

Pasona ひろしま通信 2019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「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)

和顔愛語 先意承問!?



新年度を迎えて、新入生や新入社員とフレッシュなエネルギーにあふれていますね！「私にもあんな頃があったんよなー」と感じられている方も多いのではないのでしょうか(^ ^) メンター谷もその一人です(*´艸`) さて、5月は「和顔愛語 先意承問」という仏典からの言葉をとりあげてみました。「新しい環境で新たに人間関係を構築したいとき」だけでなく「人間関係のお悩み全般」を解決するための第一歩としても知っておいていただきたい言葉だと思われましたので紹介します(^_-)-

和顔愛語(わがんあいご)
和やかな笑顔と思いやりのある話し方で人に接すること

先意承問(せんいしょうもん)
相手の気持ちを先に察して、その望みを受け取り、自分が満たしあげる

仏典では「辛いときや嫌なことがあったとき、愚痴をこぼしたくなる時、そんなときこそ、まず自分から笑顔と優しい言葉で周りの人に接する姿勢」を説いているのですが、これは相見なことではありません(汗)。。が。。「笑顔になってほしいならば、まずは相手に笑顔を見せる。優しい言葉をかけてほしいならば、まずは相手に優しい言葉をかける。」って大切だと思います！少しずつ心掛けてみませんか(o´艸)(メンター谷)

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！

◆5月8日(水)◆5月14日(火)
RPAエキスパート Excel勉強会
育成講座無料説明会 参加無料!

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42弾

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。

未来「令和」の家計簿

項目	収入	支出
給与	100,000	
賞与	20,000	
雑収入	5,000	
雑支出		10,000
貯蓄		10,000
消費		50,000
返済		20,000
その他		15,000
合計	130,000	105,000
残高	25,000	



「令和」いよいよ新しい時代の幕開けです。優しさや凛とした感じの両方が表現されていて、私はとても気に入りました。これまで過去「昭和」現在「平成」の家計簿についてお伝えしましたが、今回は、未来「令和」の家計簿についてお話します。社会保険と税金の負担が重く、手取りが増えにくいという、物価上昇により支出は増える一方で。また、平成に引き続き空前の低金利状態のため、元保証の金融商品で資産を増やすことは不可能です。このような厳しい状況で生き抜いていくには、次回お伝えします。

★「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☆

◆健やか情報コーナー◆

～連休明けの「五月病」に注意！～

「五月病」とは・・・5月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、仕事などに集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥るのが、通称「五月病」。具体的な症状は、食欲がない、1日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない、眠れないなど。。

五月病は、誰でもかかる可能性があります。なかでも、就職などの大きな目標を達成したことで、燃え尽き症候群(バーンアウト)のような状態に陥っている人や、環境が大きく変わったことで周りにうまくなじめないという人は、ストレスを溜め込みやすいので注意が必要です。

五月病を予防するためには、ストレスを溜めないことが一番！

1. 趣味を続けよう！
好きなことをして、ストレスを発散しましょう
2. 運動をしよう！
精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられるといわれています
3. 体のリズムを整えよう！
不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱すため、肉体的健康のみならず、心の健康を害しやすくなります。
4. 同じ境遇の仲間を探そう！
程度の差はあれ、周りには同じようなストレスを抱えている人がたくさんいるので、それを共有して、ストレスを発散しましょう。

症状が2週間以上続くようであれば、かかりつけのお医者さまに相談してくださいね

TOEIC® TEST 受験時には「バウチャー制度」を活用しよう！



「TOEIC® Test」は、英語によるコミュニケーション能力を幅広く評価する世界共通のテストです

パソナではご登録スタッフの皆様のスキルアップを目的に、TOEIC®公開テスト団体一括受験申込(バウチャー制度)を実施しております。一般のTOEIC® L&R Testを、特別価格でご受験いただけます。

TOEIC® Listening & Reading Testは年10回(1・3・4・5・6・7・9・10・11・12月)全国約80都市で実施します。実施回数は、受験地ごとに異なります。お申込みの際は TOEIC L&R 公開テスト受験地別スケジュールをご確認ください。お申込みの際は、バウチャーをご購入の上、ご自身でTOEIC® L&R Testへお申込みいただく必要がございます。バウチャー購入受付期間および受験申込受付期間をよくご確認のうえ、受験をご希望の日程にお申込みください。

↑↑↑
TOEIC®公開テスト 団体一括受験申込(バウチャー制度)の詳細は、パソナ・広島のブログでご確認ください♪



5月		1(水) 即位の日	2(木) 新茶の日	3(金) 憲法記念日	4(土) みどりの日
5(日) こどもの日	6(月) 振替休日	7(火) コナモンの日 (粉の日)	8(水) RPA講座 無料説明会	9(木) チャリティーメイクの日	10(金) コットンの日
12(日) 海上保安の日	13(月) メイストームデー (5月の嵐の日)	14(火) Excel勉強会	15(水) RPA講座 Starterコース	16(木) 旅の日	17(金) お茶漬の日
19(日) シュークリームの日	20(月) スペイン語勉強会	21(火) ビジネス英語入門	22(水) ほしよ犬の日	23(木) ラクダの日	24(金) 気持ちを言葉に
26(日) 源泉かけ流し温泉の日	27(月) ドラゴンクエストの日	28(火) ゴルフ記念日	29(水) ふくの日	30(木) ごみゼロの日	31(金) 世界禁煙デー

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。



パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

RPAエキスパート育成講座

① ガイダンス 5月8日(水) 18:30~19:30 参加費：無料

② Starterコース 5月15日(水) 10:00~17:00 参加費：10800円

ROBOTICS

Excel勉強会

5月14日(火) 18:30~19:30

「複合グラフに挑戦しよう！」

複合グラフって難しそう
と思っているあなたに
おススメのセルフ
トレーニングです！

Excel

★土曜開催！ウクレレ倶楽部

5月18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！
この機会に和み系の音色を
一緒に奏でてみませんか？
※観音会場で開催します！

☆こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。 ☆参加費：無料！ ☆参加費：700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)

★土曜開催！ハワイアンダンスHula

5月18日(土) 12:00~13:00

満ちる感覚・感動を
体全体で表現しよう！

ハワイアンダンスに
あわせて、踊ることで
タイポグラフィを
目の前に感じることが
できる！...など☆

☆参加費：500円/おひとり

スペイン語勉強会

5月20日(月) 18:30~19:30

いろいろかけたい！
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！
かんたん！がやがや、楽しく勉強
元気なスペイン系言語は発音
練習してはじめていきましょう☆
ますよ！(何)

☆参加費：無料！(講師がいせん)

ビジネス英語入門

5月21日(火) 18:30~19:30

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
ポキッラー
を増やそう！

☆参加費：500円/おひとり

気持ちを言葉に

5月24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、ずっと
気にかけていることを
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

土曜！リボンワーククラブ

5月25日(土) 11:00~16:00

お待ちせました！
土曜のおさらい会
時間もゆったり！
お好きなリボンに
Challengeしてみて
ください☆

☆参加費：800円~

土曜！イベントデコレーション

5月25日(土) 11:00~16:00

土曜のおさらい会
時間もゆったり！
ミニオールドケーキ
やクレイケーキに
挑戦できます☆
母の日のプレ
ゼントにも○

☆参加費：650円~

土曜！グルーデコクラブ

5月25日(土) 11:00~16:00

土曜のおさらい会
時間もゆったり！
色違い、パター
ン違いにチャレン
ジできます(ー)☆

☆参加費：1000円~

BENEFIT STATIONは5月もお得でハッピー！

Benefit Station

※こちらに掲載の情報は、
2019年4月8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！

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るためにいただけるように、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！



使ってお得な広島情報は
こちらから！
拠点ブログをご確認くだ
さい(*▽*)/ハイ

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください！

プロ野球

12球団観戦チケット

観戦チケットを買って
球場で応援しよう！！

詳しくはこちら

GW10連休！

必見！おでかけ得情報

まだ計画を
していない方も！
すでに
計画済の方も！

詳しくはこちら

グルメ

お得な使い方

詳しくはこちら

GWは大自然に癒されたい！

日本一のおんせん県おおいた 味力も満載

日本一の源泉数と湧出量を誇るおんせん県。泉質も豊かで、炭酸泉や泥湯、冷泉など、個性豊かなバラエティあふれる温泉がそろっています。

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

★ 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～

ゴールデンウィークが終わると、すぐに夏休み
が気になりますね！楽しんでいらっしゃいますか？
ペネステは、トラベルもしゃもグルメもお得！
ご家族で上手に使ってくださいね！
ご意見・ご感想もお待ちしております！
(編集長 マンター だに)