

# Pasona ひろしま 通信 2022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 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。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)

## 「リカバリー経験」(正しい休み方)で、やりがいも生産性もアップ!



リカバリー経験(正しい休み方)できていますか?

リカバリー経験の種類	どんな状況?
心理的距離	身体的にも精神的にも仕事から離れており、仕事のことを忘れていた状態のこと。仕事に関する事を考えない状態。
リラックス	心身の活動量が低く、くつろいでいる状態のこと。
熟達	余暇時間に自分の好きなことを学ぶなど、自己啓発を行うこと。
コントロール	余暇時間の過ごし方を自分で決められる状態のこと。

Sonntag & Fritzが2007年に発表

私たちが働き続けるためには常に「生産性」を求められます。コロナ禍においては日常と仕事の境界線が緩やかになる傾向にあるため「メンタルヘルス」管理は一人ひとりが自律して行う必要があります。その時に注目していただきたいのが「休み方」です。「休み方」が整うと「働き甲斐」や「生産性」も向上するそうですよ！ポイントは4つの「リカバリー経験」。この機会にあなたの「休み方」の質について振り返ってみませんか? (メンター谷)

◆3月8日(火) ◆「Word」「Access」「PowerPoint」の参加無料: Excel セルフトレーニングもお気軽に相談下さい!

## 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76弾



政府がキャッシュレス化を推進していることで、ネットバンキングを活用することによって振込み手数料が節約できたり、納税や社会保険料の支払いがスムーズにできたりと、メリットを享受できる場面が増えています。従来通りのやり方では、通帳の発行や面替に手数料がかかるなど、お金を管理するのに、今まで以上にコストや時間がかかってしまいます。そろそろ、日常生活でのお金の扱い方を見直したほうが良さそうです。そのために、お金の基礎知識である「金融リテラシー」に加え、インターネットの基礎知識「ITリテラシー」も必要な時代です。



◆3月3日(水) ◆3月9日(水) ◆3月23日(水)

～最低限身に付けるべき金融リテラシー「③預貯金」※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25回 アロマのおはなし

今月は「コリアンダー」です。コリアンダーとはみなさんよくご存じのパクチーのことです。タイ料理や中華料理には欠かせないハーブでして、日本でも馴染みが深いと思います。中国では香菜(チャンツァイ)、欧米ではコリアンダー、中南米ではシantroと地域によって呼び名が異なります。コリアンダーはその刺激的な香りが心に活力を与え、気分を高揚させてくれますので、やる気を出したいときに有効です。また、気分をリフレッシュさせ、集中力や記憶力がアップする効果も期待できます。そして、胃腸の気の流れをよくするオイルでもあります。



特に、消化や腸内ガスの排出に効果的です。ストレスが原因の下痢や便秘、腹部膨張などにもいいです。また、重金属である「水銀」の排出にも効果が認められており、デトックスにぜひ使ってください。オイルです(マグロなどの大型の魚には水銀が含まれていることが多いと言われています)。

※「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。

## 資格取得でポイントゲット!

2021年11月にスタートした「PASONA マイレージポイントプログラム」をご存知ですか? お仕事の節目や資格取得でプレゼントされたポイントで、好きな商品やサービスと交換できます☆2,500ポイント以上たまっていたら「交換商品」をチェックしてみましょう!

MYPAGEにログイン⇒画面上部の「ライフサポート」⇒「マイレージポイント」と進んでご確認ください☆(メンター谷)

資格名	ポイント
TOEIC Listening&Reading Test (IPテスト)	5,000
日商簿記3級	3,000
日商簿記2級	50,000
日商簿記1級	100,000
ITパスポート試験	10,000

あなたの「ヤル気」応援します♥

マイレージポイント 詳しくはこちら!

「RPA時代」に備える!?

◆3月9日(水) ◆3月23日(水)

RPA時代に求められるスキルとは? ロジカルシンキング入門してみませんか?

3月 6(日) THIS IS USの日	7(月) サウナの日	1(火) マヨネーズの日	2(水) 出会いの日	3(木) ひな祭り	4(金) 三姉妹の日	5(土) 啓蟄
13(日) サンドイッチデー	14(月) WHITE DAY	8(火) Excelセルフトレーニングデー	9(水) 「RPA時代」に求められるスキルとは?	10(木) サボテンの日	11(金) おうえんの日	12(土) スイーツの日
20(日) 国際幸福デー	21(月) 春分の日	15(火) 消しゴムはんこ	16(水) おかでんチャギントンの日	17(木) フラワーデザイン	18(金) 明治村開村記念日	19(土) ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンスHula
27(日) 世界演劇の日	28(月) シルクロードの日	22(火) さくらねこの日	23(水) ロジカルシンキング入門	24(木) ホスピタリティ・デー	25(金) 散歩にゴーの日	26(土) 焼肉開きの日
		29(火) 八百屋お七の日	30(水) 妻がうるおう日	31(木) 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せんか?



「CareerStepProgram」を進めてみただけで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のかわからない...。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」未満のお話は、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。

### <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)



### ご予約 お問い合わせ

☎ 050-3684-0236 (平日 9:00~18:00)

株式会社パソナ  
パソナ 広島 キャリアコンサルティング担当

パソナ 広島 検索

「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! ※約500種類の講座・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。

## パソナ・広島は「知・健・美」応援します!

### Excelセルフトレーニングデー

3月8日(火) 18:30~19:30  
Excelの振り回りを頑張っているあなたにオススメのセルフトレーニングです! 「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)



### 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? 3月9日(水) 18:30~19:30 参加費: 無料!  
②ロジカルシンキング入門 3月23日(水) 18:30~20:00 参加費: 無料!

### 消しゴムはんこクラブ

3月15日(火) 18:30~19:30  
3月はシリアルなモチーフをほろほろしたあと、はかきや大小グリーティングカードなどにべたべたを楽しみます☆お持ちの消しゴムはんこもぜひご持参ください! B6サイズのパンダ付!

### フラワーデザインクラブ

3月17日(木) 18:30~19:30  
3月は「イースター」をイメージして「鳥の巣」に春の生花をアレンジメント! かわいらしい春のお花を楽しみましょう! 「小鳥」は別売です。  
☆参加費: 1500円 ※材料費含む



### ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンスHula

3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い楽器です! この機会に和み系の音色を一緒に奏でませんか?  
☆参加費: 700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)



満ちる感覚・感動を体全てで表現しましょう!  
ハワイアンダンスに合わせ、踊ることでダイヤモンドヘッドを目の前に感じることができ!...。かE(-)☆  
☆参加費: 500円/おひとり



3月19日(土) 12:00~13:00  
廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー ~最低限身に付けるべき金融リテラシー「③預貯金」  
☆参加費: 800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

ここ数年でキャッシュレス化が大きく進んでいます。それに伴い、通帳の発行や両手に手数料がかかるようになったり、現金の出入金手数料が今まで以上に高くなりやすくなっています。そろそろ、預貯金の考えかたを見直したほうが良さそうです。今後の預貯金事情について学んでいきます。  
☆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、ペネフィット・ステーションのHPに掲載されている内容です。(2022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、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!

QRコード  
ペネフィット・ステーションを活用しよう!

引越し 特集 最大50%OFF!  
お引越し 引越し ネット  
ペネ・ステが一括サポート 詳しくはこちら

新登場 Amazon 種類別商品券  
目的別に使える新しいギフト券  
詳しくはこちら

QOL向上特集  
~あなたの生活を豊かにするおすすめ商品のご紹介~  
お掃除機 炊飯器 折りたたみベッド 空気清浄機

◆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~  
少しずつ春めいてきて子供たちは「卒業」の季節がやってまいりました! 私たちはこの春何から「卒業」して、何にむかって「進学」して行きましょうか? (^^)「進路」に迷ったら「メンター谷」と話してみませんか? 答えはきっとあなたの中にあると思いますよ! (^^) ☆お気軽にお声かけください! (メンター谷)

