


Pasona ひろしま通信 2017年 12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「パソナ広島の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！

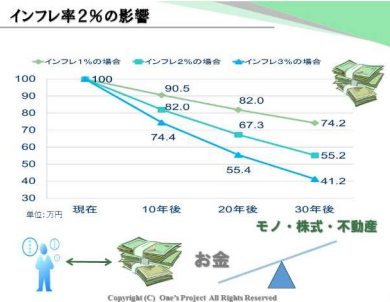
あなたの身近な相談相手 セーフティネット ★パソナスタッフである旨はお伝えください★
困ったときはいつでもお電話ください。あなたのお力になります。

携帯からもつながるフリーダイヤルです
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)

マネーバランスドクターひろせのお金のいろはコラム 第25弾

インフレ(物価上昇)すると、お金は腐ります。仮に毎年2%ずつインフレすると、今の100万円が10年後には82万円、20年後には67万円、30年後には55万円と目減りしていきます。数年後の支出には預金で対応するべきですが、5年以上先の支出のときに、お金を腐らせたくなければ、債券や株式や不動産などの資産で保管しておくことを検討しましょう。資産運用は、リスクを取ってお金を増やすという積極的なイメージがあるかもしれませんが、実はインフレから大切な資産を守る手段のひとつです。



廣瀬 貴宜(ひろせ たかのり)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行っている。

★12/5(火)個人型確定拠出年金「iDeCo(イデコ)」セミナー開催！
あわせてご利用ください！

より良い人間関係を作るために役立つ 交流分析・自我状態

前回のコラムで、「交流分析」では、上手いかわない人間関係は、一人一人の中に潜んでいる「人間関係を築く癖」にあると考えます。とお伝えしました。今回は、自分の癖を知るための前段階として、交流分析の考え方の一つである「自我状態」についてお伝えします。



先日、某コーヒーショップで隣の席に座った学生らしき女性が、一生懸命マニキュアを塗っていました。始めは、なんだこの人、常識がない人！と思っていたのですが、あまりにも素早くきれいに仕上げていくのに、凄い！！と感心してしまい、最終的にはマジマジと観察していました。この時、私の中で3つの違った反応が見られたのですが、このようなことが皆さんの日常生活の中にもないでしょうか。「自分」は一人なのに、物事のとらえ方が時と場合によって違っている。その違いが「自我状態」です。自我状態は「今ここで」での思考、行動、感情のもととなっています。交流分析では、人は皆一人の人の中に3つの心(自我)があると考えます。

- ① [P]・・・Parent 自分の実際の親のように振舞う「親の自我状態」
 - ② [A]・・・Adult 成人のように振舞う「大人の自我状態」
 - ③ [C]・・・Child 子供のように振舞う「子供の自我状態」
- の3パターンです。
「今ここで」どの自我状態が出てきているか
気にしてみるのも面白いと思いませんか？(^-_-)



■土居 まゆり
・交流分析士インストラクター

社会人基礎力を磨こう！ ~ロジカルシンキング~

ロジカルシンキングとは、「論理的思考」という意味です。情報を整理・分析するスキルで、複雑なものごとの因果関係を明快に把握したり、問題に対する有効な解決策を導き出すことができます。つまり、「社会人基礎力」のなかでも「疑問を持ち、考え抜く力」はもちろん、「多様な人々とともに、目標にむけて協力する力」を発揮する上で重要なスキルともなるのです。

私たちは、さまざまな性格や価値観をもつ人同士が協力して仕事を進める(生活して行く)必要があります。そのため、何かを伝えるときは感情で訴えるのではなく、相手が納得のいく説明をしなくてはなりません。そんなときに、ロジカルシンキングを活用してみませんか？

【ロジカルシンキングによるメリット】

- ・自分の考えが相手に伝わりやすくなる
- ・問題が起きる原因を整理でき、問題解決につながる

【ロジカルシンキングを鍛えるポイント】

- ・意識して結論から話すようにする！
- ・理由(なぜ?)は複数用意する！
- ・理由が複雑になってきたら紙に書き出してみる！
- ・理由をさらに掘り下げてみる！なぜ?なぜ?なぜ?
- ・理由を補強するネタ(根拠)を集める！

ベネフィットステーションではバリエーション豊かな約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(ー)★

×ニューNo. 「630653」や「631119」を検索！

※ベネフィットステーションは、パソナからのお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、特別料金にてご利用いただける福利厚生サービスです。

健康情報コーナー ~免疫力を高める5つの食材~

- マンゴー**
免疫細胞を守るビタミンCがオレンジ1個と同じ位含まれています。免疫システムを強化する抗酸化物質であるペクターカロチンも豊富に含まれている点でマンゴーはさらに優秀！
ザウアークラウト(塩漬け発酵キャベツ)
新しい細胞の生成に欠かせないビタミンBである葉酸をふんだんに含むザウアークラウトは「腸内の善玉菌を自然と培養するプレバイオティクス」腸内バランスの安定は免疫力に不可欠！
- アンチョビ**
アンチョビに含まれるオメガ3脂肪酸には、免疫細胞の繊細な膜組織を維持することで炎症反応を調節する働きがあります
- ステーキ(牛肉)**
亜鉛は感染症と闘い、酸化的ダメージから細胞を守り、炎症を防止する主要酵素と代謝プロセスに必要な
- ホエイ(乳清)**
ホエイは新しい細胞の成長を促すタンパク質のラクトフェリンを豊富に含んでいます

免疫力を高め、ウィルスを寄せ付けない強い体をつくりましょう！

健康美人になるためのパソナクラブもご活用ください(ー)★

- ※12月13日(水)椅子deヨガクラブ~英語でヨガ!?
- ※12月20日(火)気功倶楽部~来年にむけて!?「開運体操」
- ※12月21日(木)マインドフルネス~ストレス低減法!

12月



| | | | | | | |
|-----------------------|----------------|------------------|-----------------|-------------------|----------------------|---------------------------------|
| 3(日) | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 1(金) 映画の日 | 2(土) ウクレレ 倶楽部 ハワイアンダンス |
| 妻の日 | E.T.の日 | マネー | リボンワーク | スイーツ | 8(金) ジョンレノン | 9(土) 誕生花: ポインセチア |
| 10(日) ノーベル賞 授賞式 | 11(月) 月山先生 | 12(火) ペーパーアート | 13(水) 椅子deヨガ | 14(木) ビジネス英語 | 15(金) 観光バス 記念日 | 16(土) 紙の記念日 |
| 17(日) 飛行機の日 | 18(月) 東京駅の日 | 19(火) 食育の日 | 20(水) 気功 | 21(木) マインドフルネス | 22(金) 冬至 | 23(土) 天皇誕生日 |
| 24(日) | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) |
| 31(日) クリスマス | フラワー アレンジ | ピーターパンの日 | 身体検査の日 | シャンソンの日 | 地下鉄 開業の日 | |

パソナのキャリアコンサルティング

キャリアデザイン講座

日時：2017年12月16日(土)
10時00分～11時30分
場所：パソナ・広島(広島市中区本通7-19)
参加費：無料!
【カリキュラム】
・ライフインチャートで人生を振り返る
・転職をプラスにする
・自己理解を深める
・経験の棚卸と強みの確認、"自分のできること"を知る
・仕事・ライフスタイルの価値観を知る
・未来に向けて"ありたい私"を描く。
定員：15名(パソナでご就業中の方)

ビジネスコミュニケーション研修

日時：2017年12月19日(火)
13時15分～15時30分
場所：パソナ・広島(広島市中区本通7-19)
参加費：無料!
【カリキュラム】
・第一印象の重要性
・3つのプロ意識と5つの"人ざい"
・絶対価値のある自分をめざして
・ヒューマンスキルエラーにならないために
定員：15名(パソナへご登録済の方)



パソナ・広島は「知・健・美」応援します!

**iDeCoを見極める
マネーセミナー③**
12月5日(火) 18:30～19:30
運用中のメンテナンス
出口(受取のポイント)
※参加費:500円/おひとり

リボンワーククラブ 12月6日(水)
18:30～19:30
12月の作品は
「リボンの
ストールピン」
※参加費:800円/おひとり(材料費含む)

スイーツクラブ 12月7日(木)
18:30～19:30
クリームチーズを使った
爽やかなケーキに
季節のフルーツを
トッピングします☆
※参加費:1200円/おひとり(材料費含む)

ウクレレ倶楽部
12月2日(土)
10:30～11:30
ウクレレは、軽くて小さくて、
初めての音にも扱いやすい
かわいらしい楽器です。
この機会に和み系の音色を
一緒に響かせてみませんか?
※観音会場で開催します!
※参加費:700円/おひとり(ウクレレ200円含む)

ハワイアンダンスHula
12月2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」
※観音会場で開催します!
※参加費:500円/おひとり

占いセミナー 暦講座
12月11日(月) 18:30～19:30
・暦とは?
・暦から何がわかる?
・来年を占う!
※参加費:500円/おひとり

ペーパーアートクラブ
12月12日(火)
18:30～19:30

椅子deヨガ 12月13日(水)
18:30～19:30
ヨガマットは使わず椅子を使った楽しいアサナ
(ホース)中心のラックスヨガクラスです。
12月のテーマは「消化機能を助けよう」です。
消化機能UPに効果的なアサナを中心に取り
入れていきます。
■持参物■ バスタオル、飲み物、汗拭きタオル
※上下共に伸縮性のある動きやすい服装であれば
着替え不要です。
※参加費:500円/おひとり

ビジネス英語
12月14日(木) 18:30～19:30
～12月のテーマ～
「相談のってください。」
※参加費:500円/おひとり

気功倶楽部
12月20日(水)
18:30～19:30
～12月のテーマ～
◆開運体操◆
来年も健康で若々しく
すごせよう!
※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!～
12月21日(木) 18:30～19:30
～12月のテーマ～
「いつでもどこでも
マインドフルネス!」
※参加費:800円/おひとり

フラワーデザインクラブ
12月26日(火)
18:30～19:30
**お正月の生花を
アレンジします!**
※参加費:1500円/おひとり(材料費含む)

BENEFIT STATIONは12月もお得でハッピー!

Benefit Station
※こちらに掲載の情報は、
2017年11月6日の
ペネフィット・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!
↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください!

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、ペネフィット・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★

MOVIE SPECIAL
映画特集
詳しくはこちら

この冬に
大切な人へ贈りたい
プレゼント特集
詳しくはこちら

毎月期間限定!
人気施設が特別料金!!
ペネ・ステ
価格保証
宣言!!!!
宿シークレット
のセール
今すぐお申し込みを!!
詳しくはこちら

2018
年賀状
を賢く選ぶ
詳しくはこちら

◆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～
街のイルミネーションが美しい季節となりました!
今年の振り返りは進んでいますか?しっかり振り返り
をして、来年の成長にしっかりつなげましょう☆
みなさまからのおすすめ情報・ご意見・ご感想も
どしどしお待ちしております!(*o*)
(編集長 メンター・たに)

