

# Pasona ひろしま通信 2021年 10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に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)

## 「アイメッセージ」で発信してみよう！

アイメッセージ
私 (I) が主語になったメッセージ。 「私」の素直な気持ちが伝わる。「評価」のニュアンスが含まれない。フラットな表現として気持ちが伝わる。
ユーメッセージ
あなた (You) を主体としたメッセージ。 「相手」にストレート向けられる。「評価」のニュアンスが含まれる。「否定、非難、指示」として捉えられる。
合わせ技のクッション言葉
「お忙しいところ申し訳ないのですが」「やりたい気持ちはあるのですが」「助けていただけませんか？」

人とかかわりの中で「こうしてくれたらいいのに」とか「みてたらわかるでしょ？」って思うシーンはありませんか？働き方の多様性が進み、以前にもまして価値観も経験も違う人同士と一緒に働く環境が増えてきたことで「察してもらう」ことの難しさが増えているように思えます。。そんなときに必要なのは「言葉のコミュニケーション」なのですが、言い方ひとつで関係が悪化することもありますよね(汗)そこで登場するのが「アイメッセージ」での発信です(´\_ゝ´)★「私は～で困っています。」「私は～だとつらいんです。」「私は～だと苦しくなります。」など、自分の状況を言葉で発信しましょう。そして「なので助けていただけませんか？」と付け加えてみてください。「言葉のコミュニケーション」は「戦い」ではありません、繰り返し表現を工夫して「相手の心をノック」してみてくださいね♪「捨て台詞」や「聞こえよがし」はもちろんNGですよ(´\_ゝ´)★「言葉の表現」に迷ったら、メンターと一緒に作戦会議をしてみませんか？(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過ごしていきたいと思いますか？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られます。お気軽にお尋ねください！

◆10月1日(金) 気持ちごとばにしてみよう～参加無料！  
◆10月7日(木) 自習式！?Excel勉強会!! 「総合問題編」無料!

## 竹内瞬☆第20回 アロマのおはなし

季節の変わり目はどうしても体調を崩しやすくなりますが、メンタルの調子が乱れる人も多いものです。そんなときに心を落ち着け、バランスを整えてくれるのが「サンダルウッド」のオイルです。日本では白檀(びやくだん)として、線香や数珠などの仏具に使われることでよく知られています。インドを原産とする常緑樹であり、何世紀にもわたって、木材やエッセンシャルオイルとしてその価値が高く評価されてきました。甘くウッディーな香りは気分を高め、また同時に地に足をつけるグラウンディングのはたらきもあるため、伝統的に宗教儀式的の薫香として使用されており、現代でもよく瞑想やヨガに用いられます。お部屋にディフューズしてしっかりと瞑想するのはもちろん良いですが、手に1～2滴たらし、香りをかきながらゆっくりと深呼吸するだけでも心が安らぎます。



※「メティカルグレード」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。

## 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71弾

「今年のふるさと納税はどうしよう?」そんな時期になりました。年末になって慌てて、申込まれている方が多いのではないのでしょうか。そのため、意に反して限度額以上に納税してしまったり、利用したこと自体を忘れてしまったり、翌年の住民税が正しく減額されていることを確認していないケースも散見されます。10月のパソナマネーセミナーでは「今さら聞けないふるさと納税」と題して、ふるさと納税で最低限抑えておくことの良いポイントをお伝えします。



■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。



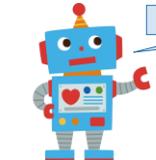
◆10月マネーセミナー動画配信予定!  
～家計にゆとりを作るセミナー  
「いさら聞けないふるさと納税!」  
※個別の「お金のもやもや何でも相談」もお気軽にご利用ください!

## 10月はピンクリボン月間!

毎年10月は「ピンクリボン運動」の強化月間です。イキイキと働く女性を応援するため、パソナはピンクリボンキャンペーンに取り組んでいます。年々乳がんの罹患率も死亡率も増加傾向にあります。乳がんは若い年代に多く、20歳後半から増え始め、30歳代から40歳代にかけて急激に増えるのが特徴です。健康であればこそ、あなたらしく輝く毎日を実現できます。早期に発見すれば90%は治癒可能ともいわれていますので、「私は大丈夫」と思い込まず、日常的なセルフチェックや医療機関での検診を受け続けるようにしましょう。(メンター谷)



「RPA時代」に備える!?  
◆10月6日(水) RPA時代に求められるスキルとは?  
◆10月20日(水) ロジカルシンキング入門してみませんか?



# 10月



3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
アンパンマンの日	天使の日	「FP3級 ライフプランと資金計画」	「RPA時代」に求められるスキルとは?	Excel勉強会	寒露	土偶の日
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
目の愛護デー	ハンドケアの日	ペーパーアート	国際防災の日	「ない時間をひねり出すコツ」	世界手洗いの日	ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンスHula
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
貯蓄の日	冷凍食品の日	消しゴムはんこ	ロジカルシンキング入門	あかりの日	キャットボンの日	霜降
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
	世界バスター	レジクラフ	読書の日・読書週間	フラワーデザイン	インターネット誕生日	香りの記念日
31(日)						

1(金) 気持ちを言葉にしてみよう!  
2(土) 美術を楽しむ日

## 利用無料！パソナのセルフトレーニング Excel・PowerPointに加えてWord・Accessも！

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・PowerPoint・Word・Access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 050-3684-0236
- 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！

気持ちを言葉にしてみよう！  
10月1日(金) 17:30~18:30  
☆参加費：無料

「ベネ・ステ」活用クラブ！  
①「FP3級 ライフプランと資金計画」  
10月5日(火) 18:30~19:30  
②「ない時間をひねり出すコツ」  
10月14日(木) 18:30~19:30  
☆参加費：無料！  
※ベネ・ステID & PWをお持ちの方

ホワイトカラーの第4次産業革命！  
「RPA時代」に備える！  
①「RPA時代」に求められるスキルとは？  
10月6日(水) 18:30~19:30  
②ロジカルシンキング入門  
10月20日(水) 18:30~20:00  
参加費：無料！ 参加費：無料！  
☆こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。

Excel勉強会  
10月7日(木) 18:30~19:30  
☆参加費：無料(講師はいません)

ペーパーアート  
10月12日(火) 18:30~19:30  
誰でも気軽に楽しめるペーパーアート。10月はお花のハワイアン風なアレンジメントが人気です。出来上がりサイズは、だいたい20センチ、よこ17センチ程度です。お部屋の壁にかざしても、リビングの壁にかざしても、おとなのハワイアンテイラーとしてピッタリ！

ウクレレ倶楽部  
10月16日(土) 10:30~11:30  
☆参加費：700円/おひと(ウクレレ代200円含む)

消しゴムはんこ  
10月19日(火) 18:30~19:30  
☆参加費：800円 ※材料費含む

ハワイアンダンスHula  
10月16日(土) 12:00~13:00  
☆参加費：500円/おひと

レジクラフ  
10月26日(火) 18:30~19:30  
☆参加費：800円 ※材料費含む

フラワーデザイン  
10月28日(木) 18:30~19:30  
☆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  
いまさら聞けないふるさと納税！  
ふるさと納税、利用したことがありますか？「今年こそはチャレンジしたい！」私もやった方がよいの？とお考えのあなた、ふるさと納税を正しく理解し、わが家にも活用できるかを判断できる力を身に付けましょう。

## BENEFIT STATIONは10月もお得でハッピー！

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9月13日時点)  
※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！

ベネフィット・ステーションを活用しよう！

無料eラーニング  
-FREE eLEARNING-

豊富なカリキュラムで、いま必要なスキルを身につけませんか？

詳しくはこちら

健康経営推奨企画！  
お得 & お手軽ヘルスケア

ご自宅で簡単に利用できる、健康管理に役立つサービスをセレクトしてご紹介します。

31% OFF  
47% OFF  
69% OFF  
22% OFF

秋を充実させるアイテム特集

レジクラフ  
10月26日(火) 18:30~19:30  
☆参加費：800円 ※材料費含む

フラワーデザイン  
10月28日(木) 18:30~19:30  
☆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  
いまさら聞けないふるさと納税！  
ふるさと納税、利用したことがありますか？「今年こそはチャレンジしたい！」私もやった方がよいの？とお考えのあなた、ふるさと納税を正しく理解し、わが家にも活用できるかを判断できる力を身に付けましょう。

◆パソナクラブお申込方法◆  
MYPAGE⇒Event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。  
※みなさまのご意見・ご感想をお待ちしております♪

～気まぐれ編集後記～  
10月は「ピンクリボン月間」です。乳がん検診だけでなく、日ごろの健康管理もこの機会にぜひ見直してみよう☆ストレッチやヨガなどのオンライン無料セミナーもご利用ください！みなさまからのご意見、ご感想もお待ちしております♪(メンター谷)