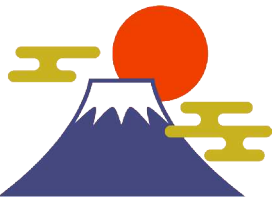
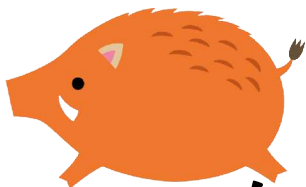


# Pasona ひろしま通信 2019年 1月号



## 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をお伝えください★  
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)

## 「ナレッジワーカー」と「マニュアルワーカー」



「ナレッジワーカー」とは、オーストリアの経済学者ピーター・ドラッカーによって提唱された概念で、自らの「知識」と「知恵」によって企業や社会に貢献する労働者のことを指します。「知識」とは、あるものごとについて知っていること。「知恵」は、ものごとの道理を理解し、データを適切に処理することをいいます。つまり、「知識」や「経験」を臨機応変に活用していただける能力を「知恵」と呼ぶのです。「ナレッジワーカー」の対にあたるものは「マニュアルワーカー」と呼ばれ、その名の通りマニュアルに沿った仕事を行う労働者を表します。例えば、決められた作業のみを行う一般事務などは、「マニュアルワーカー」に分類されるのです。「RPA」の浸透により「定型の事務業務」はロボットが処理する時代が始まっています。いまのうちから「ナレッジワーカー」を目指して準備しておきたいですね！

**【ナレッジワーカーになるために】**  
◆高度で専門的な「知識」を身に着けよう！  
◆経験から生まれる「知恵」を活用しよう！  
◆課題発見力・解決力を磨こう！  
◆専門外の分野にも広く関心を持とう！  
◆自身が働く目的や価値観、達成感を意識してみよう！

パソナではキャリアコンサルティングにもチカラをいれています。日々変化する社会で、1年後、3年後、あなたはどんなことにワクワクして毎日を過ごしていきたいですか？キャリアコンサルティングはありたい姿を描くもの。未来のあなたへのかけがえの無い贈り物です。パソナと一緒にあなたの「My Style」を始めてみませんか？メンターはみなさまのライフ相談もうけたまわります。お気軽にお尋ねください！

◆1月25日(金) ◆1月21日(月)  
気持ちを言葉に！ RPAエキスパート養成講座  
参加無料★ 無料説明会！

## ◆健やか情報コーナー◆ 正月太りを効果的に解消！

- 1) 小さめのお弁当にし、なるべく玄米にする  
玄米はよく噛んで食べる必要があるため少量でも満腹感を得やすくまた体を温める作用があることから、正月太りの解消に効果あり！
- 2) 夜は体を温める食べ物を中心にする  
冷たいものを食べて体が冷えると、血行不良を起こし老廃物を溜めてしまうため、むくみを悪化させてしまいます。おくみを解消するには、温かいものを積極的に食べましょう！
- 3) お茶はハーブティーに置き換える  
ハーブティーには、いわゆるデトックス効果があるものが多く、老廃物を排出し便秘を解消してくれます。また、イライラを鎮める作用があるものなら、食べ過ぎによるストレスからくる暴飲暴食を抑えくれる効果も期待できます！
- 4) むくみの原因となる塩分を控え食事を改善する  
年末から年始に掛けて気温が低くなると、本能的に脂っこいものや塩分の濃いものを食べたくなるものです。適量を摂取する分には問題ありませんが、一方で過剰に摂取するとおくみの原因となってしまいます。
- 5) 食物繊維を豊富に含む食べ物を食べる  
おせち料理なら、ごぼうや黒豆、煮しめのしいたけなどを最初に食べると食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維の豊富な食べ物も最初に食べると、血糖値の上昇を緩やかにしてくれるので、食事をしてもしっかりと太りにくくなりますよ！

## 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38弾

廣瀬 貴宣(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。



あなたのプランに合った制度は？

	前NISA	つみたてNISA	iDeCo
年間投資上限額	120万円	40万円	14万4千円 ～81万6千円
非課税期間	5年	20年	終身期間
運用商品	株式・ETF・REIT 投資信託	投資信託	株式・債券・投資信託
投資時の タックスメリット	なし	なし	投資額金額が 所得控除対象
運用時のタックスメリット	なし	運用による利益は非課税	なし
資金の引き出し	運用商品の引き出し後であればいつでも可能	原則、60歳まで不可	なし
資金引き出し時の 課税	なし	一時金：退職所得 年金：課税対象	なし

Copyright (C) Pasona. Money Balance (FP Association) All Rights Reserved.

資産が形成できると、「ストック」という資産の塊から「フロー」という財産所得を受取る事が可能になります。水がめの水をすくって飲むのではなく、湧き出る水を飲むイメージです。今後は、公的年金だけでゆとりあるセカンドライフは送れないので、政府は、社会保険料や税金を節約しながら資産形成でき、受取時にも、他の所得より有利になる制度を矢継ぎ早に導入しています。それが、イデコやニーサ、つみたてニーサです。ライフプランに合った使い方ができると効果抜群です。

★「お金のもやもや何でも相談！」  
随時受付中(\*▽\*)  
こちらも上手にご活用ください☆

## 目標設定のポイント！

新しい年を迎えれば気持ちも新たに「頑張るぞ！」と意気込み、目標を設定される方も多いのではないのでしょうか？ こういった習慣は2000年以上前から行われているようですが。。新年の誓い・抱負の92%は失敗に終わるのだそうです(汗) 『いつも目標達成できない人のための自分を動かす技術』を執筆された、福山 敦士 氏(レーザービーム代表取締役)によると、「99%の人が「高すぎる目標」を掲げて挫折している。」のだそうです(汗)。今年の目標はいかがでしょうか(汗) この手の挫折を回避するには・・・

★すぐできる「目標」を持つ。  
～毎日、達成できるような簡単な目標でいい。  
★目標を「最高目標」と「最低目標」の2つ持つ。  
と良いのだそうです。。(汗) 元々...この中でもう一つジョージ・T・ドラゴン氏が1981年に発表した目標設定法「SMARTの法則」を紹介しますね！日々達成感とともに、目標に向かって前進できますように！  
(メンター・谷)

- S (Specific) 具体的なものである
- M (Measurable) 計測ができる
- A (Achievable) 現実的に達成可能である
- R (Result-oriented) 成果に基づいている
- T (Time-bound) 期限が明確である



1月	1(火) 元旦	2(水) 初夢の日	3(木) ひとみの日	4(金) 仕事始め	5(土) シンレウの日
6(日) 小寒	7(月) 七草の日	8(火) 穢れスタートの日	9(水) 風邪の日	10(木) 110番の日	11(金) 塩の日
12(土) 桜島の日	13(日) 威臨丸出航記念日	14(月) 成人の日	15(火) 小正月	16(水) 佃戸裏の日	17(木) おむすびの日
18(金) Excel勉強会	19(土) 福業祭	20(日) 大寒	21(月) RPA講座	22(火) イベント	23(水) ビジネス英語
24(木) 給食記念日	25(金) 気持ちを言葉に	26(土) コーゲンの日	27(日) 求婚の日	28(月) スペイン語勉強会	29(火) 誕生花
30(水) RPA講座	31(木) 愛妻家の日	2019			

パナ・広島は「知・健・美」応援します！

**Excel勉強会** 1月18日(金) 18:30~19:30  
「ピボットと仲良くなろう！」  
ピボットって難しそうと思っているあなたにおすそめセルトレーニングです！  
☆参加費：無料！

**ウクレレ倶楽部** 1月19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らしい楽器です。この機会に和み系の音色を一掃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)

**ハワイアンダンスHula** 1月19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！  
ハワイアンソングにあわせて、踊ることでタイヤモンドヘッドを目の前に感じる事ができる！。お(-)☆  
☆参加費：500円/おひとり

**RPAエキスパート育成講座**

① ガイダンス 1月21日(月) 18:30~19:30 参加費：無料  
② Starterコース 1月30日(水) 10:00~17:00 参加費：10800円

**イベントデコレーションクラブ**  
1月22日(火) 18:30~19:30  
1月は「クレイケーキ」にチャレンジ！  
クレイケーキとは、従来の紙や土がベースの粘土よりも軽くて丈夫な、軽量樹脂粘土などを用いて作る観賞用のデコレーションケーキのことです。お(-)☆  
☆参加費：1200円/おひとり(材料費含む)

**ビジネス英語入門** 1月23日(水) 18:30~19:30  
~1月のテーマ~  
「進業内のポイント」  
中学レベルのスキルで学ぶビジネス英語！  
ビジネスシーンで使えるボキャブラリーを増やそう！  
☆参加費：500円/おひとり  
PASONAクラブはパナ登録スタッフ以外の方も参加いただけます☆お友達もお誘いの上、お気軽にご参加くださいね~(〇〇)/

**気持ちを言葉に** 1月25日(金) 17:30~18:30  
「気持ちを言葉にする」時間をつくりました！  
気になることや、ずっと気にしていることを書き出すことで気持ちや心を整理してみませんか？  
☆参加費：無料

**スペイン語勉強会** 1月28日(月) 18:30~19:30  
いろいろかいた！  
そんなあなたにおススメです☆  
まずは単語を覚えることから！  
わいわい、かやがや、楽しく勉強。  
元気で明るいラテン系言語は発音練習しているだけでうまうましてきますよ！お(-)☆  
☆参加費：無料

利用無料！パソナのセルフトレーニング  
Excel & PowerPointが2016にバージョンアップ！

パソナ・広島では、初心者の方のチャレンジから、さらなるスキルアップを希望される方まで、EXCELスキル、PowerPointスキルのレベルアップに役立てるよう、自習方式での学習を提案します。  
【都合の良い時間に、自分のペースで学習】  
ご自宅にパソコンをお持ちでない方も、パソナ・広島のパソコンを自習用に開放！パソナ・広島がオススメする市販教材(無料)を使用して、得意分野・苦手分野を徹底的に学びましょう。

ご利用日時：平日 9:30~17:30 / 17:30以降・土曜日は別途お問合せ下さい  
お席の確保が難しい日程もございますので、ご了承ください。  
場所：パソナ・広島 082-247-7551  
ご予約方法：お電話でご予約の上、お越しください。  
ご予約の際 【スタッフコード】 【お名前】 【ご希望日時】 をお伝えください。

BENEFIT STATIONは1月もお得でハッピー！

Benefit Station  
※こちらに掲載の情報は、2018年12月10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！  
↓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、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☆

あたらしい 楽しいを見つけよう  
たまには人生を振り返って「楽しかった事」を思い出してみるのはいかがですか？  
仕事を充実させるためには、ワークライフバランスも重要！  
忘れていた「あなたの楽しさ」を少しだけお手伝いいたします。  
詳しくはこちら

おもてなしの宿 限定企画特集  
詳しくはこちら

おトクに ベネポ Get!!  
早得予約  
おもてなしの宿へ GO!  
予約受付 ▶▶ 2019/1/29(火)まで  
※宿泊対象期間は2018/11/1~2019/2/28 詳しくはこちら

無料 eラーニングでスキルアップ!  
ベネステ

◆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>  
★ MYPAGEからお申込みください！(\*▽\*)  
※お気軽にお問い合わせください★  
電話 ⇒ 0120-707-707  
メール ⇒ atani@pasona.co.jp

～気まぐれ編集後記～  
明けましておめでとうございます！  
2019年もわくわくしながらそれぞれの目標に向かって前進してまいりましょう(\*▽\*)！  
今年も「パナひろ通信」をよろしくお願いたします☆  
(編集長 メンター たに)