

# Pasona ひろしま 通信



## 2021年 3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もチェック

■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困ったときはいつでも電話ください。あなたのお力になります。お伝えください★

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)

## あなたがプロデューサー！



自分が持っている個性や強みを分析し、それらを戦略的にアピールしていくことを「セルフプロデュース」と言います(\*´艸`) 自分をしっかり客観視することで、他人の評価に振り回されずに「なりたい自分」に一步踏み出すことが出来るようになります。あなたはあなたのプロデューサー(人)- 仕事でもプライベートでも「セルフプロデュース」で今よりも輝く自分をめざしませんか？ 迷ったらメンター谷もお手伝いしますよ！お気軽にご相談ください(\*´艸\*)(メンター谷)

**【セルフプロデュースのポイント】**  
\*なりたい自分を具体的にイメージ！  
\*現状の自分をしっかり認知！  
\*何をすべきか考えそして行動！



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！

◆3月5日(金) ◆3月11日(木)  
気持ちをこぼに 自習式! Excel勉強会!!  
してみよう~参加無料! 「総合問題編」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64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。



日本人の約9割が加入している医療保険。ひとことで医療保険と言っても、入院日数に応じ一日あたり〇千円受け取れるものや、入院した時点でまとまった一時金が受け取れる定額給付タイプ、治療や入院にかかった自己負担部分を実費で受け取れる実損てん補タイプがあります。また、先進医療や生存祝い、がん診断給付などの特約も様々です。保障を手厚くすればするほど当然、保険料もアップします。ムダな保険料を払いたくなければ、最初に公的医療保険やお勤め先の保障を確認することです。



◆3月マネーセミナー動画配信予定!  
~家計にゆとりを作るセミナー【医療保険の見極め方】を知る!!  
※個別の「お金のもやもや何でも相談」もお気軽にご利用ください!

## 竹内瞬☆第13回 アロマのおはなし

今月は和のオイル、「ヒノキ(檜)」です。毎日寒い日が続き、温かいお風呂が恋しくなりますが、そのお供にぜひ使っていただきたいのがこのオイルです。ヒノキの香りを嗅ぐと、日本を感じるという方が多いのではないのでしょうか。香りから、ヒノキ風呂や寺社を連想してゆったりとした気分になったりと、日本人には親しまれているなじみ深い香りです。

ヒノキのオイルは、血行を促進してくれるので、むくみや肉体的疲労、冷え性などにも効果が期待できます。疲れている身体を癒して、気分をすっきりフレッシュしてくれます。就寝前にお部屋にディフューズし、足、背中、胸元に塗布すれば心地よく眠れますし、実はスキンケア効果もあるので、やわらかくしなやかな肌づくりに役立ってくれます。また、ヒノキのたんすが重宝されるように、防虫や防腐といった機能にも優れています。



※「メディカルグレード」の精油をお使いください。



竹内瞬 氏  
アロマオイル歴14年。自宅はアロマキャンドルショップを経営。妻・子・犬の家族全員で毎日アロマオイルを使って生活。パソナ・広島 就労支援担当マネージャー。

## 「幸せホルモン」を増やそう!

最近「だるい」「しんどい」「たいがい」「めんどう」が口癖になってたりしませんか？ もししたら「幸せホルモン」が不足しているのかもしれない( )「幸せホルモン」といえば「セロトニン」「オキシトシン」「ドーパミン」の三種類が有名ですね。3月は、この「幸せホルモン」増強についてまとめてみました(人-)。出来ることからバランス良く取り入れてみてください！(メンター谷)



「セロトニン」がしっかり分泌されていると、交感神経と副交感神経のバランスが整い精神が安定します。気分の浮き沈みが少なくなることにより、ストレスやイライラも軽減されます。  
必要なのは：大豆食品と乳製品と日光とクラフトワーク

「オキシトシン」には「幸福感を与える」「社交性を高める」「不安や恐怖心を和らげる」効果があります。これによってストレス軽減や免疫力アップも期待できるといわれています。  
必要なのは：スキンシップと親切や助け合い

「ドーパミン」は生きるために必要なやる気を促し、幸福感をアップさせるホルモンです。また、「ワーキングメモリー」にも影響を与えるといわれていて、ドーパミンの分泌が活性化されると、学習能力や仕事効率のアップも期待できます。  
必要なのは：大豆食品と乳製品と達成感(小さな目標設定がポイント)

リボンワークやグルーデコなどのパソナクラブは、「セロトニン」を増やす効果もあるんですね(\*´艸\*)もちろん、おうちで出来るクラフトワークもおススメです(人-)

◆3月10日(水) ◆3月24日(水) ※予定  
RPAエキスパート養成講座 RPAエキスパート養成講座  
無料ガイダンス! Starterコース☆



<b>3月</b> 7(日) サウナの日	1(月) マヨサラの日	2(火) 出会いの日	3(水) ひな祭り	4(木) ミシンの日	5(金) 気持ちを言葉に してみよう!	6(土) 世界一周記念日
14(日) WHITE DAY	8(月) さばの日	9(火) 感謝の日	10(水) RPA講座 無料説明会	11(木) エクセル勉強会	12(金) スイーツの日	13(土) ウクレレ 倶楽部 ハワイアンダンス
21(日) カラ映画の日	15(月) 入門ビジネス英語	16(火) 消しゴムはんこ	17(水) 漫画週刊誌の日	18(木) フラワーデザイン	19(金) ミュージックの日	20(土) 春分の日
28(日) シルクロードの日	22(月) 猫 さくらおこの日	23(火) 世界気象デー	24(水) RPA講座 スターターコース	25(木) 散歩にゴーの日	26(金) 誕生花:桜草	27(土) 土曜クラブ
	29(月) スペイン語勉強会	30(火) スポーツ栄養の日	31(水) 経理の日			

## 「CareerStepProgram」をご活用ください!

「CareerStepProgram」はキャリアサポートプログラムです。あなたらしいキャリア実現のために、まずは「MYPAGE」の「キャリアサポート」からアプローチ。自分の適性や大切にしている価値観など、自分らしく働くためにキャリアについて考えることから始めてみましょう。



「CareerStepProgram」を進めてみたけど目標の立て方がよくわからない。自分に何が向いているのかわからない。得意なことが特に無くて何から始めたらよいかかわからない。...という方は、個別相談可能な「キャリアコンサルティング」をご利用ください。「キャリアコンサルティング」未済のお話は、パソナ・広島名物!?「メンター谷」が承ります。あなたのライフプランをお聞かせください。対面だけでなく、電話やメールでも承りますので、お気軽にご相談ください。

「CareerStepProgram」では職種、レベルごとの無料eラーニング講座もご利用いただけます! ※全400講座・見放題!! 時間や場所を選ばず、自分のペースや達成度に応じて、自由に学習を進めていただけます! ※パソナからご就業中の方限定です。

<キャリアコンサルティング概要>

対象: パソナでご就業中の方  
日時: 平日 9:30~16:30  
※平日夜間も承りますのでお気軽にご相談ください  
時間: 60分程度  
費用: 無料  
場所: パソナ・広島 (広島市中区本通)

予約・問い合わせ  
☎ 050-3684-0236 (平日 9:00~18:00)  
株式会社パソナ  
パソナ・広島 カリアコンサルティング担当

## パソナ・広島は「知・健・美」応援します!

### 気持ちを言葉にしてみよう!

3月5日(金) 17:30~18:30  
★参加費: 無料

### ウクレレ倶楽部

3月13日(土) 10:30~11:30  
★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

3月13日(土) 12:00~13:00  
★参加費: 500円/おひとり

### 入門ビジネス英語勉強会

3月15日(月) 18:30~19:30  
★参加費: 無料(講師はいません)

### スペイン語勉強会

3月29日(月) 18:30~19:30  
★参加費: 無料(講師はいません)

### RPAエキスパート育成講座

① ガイダンス 3月10日(水) 18:30~19:30  
② Starterコース 3月24日(水) 10:00~17:00  
参加費: 無料 参加費: 11000円  
★こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。

### 消しゴムはんこクラブ

3月16日(火) 18:30~19:30  
「花びら一枚」を彫削してペタペタのアレンジ技にチャレンジします! 彫削したはんこで、アーティスティックなデザインカードを仕上げます。  
★参加費: 800円 ※材料費含む

### 土曜リボンワーククラブ

3月27日(土) 10:00~16:00  
★土曜おさらい会! 大人になってもしっかりと、乙女心をくすぐります! シックな色合いのリボンガールを目指しましょう! (-) ☆  
★参加費: 800円~ ※材料費含む

### Excel勉強会

3月11日(木) 18:30~19:30  
Excelの振付を頑張っているあなたにオススメのセルフォーミュラです! 「ピボットテーブル」「複合グラフ」「マクロ」「関数」などご希望の単元で参加いただけます☆  
★参加費: 無料(講師はいません)

### フラワーデザインクラブ

3月18日(木) 18:30~19:30  
3月は春の生花! 今年は、お血を2枚つけたおしなれな生花アレンジに挑戦します! 直径10センチ程度ののお血に春の生花をかわいくアレンジします。  
★参加費: 1500円 ※材料費含む

### 土曜グルーテコクラブ

3月27日(土) 10:00~16:00  
★土曜おさらい会! 大人かわいいジュエルなアクセサリーと一緒に作いませんか? きらきらをみているだけでワクワクする人大集合!  
★参加費: 500円~ ※材料費含む


### 土曜フラワーデザインクラブ

3月27日(土) 10:00~16:00  
★土曜おさらい会! 「春のミニポード」& シンレラの靴のような「乙女のパンツ」をご用意しました! お花を生活に取り入れましょう☆  
★参加費: 1500円~ ※材料費含む

### 廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー

3月1日(医療保険の見極めから)ほとんどの方が加入している医療保険ですが、加入したから安心! ではありません。家計や医療の現状に適合しているかを確認するために、定期的な保険の権限をお勧めします。わが家に合った医療保険の見極めをお伝えします。  
★参加費: 無料 ※動画視聴型のセミナーです

## BENEFIT STATIONは3月もお得でハッピー!



※こちらに掲載の情報は、ベネフィット・ステーションのHPに掲載されている内容です。(2021年2月15日時点) ※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、ベネフィット・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!

### 【パソナクラブ】

ベネフィット・ステーションを使おう!  
~第7回 ステーション紹介【お祝い&学ぶ編】

好評! 受付中

### 自己啓発支援! 自宅で学ぼう!

「ベネ・ステ」の魅力についてお伝えする動画第7弾を作成しました(笑)。「ベネ・ステ」に数あるステーションの中から、3月は「お祝い」「学ぶ」のステーションのお得情報を紹介します! こちらの動画をきっかけに、ご家族でお得にご活用いただければ幸いです。  
参加無料! 動画視聴型のセミナーです

Staying warm and healthy

### 免疫力をあげる、温活。

冷えは万病のもと。身体を温めて免疫力をアップ!

### 九州応援プロジェクト



### パソナクラブお申込方法

MYPAGE からお申込みください  
<http://www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html>

メンターへのご連絡は 電話 050-3684-0236  
2021年2月1日(月)より電話番号が変わりました。  
みなさまのご感想をお待ちしております

### ~気まぐれ編集後記~

日増しに陽差しも明るくなってきました! お出かけはまだまだないご時世ですが、こんなときだからこそ「なりたいたい自分」や「自分の価値観」について考えてみませんか? うまく整理できないときはメンターにご相談ください(笑) (メンター谷)

