立教大学の中原淳教授のコラムより)で、それは、1.「**記憶の壁**」2.「**実践の壁**」3.「**継続の壁**」です。それぞれの壁をクリアするために工夫が必要です。

「**記憶の壁**」は「研修の教え方」を工夫。ディスカッションや対話などで、参加者の「はらおち度」をあげていきます。講師が一方方向で情報を「伝達」するような研修では、ほぼ「忘れ去られる運命」にあります。また、「研修が終わったあとのリマインド」が必須です。大切なことは、何度もリマインドして、実践につなげることを支援していきます。「**実践の壁**」は、自分でもできるという自己効力感を上げる必要があります。また、同時に職場の上司や同僚のサポートが必要です。

「**継続の壁**」は、2段階の研修で。1回目と2回目の間に、実践してもらい、そして、実践後の成果を持ち寄ります。

手前みそですが、弊社のリーダーシップ・コミュニケーション研修の工夫がこれなのです。徹底してサポートしていると、本気で実践してくれている参加者が変わり、マネジメント力向上、業績アップに繋がる好循環が起こってきています。

リーダーシップ・コミュニケーション研修をはじめ、弊社でご用意している研修は「3つの壁」をクリアする工夫と熱意があります。そして何より、研修に対する会社の本気のご対応が、研修成果を上げる成果につながっていると感謝しています。

先日、前回の研修参加者と経営者にお会するため会社へ訪問し、貴重なお話を伺いました。

弊社の取り組みと合わせ次回レポートいたします！





おかげさまで17年目を迎えます!!



今後ともよろしくお願いたします!



## はやりのサブスク

大西 美佳  
(みかりん)

サブスクリプション型のビジネスが注目されていますね。カタカナだと何か新しいことのように聞こえますが、要は定額制サービスのことです。ソフトやコンテンツ利用料が定額というのはよくありましたが、いま色んな業態に広がってきています。特に、飲食とかか面白いですね。月額8600円で、ラーメンを1日一杯食べられるお店、毎月数万円払っていけば、通い放題のフレンチレストラン、月額19800円から好きな車種を選べる車のレンタルなど。

時流をテレビや新聞の情報だけでなく、身をもって体感するために、以前から気になっていた洋服のレンタルにトライ。洋服を3点(トップス2点とボトム1点)をスタイリストが選んで、自宅に送ってくれるサービスです。気に入れば、購入も可能。

交換したくなったら、返送すれば、次の3点がまた届くという仕組みです。事前に好きな服を写真の中から選んだり、希望の雰囲気も伝えておきます。職業、サイズ、体形、気にしているところ、トレンド取り入れたいか? 利用したいシーンはオフィス等、多くの質問に答えました。初回に送られてきたブラウスとパンツ。楽しみにしていたのですが、どれも好みに合わない、素材が気に入らない、若すぎる・・・と不満だらけでした。不満コメントを返すと、少し改善され、2回目は3点のうち写真のスカートだけ気に入りました。自分では買わない雰囲気のものも試せてすこし、嬉しかったです。とりあえず、当面このサービスを継続して様子を見たいと思います。



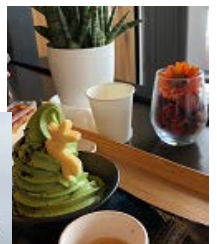
## 休日の過ごし方

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

休日の過ごし方として、友人と山登りに行くことに加え、最近は夫とふたり、お弁当を持って近くの公園に出かける事を楽しんでいます。質素なお弁当ですが、青空の下で、ゆったりしながら食べると、とてもおいしく感じられ、のんびりと非日常を味わうことができます。連休中にはお弁当持参で奈良の平城京へ出かけて来ました。JR おおさか東線で奈良駅へ、そして奈良駅からはレンタサイクルを利用して移動です。平城京跡公園は想像していたよりもとても広く、お弁当を食べてのんびりした後、時間をかけて散歩しました。人も少なく、ゆったりと歩くにはとても良い場所でした。平城京跡公園にある朱雀門広場には5つの建物があり、館内展示で平城京時代の暮らし体験など面白い工夫があり、そちらも楽しむことができました。館内カフェでいただいた奈良ならではの、鹿クッキーの抹茶アイスも美味でした。まだ新しい建物で、きれいな施設に館内ガイドさんの丁寧な対応に、とても好感が持てました。のんびりできるお勧めスポットです。

歩き回った後、駅までのサイクリング中に

私の前を走る夫が、上り坂になると異常な減速で止まっているかのように自転車を漕いでいることに大笑いしつつ、しばしのサイクリングも楽しめました。近場では大阪城、鶴見緑地もゆったり出来ますよ～





## カップヌードル&ビール



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



ゴールデンウィークは、徳島からやってきた友人たちと、阿倍野のホテルと一緒に宿泊し大阪市、吹田市、池田市で楽しんで来ました。  
大阪に住んでいるのに、なぜかキャリーケースに荷物を詰めて阿倍野のホテルまで移動、荷物を預けた後は、隣のあべのキューズモールで少し買い物をしてから、吹田市へ。  
見学の予約をしていたアサヒビールの吹田工場では、製造工程や使用する機械をみたり、年代を感じるチラシやポスターの展示を楽しみ、その後は待ちに待った試飲の時間。  
氷点下のスーパードライ、プレミアムビール、黒ビール、定番のスーパードライ(できたて!)など、数種類の中から3種類まで試飲が可能、帰りには発泡酒のお土産までついて何と無料!!  
吹田工場は甲子園の3倍以上あるそうで、工場見学には90分程かかりました。  
その後、池田市のカップヌードルミュージアムへ移動し、チキンラーメンから始まったインスタントラーメンのパッケージ(約800種類)が展示されたトンネルをくぐり…すぐさまお土産売り場へ。本当ならスープやトッピングを選び、自分でデザインしたカップに入れて作れるオリジナルのカップヌードルを持って帰りたかったのですが、150分待ちの大行列だったため断念しました。  
夜はなぜか恒例の焼肉ディナー。大阪は出ていませんが、それなりに連休は楽しむことができたのでよかったです。



## はじめまして桐谷(きりや)です!



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



このたび新しくビジストの一員となりました桐谷鈴奈と申します。  
未熟者ですが、安心して仕事を任せいただけるような存在を目指して頑張ります。笑顔で明るく前向きに、昨日より今日1歩ずつ前進し、1日でも早く戦力となりみなさまのお力になりたいと思います。これからどうぞよろしくお願いたします。  
プライベートではよく旅行に行くのですが、最近では、流水を見たことが特に印象に残っています。みなさんは、日本で流水を見られる場所があることをご存知ですか?北海道の知床半島のウトロへ行ったのですが、そこでは今までに見たことのない量の雪と青い海、そして海一面に流水が広がっていました。流水は海の上で漂っているので、絶対見られるわけではないようで、2月から3月の条件の良い日に見られるそうです。そんな流水の上で歩くというアクティビティに参加しました。ドライスーツでニット帽をかぶりサングラスをつけるというフル装備!流水がある場所まで、凍った海面の上を5分ほど歩いていきました。凍っているとはいえ、たまに穴が空いているので、はじめは海面が割れてしまうのでは…とヒヤヒヤ。いざ流水にたどり着くとテンションが上がり、その上を歩いてみたり、表面が凍った海面の割れ目から真冬の海へ落ちたり、非日常的で贅沢な時間を過ごしました。自然が見せてくれる感動は私にたくさんのパワーを与えてくれます。これからたまに旅行の話を紹介させていただきます♪

## 令和に人生初の体験



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

このGW中、東京在住の先輩を訪ねました。「せっかく5/4に東京にいることだし、一般参賀に行ってみない?」というお誘いに、皇居近くがどんな状況か、見るだけでもと出かけることにしたのです。私たちは日比谷駅から向かい、10時前に到着。既に長蛇の列です。入り口で国旗を手渡され、テンションもすっかり上がり、そのまま並ぼうと腹をくりました!  
入り口から2回のセキュリティを終えるまでに約1時間半、その後入場までに所定の場所で1時間、始めは旗を振って撮影するなどはしゃいでいた私たちも、この頃には体力温存のために無口に…。暑さのため具合が悪くなる方を介抱するなど、皆で頑張ろうと仲間意識も芽生えました。やっと私たちの番だと、門の中に入ったのは、午後1時を回ってから。  
1時間に1回の参賀に50分近くかけて入れ替わります。そう、TVでお馴染みのあの広場に入場して更に50分待つことになるのです。背の低い私たちは、人の流れを巧にかわして真ん中をキープ。なんとか持ちこたえました。そして、2時になり、人生初の参賀に立ち会いました。旗も振りたくし、スマホでも撮りたい。約2万人が一斉にスマホを掲げ歓声が上がります。私も夢中で撮りました。その甲斐あって奇跡の一枚が!しかし、興奮しすぎてイラストモードで撮っているショットばかり(笑)あっという間の4分間でした。  
夜のニュースで「こら辺にいるはず!」何度も見直したりしながら、疲れたけれどやっぱり行って良かったと思ったのでした。





いつもより遅い梅雨のスタートです。



今月もお元気で過ごしてください



## 「人生がときめく片づけの魔法」

大西 美佳  
(みかりん)

アメリカでは、著者の近藤麻理恵さんが大ブレイク中。「コンドウ」が片付けを意味する英語として浸透しているらしい。2011年発行の本ですが、いまや全世界で翻訳され、シリーズ1000万部突破のベストセラー。2015年タイムズ誌の「世界で最も影響のある100人」にも選ばれています。見た目、ふんわり系の女性ですが、スゴイ方です。こんまりと呼ばれ、彼女が、モノであふれたぐちゃぐちゃな家を激変させるといふ、ネットフリックスの番組まである。たいていの依頼者は、最後には、泣いて喜んでいきます。こんまり流の片付けは、“ときめく”もの以外は、捨てていくというやり方です。家や会社の机まわりなど、片付けてすっきりしたいなと思っても、なかなかできていない。一旦、片付けても、時間が経つとまたちらかってくることに、ちょっと悩まされています。

この本では、絶対にリバウンドしないのだと書かれています。たしかに、彼女は、片付けの対処法を教えてくれるのではなく、自分が何を大切にしているのかが、明確になる作業が片付けであって、こんまり流の片付けをやると、それ以後は自分の軸が明確になるため、必要、不要が判断できるようになりますということを教えてくれているのだと思います。今まで片付けに費やしていた時間、また、意識を取られていた時間がなくなることで、やりたかったことに気づいたり、それを実行に移したりすることができて、人生が劇的に変わるという。人生を変える片付け、挑戦してみたいです。実行できたら、ご報告しますね

## 体調管理にお役立てください。

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

毎年6月は、梅雨の湿気でマンションの床が膨れたり、洗濯臭が気になったりと、気分の乗らないひとつきですが、今年の大阪は快適で、夜のウォーキングも楽しく続けることができています。ダイエット目的です(笑)。しかし、この先の7月の梅雨と暑さを想像すると、不安材料いっぱいです。メンタルを含め、体調管理をしっかりせねばと今から思っています。

体調管理に厚生労働省が面白いコンテンツを作っていますので、宜しければ覗いてみてください。「こころの耳」という、メンタルヘルス対策サイトにできた「セルフケア探偵」です。セルフケアは、ストレスと上手く付き合っていくための対処法ですが、このコンテンツでは探偵事務所を舞台に、色々なストレスに関する依頼を、明智探偵と助手が解決していきます。例えば、なんだか最近調子が悪い・・・「いつもと違う自分」の依頼に対し、原因は？ストレス反応は？などから対処法までと、依頼を解決していく流れになっています。全部で5種の依頼があり、ちょっと面白いです。あと、同じこのこころの耳サイトに「東京ストレッチ物語」といって、こころと体をほぐすストレッチ動画もおもしろいです。気分転換にご活用くださいませ。

☆私事です、姉がチケット予約で当たって、東京オリンピックを見に行きマース！今からわくわくしています☆





## 快眠を促す枕



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



気候的なことや年齢的なことが原因なのか、最近質の良い睡眠が取れていませんでした。

朝起きると首や腰が痛くて中々立ち上がれなかったり、夜中や朝方に足がつったり...

国際睡眠学会連合という機関の過去の発表によると、枕の高さが身体的な負担と起床時の疲労回復感を左右するという結果が出ているそうです。

寝ている間、腰には体重の約 44%、頭には体重の約 8%の負荷がかかっているのだそうです。これだけの負荷がかかれば、朝起きた時のあの痛みにも納得がいきます。

少しでも改善したいなと思い、先日枕を新調しました。

快眠には欠かすことのできない枕ですが、形や素材も豊富で、これまでも、綿、羽毛、ビーズそばがら、パイプ素材、低反発など、たくさんの素材のものを試してきましたが、今回購入した「低反発ウレタン」の感触がとても気に入っています。

しっとりとした頭になじむような独特の感触。この感触の秘密は NASA の宇宙計画の為に開発された技術が応用されているらしく、医療用や介護用としても使われているようです。

店舗で実際に試すことができる場所もありますが、自宅で使用した時に、合わなかったとならないために、枕を購入する際は、頭や首にちゃんとあてて試すことが大切。

後頭部から首筋にかけての全体で頭部が支えられているかを確認し、枕の高さは自宅の敷布団の高さも考慮した上で選ぶと良いようです。

## 福岡日帰り旅行



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



先日、友人の結婚式があり、日帰りで福岡まで行ってきました。実は私、ビジストに入る前は 1 年半ほど福岡に住んでおりました、今年の 2 月に出身地である関西に戻ってきたのです。

それ以来の福岡だったので、ゆっくりしたかったのですが、今回は日帰りとなりました。新幹線で行くと、新大阪から博多まで 2 時間半で行けます。たった 2 時間半で、全く異なる文化にたどり着くのですから、本当に面白いです。言葉が通じなかったり、地名や人の名前の読み方が全然わからなかったり、福岡に住み始めた当初は大袈裟ですが外国にでもいるような気分を味わいました。博多弁が飛び交う中、必死に関西弁を抑えて話していても、周りから「関西弁だよ」と言われたので、関西弁のイントネーション聞いていたら、私の影響を受けて周りではエセ関西弁が増えました。関西弁の影響力はものすごいです(笑)。

今回、福岡に 4 か月ぶりに行きましたが、「関西弁が強くなったね」と周りの方々に言われました。あまりにもたくさんの方に言われるので、そんなにも違うのか...と可笑しく感じました。周りの環境で気づかない間にも変わるものですね。友人の挙式と披露宴、二次会までみっちり楽しませていただき、慌ただしく 1 日が過ぎ、今回は博多の美味しい食べ物を食べる余裕がありませんでした。もつ鍋や餃子、海鮮物などの名物は、次回の楽しみにとっておきます。帰りの新幹線は寝ている間に新大阪に着いたので、その点では日帰りも悪くないなと思えた旅でした！

## 家族で 30 年ぶりの帰郷



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



少し前ですが、長崎に行って来ました。長崎は生まれてから 20 代半ばまで過ごした街です。行こうと決めたのは家族で引越して 30 年になるので、皆が元気なうちに縁(ゆかり)の場所を見ておきたいねという妹の一言からです。家族それぞれがお世話になった人、友人、訪れたい場所をピックアップする懐かしさいっぱい旅となりました。かつて住んでいた家にもご好意で上がらせていただき、「こんな間取りだったっけ、ここは全く変わっていない！」などと、窓から見えるなんでもない景色にも大はしゃぎしました。

もちろん、毎回の食事手も手を抜きません！長崎に着いた瞬間から帰る直前まで 2 泊 3 日全 7 回を中華・洋食・お寿司・卓袱料理・なぜかロシア料理までしっかりいただきました。泣く泣くエントリから洩れたものはお土産として買い求めるなど一人長崎うまいもんフェアでした。そんな街歩き途中、学生時代のアルバイト先の前を通りました。さすがに当時を知る人はいないだろうと入るのをためらうと、妹が覗くだけでも良いじゃないと入っていったのです。店員さんに思い切って声を掛けると、オーナーを呼んでくれました。覚えてはいらっしやいませんですが、その頃の思い出話に花が咲き、お土産までもらって楽しい時間を過ごせました。地元の人に思い切って声を掛けると喜んでもらい、その出来事が思い出になりますね。あまりに楽しかったのでその 3 ヵ月後再び長崎を訪れました。前回惜しくも食べ損ねたメニュー、アンコールしたい味、観光地まで 3 日間で約 5 万歩を歩き回る、更に濃い旅となりました。「次はいつ行こうか」ひそかに計画中です(笑)



夏本番！楽しい夏をお迎えでしょうか。



暑さ対策を万全にお過ごしください



## 聞く→聞く→聞く→帰る

大西 美佳  
(みかりん)

タイトルの意味は何でしょうか？ では、もひとつ  
聞く→聞く→意識遠のく→聞く→ひと眠り→帰る→記憶ゼロ  
敬愛する中原教授が、講演の中でまず最初に、パワポで見ておっしゃった内容です。  
ということかといいますと、研修やセミナーに参加して、聞いて帰るだけ。これでは絶対に「現場に  
変化は起こらない」ということです。当然ですよ。

学ぶ＝「聞く→考える→対話する→気づく」このサイクルがあって初めて学びができたと言えます。  
そして、学んだことを活かすには、行動しなければ、何も学んだことになりません。  
そのいい例が、英語ではないでしょうか。学生時代にあれだけ覚えて勉強した英語も、実際に英語  
で相手と話すことをしていなければ、残念ながらまったく使えない。

これは、いろんなことに当てはまります。人事制度を作ったけど、使えていない。研修を実施しているけど、何も変わらない。教育しているけど、効果を感じられない。いずれも、制度や研修の問題ではなく、それを実際に使っているかどうかにかかっています。自分にも当てはまることが多々ありますが、当たり前なことだけど、できていない。世の中の真理は、シンプルだと改めて思わせてもらいました。中原教授の講義は、寝ない工夫がされていて、大変面白かったです。東京にいたら、絶対に大学に講義を聞きに行きたいなー。先生の著書からいろんなヒントを得て仕事に活かしています。



## 有益な「会議」出来ていますか？

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

実践型リーダーシップ研修8期が7月に終わりました。今回も4日間の講習と宿題の実践を通じて、参加された方々の思考や行動に、うれしい変化が多々見受けられました。学びを現場で活かし、ますますご活躍されることを強く期待します～！

さて、講座の「会議するスキル」の学びの中で「皆さんの会社の会議はどうですか？」と問うと、「会議の目的・ゴールがない、意見が出ない、長いなど…」の言葉を聞くことが多々あります。

会議を行う際は、前準備として、グランドルール作りや、目的・目標の明確化は欠かせません。そして、会議中は、「集団浅慮(グループシンク)」にならないようにすることも重要なポイントです。

グループシンクが起こる原因は、「立場上強い人や大勢の意見に安易に同調してしまう」、「和を乱すから異議を唱えにくく多数意見に流される」、「自分達にとって不利な情報は無視してしまう」、など様々です。本当に有益な会議にする為には、グループシンクに陥らないよう、あえて反対意見を出すことや、視点を変える意見がでる場にすることが大切です。

弊社の研修の中で行うデモ会議で、様々な視点で意見を出し合い結論を見出すことを練習しています。そうすることで、デモ会議なのに真剣に意見交換をする場となっていき、みんなでひとつのテーマについて議論することで、チームの一体感も生まれることを実感します。

自社の会議はいかがでしょうか？ 事前準備は？ 進行中は？ 振り返ってみてはいかがでしょう。



## 山崎蒸留所見学



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



最近、海外でも人気となっているジャパニーズウイスキー。

たくさんの賞を受賞している「山崎」などの銘柄を扱うサントリー(山崎蒸留所)の工場見学に行ってきました。こちらの見学ツアーは予約が必要なのですが、連日満員で2~3ヶ月先まで予約がいっぱいになっているそうです。

京都の南西、大阪府三島郡島本町山崎。山崎の南側には淀川に合流する3つ川が流れていて湿度が高い(霧が立ち込めやすい)立地となっており、ウイスキーづくりに適しているそうです。

約80分の見学ツアーは、模型を使った製造工程の説明から始まり、次は実際に蒸留所内へ。仕込み・発酵を行う部屋へ入った途端、香りと熱気が感じられます。

発酵槽には、木製のものとステンレス製のものがあり、原酒により使い分けるのだそうです。

出来立ての原酒「ニューポット」が流れている様子も見ることができました。

その後は貯蔵庫で熟成されているたくさんの樽を見たり触れたり。

ツアーの最後はお楽しみの試飲会。4つのテイスティンググラスには、2種類の原酒(ホワイトオーク樽原酒・ワイン樽原酒)と山崎(ロック用)、山崎(ハイボール用)が用意されており、テイスティングをしながら、香りや味を表現する専門用語などを教えて頂きました。

山崎の水でつくられた氷、炭酸水、「山崎」を使って作る贅沢なハイボールは、これまで頂いたハイボールの中で、やはり抜群においしかったです。とても見ごたえのある見学ツアーでした。

## 夏の始まり



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



とても暑い日が続いていますが、皆さんは夏が始まったと思う瞬間はどんな時ですか？私は、蝉が鳴いていたり、素麺がとても美味しく感じたり、世界水泳を見て盛り上がりだったり、些細な日常で「いよいよ夏が始まったなあ〜」と実感しています。

先日、これこそ夏だ！というものを観てきました。それは…高校野球の奈良県大会です。

夫の影響でここ数年夏になるとテレビで高校野球を見るようになったのですが、地方大会の観戦に行ったのは初めてでした。高校3年生にとっては最後の高校野球、熱い想いに溢れていて、ボールの1球1球に魂が感じられ、見ている方も緊張します。

学生や保護者の方の応援は迫力があり、吹奏楽の音、チアリーダーのダンス、部員の声援、気づけばみんながそのリズムにのり、会場に一体感が生まれ、ワクワクする時間を過ごしました。

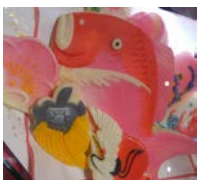
負けたときの悔しい涙、勝った時の喜びと笑顔、どちらも毎日一生懸命頑張ったからこそ、込み上げてくる表情で、その姿には心を打たれますね。負けたら夏が終わるからこそ、全力で突き進む、その姿に圧倒され、すごパワーをもらいました。

これから始まる甲子園での高校野球でも、たくさんのドラマが待ち受けているのだろうと思うと今から待ち遠しいです。たくさんの選手の活躍する姿が見られるのを、楽しみにしています♪

## 金沢の旅



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



1泊2日で金沢へ行って来ました。以前読んだ紀行本を参考に思い切り食べ歩きの旅です。金沢は新鮮な魚貝はもちろん、水質も良いので野菜や、お茶、お米、お酒など、美味しいものが沢山！2日間で何をチョイスするか悩ましい限りでした。

食べる以外でやってみたかったことが、早起きして街歩きをすること。ちょうど宿泊したホテルが金沢城公園から徒歩5分位だったので、朝7時前から1時間ほどゆっくり散歩することにしました。

ランニングしている人が一人、二人いたものの殆ど貸切りの公園の中を、歩いたり、本を読んだり、とても贅沢な気分を味わいました。普段から早起きしてこういった時間を持つのは大切だなと、日々の慌しさをちょっと反省。せめて旅先では早朝散歩を楽しもうと思います。

今回、初めてドミトリホテルに宿泊しました(私は個室を利用しましたが)。共有スペースで調理ができるので、次回は食材を買い込んで作ってみたい、宿泊している海外の人ともっと話してみたいなど、チャレンジしたいこともできました。

もちろん、金沢のお土産も美味しいもの一色。

自分用に買い求めたのが蒲鉾です。

すり身の上部に焼き目をつけた定番の蒲鉾と、

すり身の上ののどぐろを乗せた鮭蒲が絶品でした！







9月です。暑さもやっと一息ついたこの季節。



夏のお疲れが出ませんよう。お過ごしください



## アンガーマネジメントファシリテータに認定されました！



大西 美佳  
(みかりん)

アンガーマネジメントってご存知ですか？

アメリカで生まれた「怒り」の感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

いま、アンガーマネジメントは、企業の管理職研修や、パワハラ研修、メンタルヘルス研修などで活用され、注目されています。人の感情の中で一番厄介なのが、怒りです。

「怒り」の感情をうまくコントロールできないことが原因で、人生を狂わすことだって起こり得ます。

例えば、〇〇市長の職員に対する暴言、あおり運転など、世間を騒がせる問題の多くが、怒りに任せた言動によるものです。来年パワハラも法制化され、ますます、部下指導において、上手に叱ることが難しい時代になってきています。そのヒントになればと思い、ファシリテータ講座を5月に受講しました。試験を経て無事にファシリテータ認定証が届きました～！

受講生の中には、自衛隊の幹部の方が数人いらっしゃいました。それぞれ別の部隊の方たちでしたが、まずご自身がファシリテータとなり、部隊のメンバーに研修を実施することになっているそうです。数百名の隊員に研修をしなくてはならないそうで、真剣に受講されてました。アンガーマネジメントは、怒らないことを実践するのではなく、怒る必要のないことには怒らず、怒る必要があることは、上手に怒れることができるようになるスキルです。ということで、入門講座を企画中です。



## 人生山あり谷あり



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

今年の8月は、とにかく忙しく中身の濃いひとつきでした。

月初め、姉妹二人の食事予定が両家族で10年ぶりの食事会となり、鶴橋の韓国料理店で「辛い～でも旨い！」と騒ぎつつおいしく食事をいただき、その後、全員でカラオケに行きました。

そこでは、大人になった息子達と姪の歌を初めて聞きました。数年前にポケモンの歌を熱唱していた子供達が、米津玄師やエクスジャパン、ミスチルなどを熱唱する姿に驚き、笑いが止まりませんでした。カラオケでも親戚一同が、笑い盛り上がり、熱唱するといった楽しい一時となりました。大人になった息子達とは、食事や旅行など出かけることがなくなりましたが、またみんなで出かけたいな～と感じています。



そんな風に盛り上がったのも束の間、その一週間後、父が体調不良で食事が取れなくなり、毎日実家に介護に通う日々になりました。「何があっても入院しない！」と、弱りながらも訴える頑固者の父に、姉と二人で在宅介護をすることを決意し奮闘し続けています。ヘルパーさん、看護師さんに支援いただき、仕事と介護の両立をしていますが、自分だけでなく、姉がいること、家族が応援してくれること、そして職場でも介護について理解しみんなから応援してもらえることを、本当にありがたいと思います。

みんなで楽しみ、みんなで支えあい、みんなで乗り切る、そんな大切さをしみじみ感じる8月でした。



## セルフ型焼肉店



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



近頃、外食産業でもセルフ型のお店が増えてきていますが、先日、有名な天神橋筋商店街が近くにあるセルフ焼肉(精肉店直営)のお店に行ってきました。

精肉店の店内の一部に飲食できるスペースが設けられていて、1,000円以上購入するとテーブル・コンロ・タレ・お箸などを無料で貸し出してくれるというシステムです。

まずはショーケースに陳列されたお肉を選び、レジで会計を済ませます。

注文内容の聞き間違いなどもないのでいいなと思いました。

あとはパックから取り出したお肉をそのままコンロへ。コンロが小さめなので、

たくさんのお肉を一度に焼くことはできませんが、火力が強いのですぐに食べることができました。

追加購入したい時にも、再びショーケースからチョイスし、都度レジで会計を済ませます。

持ち込み料が発生しますが、自分で購入した野菜や魚介類などを持ち込んでお肉と一緒に

頂くこともできます。もちろん食後の後片付けもセルフです。パックや使い捨てのプラスチックコップ

おはしなどをゴミ袋へ、使用したタレなどをショーケースの元の位置へ戻し、テーブルの上には

洗い物だけが残っている状態にします。小さなお店とはいえ店員さんはひとりだけしかいません。

満席状態になっていましたが、セルフサービス化することで、人手不足はカバーされきつちりと

お店は回転していました。セルフレジやオーダータブレットなど、セルフ店舗が増えている中

どこまで進化していくのか、気になるところです。



## 大阪といえば



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



お盆休みの終わりに、東京に住んでいる友達が大阪へ遊びにきてくれたので、大阪を観光案内しました。案内といっても、特に計画も立てず、行き当たりばったり…最初は「大阪といえばたこ焼きで

しょ！」ということで、天王寺へ向かうことに。涼しい室内でビール片手にたこ焼きを食べ、真昼間から休日モード全開です。そして幸運なことに、よしもと新喜劇の当日チケットを購入することができ

ました♪ネットでさくさく調べて購入できるので便利な世の中です。講演開始が18:45なので、それまで何をしようか…と悩んでいると、天王寺には「てんしば」という芝生があるらしいという話にな

り、行ってみることに。一面すごくきれいな芝生で、思わずゴロゴロしたくなるようなところでした。とはいっても、真夏の空の下、そんなことをしてはまる焦げです、きれいだね〜と通り過ぎました(笑)

歩いていると、天王寺動物園があり、入園料500円で安い暇だからという理由で入ることに。

ヤギや羊に餌をあげたり、夜行性の動物や爬虫類を観察したり、意外と楽しく過ごせました。

それでもまだまだ時間はあるので、串カツ屋さんへ行き、二度付け禁止だよとルールを教え、2回

目の乾杯。お腹があまり空いていないと言いながらも美味しく結局1人20本くらい食べました。

それから道頓堀周辺を歩き、外国人に混ざってグリコの前で写真を撮り、ついにメインのよしもと新喜劇へ。お盆特別記念講演ということで、大好きなしげぞうがたっぷり出演していて、アドリブにたくさ

ん笑われました。夕には裏難波の横丁でお寿司を食べ、1日を振り返ると笑って食べてばかりでした。

## 魅力はYouTubeで発信?!



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



やるべき事があるのにやる気が起きないと言うことがあります。そんな時に限って学生の頃は長編マンガをイッキ読みしていましたが、今はお気に入りの通販サイトを見て現実逃避してしまいます。商品にまつわる読み物や魅力的な画像があると、目の保養とばかりドンドン現実から離れていく私です。

先日、久しぶりにお気に入りのサイトの一つ「北欧、暮らしの道具屋」を見てみると、なんとYouTubeで短編ドラマを配信していたのです。舞台となるマンションのインテリアはサイトの世界観そのもの。

その上第一線で活躍している役者が出演しているなど、日常の1コマを丁寧に描いた心惹かれるドラマでした。

かつてECサイトは、インターネット上の店舗でしたが、現在は商品の魅力や世界観を顧客が受け入れ易いスタイルにして届けるメディアとなっています。運営会社によると「顧客の外側から一方的に情報を提供するのではなく、同じ「生活者」という立場でコンテンツを届けていく」「私たちみたいな誰かに向けて届けるのだから、年齢や年収というマーケティングは必要ない」のだそうです。

つまり、「顧客にとって知っている人になること」なのです。

仲間からの発信は届きやすいというのは頷けます。仲間は応援したくなるものですし…。

いやいや感心してる場合じゃない、やるべき事は待たないですが、4話一気に観てしまいました。

# ビジストスタッフ便り ♪

第 166 号



秋本番！学びにレジャーに最適な季節です。



今月もお元気で過ごしてください！



## え、もう、年末調整



大西 美佳  
(みかりん)

JR 大阪駅構内でのサインボードに踊る、菅田将暉くん！最近、よく見かける CM をご存知ですか？社会保険手続きの電子化に向けて、弊社でも取り扱っているクラウドシステムの【オフィスステーション】の CM です。すでに数社ご導入いただいておりますが、役所への届出は、紙で書いて持参 or 郵送するスタイルから、電子申請で行うスタイルへと、移行してきています。24H 申請可能。もちろんビジストでは、ずっと以前から電子申請処理していますが、一般の企業での電子化は、まだ取り組めていない会社も多いのが現実です。

CM では、労務・人事部の菅田くんが、腱鞘炎で包帯ぐるぐるの右手にペンを持ち、「入社手続き 50 人分手書きで壊れちゃいました(泣)」上司「大袈裟だな〜」

菅田くん「いつくるんですか！ペーパーレスの時代・・・」

2020 年 4 月より大企業で一部の届出の電子申請義務化が始まります。税務の電子化に比べて、社会保険、労働保険の電子化は遅れていますが、国も本腰を入れてきています。

年末調整の資料回収、チェックも、非常に手間と労力のかかる作業ですが、こちらもクラウド利用により、業務効率化が可能です。

気になった方は、弊社までご相談ください。同封のチラシをチェック！



## 調査と弊社イベント



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

社会保険の調査が今年から変わっています。算定基礎時の調査はなくなり、従業員数が10名以上500名以下の事業所に対しては、調査官が会社へ赴き調査を行う形となっています。調査時に確認される資料も2年分の3帳簿に加え就業規則・雇用契約書なども対象で、調査担当者は、お上から未加入者や違反行為などを摘発・指導することのノルマを課されているとか……。以前に比べ、チェックが細かく厳しく？なっていると感じます。手続き時の添付資料省略は進んでいますが、それをよいことに、誤った手続きをしていると、調査時に指摘を受け、遡り〇千万円の保険料支払いが出たケースもあるそうです。未加入者の有無、月額変更届・賞与支払届などの届出漏れをしっかりと注意していきましょう。

ビジネススタイリストメンバーで、VR のゾンビサバイバルゲームを体験してきました。

ゲーム開始前の準備で、重たい装具を身に付ける過程では「無理かも・・・」など、各々が不安を感じていましたが、結果は、めちゃくちゃ楽しめました。その後の食事会でも、体験時の話に、ずーっと盛り上がりました。リアルに襲いかかってくるゾンビに対し、大騒ぎしつつも、各自が銃で必死に応戦。短時間ですが、ほんとに楽しめます。

結果ゾンビを一番多くやっつけたヒーローは福永さんで、ダントツ1位。私は2位でした。体験後の福永さんの感想は、連射で一気に多くのゾンビを倒すのが爽快だったそうです。ストレス発散におすすめです！！





## お伊勢参り



福永 あゆみ  
(あ~ちゃん)



夏休みを頂き、ビジストに入社前にお参りした伊勢神宮に、お礼参りということで4年ぶりに再度お参りをしてきました。

往路は近鉄観光特急「しまかぜ」に乗車。ゆったりとした3列シートで編成、前後のスペースも広く新幹線のグリーン車よりも広い間隔が確保されているそうです。

興味のあった車内カフェも利用でき、シートには腰部をサポートする機能がついていたので、移動中の疲労がかなり軽減されました。今度は人数を増やし、個室も利用してみたいです。お伊勢参りにあわせて、まずは二見浦(二見興玉)で禊を行い、暑さで倒れそうになりながらも外宮→内宮の正しい参拝順序でお参りができ、三重のご当地グルメの定番となっている「伊勢うどん」も頂くことができました。

コシのある讃岐うどんとは違い、モチモチ極太麺に濃厚タレでしたが、意外にも「伊勢うどん」の方が自分好みなのかも知れないと思いました。

1泊だけでしたが、露天風呂付客室を予約し、チェックイン～チェックアウトまでの間に7～8回はテラスの露天風呂を堪能することもできました。

復路は急遽憧れの2階建て車両のビスタカーに乗車。残念ながら2階の座席は確保できませんでしたが、こちらも座り心地がよかったです。

電車の旅もなかなかいいものだなと感じた夏休みでした。

## 楽に見える感覚



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



私は目が悪く、いつもコンタクトをしているのですが、新しいコンタクト購入するため、1年ぶりに眼科で視力検査をしました。初めて行く眼科だったのですが、他の眼科と同様、まず最初は機械で眼のデータを取り、それから皆さんよくご存知の片目で「C」の空いている方向を「右、下」と言う検査を行いました。

すると、眼科の先生に「今までのコンタクト、度数がきつすぎる気がするなあ～、こっちのレンズの方が見やすくないですか？」と言われ、試してみると、確かに度数を下げた方がよく見えました。必要以上に高い度数のレンズを使用していたことで、目が疲れやすかったり、疲れてきた時に近くの焦点が合わなかったりしてたんだそうです。

今までは、眼科に行くたびに、視力は現状維持か低下していて、これ以上視力の低下が進むとコンタクトの上にメガネをしなければならないんじゃないか…と恐れていたのですが、なんと今回はコンタクトの度数が4段階も弱いものに戻り、驚きと嬉しさが込み上げてきました。

また、私は片目だけ乱視なのですが、最近は乱視用のコンタクトも値段が下がっているよと教えてもらい、試してみることに。実際つけてみると、ブレがなくなり、よりはっきり見えたので、こちらも今から購入することに決めました。いつもと違う眼科に行ったことで、いい先生に出会えて、両目ともに「楽に見える」感覚を味わいました。自分の目に合ったコンタクトが見つかり、本当に良かったです。

## 新しい習慣



西村 眞理  
(にしむらさ～ん)



10月から消費税が上がりますね。9月の後半になると毎日のようにキャッシュレス決済のポイント還元や、軽減税率について、9月中に買うべきもの、買わなくても良いものなど、情報番組でも話題になっています。

駆け込みで買うものは特に無いなど、のんびりしていたのですが、ガス点検で渡されたチラシを見てしまったのをきっかけに、マンション入居以来初めてバスルームのリフォームに踏み切りました。言うまでも無く我が家にとっては大きな買い物です。商品が半額近くになっていたことや、消費税増税ということが無ければ、きっと先送りになっていたと思います。

できるだけハイスペックなモノは省き、掃除のし易さを追求！それでも床が柔らかく乾きも速く、排水溝のお手入れも楽々です♪湯船につかりながら「もっと速くやっつけばよかったな～」としみじみしています。

この快適さと美しさをキープしようと、最後の人(殆ど私です)が、使い終わったタオルで水滴を拭き上げることにしました。湯船、壁、鏡、シャワーヘッドまで、面倒くさくても強い洗剤を使わないでカビを防げるよと、キレイ好きの友人に聞いたからです。

始めてまだ10日位ですが確かに面倒…。でも「目指せホテルのバスルーム！」を胸に、当たり前になるまで、習慣づけていきたいと思っています。

# ビジネスタッフ便り

第 167 号



11月。早いもので、今年もあと2ヶ月



今月もお元気で過ごしてください!



## 芸術の秋ですね



大西 美佳  
(みかりん)



6年前から、ドリームマップを作るようになって、少し大きですが「人生をどう生きるか」ということを意識するようになりました。ドリームマップは数年ごとに作り替えています、2年前に作った際のキャッチコピーは「人に恵まれた豊かな人生を歩んでいます」です。

私にとっての豊かな人生とは、仕事は全力投球、かつプライベートでは心を豊かにすることです。そのためにやっていることは、旅行やトレッキングです。いろんな場所を体験し自然を感じる。自然の景色を堪能することが非常に楽しいです。またその土地でしかできない体験をする。そして、今年新たに挑戦したのが、感性を磨こうと美術館や芸術に触れる機会をたくさん持つことです。とはいえ、芸術のなんたるかなどは、さっぱりわからないので、とにかく観ることに専念して。今年の芸術鑑賞を振り返ってみます。ひろしま美術館：「かこさとしの世界展」開催、本館の円形ドームが美しく、併設のカフェからの眺めも良かったです。兵庫県立美術館：「八田豊展」開催、ボランティアガイドの方の説明を聞きながら、抽象画や造形など見ました。意味がわからないものも、有難く感じました(笑)。安藤忠雄コーナーも充実。大阪文化館・天保山：ドラえもん展、有名アーティスト達が描くドラえもん。突飛なものもあり、かなり面白かったです。大阪市立東洋陶磁器美術館：マリメッコ・スピリッツ、フィンランドの陶芸、マリメッコデザイナーの展示あり。六甲ミーツ・アート芸術散歩など。次は、有名な大塚国際美術館に行きたいなあと画策中です。

## 初の鹿児島



尾崎 貴子  
(たかちゃん)



遅い夏休みをいただき、鹿児島に行ってきました！初めての鹿児島は、「せごどん(西郷隆盛)押しが凄かったです。空港のすぐ近くには大きな銅像があり、島津藩屋敷跡の仙巖園では、NHK の撮影に使われた美しい庭園やお部屋には、その説明がありました。昨年、毎週大河ドラマを楽しみに見ていた私には、この「せごどん」押しがとてもヒットし、屋敷からの桜島の眺めを楽しんだり、写真を撮ったりと、思いを巡らすことができました。

その後は、西郷隆盛生誕の地で、西郷家の話や大久保利通との関係などボランティアガイドさんから面白いお話を伺い、さらに思いを巡らせました。



その後は、指宿まで足を延ばし、地元の方に薦めていただいた、伊能忠敬が「けだし天下の絶景なり」と称賛した開聞岳の景色を眺めるスポットと、釜蓋神社に行ってきました。絶景なりと称賛されただけのことがある美しい景色に、しばし目の保養。釜蓋神社では、「木の釜蓋を頭にのせて、鳥居から拝殿までを落とさず参拝できたら願いが叶う」ということで、願掛けを。隣で蓋を落としそうになったらいい夫には脇目もふらず、ひたすら前を向き真剣に挑戦しました。ピラティスで鍛えた？体幹を生かし難なくクリアです！！うれしさから欲張って沢山願掛けしてしまいました。(笑) 指宿に行ったら体験したいことの一つだった砂蒸し風呂も、なぜか夫には散々反対されましたが、おひとり様ですが、体験する事が出来て、とても満足な旅になりました。



## 久々のライブです



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



先日、久々にライブに行ってきました。

いつものバンドではなく、そのバンドのピアノを担当されている方の別のライブに、ずっと誘って頂いていたのですが、なかなか都合が合わず、やっと行くことができたライブです。ファンクだけでなく、フュージョン、ソウル、R&B、J-POP からオリジナル曲まで・・・ということで3時間半程、いろいろなジャンルの音楽にたっぷりと触れてきました。

いつものバンドでは、主役という感じではなく演奏をされている方なのですが、この日はステージの中心にでーんとピアノを構え、MC もたっぷり、2人の女性コーラスをしたがえ、信じられない指の動きで演奏を続け、ライブハウスの観客を惹きつけていました。

小学校から中学校まで、わたしもピアノを習いに行っていました。残念ながら今ではもう楽譜を読むことも演奏することもできなくなってしまいました。

お仕事をしながら、練習を重ね、人前でこれだけの演奏ができて、周りを熱狂させるスキルはほんとうに素晴らしいのと、とても真似できないのと、いつも感動させられます。

演奏もとっても素晴らしかったのですが、今回は、特に女性コーラスの歌声に魅了されました。聞いていて心地よい歌声で、透き通った声というのか、とても癒されました。

また年末には別のライブのお誘いがあるので、ぜひ見に行かせて頂いて、しっかりと発散もし、癒されて帰りたいと思います！

## 食欲の秋



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



私の大好きな秋のシーズンがやってきました。

読書の秋、スポーツの秋、私はもっぱら食欲の秋です。笑 新米、栗、さつまいも、かぼちゃ・・・どれも美味しくて、ついつい食べすぎてしまいます。

この間、北海道の知り合いからたくさんの海の幸が届いたのですが、その中にサンマが入っていました。大好きなのでテンションが上がり喜んでいたのですが、食べようにも下処理されていないサンマまるごと6匹・・・どうしたものでしょう。いつも魚を食べるときは、下処理済みのものを焼いたり、お惣菜を買ったり、魚をさばいた経験は片手で数えられるほどです。

美味しいサンマを食べるためには、自分で調理するしかない！と思い、インターネットでさばき方を検索したところ、「2カ所に切り込みを入れて引っ張るだけでハラワタがとれる」といった内容でした。そんな簡単にできるの？と思いながら、その通りにやってみると、なんとズボッと気持ちよくハラワタがとれました！そんなこんなで、どうにか下処理を済ませ、無事塩焼きにして食べることができました。

スーパーで売られている、切り身のありがたみをひしひしと感じましたが、自分で調理したこともあって、とっても美味しく感じました！旬の食べ物はおいしさ倍増ですね。

もうすぐ紅葉も始まりそうなので、食べ物以外の秋も味わいたいと思います♪

## 和太鼓って面白い



西村 真理  
(にしむらさ〜ん)



先日、名古屋に移住した友人から久々の連絡があり、大阪で会うことになりました。仕事か何かで来たのかと尋ねると、以前教えていた太鼓道場の発表会があるので、生徒さんを応援しに来たとのこと。「一緒に行きませんか？」という誘いに、それならば！と観に行く事にしました。

発表会では学生、社会人、シニアの年齢も年数もバラバラの皆さんが、1ステージ15分の演目をノンストップで見事に披露されていました。長胴太鼓のお腹にドンッと響く音、締太鼓の強く華やかな高温でリズムカルな響き、肩から提げて担ぎ、自由に動き回りながら会場を盛り上げていく桶太鼓の音・・・。上級クラスのステージは身を乗り出して観てしまうほどの興奮で圧巻でした。パートによってリズムも違うし、よく隣の人につられずにできるものだなあと感心してしまいます。さらに生徒さんも若いうちからやっている人ばかりだろうと思ったら、中には50歳過ぎて始めたと言う方も。皆さん高々とバチを振り上げて打ち込む腕の見事なこと！体感も鍛えられるから全身運動になると言うのにも納得です。スゴいねーと繰り返す私の横では、先生としての友人が「緊張する、失敗しないかドキドキやわ」と親心も見えました。発表会が終り、皆に囲まれながら打上げ会場に消えていく友人の姿を見ると、「彼女は良い先生であり、仲間なんだ」とジーンとしました。

さて、私の手元には体験レッスンのチラシがあります。その夜、枕を太鼓に見立て、調子に乗って麵棒を振り回した翌日から身体が痛い・・・。1時間の体験レッスンならばどんなことになってしまうのか、恐怖で未だ申し込みには至っていません。



# ビジストスタッフ便り

第 168 号



本年最後のビジストスタッフ便りです



今年も大変お世話になりました。スタッフ一同



●年末は 12 月 27 日(金)11:45 終了 年始は 2020 年 1 月 6 日(月)9 時 30 分より営業いたします。

## 今年の振り返り



大西 美佳  
(みかりん)

みなさんは、ご自分の年始の目標覚えてますか？仕事のことを除き、プライベート目標の 2010 年から続いた年 1 回の海外旅行は、準備不足で達成できず残念でした。娘と 2 泊 3 日で行けるシンガポールのマリナーベイサンスに泊まるプランを予約しようと旅行会社に行ったときは、すでに満席。旅行は計画的にしないとイケませんね。反対に出来たことは週末トレッキングです。形から入るタイプなので、低山ハイキング、家族で楽しむトレッキングなどを本を買い込んで、眺めて、満足していたところもあったのですが、季節のいいときに自らコースを検討し、数回はチャレンジすることができました。宮島の弥山(535m)厳島神社の裏手からあがっていき、ダライラマが訪れた大聖院を通過して山頂まで。山頂の休憩所で寝転がり、風に吹かれるととても心地良かったです。JR 灘から摩耶山頂(702m)へ。大阪、淡路島、明石海峡大橋も眺望できます。夜景も楽しめます。先週行った新神戸駅から布引の滝→貯水池→ハーブ園→森林植物園→谷上駅は紅葉が堪能できました。海外に行けなかった分、国内旅行は、広島、長崎、北海道(網走・阿寒・知床)、白浜と回数多めになりました。良い仕事ができるためにも、健全な心と体づくりを継続していきます。来年は、六甲山山頂から有馬温泉コースにチャレンジしたいです。



## 今年を振り返り



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

今年もあと 1 か月を切りました。年を重ねた分だけ 1 年が短く感じるという話を聞き、毎年 12 月になると、「ほんとにその通りだなあ」と、思います。今年 1 年を振り返ると、仕事での大きな変化は、年始にアサーティブ認定講師資格にチャレンジし、5 月から認定講師業務が加わったことです。研修業務では、企業だけでなく公共団体にも赴くため、様々な職種や業態、年代と色々な方に会います。その際に感じることは、特に年代による仕事に対する考え方や価値観の違いです。そんな多種多様な受講者の方々ですが、日々の業務の中、人間関係やコミュニケーションに少なからず悩みを持っていることは共通していると感じます。良い職場環境で、良い仕事がしたいということは、みんな一致することなので、今後のハラスメント対策も含め、来年も研修を通じてアプローチしていきたいと思います。

プライベートでは、トレッキング、ピラティスに加えジム通いを始め「体を整える」ことを頑張っています。その成果なのか、トレッキング後の疲れも回復が早くなった??ように感じます。また、先月は友人と深夜便を使ったハードな日程のブーケット旅行に出かけ、旅を満喫することができました。綺麗な海でのシュノーケリングは最高でした。体を整えているおかげかな?と思います。来年も「体を整える」を継続し、さらにお役に立つことができるよう精進いたしますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

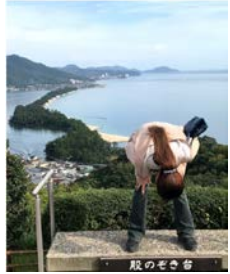




## 天橋立へ行ってきました



福永 あゆみ  
(あ〜ちゃん)



年に2回の恒例の旅。今回はメンバーの切望する日本三景のひとつ「天橋立」へ行ってきました。大阪で集合し、出発したのがお昼を回っていたため、まずは伊勢神宮の神様がここから移られたといわれる元伊勢籠神社へお参りをし、天橋立公園へ到着した時にはもう薄暗くなっていました。せっかく公園内を歩くのに、暗くて何も見えないのではもったいないので、明日改めようということですぐに引き返し、廻旋橋(船が通る度に旋回する橋)の近隣に取っていた宿へと向かいました。創業100年以上ということで、防音設備は整っておらず、気を使いながらの会話となりましたが泊まっていた宿と、系列の宿の温泉の両方を楽しむことができ、いつもはホテルに宿泊するので、たまには旅館という選択も雰囲気があつていいもんだなと思いました。お料理は満足どころか、満腹コースで完食は叶いませんでしたが、さすが日本海。あまりお魚料理は得意な方ではないのですが、とてもおいしくいただくことができました。翌朝は早朝から前日の公園を逆側から歩き、天橋立神社へお参りをし、宿に戻って朝食を摂ってから、リフトで天橋立ビューランドヘリフトで登り股のぞきと瓦投げに挑戦してきました。瓦は3枚あったのですが、残念ながら1枚も柱の先についた輪の中を通る瓦はありませんでした。その後は赤レンガ倉庫へ向かい、海軍カレーを初めて頂きました。毎年続いてきたこの旅行ですが、翌日に疲れが残っていたり、あちこち筋肉痛になっていたり…と旅行をする度に、身体の衰えを感じるようになりましたが、このまま元気に今年を終えたいものです。今年も残り少なくなりましたが、皆様もお身体に気を付けてお過ごしください！

## ロハスフェスタ



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



先日、万博記念公園で開催されたロハスフェスタへ行ってきました。みなさんは、ロハスという言葉を知っていますか？

ロハスとは、「健康と持続可能な社会に配慮したライフスタイル」(Lifestyles Of Health And Sustainability)の頭文字をとった略語です。自分の身体や心にいいことは地球にも優しいのでは…という考えのもと、ハンドメイドの雑貨や健康的な食材から作られたフードの出店がたくさん並んでいました。

陶器やアクセサリ、染め物、ガーデニング用品など、様々な出展者のブースが設けられており、どのお店もこだわりが詰まっていて、見ているだけでワクワクしました。フードを購入すると、ビニールは使用せずペーパーに包まれていたり、飲み物はマイコップ持参の方に安く提供されていたり、様々な工夫が見受けられました。もちろん ゴミは自分で持ち帰るスタイルです。

エコや豊かな生活について考える良い機会になりました。「安いから」「便利だから」という理由で買い物をすることが多いですが、少し視点を変えて「環境に優しいこと」「地球の未来に繋がること」「心が和らぐこと」を意識して行動すると、心がパッと晴れたような気がします。

各地で開催されているようですので、機会があればみなさんも是非参加してみてください♪

## 金沢おかわり旅



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



今年は同じ場所に期間を空けず旅行に行くいわゆる「おかわり旅」をした1年でした。おかわり旅の良さは、土地勘が働き、道に迷うことで生じるロスタイムがかなり減らせること。1度目は力尽きて行けなかった街もゆっくり散策することができました。そんなおかわり旅、先日金沢に行ってきました。紅葉も進み、冬支度の兼六園はお天気にも恵まれ、絵葉書のような写真も撮れました。実はこれには裏話があります。朝ホテルの近くの喫茶店で常連さんに「今日兼六園に行くのであれば10時半までには行っておいで。その後は雨になるよ」とアドバイスいただいたのです。確かに予報では午後から雨。それでもこんなに良い天気だし、午後一杯は大丈夫じゃない？と高を括っていたのですが、アドバイスを信じ、予定よりも早めに入園しました。池に移りこむ紅葉、名物の雪吊りの景色を楽しんでいると、にわかに空が曇り、強い風が吹いてきました。次の瞬間には雨が降り出したのです。殆ど見終わった後だったので、直ぐに出て事なきを得ました。金沢は雨の多い街なので、晴れ間のうちに用事を済ますようにしているのだとか。おかげで助かりました。という風におかわり旅ともなると、地元の方との交流も楽しみです。他にもお昼に気になっていたカフェに夜訪れると、そこは「ウイスキーとブックカフェ」で、ウイスキーに親んでもらうための工夫があり、女性でも、一人でも入りやすい雰囲気を作っている素敵なオーナーさんがいました。話も弾み、また必ず来ますねと店を後にしました。少しずつ会いたい人やお店が増えてくる。これもおかわり旅の楽しみだなと思います。