

Pasona ひろしま通信 2019年 8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旨お伝えください★

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)

断るのが苦手で疲れてしまっているあなたへ



本当は「断りたいのになぁ」と思いつつ頼まれごとを受け入れたりすることありますよね。谷もあります(´・ω・`) 対応できる範囲であれば問題ないのですが、積みも積もってくると、思いがけないタイミングで不満が噴出してしまい、自分でもびっくりすることがあります(´・ω・`) これからの社会で必要とされる「人材」として活躍するためには「協働」するためのスキルとして「相手の立場を理解する力」「自分の役割を理解する力」「約束を守る力」が必要なのはもちろんです。爆発してしまえば本末転倒になりかねません。ここで忘れてほしくないのは「発信力」です。これは「自分が置かれている状況や気持ちをわかりやすく伝える力」です(´・ω・`)

『チームで働く力 (Teamwork) 』
～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～

発信力
自分の立場をわかりやすく伝える力

傾聴力
相手の立場や気持ちに傾く力

柔軟性
自分の思いが相手の立場を理解する力

状況把握力
自分と相手や人々や物事との関係性を理解する力

継続力
社会的、個人個人の目標や目的を達成する力

グループ内の協調性だけに留まらず、多様な人々との繋がりがや協働を生み出す力が求められている。

派遣先で複数の方からお仕事を頼まれる方の場合、自分が抱えている仕事の量が相手に把握されていないこともあります。そういうときは「いつまでに必要なのか確認する」「自分の状況を伝え優先順位を確認すること」も大切ですね。「困った」をきちんと「発信」できると、あなたのストレスもよっぽど軽くなるかも？(´・ω・`) 「発信力」は「言った」だけでは不完全で「伝わった」にする必要があるのですが、これがなかなか難しいですよね。。「言い方」に迷ったときは、メンターと一緒に考えるのでおっしゃってくださいね(´・ω・`) (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がたい姿を描くもの。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！

◆8月24日(土)◆8月30日(金)
ジョブ・カード無料説明会!! 気持ちをことばに
「あなたのキャリアが財産になる」 してみよう～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45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。

家計の数だけライフプランがある

世間を揺るがせた金融庁の「2千万円問題」65歳以上の無職世帯が、年収収入から生活費支出を差し引くと、毎月5万円の不足額が生じるため、約2千万円の準備が必要だという内容です。皆さんはどのように受け止めたでしょうか？「えっ！そんなに準備しなきゃダメなの？」「2千万円じゃ足りないでしょ？」様々な声が聞こえますが、どれも正解でも不正解でもありません。なぜなら、家庭ごとに置かれている状況、価値観は違うからです。今回の問題を良い機会にしていきたいと思います。



◆8月22日(木) マネーセミナー開催!
家計にゆとりを作るセミナー(支出見直し編)
～時代に合ったリスクマネジメントを!

◆健やか情報コーナー◆ ～夏バテを回避しよう!～

暑い日が続きますが、「体がだるい」「食欲がない」など夏バテの症状は出ていませんか？医学的に言えば「夏の暑さがきっかけで起こる自律神経の乱れを中心とした様々な心身の不調」の総称が夏バテ！

☑夏バテ指数チェック

暑いと火を使わない料理が多くなる
冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをよく飲む。
冷房の効いた室内で過ごすことが多い。
汗をかきたくないため水分は摂らないようにする。
入浴はシャワーだけで済ます。
階段よりエレベーターを使う
運動習慣はない。
肌着は着ずじまま直接服を着る。
昼食は麺類や菓子パンなどで済ませる。

数が多い程、夏バテ指数は上昇！半数以上の方は、身体が悲鳴を上げているかも？

対策1. エアコンの使い方を工夫!
・室内外の温度差が5℃以上になると、自立神経が乱れやすくなるため、エアコンは25～28℃を目安とし、温度をこまめに調整!

対策2. 十分な睡眠をとる!
・なるべく早めの就寝を心掛け、その日の疲れはその日の内にリセット!
・寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂でリラックス!
・寝苦しい時は、頭部を氷枕で冷やしたり、ひんやり寝具を活用!

対策3. 温かく栄養バランスのよい食事をとる!
・冷たい飲み物・食べ物を摂りすぎないように注意!
・温かくて栄養バランスのよい食事で、体を内側からあたためよう

初めまして! 菴田 彩人です!

この度、6月1日よりパソナ・広島に配属となりました菴田(あんだ)と申します。宜しくお願致します。私は大阪出身で、広島に来るのは修学旅行以来です。大学生の時はよさこいサークルに入っており、全国各地のお祭りに参加し踊っていました！規模は100人ほどで、イメージよりかなり迫力があるのが魅力のポイントです。ぜひ、1度はよさこい祭りを体感してみてください!



そのほかに趣味は色々ありますが、特に好きなものはカラオケと自転車です。カラオケは1人でも行くほど好きで、3曲くらい一気に入れては休憩を繰り返して歌います。大阪にいる時は、1週間に1回のペースで行っていました。自転車で旅することも好きで、大阪に住んでいた時は京都までよく自転車で走って観光していました。琵琶湖を1周したこともあり、連日で走ることも大好きです！広島にはまだ「愛車」を持ってきていないため、いつか休日をを使って広島まで自転車で走ることがひそかな夢です。長所は早起きが得意なこと、短所は夜にすぐ寝てしまうことです。朝は休みの日でも6時には目が覚め、夜は11時まで家にいて起きていられたことがありません。大学時代に朝の販売アルバイトをしていたので、生活習慣が完全に朝方になってしまいました。夜に予定があると途中で眠くなってしまおうので、いつも申し訳なく感じます。夜起きていられるコツがあればぜひ教えてください！広島に来て2ヵ月目に入り、まだまだ慣れないことも多いですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願致します!

8月



4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	1(木)	2(金)	3(土)
走ろうの日	ハコの日	広島平和記念日	RPA講座 無料説明会	やっぱい家の日	世界ビールデー	はちみつの日
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	8(木)	9(金)	10(土)
山の日	振替休日	函館夜景の日	専売特許の日	立秋	ながさき平和の日	帽子(ハット)の日
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	15(木)	16(金)	17(土)
高校野球の日	俳句の日	赤ちゃん筆の日	RPA講座 Starterコース	お盆	女子大生の日	ウクレレ ハワイアンダンス
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	22(木)	23(金)	24(土)
パラスポーツの日	スペイン語勉強会	ビジネス英語入門 夏の課外交流会	気象予報士の日	マネーセミナー	処暑	土曜クラブ
				29(木)	30(金)	31(土)
				ペリぱらの日	気持ちを言葉に	I Love Youの日

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

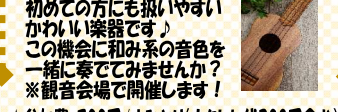


☆こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。

土曜!リボンワーククラブ 8月24日(土)11:00~16:00

マネーセミナー 8月22日(木)18:30~19:30

★土曜開催! ウクレレ倶楽部 8月17日(土)10:30~11:30



☆参加費:700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)

土曜!フワワーデザインクラブ 8月24日(土)11:00~16:00

スペイン語勉強会 8月26日(月)18:30~19:30

★土曜開催! ハワイアンダンスHula 8月17日(土)12:00~13:00



☆参加費:500円/おひとり

土曜!グルーテコクラブ 8月24日(土)11:00~16:00

ビジネス英語入門 夏の課外交流会 8月27日(火)18:30~21:00

「ジョブ・カード」活用! あなたのキャリアが財産になる! 8月24日(土) 10:00~11:30 「ジョブ・カード無料説明会」を開催します!



BENEFIT STATIONは8月もお得でハッピー!

Benefit Station ※こちらに掲載の情報は、2019年7月5日のパネフィット・ステーションHPから転載しました。

パソナでは、スタッフの皆様や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。



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!

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください!

ホテル グリーンプラザ 特集 キャンペーン期間中はさらにお得!!!

スシロー スシローのお寿司が 店内でもお持ち帰りでも お得に食べられる!!

エリア満喫 旅に掛けたよ! #中国・四国

グループ旅行特集 家族!友達!同僚! 4名以上で泊れるお部屋で

◆パソナクラブお申込方法◆ ★パソナ・広島ホームページへ http://www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html

～気まぐれ編集後記～ お出かけの楽しいシーズンの到来ですね! 思い出に残る「令和元年夏休み」を堪能してくださいね!