



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!スタッフ一同



2020 年春スタートのリーダーシップ研修他、各種セミナー、講座の募集がスタートいたします。同封の案内をご覧ください。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



大西 美佳
(みかりん)

令和も2年目になりました。行政手続きや役所への届出のIT化が整備され、守備範囲も広くなり、活用しやすくなってきていると感じます。給与や勤怠管理も、クラウドシステムの利用へ移行されるお客様も増えています。弊社の給与計算でも、今まではタイムカードのコピーを受領して勤怠データを作成する手順から、勤怠システムのデータをそのまま受領するスタイルへと変化してきています。私自身も新しいソフトと格闘する時間が増えました。会計、給与、経費精算、銀行口座の連動。そういえば、銀行のATMに行くことがほとんどなくなりました。クレジット払いで現金チャージ、PayPay。そのうち現金を使わない日がくることを、実感できるようになりました。便利なものはとことん利用して、リアルでしかできないことに集中していきたいと思えます。

社会保険労務士の仕事は、「人」に関わることなので、機械化できない部分に意識を向けることが多いです。本年も、労働・社会保険の法改正の情報収集と実務対応へのご支援に注力していくことと、それにプラスして、職場で働く「人」の活躍を支援できる会社として、成長していきたいと思えます。昨年より経営理念と基本方針を全社員で見直し、クレドを作成しました。2020年はこれらをひとりひとりが実践して、お客様から引き続き熱い信頼を寄せて頂けるよう行動してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

本年もよろしくお願いいたします。



尾崎 貴子
(たかちゃん)

昨年中は大変お世話になりました。私自身、昨年中は迷うことや後悔することが多々あった1年となりましたが、55歳になる今年からは、流されず自分でしたいことをよく考え、よく学び、後悔しない1年を積み重ねていこうと思えます。まず年初は自分の心と体を整えることからスタートです。

今年は私たち社労士業界では働き方改革の流れで、大変忙しい年になりそうです。今年4月から中小企業においても時間外労働上限規制が対象となることや、2021年に向けての同一労働同一賃金対策、パワハラ対策の準備等に加え、行政から求められる手続き電子化への対応、70歳までの就業機会の確保などなど、時代の変化に伴う今までとは違った課題も多く、それらにも目を向けていく必要があります。

しっかりと学び、皆様に有益な情報を、随時提供していきたいと思っていますので、引き続き本年もご支援をお願いいたします。

プライベートでは、今年こそは、富士山登山!と思っています。そして、視野を広げるために、今までとは違ったジャンルについてのセミナー受講など学びを進めていきたいと思えます。また面白いネタがありましたらご紹介させていただきます〜。





健康・体力づくり



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします！

昨年目標に掲げていた「泰然自若」ですが、1年間を振り返ってみると、また達成できずの目標となってしまったなあ・・・と感じています。
 年始はよいスタートが切れていた印象があったのですが、中盤になると少しスランプ状態に陥ったり自身の精神力の弱さにはがっかりと落ち込みました。
 加えて、加齢からくる視力の衰えも感じるようになったり、持病の腰痛も悪化したり・・・と日中の事務業務にも支障をきたすような日も多く、精神力も当然のことながら、今年はずっと体力をつけることもしなければなあ・・・と感じています。
 腹筋が弱く、背筋とのバランスが悪いことも腰痛の原因となっているとのことなので昨年たまたまテレビをみていて知った「プランク運動」を、今年は昨年よりも長い秒数できるようにチャレンジしたいと思っています。
 また、自身の親も身体の不調を訴えることが多くなってきました。自由に動ける年数も限られてくると思うので、今年こそは母との温泉旅行を計画し、是非とも実行したいと思っています。



2020 年はスポーツの年に



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



入社してから、あっという間に半年が過ぎ、徐々に携わる業務が増えてきました。毎日勉強の日々ですが、とても充実した日々を送れているのは、周りの方々のおかげです。2020 年も引き続き毎日一歩ずつ成長していきたいと思っています。今年はいよいよオリンピックの年ですね！
 だいぶ先のことだと思っていましたが、気づけば目前です。実は昨年末の抽選で私もオリンピックのチケットが1つ当たりました！ものすごく運をつかってしまったような気もしますが、一生に一度のオリンピック観戦になると思うので、とても楽しみにしています。

スポーツ観戦は大好きなのですが、自分自身も運動しなければと思い、最近は様々なウォーキングアプリで1日どれだけ歩いたのかを確認しています。歩けば歩くほどポイントがたまり、景品がもらえたり、商品を購入できたり、お得なものがたくさんあるので、それがモチベーションになっています。今年各地に旅行に行きたいと思っているので、旅先でも様々な街並みを歩きたいです。一日 8,000 歩を目標に、(商品ゲットのために・・・)頑張ります。

笑顔で働く一年に



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



出来立ての新国立競技場に
行ってきました！

昨年は、大変お世話になりました。今年も宜しくよろしくお願いいたします。

2020 年、いただけるオファーを大らかな気持ちで受け取る一年にしたいと思います。2019 年のテーマは「発信力を鍛える」でした。おかげさまで毎月のビジスト News を中心に、自社ホームページ、ワタシ・ミライ・デザインなどで、ビジストが大切にしていること、ご提案したいことを発信する機会をいただきました。又、研修を受講いただいた方々へのインタビューや良い仕事のためのビジストの取り組みなど、告知やレポートから更に一段階深めた発信を担当しました。
 いずれも実際のことを基に作るものです。一人で創作できるものではありません。改めて私の仕事は、周囲の協力がないと成り立たないのだと感じています。忙しくなってくると、そのありがたさを忘れてしまいがちです。主体的に仕事に臨む一方、オファーがあり、周囲の理解と協力があってこそという気持ちを忘れずに、大らかな気持ちで受け取り、笑顔で働く一年にしたいと思います。個人的には、引き続き「ドリームマップ」で出会った方々の「やりたいことを整理してデザインする」手伝いを続けていきます。関西圏外からの参加もあり、全国に応援したい人が増えてきています。又、人生初体験！な面白いこと、訪ねてみたい場所へ、今年も出かけていきます。つまり心身ともに健やかでいることに尽きるのですね。体力づくりも始めます！



最も寒い2月も暦の上では春です。



春の到来を待ちわびるスタッフです!



2020 年春スタートのリーダーシップ研修他、各種セミナー、講座の募集がスタートいたします。同封の案内をご覧ください。

はまっているリアル謎解き



大西 美佳
(みかりん)

大晦日、大阪地下鉄「謎解きメロ旅」を楽しんできました。まずは、駅長室でキットを購入します。最初に行くべき駅を解き明かすところからスタートです。そして、1問ずつ謎を解いて、やっと次の地点に行くことができるので、途中でつまづくと、まったくその先が進めなくなります。

ゲームの所要時間4~6時間想定。全問解くのにかなりの時間がかかるかと思います。リアル謎解きゲームは、以前会社のメンバーで打上げ企画として、コナン君の脱出ゲームに参加したのが初体験。その時は、警察官として捜査をするのですが、謎を制限時間内に解けず、全員、爆破されて殉職するという結果に(笑)。皆で協力して謎を解き、次に進むのがとても面白かったです。去年9月には阪急電車宝塚線での、なぞ解きに挑戦。所要5時間とあったので、お昼からスタートしたのに、最後の地点に19時頃に到着し、謎がなかなかとけず悔しい思いをしました。

なので、個人的にはリベンジすべく、地下鉄の謎解きに力を入れて、今回は朝10時から始めました。

途中、とても簡単な謎が解けず、1問に1時間かかりましたが、無事に夕方までにはゲームクリアしました！達成感と謎を解けたときのスカッとした気持ちは癖になります。旅行先のハウステンボスで見つけたウォーリーを探せの謎解きも短時間でしたが、楽しかったです。

次の謎解き、どこでできるかなあと、わくわくします♪



癒す方法を探しています。



尾崎 貴子
(たかちゃん)

今までは、「ペットロス」という言葉を聞いても、あまりピンと来ていなかったのですが、可愛がっていた13歳の猫が先日天に召されてしまい、どっぷりとペットロスにはまってしまいました。

11月中旬に体調を崩してから、点滴とステロイド注射で病院通いの毎日でした。

6キロ超の丸まると太った体で、寝そべった姿は小型犬を思わせるほどの体格だったのですが、どんどん痩せていき半分の体重のガリガリ猫になってしまいました。ふらふらと歩く姿に、その時を覚悟していたのですが、実際にいなくなると、心穏やかでいることが出来ません。ふとした拍子に涙が出てきてしまい、自宅に戻るといつも居た場所を、今までのように目で探し、心がざわつきます。困ったものです。。。

以前は、法要の際に、煙たがっていた線香が、今回初めてお線香を焚くことで心が落ち着くことを実感しています。昔からお仏壇で線香を焚いていた行為には、気持ちを癒す効果もあったのかもしれないですね。

産業カウンセラーでもあり、メンタル不調のことは、知識としてありましたが、今の身体症状に「ストレス強」の状態は、疲れやすかったりなどこんな感じなのかと実感します。こんな時は、アドバイスなく、ひたすら話を聞いてもらいたいものなのだと知りました。心理士の友人からは

「自分に誠実になっていることに安心した」と言われました。癒す方法、探し中です。





足湯めぐり



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



年始に、突然「温泉旅行に行こう」と持ち上がった案に、あわててネットで宿泊先を検索し目的の日の価格や所要時間が妥当な「下呂温泉」に初めて行ってきました。宿の温泉もステキでしたが、以外に楽しく、1番印象に残ったのが、足湯めぐりでした。全部で9か所もあったのですが、混雑していて半分しか入ることができなかったのが残念です。それでも、持参していたタオルがびしょ濡れになる程、足湯を堪能しました。頭寒足熱の効果はすばらしい！足元が温かいと身体の寒さは随分と抑えられるものなのです。身体が冷えるたびに、足湯で温まる…を繰り返し、川沿いにある足湯にたどり着いた時、「全身で入浴する場合は水着を着用してください」と看板に書かれてある足湯があり、こんな寒い中、外で全身入浴する人いるの〜？と足湯に近づくと、地元の人なのか、観光客なのかは定かではありませんが、海パンを着用し、簡易ベンチを持参し、片手にビールを持ちながら、足湯を楽しむツワモノが3人…寒くないのかな？？とてもびっくりでした。博物館前の足湯の向かいには、観光用に建てられたものでしょうか【加恵瑠(かえる)神社】という神社があり、お参りをするとカエルの神様(?)から、カエルにもじられたお言葉が頂けました(笑)宿では、待ってました「飛騨牛のすき焼き、しゃぶしゃぶ」を頂き、満腹状態で展望露天風呂へ男女入れ替わりのお風呂を2つともしっかりと楽しんで宿を後にしました。残りの足湯を楽しみに、また行きたいなと思います。

素敵な出会い



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



私は休みの日に、月2回ほど、ヨガ教室に通っているのですが、最近そこで出会ったお友達とランチに行きます。先日も、ヨガの後においしいと評判のイタリアンを食べて、楽しいひと時を過ごして、さあ帰ろうか…と歩いていると、お友達が急に「あ、ここ従姉妹のお店だ」と立ち止まりました。そこは、小さなピアノの展示場で、何度もその通りを歩いたことがありましたが、気に留めたことはありませんでした。お友達もランチを食べたお店の近くにあると思っていなかったようで驚いていましたが、従姉妹さんに電話をするとすぐに繋がり、歩いて数分のところにある自宅兼事務所にいっしょということ、私も一緒にお邪魔することに…なんという急展開！行っても良いのかソワソワしながら着いてきました。事務所に着くと、従姉妹さんと、ご主人さんが迎えてくださって、少しお邪魔することになりました。ご主人さんはピアノの調律師をされていて、他にも古いピアノの修理(弦を張り直したり、外側の塗料を剥がして塗りなおしたり、部品が破損しているところを修復したり…)をされているとのことで、事務所の中には修理の依頼が入った5台ほどのピアノがありました。調度、今作業されているピアノがあったので、見せていただくことに。作業室に入ると、ピアノは弦がすべて見える中身が丸見えの状態でした。中を見ないと、悪い部分分からないそうですが、日本全国から修理の依頼が来るのだそうです。そこで聞いたお話が興味深くとても楽しかったので、続きは次回に書きます♪

熱意が人を動かす



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



先日、「100人のリースの会」という展示会を見に行きました。友人のフラワーリストの山田あゆみさんが主催で5年前から続く企画展です。実はこの企画展、立上げ時に私も関わっていました。きっかけは、フラワーリストとして20周年を迎えるので何か記念になるようなイベントとをしたいという相談でした。講師でもある山田さんは、教室の生徒さんだけでなく、ワークショップをしている介護施設の方、小学生、教室を始めた頃の生徒さん(今は関東在住)、皆が参加できて、感謝の気持ち伝えることを！という要望をお持ちでした。あれこれアイデアを出し合い、決まったのが「半年掛けて、各地で好きなデザインでリースを作って、展示しよう！」ということ。私は「100人のリースの会」というタイトルを提案しました。100とは、たくさんというイメージで、会場に100以上のリースが飾られていたらきっと盛り上がるなという思いからです。初の展示の時は、子どもから大人まで、自分や家族のリースを嬉しそうに眺めていて、山田さんとも笑顔で会話する場面に立ち会えて感激したものです。さて、この企画展も早5年。2年目以降は、神戸、横浜、鹿児島、熊本などでも開催されるようになりました。メディアにも出て、賛同してくれる全国の仲間や、企業が増えていったそうです。参加費の一部を寄付したり、熊本復興のイベントでワークショップを行ったりと、全国へ広がっています。毎回準備は大変だけれど、リースに関わる人の笑顔が見たい、新しい人と出会いたい、やりたい事がドンドン溢れてくる、という山田さん。彼女の熱意と行動力を尊敬しています。



新年度に向けて準備が大切な月です。



今月もお元気で過ごしてください!



現在、2020年春スタートのリーダーシップ研修他、各種セミナー、講座、本格募集中です。同封の案内をご覧くださいませ。

大塚国際美術館へいってきました



大西 美佳
(みかりん)

徳島県鳴門市にある大塚グループが設立した「陶板名画美術館」です。オリジナルと同じ大きさで複製されているので、誰でも知っている名画がずらりと並び圧巻です。陶板は退色しないので、写真撮影もでき、また実際に触れていいものもあって、気軽に近づいて絵をみることができました。

広い館内を1日では廻りきれないと聞いていたので、午前は「名画の中の超ビューティフル～ロマンティックが止まらない～」アートツアーに参加。その絵に描かれた男女の秘話など背景の情報が解ると、人物の表情がイキイキとして見えたり、作者の人生や生き方にも触れることができ、非常に興味をもって鑑賞できました。あっという間に1時間が過ぎ、その後、素敵な庭とモネの絵を見ながらランチをして、午後は定時ガイドツアーで効率よく作品を見ることができました。解説の中で、西洋絵画に描いてあるモノの裏の意味すること、解釈なども教えてもらって、とても面白かったです。

去年のニュースでこちらの美術館に行ってみたくて書いたところ、お客様から個別に良い情報を頂くことができたりして、とてもうれしかったです。

紙面を借りてお礼申し上げます。また、名画になりきり記念撮影ポイントというものがあって、観るだけでなく来場者を楽しませる心配りを感じました。今回で絵画の観かたをもっと知りたくなったので、こんど、図書館で解説本を借りてみようと思います。

フェルメール「真珠の耳飾り」の美佳(笑)



意識改革が必要ですね。



尾崎 貴子
(たかちゃん)

働き方改革のみでは、あまり進んでいなかったテレワークが、コロナウイルスの問題から一気にテレワークの波がきています。テレワークに対しては、時間管理や情報漏洩、費用負担など課題がたくさんあるように考えていましたが、いろいろなテレワーク動画や情報を探すと、自宅のリラックスできる空間で、効率よく集中して仕事をこなし、休憩の合間に子供との時間も楽しみつつ生活している動画を見て、自分が実に昭和的な考えであることを痛感しました。働き方も性悪説でなく性善説で柔軟に考えることが必要な時代なのだと感じつつ、弊社でもテレワークの導入を検討中です。今回の情報を探すと、YouTubeを使った国の配信も参考になりました。「厚生労働省動画チャンネル」では、働き方改革関連やハラスメント関連など様々あり、労務管理にも生かせる情報は見る価値あります。

別件ですが、先日入社2年目の若者と話を聞いて人材育成の難しさを感じました。上司から「〇〇は出来ているが～～が出来ていない。どうして～～していないのか？」と、いった感じで、『まずは褒めて、そのあと課題を掘り下げて次の目標設定をする』といった面談を行うことはよくあると思います。しかし、上司が部下の課題整理をしようと掘り下げ中、他者と比較したり、「なぜ」を連呼する中での、部下側の受けとめは、冒頭の褒められ感はなく、自分の出来ないことばかりが目向き、自信を失くしてしまう…。褒めているつもりだが届いているだろうか？やる気を出してもらおうとした掘り下げ質問が相手を追い込んでいないか？ 相手が変わらないと感じるときは、上司自身も自分の言動を振り返ってみることが必要ですね。褒め方・聴き方の学びも大切です。





前職同窓会



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



最近、前職の同窓会に行ってきました。

当時 20 代だった子も 30 代になり、50 代だった上司も 60 代になり、お孫さんまでできていて、社内恋愛から結婚した 2 人の間には、2 人目のお子さんができていて、上のお子さんは小学生、下のお子さんもう 2 歳になっていました・・・

月日が経ち、今はそれぞれ違う職場で働き、周囲の状況の変化もめまぐるしいのに、みんなで集まって話す話は、当時も盛り上がった話がほとんど。

身体や外見は老いても、中身はみんな変わらず、とても楽しい時間を過ごすことができました。もうひとつ別の職場の同窓会にも参加しました。

こちらは、年に数回会っているメンバーなのですが、1 件目に入った鍋屋さんで時間が制限され、中途半端な時間にお店を出ないといけなくなったのですが、このまま帰るのは名残惜しいのだけどもうおなかはいっぱい、お酒ももう・・・ということで、とつても久しぶりにみんなでカラオケに行くことに。わたしは何を歌えばいいのか、何なら歌っていたのか・・・最近のカラオケにはもう全くついていけませんでしたが、メンバーの中の 2 人が、ハモってみたい、昔に流行った合いの手を入れてみたい・・・職場が変わっても、環境が変わっても、いつも当時にタイムスリップできる仲間たちと過ごせる時間はとても大切にしたい時間です。今後も定期的集まりたいと思います。

ピアノの豆知識



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



先月、古いピアノの修理を手掛けている調律師の方に出会ったことを書きましたが、その調律師さんからピアノについての豆知識を教えてくださいました。

いきなりですが、ピアノの弦の引っ張る力はどのくらいか、みなさんご存知ですか？私はこれを聞いて大変驚いたのですが、全ての弦の張力が合わさると、200 トンもの力になるそうです。その大きな力を支えているのが金属のフレームなのですが、調律を長期間していなければ、弦の張力のバランスが崩れ、その金属が折れ曲がることもあるそうです・・・すごいですよね。

そして、ピアノの音色の良し悪しを決めるのが、弦の奥にある響板(木の板)だそうです。昔のピアノは、良い木を使っていることが多く、修理をして弦を張り直すと、新品のピアノより良い音色になることもよくあるそうです。修理したピアノの音色を聞いて涙を流されるお客様もいるとか・・・新しいものよりも、古いものに価値があるとは、こういうことなのですね！



お恥ずかしいながら、幼いころは習い事の中でピアノが一番苦手だったのですが、ピアノの仕組みを知っていたらもっと楽しめたのかもしれない・・・と今更ながら思いました。笑 素敵な調律師さんとの出会いは突然で、ピアノについての面白いお話が聞けて、その日はまるで小説の中にいるような 1 日でした。ピアノの音色が前よりも好きになった気がします♪

美味しさの感じ方



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



最近の話題は、なんと言っても新型コロナウイルス。イベントが中止になったり、リモートや時間差出勤を選択する会社が増えてきました。私も急ぎでない限り、人混みを避け、外出することが少なくなりました。今は仕方ないことですが、世の中全体が縮こまっている感じです。

そんな中、カフェを営む知人から「オンラインショップを始める」と聞きました。「こんな時だから心と体に美味しいものが求められるし、お届けしたい。オンラインショップなら外出しづらい人とも繋がれるし、お店に戻ってきてくれると思う！」と前向きです。現在、オンラインショップが簡単に立ち上げられるアプリもあり、以前より敷居が低いようです。だからこそ、店の大小に拘らず、いかに魅力的な商品か情報が鍵となります。最近の研究で、私たちには自分の舌や嗅覚が直接感じる美味しさよりも、人から与えられる情報で感じる美味しさの方を強く感じるという「特殊能力」があると分かりました。人の「仲間への共感」が、相手が食べている未知の食べ物を自分の味や香りの記憶を頼りに「食べる価値がある」と判断、「美味しそうに感じるもの」を「美味しいもの」として記憶するのです。そこで先日、商品撮影をしました。家にあるテーブルクロスや食器などを総動員して、より美しく見える角度を探し、上、下、斜めから撮っていきます。お皿に影や商品に影が写りこまないよう、レフ版を駆使し頑張りました！おかげで素敵な画が撮れました。予告として SNS にアップすると、反応も上々。なんと最終カットに私も出演(?)しました。いいねの数に一喜一憂してしまう気持ちが少し分かった出来事でした。



ビジネスタッフ便り

第 172 号



新年度に向けて準備が大切な月です。



今月もお元気で過ごしてください!



春スタートのリーダーシップ研修・各種マナー研修は、まもなく締め切りです。同封の案内をご覧くださいませ。

いつものタクシー運転手さん



大西 美佳
(みかりん)



皆さんは、タクシーの運転手さんと会話をするタイプでしょうか？私は基本的に自分からはしゃべらないのですが、話しかけられたらもちろん会話をします。ある駅から顧問先様まで、タクシーを利用しているのですが、台数も少なく、運転手さんも高齢化しているので、つかまらないこともたまにあります。そんな中いつもお世話になっている面白い運転手さんがいるのでご紹介します。その方は、若いとき陸上自衛隊の特殊部隊で働いていたそうで、いろんな話(ネタ?)をしてくれます。

最初に驚いたのが、入隊のテストの話です。何も説明のないまま連れていかれた部屋に、ボウフラの浮いた水とキレイな水のコップが置いてある。どちらかを飲めという指令だ、と判断したその方は、さてどっちの水を飲んだのでしょうか。キレイな水のほうを飲むのが普通ですが、ここは自衛隊。テストと知らなかったのですが、彼はボウフラ入りの水を飲み、晴れて特殊部隊に入ることになったそうです。キレイな水にはどんな毒が入っているかわかりません。とっさの時の状況判断力を見ているようです。

もちろん体力、気力も試されるそうですが、極寒の北海道の地で訓練を重ねていたとのこと。先日は、訓練中にクマと戦った話も聞きました(笑)。ご年齢は 70 歳を超えておられるのに、東京の実家にバイクで行ってきたとのこと。2000cc のバイクだそうですよ。

知らない世界の話でちょっと楽しい時間を提供してくれる運転手さん、いつまでもお元気で働いて欲しいなあと思っております。

身近な人間関係の難しさ



尾崎 貴子
(たかちゃん)

先日、10年近く放置していたインターネット環境に対し、「ネットの速度が速くなる、月々の料金も安くなる」という営業マンの話に乗り、プロバイダーの変更を即断し実行に移しました。私自身は、いろいろな面で良くなるのだから家族からも感謝されるものと思っていたのですが、その矢先、息子から「ネットの速度が落ちた！切れることがある！」といった苦情を言われ、当初は受け流していたのですが、「勝手に変えるな！」「何もわからないくせに！」などの言葉が続き、ついに怒りのスイッチが入り「あんたに言われる筋合いはない！」と攻撃に転じました。その後は後味悪く、お互いにぎくしゃくして避ける日々です。私の心の中は「こんなはずじゃなかったのに……。でも相手が悪い。私は正しい」でした。

しかし、時間をおき冷静に考えると、自分にも非があることや、対立場面で私は自分を正当化するために相手を攻撃したのだと、自分の反応の癖に気づきました。これはアサーティブでいうところの「ドクカンパターン」です。これでは相手と良い関係性を築くことができません。仕事上では抑えられることも身内の関係では、対等性を忘れ、つい自分の癖が出てしまいました。

皆様は、対立した場面でどんな反応をされますか？近い関係のコミュニケーションは難しいですが日頃から自分の行動のスイッチを自ら選択できるようになりたいものです。

以下の書籍の中に出てくるフレーズ「**自分は何を望んでいるのだろうか？**」をよく考えて関係修復を図りたいと思います(笑) これが、なかなか謝れないんですよね……。(笑)

ご参考「なぜ、身近な関係ほどこじれやすいのか？」森田汐生著





免疫力 UP！



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



新型コロナウイルス感染症の流行が始まり、わずか数か月ほどの間に「パンデミック(世界的な大流行)とみなせる」とWHOにより表明されるまでになってしまいました。3つの条件が重なる場 ① 換気の悪い密閉空間 ② 多くの人が密集している場 ③ 近距離(互いに手を伸ばしたら届く距離)における活動自粛要請の影響で、今月開催予定だったライブも当然延期、母と計画し始めていた旅行も当分の間延期となり、外食もできず仕事が終わればまっすぐ帰宅の毎日、楽しみにしていた予定はことごとく流れ…そんな中でも通勤の満員電車を避けることはできず、電車の中ではつり革を持たずに踏ん張る人やくしゃみや咳をする人をイヤな顔で見る人、イライラして少しのことで口論を始める乗客などみなさん、この状態にはほんとうにもう疲れ切っているんですね…。自身でできる対策としては「うがい・手洗い・マスク着用！！」といくら徹底をしても、どこで感染するのかわからない不安は消えることはありません。不安を少しでも少なくするためには「免疫力を上げるほかにない」とTV番組でも言っていましたので、この機会に、食材に気を付けてみたり、これまでほとんどしていなかった「運動(短時間のウォーキングなど)」を少し取り入れてみたりしています。このピリピリした状況から抜け出し、少しでも早く通常の生活が送れるようになりたいものですよね。

世の中の変化・わたしの変化



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



昨年の増税に伴い、キャッシュレス化が急速に進んでいますね。最近は、私もスマホ決済かカード払いで済ませることが多くなりました。スマホ決済は画面をかざすだけなので、時間がかからずとても便利です。そして、様々なキャンペーンを駆使して、日々還元ポイントで節約しています。笑。こうした決済サービスの変化によって、私にも変化がありました。それは、お財布の小銭入れがパンパンになっているということです。もともと、現金でのお会計時は、小銭が少なくなるように考えて支払う性格だったのですが…。振り返ってみると、「スマホ決済はできません」と言われた時の私の行動が原因でした。お会計の時にお財布の準備もしていないので、急に現金がいる!!となると、慌てて財布を探します。そして、現金持っていたかな…と確認している間に、とても時間がかかってしまい、最終的に焦っておれで支払うという行動をしていました。数回繰り返すだけで、驚くほど小銭が増えます。キャッシュレス化に伴い、私の現金支払い能力は完全に退化してしまいました。たかがお釣りの話ですが、私の中では衝撃的でした。世の中がどんどん便利になっていく一方、自分自身で出来ていたことが減っていくような危機感を覚えました。それは、パソコンやスマホの利用が増え、漢字が書けなくなったことを実感した時のようです。こういった自分自身の小さな変化にも気づいて、日々向き合っていきたいものです。今後、現金でのお会計の時は、できるだけお釣りが減るように計算して支払っていきたいと思います。(笑)

カフェで出会う絵本



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



読書は数少ない趣味です。書籍から雑誌まで唯一お財布の紐が緩むと同時に、読み終わった本が溜まってしまいます。電子書籍で読むとか、直ぐに買取りに回すなど、工夫する余地はありそうですが、本の質感や、お気に入りの本を手放すことは、すっぱりと割り切れないものです。長年持っていた絵本を知り合いのカフェに置いて楽しんでもらうことにしました。絵本は私が幼い頃に読んでいた復刻版です。独断と偏見で子どもに読んでもらいたいと思って選んだ絵本。「何度も同じ絵本を読むお子さんや、大人の方もお茶を飲みながらゆったりと読まれているみたいですよ」と聞き、ホッとしています。特に小さなお子さんにお父さんが読み聞かせしている姿は微笑ましいものです。面白いもので小さい子どもはストーリーよりも描かれている意外な箇所が気になるらしく、「なんで?なんで?」とお父さんに質問攻めを繰り返します(笑)。ストーリーと関係ないので、そこはお父さんの想像力が問われますし、適当な答えでは質問攻めは終わりません。見事に答えると、一気に尊敬のまなざしで見られます。私の絵本も少し貢献できたようです。

この春、カフェの様式替えがあり、お店の壁一面の棚に私が選んだ絵本や児童書、ビジュアルブック、書籍が並ぶコーナーができます。(個人的なセレクトなので少々気恥ずかしさもありますが)お子さんだけでなく、大人の方にも本を読むゆったりとした時間と小さな発見を提供できたら嬉しいです。どんな棚になるか又の機会にご紹介させていただきます。



スタッフ一同、皆様のパートナーとして



創意工夫しながら、努めて参ります!



緊急事態宣言をうけて



大西 美佳
(みかりん)

新型コロナウイルス感染拡大により、日常が一変しました。このような事態に遭遇し、日々不安な環境におかれている方が多いと思います。ウィルスを拡散させないための自粛策を引き続き行い、一刻も早い終息を祈ります。雇用調整助成金も、刻々と要件や申請書類が変わるため、最新情報を収集するのに、かなりの時間を要しています。しかし、お客様よりも当然情報量は多いので、分からないことがあれば、弊社までご相談ください。顧問先様については、申請をサポートする個別の相談も受け付けております。お申し込みは、大西までご連絡ください。

弊社でも、4月からテレワーク勤務を導入し、出勤は1名で電話、郵便など処理しています。皆さまにはご不便おかけし申し訳ございません。ただ、やってみれば出来るものなんだと、実感されている方も多いのではないのでしょうか。働く環境や働き方など強制的に見直す機会ととらえて、コロナ終息後の世の中がどう変化するのか、その変化に適應できる自分自身、また会社であるよう思考を深める時としたいです。通勤時間が減ったメリットは、時間の有効活用と、自宅の快適さが向上したことです。料理も以前に比べて格段に作る頻度が増え、娘との食卓を囲む回数、会話も増えた気がします。

大切な人との時間を大切に。改めて感じるこの頃です。皆さまとも早く直接お会いできることを願い、日々の仕事に集中していきます。



←食卓が事務机に
変わりました

自転車通勤で対策!



尾崎 貴子
(たかちゃん)

コロナ対策として、弊社ではテレワークと出勤日数削減の対策をとっている中、テレワーク中で気を付けないといけない事の 하나가体重管理です。外出禁止でお菓子を含めて食品をまとめ買いし、日中は座っているだけで動くことなく、つい手を伸ばすお菓子の影響で、まずい体重をどんどん更新中↑これはまずいと、その対策で考えたのが自転車通勤です。コロナ対策にもなると思いつつも、本当に会社に辿り着くのかと不安は多く、インターネット検索を駆使して、自宅からの自転車だと何分? 経路はどれがベスト? と下準備を行い、いざ出勤しました。地図を頭に入れて出発したつもりでしたが、予定と違う道をしていることに焦り、谷町周辺のゆるやかな上り坂に汗をかきつつ、40分程で長堀橋に到着しました。走行中、股関節が…と、不安を感じる時はありましたが、到着すると安堵と達成感がありました。

帰り道の大阪城前は、ゆるやかな下り坂となっているため、自転車ペダルを漕がなくても、風を切ってどんどん進み、とても爽快です!! 通ったことのない街中を走ることに、探検的なワクワク感も少しあり、行き道と違う交差点で曲がり、新たな街並みを走ることも楽しみです。考えなしの行動で、道に迷うこともありますが、面白そうなお店を見つけ得た気分になっています。

休日は、もつぱら Amazon プライムビデオのお世話になっていますが、ミシンを引っ張り出し、いろいろ手作りも始めました。どんな状況でも楽しむことを続けたいと思います。





在宅ワーク



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



コロナの影響で、休業されているところ、在宅ワークに切り替えられたところ、時短勤務や交代勤務で対応されているところ、さまざまかと思えます。

当社も営業時間を短縮させて頂き、交代で事務所へ出勤し、残りの者は在宅で勤務をし始めはや、数週間が経ちました。お客様にもたくさんのご不便をおかけしていることかと思えます。早くこの状況が終わりを迎えることを望むばかりなのですが、在宅ワークを始めた当初から比べると次回出勤当番の日に向けて、在宅でできるところまで工夫をして進め、出勤した日には、自宅でスムーズに業務が進められるように、在宅ワークのための下準備をしたり、通常の業務とは違う部分に気を配ることをしながら、ようやくなんとか形になってきました。

そんな中、在宅ワークになってからひしひしと感じていることがあります。自宅で勤務をするとひとりきりなので集中力は高まるのですが、行き詰った時、これまでは近くにいる上司や同僚に相談したり、共有することができたのだけれど、姿が見えない人と一緒に業務に取り組もうとすると見えないからこそ遠慮が生まれたり、アドバイスなどがほしい時にはとても不便に感じます。日頃どれだけ自分が周囲の人達に助けられ業務を行っていたのかということを感じています。こもりきりの日々でも、心が疲れきってしまわないように、よく食べ、よく寝て、運動も忘れず、時には SNS 飲み会なども取り入れながら、収束する日に向けて、もう少し頑張りたいと思います！

春の味覚



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



外出自粛の要請を受けてから、自宅で過ごす時間が増えたこともあり、「家での食事は美味しいものを」と以前より心がけるようになりました。できるだけ旬の食べ物を食卓に並べて、春を感じています。春は、新キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがと野菜が甘いので、素材の味を楽しんでいます。素材がおいしければ、そのまま食べても良いですし、オリーブオイルで炒めて塩をパツと振るだけで、絶品になるので、嬉しいですね♪

普段は簡単時短レシピでやりくりすることが多いのですが、この間スーパーでタケノコと出会ってしまい、購入しました。タケノコは春になると無性に食べたくなります。米ぬかをつけてくれていたこともあり、人生 2 度目のタケノコのあく抜きに挑戦しました。売っている中では小さめのタケノコを購入したのですが、家にある一番大きなお鍋からはみ出してしまう…はみ出したまま、回転させながら数時間煮詰めて、どうにか気にならない程度にあく抜きができました。とても大変だったので、大きなお鍋の購入を検討しています(笑) あく抜きが済んでから、タケノコの皮をむくときには、どこまで剥けばよいのか分からず…剥き続けると食べるどころがなくなりますし、外の皮は固いところもありますし、加減が分からないまま、固そうな皮を取り除きました。そして、味付けをしてさらに煮込み、母が幼い頃よく作ってくれた、昆布とタケノコの煮物が無事完成しました。手間がかかりますが、その分とても美味しく感じます。でも、なぜですかね、母やおばあちゃんが作ってくれた味とは何か違います。今度実家に帰った時に、コツを覚えてもらおうと思います。

家時間の過ごし方



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



社会全体で外出を自粛するようになり、家で過ごす時間が今まで以上に長くなりました。TV やネットからの情報は、新型コロナウイルス関係のことばかり、気になることだからこそ、適正な量の情報を正しく受け取って、自分で考えないと、心が疲れてしまうなど実感しています。このような時、皆様はどうされているのでしょうか。私の周りでは、海外ドラマや映画、面白い動画を観たり、オンラインでヨガや英会話を学び始めたり、わざわざ手の込んだ料理に挑戦したりする人が増えています。家時間を有意義に過ごしていて良いなと思いつつながら、エッセンシャルワーカーとして働かされている方に心から感謝して過ごしています。私はというと、気持ちを上げたいときに観る「ドラマのプレ最終回と最終回特集(自作)」をハードディスクに貯めています。ストーリーは既に知っているものの、一年ぶりに観直すと、案外新鮮で確実に感動、同じところで泣けます！ちなみに個人的 NO.1 はブラックペアン、NO.2 は、重版出来、NO.3 はノーサイドゲームとグランメゾン東京とಿದೆんです。ベタであるほど良しと思っています。

さらに、このところ悩ましいのは、手荒れです。手洗いとアルコール消毒と比例してハンドクリームが必要です。あっという間に無くなってしまうので、手に取れる場所に、ボディゲルをボトルで常備。今やお顔の手入れよりも時間を掛けていることになります。手洗いやマスクに神経質にならざるを得ない現状も、好きな香りをつけることで楽しみに変えられたらと色々試みています。

収束までもう少し時間が必要なようですが、皆様も心身ともに健やかに過ごしてください。

ビジストスタッフ便り ♪

第 174 号



日差しに初夏の訪れを感じます。



今月もお元気で過ごしてください。



自粛のおかげで



大西 美佳
(みかりん)

この2ヶ月間ずっと週末も自宅にいたので、皆さまも家の整理をされた方が多いと思います。わが家でも娘と断捨離と模様替えに精を出しました。まずはリビング改革に着手。長年おいてあった要らないCDやMDを捨てる。ソファの配置換え、観葉植物の手入れや植え替え。そして、ベランダにIKEAで買ってきたウッドデッキをひきました。これがなかなか素晴らしくて、今まで洗濯物を干す場所との認識が、オシャレな「テラス」に変わりました！こうなると止まりません。鉢もテレコッタ鉢に、室外機は芝生でアレンジ。ティータイムができるようにテーブルを購入。夜の雰囲気を楽しむためのライト。また、リビングの一角も貼ってはがせる壁紙で紺のデニム調にしました。週末ごとに作業をコツコツ行い、リラックスできる自宅で、在宅勤務中も効率よく仕事ができたと感じました。

要らないものを捨てると、頭の中までスッキリ。これから、押し入れと自分の寝室を手入れしたいと思います。台所の鍋や棚、洗面所も着々と整理中です。

面白いのは、100円均一、IKEA、ニトリ、無印良品と低価格の商品でもまああのクオリティを保てることです。3年前に作った私のドリーム

マップには、「緑ある暮らし」のイメージ写真が貼ってあるのですが、まさにその通りの現実をこのコロナ渦中で手に入れることができました。

← 一番苦労した
壁紙を貼る作業



「働く」を変えていく



尾崎 貴子
(たかちゃん)

コロナ問題からリモートワーク、WEBミーティングなど、テレワークが進み、働き方の多様化を実感しています。これからは働き方も生活もどんどん変わっていくことと思います。朝のテレビ番組で「今までは多くのサラリーマンが会社に行くことが仕事だった…会社に行くことが仕事じゃないと日本全体が変わってくれるといい」と、コメンテーターが言った言葉に、なるほどと共感しました。

これからは、会社に居ることが仕事だった時代は変わり、自分で考え、成果を出す「仕事」が求められることが、より強くなると思います。自分の仕事のスキルを見直す必要ありですね。

今後増えるであろうWEB会議では、相手の表情がわかりにくく、コミュニケーションがとりづらい面があるため、相手の気持ちや要望も聞きながら、自分の意見・気持ちも率直に伝えるコミュニケーションスキルも必要だと感じます。

私自身も働き方改革で、6月からは、週休3日を取るようになりました。スキルアップの時間として、情報収集や考える時間、学ぶ時間をしっかりと、とっていきたくと思っています。10年先の自分は何をしているのか？も、時間をかけて考えていこうと思います。

先月から続く自転車通勤で見つけた私のお勧めをご紹介します。谷町6丁目のパン屋さん「ブルーレンジューグウ」と、「こんぶ土居」さんです。パンのお気に入りには、黒豆パンとオリーブの載ったアンチョビオリーブで、これは塩味が絶妙です。また、土井さんの出汁は、いつもの煮物やお味噌汁にこの出汁を少し足すだけでも、料理が数倍おいしくなります。そんなことでなかなか痩せれません…(涙)





緊急事態宣言解除



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



期限とされていた5月末を待たず、緊急事態宣言が解除となりました！
 期間中は、短縮営業や交代勤務等で、ご不便をおかけしましたこととお詫び申し上げます。
 在宅ワーク中は、買い物以外は自宅にこもり、唯一の外出が近所のスーパーへの買い出しのみ、
 このままでは運動不足が過ぎる・・・と、ラジオ体操やNHKのみんなの体操をして、運動している
 つもりになってみたり、いつもは買いだめをするところ、短時間でこまめに買い出しに行ったり
 普段はあまりしない料理を頑張ったりすることなどで、紛らわせていました。
 通常業務が開始となり、リモート操作ではないことで、PCがサクサクと動くことや、すぐ近くに相談
 できる相手、共有できる相手がいることのありがたさをひしひしと感じながら勤務をし始めています。
 緊急時の対応で、その人の本質が見えると言いますが、自分がともに働くメンバーに本当に恵まれ
 ているのだということを再認識した期間でした。お店も通常営業が始まり、ランチは地下の飲食店街
 で外食する日々が始まりました。社内でも話していたのですが、お店によって対応が様々ですね。
 ソーシャルディスタンスを確保しているところ、消毒が徹底しているところ、会話の制限をしてい
 るところなど・・・先日、ずっと我慢していた美容院を予約したのですが、こちらは予約時に咳は出
 ないか、熱はないかなどのアンケートに答え、入店と同時に検温、店員さんはマスクで対応
 会話も最小限、お客さんもマスク着用OKという中、久々にリフレッシュすることができました！

最近のたのしみ



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



昨年に引き続き、今年も家のベランダで家庭菜園を始めることにしました。あまり外出できなくても、
 ほんの少し外の空気を吸うだけで気持ちが良いですよ。主人が野菜担当で大葉、ゴーヤ、ネギ
 を育てていまして、私は初めての試みですがハーブを育てることにしました。どうしてハーブにしたの
 かといいますと、虫が苦手だからです(笑) 暖かくなってくると、どうしても虫が増えますし、昨年野
 菜を育てたときは害虫の被害に遭ってしまいました。色々調べるうちに、ハーブは虫を寄せ付け
 ない効果を持っているものが多く、種類によっては花が咲き、成長したら料理に使ったり、ハーブテ
 ィーにしたりもできる・・・とたくさんの楽しみ方がありと分かり、挑戦することにしました。さらに高温多
 湿を嫌うものが多いので、水やりをあまりしなくてもよいという育てやすさも魅力です。今育てている
 のは、ラベンダー、ローズマリー、カモミール、タイム、セージという種類です。最近ではラベンダーが
 紫色の花をつけとてもきれいに咲いています。気分を変えたい時は、ベランダに出て漂うラベンダ
 ーの香りに癒されています。日に日に葉が伸びたり、花が咲いたり、観察が最近の楽しみです♪
 話が変わりますが、ついこの間ビジストに入社して1年が経ちました。昨年、転職活動している中で
 ビジストと出会えたこと、こうして成長を感じながら働けていること、今の環境にとっても感謝してい
 ます。入社当初に掲げた「安心して仕事を任せいただけるような存在を目指す」という目標は、今
 でも変わらずです。みなさまのお力になれるよう、精進してまいりますので、今後ともよろしく願
 います。

実家の片づけを通して



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



自粛中に、片づけした、思い切って断捨離したという方が多いと聞きます。私もせっかくのタイミング
 なので緊急事態解除明けに両親の家の片づけをしてきました。毎回短い滞在中に手を入れる場所
 (冷蔵庫や台所、パントリーなど)は限られていて、両親それぞれの部屋や書斎用のスペースは、時
 間切れとなっていました。本人も自覚している様で、通販のDMや会報誌、自治体からのお知らせ
 など、開封して中身を確認し、仕分けすることが億劫になっていたようです。後でゆっくり読もうと机
 に置いた書類が溜まって、床に滑り落ちてしまう。お届け物の段ボール箱が床置きされる、その上
 に取り込んだ洗濯物をつい置いてしまう。後で引き出しに入れようとした時には、靴下の片方が行方
 不明・・・という具合です。
 人は体力や判断力が年を重ねていくと若いときほど利かなくなるし、何度も散らかってしまうことは
 仕方ないことだと、片づけをする私が理解して大らかに受け入れることが大事だなと思いました。
 「せっかく片付けたのに」と独りよがりな気持ちになりがちだからです。大切なことは、1床置きした物
 に躓いてケガしないようにすること。2後であちこち探さないように物の定位置を決めておくこと(でき
 るだけ元の位置を尊重。きちんと並べなくてもOK)3何度でも片づけを手伝ってと気軽に相談できる
 安心感を持ってもらうこと。の3つだと気づきました。
 できれば、清潔で気持ちよい空間で過ごしてもらいたいと思っています。
 大変な自粛生活でしたが、大切なことに気づかされた期間でもありました。



ビジネスタッフ便り

第 175 号



日差しに夏の訪れを感じます。



今月もお元気で過ごしてください



遅まきながら YouTube



大西 美佳
(みかりん)

緊急事態宣言が解除されましたが、今後は非接触でのビジネススタイルが加速していくと思われます。テレワークやオンライン飲み会、セミナーや会議などオンラインへの違和感もなくなり、反対に移動による時間と体力の消費がなく、場所も選ばないというメリットが大きく、自由な働き方ができるとわかり、可能性が広がる感覚を実感中。今まで YouTube は、若者が見るものという固定観念がありましたが、この変化の中、YouTube の面白さにはハマりかけています。

メルマガで配信続けていた経営コンサルの方が、完全に YouTube での配信に切り替えられ、時代は変わったと感じます。変化に対応しようと、YouTube やツイッター、インスタ(どれもいまさらですが)などチェックするようになりました。特に最近のお気に入り、書籍の解説をする YouTube です。10 分程度で上手に内容をまとめ、分かりやすく、また独自の補足なども文字とアニメと効果音など入れて飽きずに見られるものです。発信者は昼間はサラリーマンをし、空き時間でコンテンツ作成をしているそうです。テレビより断然面白く、興味深い内容の発信者も多く、ネットの世界はスゴいなあとつくづく思いました。そこで、弊社の勉強会でも、この YouTube 動画を全員でみて、気づきをシェアし、行動変容につなげる取り組みを始めました。学びを面白くすることで継続につながるの、いい題材見つけたなあご満悦です。



強みの活かしかた



尾崎 貴子
(たかちゃん)

自分のやりたいことを考える中、「ストレングス・ファインダー」を受けました。ストレングス・ファインダーは、短所ではなく長所を伸ばすことにエネルギーを注いであうが、人は何倍もの成長を手にすることが出来るという「人間の強み」の研究から開発されたものです。このアセスメント結果で私の強みとして挙げられたトップ 5 の資質は、最上思考、共感性、着想・・・と、どれも、その解説内容が自分の気持ちや行動にピッタリくるもので驚きでした。そもそも私は弱みを克服することは苦手で、強みをさらに伸ばすことには、それが大変であっても楽しみを感じることや、周囲の感情を敏感に察することが出来るのが自分の強みや才能であったことを知りました。感情を敏感に察する点は、人から言われることが何度かあったのですが、それを普通のことと思っていましたから驚きでした。自分の強みを知りましたから、次はストレングスコーチをしている友人からコーチを受けて、自分の強みを今後はどう活かすか？ 次のステップに進みたいと思います。この続きは、またご報告させていただきます。

コロナ対策で夏のマスク問題など悩ましい日々、先日、顧問先様を尋ねたところ、コロナの影響から新たなものづくりで「マスクケース」や「フェイスシート」を作り販売していることを伺いました。普段はビニール封筒等を作られている会社様ですが、時代のニーズに合わせて、視点を変え新たなものを創り出しておられることに感動しました。

↑ 関連のコロナ対策グッズのお問い合わせは尾崎まで。～お客様のニーズを繋ぎます～



二次被害予防



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



緊急事態宣言の解除に伴い、在宅勤務や時短勤務も解除になられた方が多いと思います。とはいえ収束したわけではないので、通勤時の感染に対する不安や、テレワークに順応し始めてきたところで、元の生活に戻ることに戸惑い、知らないうちに誰かに感染させてしまうかもしれないという恐れから、じっとしているしかない、最終的には、気力がなくなり、不安がつり、不眠やうつにまで発展している場合があると番組で紹介されていました。不安感を過度に抱くことで、意識すればするほど不安になりやすくなる、不安がさらなる不安を呼ぶというマイナスのスパイラルに陥ってしまうことが原因のようです。わたし自身も、飲み会の誘いなどはまだ応じることができず、すべてお断りし、実際に顔を合わせて会話ができてるのは社内の人だけ。周囲とのコミュニケーション不足を感じています。1日中つけっぱなしのマスクのせいで顔が荒れたり、表情が読み取りづらく会話の頻度も減っているようにすら感じます。心の健康を守るために、大変な時程「よかったことや嬉しかったこと」を探し、それを習慣化させることで不安が軽減できるのだそうです。ホームページでもご紹介しておりますが、当社では朝会で各自の業務予定の報告と「よかったこと」のシェアをしています。よくないことがあった時でも、そんなできごとがあったことで、気づきがあったことがよかったとか、おいしかったもの、おもしろかったことの紹介など、内容は様々ですが、ひとりよかったこと探しを習慣化することは難しかったと思いますが、今では毎朝のルーティーンです！

最近のお気に入り



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



夏が近づき、最近は本当に暑いですね。外出をあまりしていなかったこともあり、より体力がなくなってしまったように感じます。自分の体力を過信せず、夏バテや熱中症には気をつけなければと思う日々です。暑さが苦手な私ですが、暑さを吹き飛ばすお気に入りを見つけました。それは、シャトレーゼのアイスです。自宅の近くにお店があるので、暑くてたまらない日に軽い気持ちで立ち寄ったことがきっかけでした。幼いころは、たまに食べていたのですが、ここ10年は食べた記憶はありません。美味しいのかな？と思って数種類買って帰ったところ、こんなにも美味しかったのか…とはまってしまい、そこからはアイスがなくなるとすぐに買いに行つては補充しています(笑)

どの味も美味しいのですが、私の好きなアイスをご紹介します。3位は、ラムネ味です。本当のラムネの粒が入っていて、新触感でした。ラムネ好きにはたまらない一品です。2位は、タピオカミルクティー味です。アイスにタピオカが入ってるの?! とはじめは驚きましたが、タピオカがもちもちしていて、食べ応えがあります。ミルクティーはすごく濃厚で高級感ある味です。そしてダントツ1位は、杏仁豆腐味です。濃厚なのに、重くない、直後のデザートにちょうど良い味です。普段、杏仁豆腐をあまり食べない主人に、いつの間にか食べられてしまうほど。我が家はアイスの争奪戦が繰り広げられています。どのアイスも一味違い、価格も安いので、ついつい買ってしまいます。この夏はシャトレーゼと共に過ごすことが決まりました。まだ食べていない味もあるので、1本売りのアイスを順番に買いコンプリートしたいと思います♪

みそ汁ライフ



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



↑こんな映えるみそ汁を
目指しています！

ほぼ毎食、食事を作るようになりました。始めは気合を入れて主菜副菜を作っていたものの、レパートリーは直ぐに底を尽き、早々に主菜はルーティーン化することに(笑)

せめて毎日食べても飽きないものと思い、みそ汁だけは工夫しようと日々チャレンジしています。基本は、あごだし(九州出身なので)+昆布だしに自家製味噌(父の手前味噌(豆))+赤味噌を少々加えたもの。具は、豆腐、舞茸、ネギ、わかめが基本形です。ここに、うす揚げを加えたり、舞茸をなめくに替えたりします。時にシンプルに大根と玉子おとしだけ、こつくりと里芋と大根とにんじんとこんにやくを入れたけんちん汁風に、基本形に豚バラと豆板醤を加えて韓国風にすることもあります。めったにしない揚げ物も次の日のみそ汁に入れたいばかりに作るなど、そのエネルギーを主菜に注げば良いのにと自分で突っ込みながら、自分なりの研鑽を重ねています！

最近のヒットは2つ。1つは「セロリの葉」です。葉物が欲しいと探してみたら、セロリの葉しかなくて思い切って投入しました。みそ汁で煮ても香りは飛ばず、セロリ好きの私には中々の美味しさでした。ヒットその2は「すだちの絞り汁」です。すだちをたくさん頂いたので、色々なものに掛けて楽しんでいたのですが、「みそ汁にも合うよ〜」と教えてもらいやってみました。爽やかなすだちの香味でいつものみそ汁が劇的に味変! となりました。そんなみそ汁ライフに更なる味方が加わりました。いただきものの「土居の昆布だし」です。仕上げに一匙加えるだけで旨みが倍増、さすが老舗のお味は違います♪旅行ももっと自由にできるようになったら、全国のみそ汁を味わってみたいと思います。

ビジネスタッフ便り

第176号



いよいよ、梅雨明け、夏も本番!



暑さ対策を万全にお過ごしください

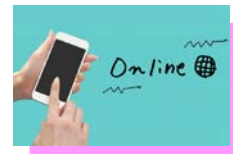


アフターコロナ



大西 美佳
(みかりん)

- ① テレワーク 0.0 すべての業務をオフィスで行う
- ② テレワーク 0.5 オフィスの業務を自宅から行う
- ③ テレワーク 1.0 オフィスに依存せず業務を行う
- ④ テレワーク 2.0 デジタルで新たなつながりを産む



上記の①～④は、作家の沢渡あまね氏が提唱するテレワーク進化論の4つのステージです。

緊急事態宣言中は、強制的にどの企業も②にならざるを得ず、リモート or クラウド環境でのPC作業、web会議やミーティング、商談。この状態は、緊急避難的対処であり、根本的な業務見直しは行われていない。これからは③④と進化しなければ、生き残れないという危機感を持っています。ということで、ITやデジタルの世界に疎いながらも、オンライン上で仕事・ビジネスができる環境整備や業務改善に取り組んでいます。まずは、自社の電話です。電話を各自のスマホで取れるように、Cloudフォンを採用しました。マイク付きイヤホンの操作や内線、保留のやり方すらうまくできません(笑)。問題なく稼働できるようになれば皆さまへ新番号を通知いたします。ペーパーレス化も一歩ずつ。先日、請求書の完全デジタル化も報道されていましたね。③が実現できれば、人材採用、オフィスも制約のない世界に移れます。何事も過渡期というのはストレスが大きいですが、困難を楽しみながら、テレワーク2.0へ前進していきます。

「プロの猫」体験



尾崎 貴子
(たかちゃん)

先日、初の猫カフェ体験をして、とても面白かったのでご報告します。訪れた猫カフェは、血統書付きの綺麗な猫達が室内の飾り棚の上など、部屋の様々な場所に優雅に座る空間で、私達から猫に近づき撫でるのですが、何か違和感が…。猫たちは撫でられても喜ぶ風でなく、かといって嫌がり逃げることもしません。追加料金のおやつ給をあげる人には寄っていき、おやつを持たない私たちの所には確認に来てそのまま素通りです。猫から値踏みされている感じです(笑)。これでは面白くないと、私達も有料の餌あげをすることに。餌あげイベント用の布を係の人がホール中央の棚に敷いたとたん、それがよく判っているようで、猫達は一斉に布の上に集合しました。「餌やりは上段の猫のみにあげて、下段にいる猫にはあげないで」と、言われ餌やりを開始。下段の猫は、落ちた餌を食べ、上段の猫たちは我先と奪い合って餌をねだります。餌やり開始前から体格の良い猫達が上段の真中を陣取り、小柄な猫や大人しい猫は、下段で餌やりの最中も上段に上がることはありませんでした。猫達の世界にも上下関係があり、その序列は絶対のようです…。お金を使う人には媚びる、それ以外は好きに撫でて良いよといった感じで「プロの猫」を感じました。(笑)

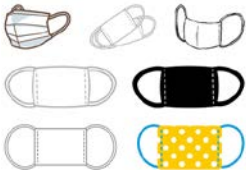
その後、姉宅に戻ると飼い猫ロイが、玄関で待っており、撫でるとコロコロ転がりゴロゴロと喉を鳴らし歓迎してくれました。「あんたは時々噛むけど、時間制限なし、餌やり無料やもんね～」と笑いながら、平和な無料猫ロイと戯れました。



気になる夏マスク



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



新型コロナウイルス感染拡大防止のため示された「新しい生活様式」では、マスクの着用が勧められていますが、毎日マスクを着用することによって、マスクの下が蒸れて雑菌が繁殖し、さらに摩擦によって、ニキビや吹き出物が出たり、マスクを外した時に水分が蒸発、一緒に肌のうるおいも逃げてしまうことから肌が乾燥してしまったり・・・と肌トラブルに悩まされている方も多いのではないかと思います。肌触りを重視すれば、ウィルスを通しやすくなってしまいますし、粒子を捕らえる効率を重視すれば、1番いいのは不織布マスクなのですが、その分息苦しかったり・・・と夏用のマスクは何を使えばいいのか本当に悩んでしまいますよね。つい最近までは不織布マスクばかりを使用していたのですが、ウレタンマスクを使ってみたら、息苦しさが少し楽になったことでもっと快適なマスクはないものかといういろいろ調べてみたところ、気になる夏用のマスクがいくつかありました。寝具メーカーから発売された100回洗えるクールマスク、アパレルの和紙ニットマスク、ミズノの水着素材を採用した洗えるマスクなど。そんな中で私が1番気になっているのは、ユニクロの「エアリズムマスク」です。インナーとしてはすでに使用していますが、あの生地マスク???でも、肌触りはとても良さそうだなと興味深々です。たとえ外国製でも、質が悪くても、高くても、マスクさえ手に入れればいいんだと思っていた数か月前とは違い、マスクには機能性や、ファッション性も重視される時代になったのですね。相性のいいマスクと出会い、夏を乗り切りたいと思います!

タンスに眠っていたもの



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



先日、スマートフォンを買い替えまして、ケースやストラップを購入しようかと悩んでいた時に、ふとストラップを持っていることを思い出しました。5年ほど前に家族で京都の宇治に訪れた際に父に買ってもらったものです。

「昇苑くみひも」というくみひも屋さんで購入したもので、とても気に入っていたので、どこにつけようか決められず、大事にとっていたのです。ずいぶん長い間タンスの中で眠ってしまっていて、ようやく活躍の時が来ました。思い出してよかったです(笑) ストラップ見るや否や、当時の光景が鮮明によみがえりました。

代々続いている小さいお店の中に入ると、くみひもの技術で作られた商品が色鮮やかに並んでいました。私が購入したストラップの他にも、ヘアゴムなどのアクセサリーや、キーホルダー、コースターなど。どれも繊細で、可愛らしくて、見ていたらあれもこれも欲しくなる、そしてほっこりする、そんなお店でした。また、お店の方のお話で、組紐は絹糸を染めて、糸を作り、その糸を組み上げた紐のこただと知りました。お店の中にあつた、手作業で紐をくみ上げるための道具を見せていただき、私はものづくりの工程を見たり、聞いたりすることが好きなので、楽しいひと時でした。

最近はインターネットで商品を購入することが増えましたが、実際にお店で伝統工芸に触れることの楽しさを思い出しました。また、気軽にお出かけできる日が来れば、実際にいろんな文化に触れていきたいです。色々思い出させてくれたこのストラップは大事にします♪

近況報告



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



先の連休、姉妹で小旅行を企画していましたが、感染拡大を考慮して日帰りドライブに変更しました。車で1時間移動するだけでも、初めての土地の美味しいものを買って求めたりして、気分転換になり、すっきりリフレッシュできました。日帰り決めていたので今回立ち寄れなかった場所も改めて訪れたいねと感想を言い合いながら、これがマイクロツーリズムの良さかと気づきました。今は、殆ど友人と会わず、オンラインで近況を報告することが中心に。春先は、顔を見て声が聞けるだけでも嬉しく、落ち着いたら会いたいねと前向きな話をしていましたが、近頃は、先が見えない現状にどうしても不満が増えてきてしまいます。先日も、お互い不安だねと言い合っていたら、話は国や自治体への批判みたく、誰かのせいにしてしまいそうに……。会話を楽しみたいなどと残念に思った私の受け答えが生返事に写ったのでしょうか、「あんたはどう考えているの?」とストレートに聞かれました。「私も皆と同じ、不満や不安は感じていて、いつも緊張して暮らすのはしんどいと思っている。でも日帰りドライブを自分でできる最大限の予防して行ってみたら、思いのほかりフレッシュできたし、前向きになったよ」と話しました。すると、私は〇〇したら良いと思うとか、私は△△になるまで待つ等とアイデアを交わすようになり、会話の流れが変わりました。他人の話を聴いたり、自分の考えに向き合うと各人が、大切にしていることが良く理解できますね。一人が、いろんな考え方が分かると、ただイラついたり、不満を言うよりもスッキリしたわ(笑)と一言。2年にもわたるアサーティブレッスンの成果が自然に出た!と実感した出来事でした。話は変わりますが、以前友人のカフェで企画した私設図書コーナーが雑誌「SAVVY」に掲載されました。北撮特集で素敵に取り上げられ、良い記念となりました!

新生活が始まります



福永 あゆみ
(あ〜ちゃん)



このたび、5年程お世話になったビジネススタイリストを卒業することになりました。なんとビジストニュースも、数えてみたら今回で「57回目」でした！何の知識も経験もないところからスタートしましたが、皆様方の温かいお力添えのおかげで、とても充実した会社生活を過ごすことができました。心から感謝申し上げます。また、見捨てずに向き合い続けてくれたビジストのメンバーにも、感謝の気持ちでいっぱいです。これまで培ってきた経験は私の人生にとって、かけがえない財産となりました。今後は皆様の励ましのお言葉を糧にして新生活のスタートを切りたいと思います！9月末には、人生で3度目となる引越をする事になり、あんなところに住みたい、こんなところに住みたいと、物件を検索している時間が1番楽しかったです。何件も物件を見て回っては「画像とイメージが違う」とか「収納が小さい」とか「今日は外観しか見れません」とか、なかなか満足に行く物件と出会うことができず、なんとか契約まで済ませると、次は引越業者へ見積りを依頼、一括見積メールを送信してしまったばかりに、1日に何十回も電話が鳴り続け、その中からようやく訪問見積をお願いする業者が決定。次は引越の荷造りや役所への届け出など…まだまだやらなければいけないことが山積みですが、頑張りたいと思います。最後になりましたが、皆様のさらなるご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。今まで、本当にありがとうございました。



運動不足解消



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



猛暑日が続いており、日中少し外に出るだけで倒れそうな日もありますね。暑さを我慢せずクーラーをつけたり、水を飲んだり、熱中症にならないように気を付けています。暑さのせいもあって運動不足になってしまったので、最近日は日が沈んで少し気温が下がってから、ウォーキングをするように心がけています。夜でも、まだまだ暑いので汗びっしょりになることもありますが、少し動くだけで体も心もスッキリします。

この間運動不足を解消するために、ウォーキング以外に室内でできる運動はないかと探していると、YouTubeのダンスエクササイズ動画を見つけました。「11分毎日これを踊るだけで痩せる！」という謳い文句につられ、やってみることに。ちなみに私はダンスが苦手です。きっと変な動きをしていたと思いますが、誰もみていないので恥ずかしくもなく、楽しく踊り切ることができました。(笑) 踊り終えた後は、心地よい疲労感と11分間やりきったという達成感を味わい、案外家の中での運動でもいい汗をかくことができました。辛くなくむしろ楽しかったので、これなら毎日続けられるかもしれないと思ったのですが、翌日起きてみると、なかなか起き上がれず…腕や背中、お尻に、太もも、ふくらはぎと、上から下まで筋肉痛で、毎日踊ることは不可能でした。たった11分だけなのに、こんなにも全身を使ったのかという驚きと、普段どれだけ体を動かしていないのかを身に染みて感じました。家でもくもくと筋トレをするのは、モチベーションが上がりませんが、これなら楽しく短時間で運動ができるので、毎日は厳しいですが定期的に踊ろうと思っています。

空間感性分析体験



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



先日、以前から気になっていた「パナソニックセンター大阪」へ行ってきました。今年リニューアルされて、ショールームだけでなく、パナソニックの製品やシステム、DIY体験ができるというのです。今回、DIYコーナーでタイルやペイントのミニ体験と窓から見える景色から私の空間感性を分析するRe-Lifeラボ体験をしました。この体験は特に興味深かったのでご紹介します。ここでは、私の心拍や表情から空間感性を測定するというもの。リビングのような空間の中でシートに座り、窓に見立てたスクリーンに映し出された自然の風景を8シーン、1シーン約2分間見るのです。少しだけ緊張のスタートでしたが、風景に合わせた音も加わり、あっという間に引き込まれました。この8つの映像は、悠久、清涼、雄大、哀愁、望郷、静寂、深遠、爽快のコンセプトに分かれていて、映っている風景からイメージ(言葉)とカラーを分析、インテリアや暮らし方も提案してくれます。見ている私の表情(残念ながらマスクの上からでしたが)や心拍数よりリラックスするのは？リフレッシュするのは？どの映像か、パーソナルな分析をシートにして可視化してくれます。結果、私のリラックスは「哀愁」。紅葉が映った湖面に鈴虫の声、和室でお茶を頂きながら…という感じでしょうか。リフレッシュは「爽快」。青い海、白い砂浜に眩しい日差しが照りつける中、一瞬爽やかな風が吹き抜けていく…、ザ・爽快(笑)。興味深いことに私の場合、自然を見るとリラックスより、リフレッシュ感を感じるとグラフに表れていました。自宅でもプロジェクターに映すなど活かそうです。この空間感性を活かす取り組みは、オフィスや病院などでも活用できないか研究を進めています。現在、梅田のパナソニックセンター大阪のみで体験可能です。体験は無料、約30分間のミニ体験、お勧めです！

ビジネスタッフ便り ♪

第 178 号

心待ちにしていた秋がやって来ました!



今月もお元気で過ごしてください



格安に乗り換えました♪



大西 美佳
(みかりん)

気になっていた携帯の支払い代金。普段は Wi-Fi 環境で使っており、移動中の WEB 検索や地図アプリと日経電子版を使っているだけですが、3GB を超えると、ゲンと料金がアップして、結局 1 万円以上の支払いになる。以前は 8000 円ぐらいだったのですが、ここ 1 年ほど 1 万円以上の支払いが続き、ちょっと高いなあ。でも、CM でやっている格安スマホの使い勝手も分からず、そのまま放置していました。あるとき、弊社の桐谷が格安スマホにしている、「特に問題なく使えてますよ〜」と。へー、そうなんだと、長期間お世話になったソフトバンクから y モバイルへ乗り換えました！なんと月 2000 円台です。今まで支払っていた料金は、なんだったんだろう?? 驚きの安さです。ネットも通話も特に不具合なしです。乗り換えは、ヨドバシカメラの店舗で行ったのですが、担当してくれた若い女性スタッフが「解約手数料等費用が半額以下にできる場合があるんですが、演技できますか? 成功確率は 5 割ぐらいです。」「え? わからんけど、やってみます(笑)」解約の申入れの電話窓口で、あーだこーだと交渉すること 30 分。一番お得な特別割引の権利をゲットできました。そうそう、この際、モバイル Wi-Fi も月 4000 円かかっていたものを解約しようと、別の日に窓口に行ったら、格安 SIM の提案を受けて、こちらでも乗り換えを選択し、月額 2000 円程度になりました。ちょっと行動すると、賢く、お金を節約できるんですね〜。



後でわかる親の思い



尾崎 貴子
(たかちゃん)

コロナの影響で、少し薄れてしまったように感じる働き方改革「同一労働・同一賃金」ですが、整備等は進んでおられますか? 先日、勤務社労士の友人に会った際、その友人の勤務先もこの 4 月からの改正対象で、今一生懸命進めているとのことでした。職務分析・評価など時間がかかりそうですので、パート勤務者・有期契約者など対象の方がおられる場合は急ぎ整備を進めてまいりましょう。弊社もお手伝いします〜!
(参考)厚生労働省のポータルサイト <https://part-tanjikan.mhlw.go.jp/>



ここからは、プライベートごとで、体感してわかった親の思いをお伝えしたいと思います。以前、友人の息子さんが一人暮らしを始めた際に、友人が「すごく寂しい。息子の体調管理も心配で心配で・・・」と話していたことがありました。その時私は「うちは早く家を出て欲しいけどなあ」と言い、友人の気持ちを理解出来ませんでした。しかし、実際に息子が家を出ると、とても寂しくあの時の友人と同じ気持ちになっています。今思えば、結婚し実家を出たとき、自分の親も同じような気持ちだったのかと思います。出て行った自分は新しい生活の忙しさと楽しさでいっぱい、「親側の思い」など頭になかったなあ。。親はいくつになっても親で、生前高齢の父が私からの介護を受けながらも、娘である私の体を気遣い「体調大丈夫か?」と言っていたことを思い出します。当時は『介護が大変』と自分の大変さが先行し、父の気遣う思いに「ありがとう」が言えなかったと悔やまれます。



ラッキーガーデン



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



涼しくなり、心地よい季節になりましたね。この間の連休は特に予定をいれていなかったのですが、思いつきで生駒山へ登ってきました。運動不足が続いていたので、今回は山頂までいかず、途中にあるスリランカ料理が楽しめるレストラン“ラッキーガーデン”でのランチを目標地点に決めました。スリランカ料理とは一体どんなものなのか想像もつきませんでした。多くの人から「美味しいよ」「いいところだよ」という声を聞いていたので、それを楽しみに辛い山道を一步一步進みました。最初は広い道路でしたが徐々に細い険しい道へ変わっていき、急な坂道を抜けた先に“ラッキーガーデン”を発見しました。野外に木の椅子やテーブルが複数セッティングされており、小さな小屋があったり、テントを張っていたり、キャンプ地のような空間でした。生駒から奈良市街を一望できる絶好のロケーションで、満点の開放感です。また、羊やヤギを放牧するエリアがあり、子どもたちも大喜び。スリランカ人のシェフやスタッフが3名いることもあり、日本では味わえない特別な空間でした。

料理とはいうと、スパイスをふんだんに使ったカレーが何種類もあり、私はナンカレーを注文しました。カレー風味のナンが出てくるのかと思いきや、カレーパンのパンの部分がナンになっているような三角形のナン(写真)が出てきました。一口食べると、たっぷりのチキンカレーが入っていて、とても美味しかったです。自然を感じながら食べていると、気分が良いものですね。まさにラッキーガーデンという名にふさわしい場所でした。

習慣は作ると楽に？



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



ヤクルトさんの冊子より

前々から飽き性で意志が弱いというか、何事も中々続かない私ですが、昨年より1年間、ずっと続けていることがあります。それは入浴後、浴室の水気をタオルで拭きあげて出るということです。リフォームを機に「目指せ！ホテルの浴室」掲げてテンション高く始めました。案の定1週間で経たないうちに、面倒くさいな・・・、1日くらいしなくても、揺らぎましたが、キレイなお風呂に入る気持ちよさには替えられないと、何とか踏ん張りました。3カ月続けると、体を洗うことと同じようにやらないと気持ち悪いと思うまでになってきました。結果、1年間で防カビも1回で済んで、掃除が本当に楽になりました。小さな成功体験です。

メンタリストDaiGoさんは動画で人生の半分以上が習慣的な行動で占めていると語っていました。決定することは疲れるけれど、習慣は一度作ると楽になり、続けるとますます楽になるということです。意志が強いと思われる人は、上手に習慣の力を使って楽に生きている人達で、意志が弱いと思っている私のような人でも、習慣が身につくまで最初は面倒でも長い目でみると楽になる。結果意志が強い人になっていく、というわけです。人生の50%が習慣的行動なら、自分が良いと思う習慣を作りたいと思います。そこで、体を動かすのが何より億劫な私が、体幹を鍛えるミニルーティーンをやることにしました。まだ、始めて1週間、自分の体ではないくらいドタバタしつつ(とてもお見せできません(汗))、もちろん面倒くさい・・・に既に追いつかれています。習慣化できれば、きっと楽になると期待しつつ、続けてみようと思います。

初めまして。米田(よねだ)です



米田 幸子
(さっちゃん)



皆さま、初めましてパートナーコンサルタントの米田幸子と申します。この度、ご縁をいただきまして、毎週火曜日、ビジネススタイリストのメンバーとしてお手伝いさせていただくことになりました。明るく親身な対応を心掛け一生懸命頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。私は、これまで接客業をしてまいりました。接客が大好きですので、今後、皆さまとお電話でお話できる日を楽しみにしております。その際は、どうぞよろしく願いいたします。

さて、人は共通点があると親しみを感じるそうですので、何か皆さまと共通点があれば嬉しいなあと思ひ、少し自己開示をさせていただきたいと思ひます。

出身は大阪府で、現在も大阪府在住です。学生時代は、器械体操(平均台や段違い平行棒など)をしており、体を動かすことは大好きです。また、器械体操と聞くと運動ができそうですが、球技はからっきしダメで、バスケットボールやバレーボール、テニスなど、やることは苦ではないのですが、びっくりするほどへたくそです(笑)。社会人になってからは、これといった運動をしておらず、すっかり運動不足で、肩凝り首凝りが悩みです。血液型はA型ですが、おおらかな性格になりたくてO型に憧れています。ずっと自分で自分のことをせつかつかだと思っていたのですが、10年ほど前のある出来事で、自分の行動が遅いことに気付きました。友人にその事を話すと、「えっ?!今頃気付いたの?」と言われました(汗)かなりの天然キャラです。現在、はまっているものは、4年前に我が家にやってきた豆柴犬イッチャン(メス4歳)です。とってもおとなしくて、まだ2回しか鳴き声を聞いたことがありません。行動と性格が猫のようでおもしろいです。どうぞよろしく願い致します。

ビジネスタッフ便り ♪

第 179 号

今年2ヶ月を楽しい月にしたいですね。



今月もお元気で過ごしてください



新しい未来を描きました！



大西 美佳
(みかりん)

3年後の未来像をビジュアル化する「ドリームマップ」を2013年から作り始め、過去3枚のマップで描いたことのほとんどが実現しています。本当にイメージすることの大切さと、その威力を常々感じています。そして、現在、私のデスクの目の前の壁に貼っているマップは、3年前に作ったものです。

2020年11月を目標にしたものですが、こちらもほぼ実現しています。

ということで、次の新しいマップを作りました♪ これです⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

3つのテーマに分け、自分のやりたいソーシャルスタイル、ワークスタイル、ライフスタイルは何かを考えて、「想い」をビジュアル化しました。

雑誌から気になる「言葉」「キーワード」「写真」を切り抜き、未来のイメージと重ね合わせていく作業は、自分との対話で、とても集中した時間でした。

3年後は、①幅広い世代へ向けてのコンテンツ提供 ②顧問先の企業とそこに働く人を支援する仕事 ③丁寧な日々の暮らしと豊かな時間を持つ を目指して、日々のトライ＆エラーで、自分を活かす人生にしたいです。さて、③の豊かな時間を過ごすために、熊本の阿蘇周辺に行ってきました。

以前にご紹介した曾爾高原をはるかに上回る一面のススキと広大な広さの草原、阿蘇の9万年前にできたカルデラのすごさを見て、地球って生きてる、地球に住まわせてもらっているという感覚を改めて感じました。黒川温泉も風情があつてよかったです。



澄んだ空気と青空のもとで



尾崎 貴子
(たかちゃん)

話題のGOTOトラベルを使い、お隣の兵庫県に行ってきました。車で小一時間の場所への小旅行ですが、天気にも恵まれて、澄んだ空気と青空のもと、休日を楽しむことが出来ました。

もともとは、今回の旅行でスカイダイビングを体験する予定を組んでいましたが、途中で夫からわざわざ怖い思いをしたくないと横やりが入り、低空を飛ぶアトラクションに変更することに…。そして当日そのスカイイーグルには長蛇の列が出来ていて、それ自体も断念することに…。思うようにならない事態に「なんでやねん〜〜」と、悶々としてしまいました。しかし、気持ちを切り替え、近場をネット検索の上、口コミ評価の高かったコスモスが綺麗な「ひまわりの丘公園」に急遽行くことにしました。行ってみると、口コミどおり、コスモスはとても綺麗で見応えがありました。公園の小高い場所からは周囲の景色が見渡せて、青空の元、清々しい気持ちになりました。夏になるとコスモスがひまわりに変わり、それも人気だそうです。

翌日は、道の駅で猿回しを観たり、地域クーポンでちゃっかり買物も楽しみました。

猿回しは、ショー仕立てでそれ自体も面白かったのですが、私はお猿さんの立ち姿が気に入っています。カッコをつけるように胸を張って手を後ろに回し立つ姿がとても凛々しく可愛かったです。

日頃、大阪に居る時には感じていませんでしたが、高速道路を走り大阪に帰る中、大阪の中心地に近づくと同じ青空なのに一層のフィルターがかかったような青色に変わったことを感じました。

これからは、澄んだ空気と青空を味わうためのお出かけも増えそうです。





ずっと欲しかったもの



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



誕生日プレゼントに、ヌメ革の財布を主人に買ってもらいました。誕生日は4ヶ月前だったので、外出を控えていた時期だったので、今になってしまいました(笑) もともと手づくりのあたたかさを感じられる革製品が好きで、ヌメ革の何かが欲しいなあと思っていました。どこかのブランドが好きというわけではないですが、革製品独特の匂いについて引き寄せられます。

ヌメ革は使っていくうちに、日に日に色が変わっていき、時間が経つほどに艶が出てきて、深みのあるアメ色へ変わります。使っていくうちに、傷がついたり、染みができたりするものですが、それもひとつの味になるので汚れても落ち込まないでいられます。ヌメ革の色の変化は経年変化によるものだけでなく、わざと色を変化させるために日焼けさせるという手もあるようです。日焼けすると、革表面の温度が上がり、革の中に含まれるオイルが染み出て汚れを防止する効果があるとのことなので、驚きです。ナチュラルな色も好きなので、日焼けをさせるかどうか悩んでいます。

今回数ある製品の中から財布を選んだのは、ちょうど良い薄さだったからです。財布が大きいと、ついついたくさんカードをいれてしまい、さらに分厚く重たい財布になってしまうので…カードが最低限入る薄型のコンパクトな財布に思い切って変えました。がま口が可愛らしくて気に入っています。エイジングを楽しんで、長く使っていきたいです♪

オンラインでの学び



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



講座やセミナーなどは、当たり前のようにオンラインで受けるようになりました。昨年まで私には考えられなかったことです。10月の2つの印象深かった講座をご紹介します。まず、DCTショートワークです。DTCとは、Dream Creation Technology(R)、「思わず動き出す想像する仕組み」を指します。以前作ったドリームマップを1年後はどうなっていたかを具体的に行動に落とし込んでいくワークショップでした。グループ分けは、関西からの私、大分、東京の3名でした。私以外、勤めていた東京の会社を退職して大分に移住し、町おこしの活動を始めたり、家族と向き合う時間を増やしたいと、働き方を変えるために転職したりと、今年大きな変化を経験した人たちでしたので、お互いの話に興味津々！再会を約束して大いに盛り上がりました。九州、関西、東京をつなぐオンラインならではの経験でした。もう一つ印象的だったのは、弊社主催のWEBで気軽にアサーティブです。久々のアサーティブ、しかもオンラインで少し緊張したのですが、相手役と画面越しだったからか、リアルよりもしっかり顔を見てアサーティブな伝え方にチャレンジできました。今回、私は(参加を)断る伝え方を学びました。私は断ることで相手が困ったり、嫌な気持ちになるのでは？という気持ちに向き合うことが面倒で、多少不本意なことでも飲み込んでしまう傾向があるので、難しさを感じていましたが、相手役、見守り役、講師から良い所、改善点など丁寧にアドバイスを受けて2回、3回重ねていくと上手く伝えられるように変化していきました。相手役になることで相手の立場に立つこともできますし、一度の講座でも成長を感じました。次回は11月の開催が予定されています！

室内で楽しむ秋



米田 幸子
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。暑くもなく、寒くもなく、過ごしやすい秋。いかがお過ごしでしょうか？しかし、今年はお出かけを控えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？

そこで本日は、室内で楽しむ秋について、お話ししたいと思います。左下の写真をご覧ください。赤く紅葉したもみじと松ぼっくりのお干菓子とお抹茶です。先日、お茶のお稽古に伺った際の写真です。お茶のお稽古では、先生が毎回、今の季節にピッタリなお菓子をご用意くださいます。それも毎回違ったものを取り合わせてくださるのです。お茶のお席ではまず先にお菓子がふるまわれます。お客様全員分のお菓子が盛り付けられた菓子器から、懐紙へ自分の分を取り、先にお菓子をいただきます。「甘くておいしい！」お菓子をいただき終わると、お抹茶がふるまわれます。お茶碗を口元に運ぶとまずはお抹茶の良い香り、次にまるやかな苦みと旨味を感じます。そして先程いただいたお菓子の甘い余韻とあいまって美味しくいただき、後味がスッキリします。

秋を感じさせてくれるのは、お菓子だけではなくありません。お茶室全体が季節を楽しむ空間になります。襖を開けると8畳のお茶室には、お茶のお道具以外何も置かれていません。静寂な中、お湯を沸かすお釜のシュンシュンという音だけが鳴っています。床の間にはシュウメイ菊が生けられ、水墨画のお軸が掛けられています。そして、お抹茶を入れる漆塗りの『おなつめ』には糸菊が描かれています。さらにお茶碗にも秋の絵柄があしらわれています。先生がご用意くださった室内の秋を満喫しながら一服のお茶を20～30分掛けてゆったりいただきます。日常とは全く異なるゆったりした時の流れに癒されながら秋を楽しみ、心もお腹も満たされました。

ビジストスタッフ便り

第 180 号



今年最終のビジストNews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(月)11:45 業務終了となります。どうぞよろしくお願いいたします。

富士山見たかったなあ



大西 美佳
(みかりん)

今年を振り返ると、コロナ感染のことばかりが頭をよぎります。そんな中でも、良かったことの一つに、GoTo キャンペーンを利用して、念願のグランピングに行けたことです。アウトドア派でもないけど、流行りのキャンプ気分を味わえるというまさに私にぴったりのプランです(笑)。目指すは、星のや富士。キャビンという名の部屋から窓一面に見える富士山と目の前の河口湖。絶景をみながらのモーニングを楽しみにしていましたが、大雨で富士山を見ることは叶いませんでした。とほほ。テラスや敷地内の森で過ごすことや、イベントも雨でほとんどできず。かなり残念な結果でしたが、これはリベンジする機会を与えられたんだと前向きにとらえ直しました。「星のや」のおもてなしは、スタッフが支えているなあと感じました。チェックインからお出迎え、どのタイミングでも、他のホテルにはない驚きや楽しさがありました。レセプションで、壁一面に飾られた色とりどりのリュックを選んだり。鍵には鳥の鳴き声がするバードリールが。夜にはたき火やギター演奏。森の中のライブラリーカフェなど、ゲストを楽しませる仕掛けや施設がたくさんちりばめられていました。雨の日限定のイベントもあって良かったです。お料理も地元の野菜やジビエなどが使われていて、目でも楽しめました。体験好きの私は石窯ピザ作りをやって、美味しくできたのも嬉しかったです。ということで、大変だったことはすぐ忘れるタイプなので、おかげさまで、充実した1年を過ごすことができました。



人生は後半戦が勝負



尾崎 貴子
(たかちゃん)

先日、「人生は後半戦が勝負、50歳からの生き方・終わり方」と題した、楠木新先生のセミナーを受講しました。セミナーのタイトルに惹かれて受講しました。(タイトルって大切ですね。)

講師の楠木先生は、「定年後」と言う本を書かれた方で、ご自身で色々なところに出向いて取材し、それを基に本を書かれたそうです。その取材で定年後のイメージを聞くと、ぼんやりと描いてはいるが具体的にはない方が大半だそうです。また定年後の課題では、「今やっていることが誰の役に立つかわからない」「成長している実感が得られない」「このまま時間が流れていいのだろうか」の3つの意見が多かったそうです。昔は50歳定年で平均余命との差が数年でしたが、今は平均余命が伸びて定年後の人生が25年近く、時間で言うと8万時間、40年間勤めた総労働時間よりも長い時間になるということです。その長い自由時間を立ち往生してしまう人になるか?豊かに時間を使っている人になるか?自分はその時間をどう過ごすのかを真剣に考える必要性を感じています。

そして、それを考えるのは、定年後ではなく会社に在籍している40代から考えて、次の助走をすることが大切。勤めながらも一人の自分を見つけて育てるべきだそうです。

私も今は時間に追われる日々ですが、しっかり考える時間や主体的に動く時間を捻出することを考え中です。そして、通勤電車で「私、昔何がしたかったっけ??」「自分をどこに持っていきと喜ばれるのかな?」と、イメージを膨らます日々です。





自然のパワー



桐谷 鈴奈
(れいちゃん)



10月にGO TOトラベルを使って、奈良の天川村へ行ってきました。天川村は、小学生の時に林間学校で一度訪れたことがあったのですが、大人になってから行くと自然の豊かさに感動するほど、素敵な場所でした。

なんといっても、美味しいご飯がたくさんあり、旅で我慢するのは勿体無いので、ついつい食べすぎてしまいました。名物はお蕎麦、柿の葉寿司、鮎…と普段食べられない一味違うものでした。中でも旅館のご飯は格別で、一番気に入ったのは、鮎を素麺の衣で包んでまるごと揚げた唐揚げです。私は魚の内臓が苦手でしたが、頭からかぶりついてくださいと言われ、恐る恐る頭から食べてみるととても美味しく、頭から尻尾までペロリと食べ切ってしまいました。

翌朝は早朝から運動しようと、みたらい渓谷という谷へ行ったのですが、ちょうど紅葉が色づき始める頃で、赤や黄色や緑の葉はとてもきれいでした。木々の合間には透き通る川が流れていて、マイナスイオンたっぷりの心地よい空間でした。小鳥の囀りが響き渡り、小鳥がどこに隠れているのか探しながら歩き、気持ち良い朝のウォーキングになりました。

ずっと、旅行も外食も控えていたので、一度の小旅行でしたが、身も心も癒される良い旅になりました。しばらく遠出は厳しい状況になってしまいましたが、近所の公園や緑のある場所でリフレッシュすることで、気持ちが沈まないように工夫していきたいです。

落ち葉掃除大作戦



西村 眞理
(にしむらさ〜ん)



この時期、両親が信州から越冬しに関西へ戻ってきます。ありがたいことに両親ともども元気ですが、ここ1、2年は信州の片付けと迎えに私が出向きます。先日も休みを利用して行ってきました。半年ほど家を空けるので、まずは掃除と冷蔵庫などの食材の整理から始めます。二人暮らしなのに何でこんなに買い込むの〜、もったいないな〜とひとりごちながら痛みやすいものはこの際処分。関西へ送る荷造り作業もある程度想定して臨みました。

が、最大の山場は家の周りの落ち葉掃除です。田舎暮らしや、キャンプブームで森の中に住むって素敵！と良いイメージだけが先行していた私は甘かった…。場所によっては脚のすね辺りまで積もった落ち葉をかき集め、山を作り、袋詰めし、畑もしくは置き場に台車で運ぶのです。落ち葉が乾いて軽い晴れの日を選び、一気にやっけてしまいます。そのため朝9時から休憩とお昼を挟みながら夕方まで、慣れない熊手やほうきで一面の落ち葉と格闘しました。地面も見えてきた！このエリアはあと少し！と終わりの兆しが見えると、私たちがあざ笑うかのように風が吹き、集めた山を蹴散らし、木々から落ち葉が降ってきます。

途方にくれながらも親子でなんやかんや言いながらの作業は、次の日の激しい筋肉痛と共に思い出になるのだろうかと思っています。

山の暮らしは自然との折合いが大切と実感！ →

← ベランダでコーヒーを飲むのは最高ですが…



芸術の秋を満喫してきました



米田 幸子
(さっちゃん)



学生時代に絵画鑑賞が大好きな友人に会い、彼女が絵画展に行く時は誘ってもらうようにしていました。というのも、私は情報収集が苦手で、尚且つ、ひどい方向音痴のため一人で出掛けるのがおっくうだったからです。社会人になってすぐは、自分一人で絵画展に行っていました。ここ最近はずっかり出掛けなくなっていました。ところが、10月の頭に姪が「ロンドン・ナショナルギャラリー展が大抵であるよ」と声をかけてくれました！外出自粛が続いていることと、久々の絵画展でとてもわくわくした気持ちになり、姪と日程調整をして11月に観に行ってきました。

ロンドン・ナショナルギャラリー展では、ゴッホのひまわり、モネの水蓮、ルノワールに、レンブラントと印象派のすばらしい絵画を、とってもゆっくり観られました。それは密を避けるため、入場時間を指定してチケット購入しなければならい今だからこそかもしれません。特にモネの水蓮は、通常であれば多くの人ばかりで、近づいて観るか、人の背中越しに垣間見るしかできないところを、今回は近くで解説を読み詳細を見たのち、2mほど下がって全体を見ることができました。

すると、モネ独特の点、点で描かれた色が葉っぱに当たった太陽の光の反射を見事に表していて、これまでに観た時とは違う印象を受けたのです。感動しました！久々の絵画展満喫できました！そして、絵画鑑賞後は、姪が行きたいという美術館近くのカフェへ。そちらでは、二十四節気に合わせて旬のお野菜をメインにした体に優しいランチをいただきました。箸置きに丸みのある石、お皿は杉の板、そして色づいた葉っぱがお料理に季節を添えてくれ、とてもステキです。姪のおかげで身心も充実した秋の一日でした。

