

# Pasona ひろしま通信 2017年 5月号



2017年 5月号

## 乳がん検診を受診してください



パソナで働くスタッフの皆さま、ぜひ乳がん検診を受診してください。これからの働く女性は、ワークライフバランスが大事！内から生まれる健康こそ、輝くあなたを作ります。

**乳がん検診を受診してください！**  
あなたに合った診断方法があります！  
一人で悩まず、気軽にご相談ください！

## お友達をご紹介ください！

お仕事を探しているお友達に携帯・スマホから登録予約・お仕事検索が可能な「Pasona広島」のHPをぜひご紹介ください！

facebook

■PASONA パソナ・広島 Facebookページアドレス

www.facebook.com/pasona.hiroshima (パソナ 広島)

パソナ・広島の最新お仕事情報や、「Pasonaひろしま通信」最新号カラー版などは、こちらから！

あなたの身近な相談相手 セーフティネット ★パソナスタッフである目でお伝えください★

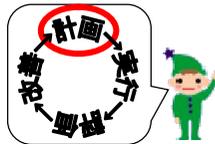
困ったときはいつでもお電話ください。あなたのお力になります。

0120-875647

いつでも安心！24時間365日対応

各種申請はMYPAGEをご利用ください。  
お電話でのお問合せをご希望の場合  
⇒0120-452-887(スタッフコンシェルジュ)

# 社会人基礎力を磨こう！ ～考え抜く力「計画力」



「社会人基礎力」とは、「前に踏み出す力」「考え抜く力」「チームで働く力」の3つの能力から構成されており、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として、経済産業省が2006年から提唱しています。今月はそのうち「考え抜く力」の中の「計画力」に注目してみよう(。\_。)

経済産業省の資料では「計画力」とは「課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力」と説明しています。つまり「課題の解決に向けた複数のプロセスを明確にし、“その中で最善のものは何か”を検討し、それに合わせた準備をする力」ということです。これは、計画をたてるだけでなく、最善の順番を見極める力も求められていることがわかります。

業務改善のツールとして「PDCAサイクル」が有名ですが、こちらも「P(プラン)」からはじまっています。「計画力」が磨かれればきっと社会人として成長のスパイラルにも乗れますね！それでは「計画力」を発揮するための手順ポイントをご紹介します(。^。^)

時間と成果の目標設定をする  
やるべきことをリストアップする  
作業レベルに分解し複数の計画案を考える  
案ごとにかかる時間を見積もる  
優先順位をつけ段取りと手順を決める  
計画を可視化(表など)する  
進捗確認を怠らない  
まずは意識して行動することから始めてみてください(。^。^)/

ベネフィットステーションでは  
バリエーション豊か約300講座を  
無料でご用意しています。みなさまの  
基礎力アップにお役立てください(。\_。)

メニューNo.  
「630653」や  
「631119」を検索！

※ベネフィットステーションは、パソナからの仕事で社会保険に加入されているスタッフの皆様とご家族の方々へ、特別料金にてご利用いただける福利厚生サービスです。

## マネープランドクターひろせの お金のいろはコラム 第18弾

春です。新入学の季節です。「教育費の準備=学資保険」という考え方が、いまだに主流になっているように思います。しかし、債券で資産運用したり教育ローンを借りたり、他にも手段はあります。教育資金準備という目的だけで金融商品を選んでしまうと、家計の収支や金融資産に合っていない選択になってしまいがちです。他の消費に予算が回せない事態にならないために、金融も消費も総合的にバランスをとることが大切です。

教育資金準備・・・手段はたくさんあります

教育積立	貯める	借る	郵便貯金や貸付
財形貯蓄など			銀行教育ローン
債券など			財形教育融資
公社債投資信託			国の教育ローン
学資保険など			第二種奨学金
株式投資信託など			第一種奨学金
不動産投資信託など			フルプライド奨学金

Copyright (C) Japan Money Balance FP Association All Rights Reserved



廣瀬 貴宣(ひろせ たかひろ)氏  
独立系FP事務所 ライズコンサルティング 代表。『ココロとお財布を豊かにする専門家』として、カルチャースクールやサークル、企業内でマネーセミナーやFP3級などの資格取得のための講座を継続的に開催。また、一般家庭を対象としたライフプランづくりや家計管理の支援、保険・資産運用・住宅ローンなどの金融商品選びのアドバイスをを行っている。

※お金のもやもや何でも相談会  
随時受付中！ 参加費：1時間/500円

## ◆健やか情報コーナー◆ 紫外線予防



日本では紫外線が3月頃から強さを増し、5月から8月にかけてもっとも強くなります。季節に関係なく今から紫外線対策をしつかり行いましょう。

**紫外線が肌にもたらす影響**  
長期間、慢性的に日光を浴びることで皮膚変化(光老化)をもたらすしみ・しわ・厚く硬い皮膚・たるみ、皮膚ガンなどを引き起こすといわれています。また、免疫低下への影響も考えられています。

**紫外線の主な種類**  
長波長紫外線(UV-A)：表皮を通り真皮にまで達し、しわやたるみなどの「肌の老化」を引き起こす原因になります。  
中波長紫外線(UV-B)：角化細胞に損傷を与え皮膚ガンの主な原因となります。

**紫外線対策**  
日焼け止めは顔以外にも首や腕なども忘れずにぬりましょう。また、2-3時間ごとに塗りなおすこともお勧めします。くもりや雨の日でも紫外線は届いていますので、季節、時間、天候問わず適切な紫外線対策を行いましょう。

◆5月17日(水)の気功倶楽部は  
「美善整体◆1つのチャクラで17トアップ！」  
です。★こちらもご活用ください(。^。^)/

## 「別天地」を持ちませんか？



こんにちは！メンターの谷です(。\_。 ) みなさんは「別天地」をお持ちでしょうか？ 私の「別天地」は、「とあるオヤジバンドのボランティアサポート」です(。\_。 )

いまだ関わることの無かった「ロックンロール」という音楽ジャンルに戸惑いながらのサポートですが、「未知の世界」はとて興味深くわくわくします。もちろん、価値観の違う人間が集まってくることで、甘味ばかりでなく苦味や渋味もある時間ですが・・・仕事とは違つ「味わい時間」を持つことでどちらも頑張れる自分が居ます。

最近では庶務係から演奏サポートも担当するようになりました・・・写真は先日出演した時のものです。ライブ会場などでみかけたら声をかけてください(。^。^)

メンター谷は、皆さんの「別天地」探しや支援も喜んでいたしますので、お気軽にご相談ください。現在パソナ・広島には、谷がふたりおりますので、お電話くださるときには「メンターの谷」をご指名ください(o´ 艸)

今日は 何の日?	1(月) メーデー	2(火) 八十八夜	3(水) 憲法記念日	4(木) みどりの日	5(金) こどもの日	6(土) こけのりの日
7(日) コナモンの日	8(月) ゴーヤの日	9(火) 黒板の日	10(水) お気軽英語 倶楽部	11(木) グルーテコ	12(金) 袋物の日	13(土) 愛犬の日
14(日) Mother's Day	15(月) 占いセミナー	16(火) ハワイアン ダンス	17(水) 気功倶楽部	18(木) マインド フルネス	19(金) ボクシングの日	20(土) 森林の日
21(日) 小満	22(月) サイクリングの日	23(火) ペーパー アート	24(水) ブロック ドレナージュ®	25(木) ビジネス英語	26(金) ル・マンの日	27(土) ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンス
28(日) 花火の日	29(月) こんにゃくの日	30(火) 掃除機の日	31(水) 世界禁煙デー	<b>May</b>		

## 強みを分析して行動に変えよう！講座開催

～チャンスをつかむのは特別な人じゃない～

定員  
15名

「自分の強みがわからず、今後の方向性に迷っている」  
 「このままではいけないと思いながら、行動に移せていない」  
 ぜひこの機会に、次の一歩に向けたきっかけを見つけませんか？

**広島開催** 2017年4月22日(土) 10:00～11:30  
 対象者： パソナMYPAGE IDをお持ちの方  
 ※5月は20日(土) 10:00～11:30で開催予定です。



**お問合せ**  
 ☎ 082-247-7551 (平日 9:00～19:00)  
 E-mail: k.hiroshima@pasona.co.jp  
 株式会社パソナ  
 パソナ・広島 キャリアコンサルティング担当



## パソナ・広島は「知・健・美」あなたの「知・健・美」応援します！

### お気軽英語倶楽部

5月10日(水) 18:30～19:30

ネイティブ講師との気軽な会話にチャレンジ！  
 ・ひとりで3分EnglishTalk!  
 ・TOEIC問題にチャレンジ!  
 ...など☆

☆参加費: 1200円/おひとり

### グルーテコ®クラブ

5月11日(木) 18:30～19:30

「大人かわいい」ジュエルクセサリーを作ろう！  
 ～スワロフスキーの輝きをあなたの味方に！  
 今回は、直径17mm程度のペンダントトップをひとつ作ります(一)☆

☆参加費: 1000円/おひとり(材料費含む)



### 占いセミナー 手相①

5月15日(月) 18:30～19:30

・手相の基礎と考え方  
 ・手相でわかる性格  
 ・手相でわかる未来  
 ・手相を易える方法を、2回にわけて開催！

☆参加費: 500円/おひとり



### ハワイアンダンスHula

5月16日(火) 18:30～19:30  
 & 27日(土) 12:00～13:00

～満ちる感覚・感動を体全てで表現しましょう！  
 「温かい心が花開く」

☆参加費: 500円/おひとり ※27日は観音会場



### 気功倶楽部

5月17日(水) 18:30～19:30

～5月のテーマ～  
 ◆美善整体◆  
 7つのチャクラを使う簡単な動作で「リフトアップ」!!

☆参加費: 500円/おひとり



### ひろみのマインドフルネス入門

～世界が認めるストレス低減法！?

5月18日(木) 18:30～19:10

第3回 ふわふわ瞑想  
 もいりけれど、瞑想で地球と繋がろう!

☆参加費: 800円/おひとり



### ブロックドレナージュ®体験

5月24日(水) ①18:20～18:50  
 ②19:00～19:30

マッサージとも整体とも違った感覚のポスターワークです。  
 コリのある箇所をソフトタッチで流していく極上のひととき。  
 疲れた身体に直接触れて癒やしていきます。

☆参加費: 500円/おひとり(30分)



### ペーパーアートクラブ

5月23日(火) 18:30～19:30

★5月は、色紙大の「お花のフォトフレーム」を作ります!

☆参加費: 1000円/おひとり(材料費含む)



### ビジネス英語入門

5月25日(木) 18:30～19:30

～5月のテーマ～  
 オフィスシーンでの電話対応にチャレンジ!

☆参加費: 500円/おひとり



### ウクレレ倶楽部

5月27日(土) 10:30～11:30

ウクレレは、軽くて小さくて、初めての方にも扱いやすいかわいい楽器です。  
 この機会に初音系の音色を一緒に奏でてみませんか？  
 ※観音会場で開催します!

☆参加費: 700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)



## BENEFIT STATIONは5月もお得でハッピー！



※こちらに掲載の情報は、2017年4月17日のパネフィット・ステーションHPから転載しました。  
 ご利用の際はHPで最新情報をご確認ください！

パソナでは、スタッフの皆様やご家族の生活を豊かにするための福利厚生サービス、パネフィット・ステーションを用意しています。皆さまが豊かな生活を送っていただけるように、レジャー、グルメ、ショッピング、スポーツ、旅行、育児・健康・介護など幅広い分野のサービスを提供しています。ぜひご利用ください★

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください！

### 人気エンタメチケットを多数ご紹介!

Special Feature 人気カテゴリー別ご紹介

## エンタメ 得三昧

詳しくはこちら

### 安心の低価格! チェーンホテル特集

家族や友人、カップル、グループ旅行も、チェーンホテルをお得に満喫!

抽選で無料宿泊券等プレゼント!

詳しくはこちら

### 近隣レジャーと宿泊のセットプランがお得!

おもてなしの宿と周辺のレジャー施設などがコラボしたお得な宿泊セットプラン! おもてなしの宿へお越しの際は、ぜひ地元のオススメ施設もお楽しみください!

### 「社会人割」を使いこなす

平日も休日も、毎日サポート!

学生には「学生」がある。ならば、「毎日仕事を頑張る社会人」に「社会人割」を!

日帰り温泉でも休日もリフレッシュ!

### ◆パソナクラブお申込方法◆

- ★パソナ・広島ホームページ⇒ <http://www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html>
- ★電話⇒ 0120-707-707
- ★メール⇒ atani@pasona.co.jp
- ※お気軽にお問い合わせください★

### ～気まぐれ編集後記～

5月、おでかけが気持ちのよい季節です(\*▽\*)  
 夏休みの計画もそろそろ始めるころですね!  
 今年のご予定はいかがですか?(o 幟)  
 ご意見・ご感想もお待ちしております!  
 (編集長 マンター・たに)

