

Pasona ひろしま 通信 2025年 11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！

パソナ・広島の
Instagramをチェック！
https://www.instagram.com/pasona_hiroshima/

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！

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)

ポジティブフレームワーク

「ポジティブフレームワーク」って聞いたことありますか？「ポジティブフレームワーク」を実践することで、集中力や思考力の向上、ストレスへの対処力・回復力（レジリエンス）の強化、仕事へのモチベーション向上など、様々な効果が期待できるといわれています。

また、日常生活における幸福感やwell-being（心と体の良い状態）を高めることにもつながるそうです☆ 長年しみついた「思考のくせ」はなかなか変えられませんが（汗）少しずつ挑戦してみてくださいね♪
(パソナ・広島 谷)



肯定的な伝え方 ポジティブフレーミング 主な活用方法5項目

- ☐ 否定的な言葉を肯定的に言い換え表現
- ☐ 失敗より得られた学びや改善点に注目
- ☐ 行動の理由を「達成するため」とする
- ☐ 相手を批判せず、望む行動を具体的に肯定表現で伝える
- ☐ 会話・掲示・目標設定などで前向きな言葉を意識的に使う

スキルのメンテナンス、始めてみませんか？

◆11月4日(火) ◆「Word」「Access」「PowerPoint」の
参加無料：Excel セルフトレーニングも
セルフトレーニングもお気軽にご相談下さい♪

竹内瞬☆第69回 アロマのおはなし

今月のおすすめは、リラックス効果が高く、秋の夜長にぴったりのラベンダーと、柑橘系の爽やかさで気分を明るくしてくれるベルガモットです。

【1】ラベンダー 「万能精油」とも呼ばれ、ストレスや不安を感じるときに穏やかな気持ちをもたらし、安眠をサポートしてくれます。昼夜の寒暖差で疲れがちな身体を優しく包み込みます。

【2】ベルガモット 紅茶のアールグレイの香りづけにも使われる、爽やかさと温かみのある柑橘系の香り。日照時間が短くなることで起こりがちな気分の落ち込みを和らげる、明るい気持ちに切り替える手助けをしてくれます。ティフューザーにラベンダー7滴、ベルガモット3滴をブレンドして使ってみてください。

ハーバルと柑橘の香りが絶妙に調和し、就寝前のリラックスタイムや、気持ちを切り替えたいときに心地よい空間を演出してくれます。深まる秋を、心穏やかなアロマの香りとともに楽しみたいですね。



※「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18年。自宅はアロマキャンドルショップを経営。
妻・子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120弾

2014年にスタートしたNISAは、2024年に非課税期間が無期限となるなど、大きく生まれ変わりました。一方、2023年までの旧制度では、一般NISAは5年、つみたてNISAは20年と、それぞれ非課税期間に期限があります。

そこで、非課税期間が満期を迎えると、保有商品のその後の取扱いはどうなるのか？どのような選択肢があるのか？という知識は持っておくべきですし、わが家のキャッシュフローに合わせた対応を検討しておくことはより重要だと考えます。



非課税期間の延長は、2023年までのNISAの制度に基づいて行われる予定です。つまり、2023年までのNISAは2024年以降も非課税期間が延長されます。また、2024年以降のNISAは、2023年までのNISAと同様に、2024年以降も非課税期間が延長されます。ただし、2024年以降のNISAは、2023年までのNISAと同様に、2024年以降も非課税期間が延長されます。



■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。

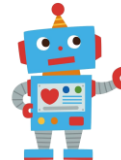
◆11月マネー動画配信セミナー！
～家計にゆとりを作るための～
「あなたは何年目？NISAの取説」
※個別の「お金のもやもや何でも相談」もお気軽にご利用くださいね♪

World Cleanup Day 2025 海岸清掃を行った社員からのレポートです☆

9月28日(日) Cleanup day活動の一環で、お取引のある企業のみならずご家族とともに20名弱で元宇品公園の海岸清掃に励みました。

砂浜には発泡スチロールが散見され、ニュースのマイクロプラスチックの問題を肌で感じました。拾いきれない程の発泡スチロールに怖さを覚えたのは新鮮でした。近くの森には森で空き缶や缶詰ビニール袋等のゴミがあり、風化し時の流れを感じましたが、土には還りそうになく、ゴミはゴミ箱に入れることが大事だと思います。

※パソナグループは、2020年より「World Cleanup Day」に参画しています☆



「DX時代」に備える！？

◆11月5日(水) 11月26日(水)
DX時代に ロジカルシンキング
求められるスキルとは？ 入門してみませんか？

1 (土)
すしの日

ホワイトカラーの第4次産業革命!? 「DX時代」に備える!



①「DX時代」に
求められるスキルとは？
1月5日(水)
18:30~19:30
参加費：無料！

②ロジカル
シンキング入門
11月26日(水)
18:30~20:00
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。

ソフトバックを一緒に作ろう♪

11月18日(火) 18:30~19:30

A small acoustic guitar, likely a travel or mini guitar, with a light-colored wood finish and a dark sound hole. It is positioned diagonally in the bottom right corner of the page.

☆参加費:500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
 来月は何年分？ NISAC 取組

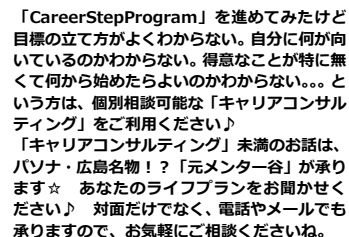
～めなたは何年目？～NISAの取説



☆参加費:無料 ※動画視聴型のセミナーです。

PASONAクラブはパソナ登録スタッフ以外の方も参加いただけます☆お友達もお誘いの上、お気軽にご参加くださいな～(〇〇)

「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？



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）



☎ 050-3684-0236
(平日 9:00~18:00)

株式会社パナ
パナ・広島 キャリアコンサルティング担当

「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2000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！
※バノナからご就業の方限定です。

※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。
(2025年10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！

パノナでは、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♪

知ってお得！使っておトクが満載！
デジタルカタログは、こちらから！



読書の秋
特集

無料でご招待も盛りだくさん
秋の
特大レジャー
特集

おせち早割
冬ギフト &
特集

ベネ通販

<http://www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html>

※みなさまのご意見・ご感想をお待ちしております♪

ことしも残り2ヶ月となりました☆ お仕事も
 お楽しみもみなさんの日常が「ポジティブフレーム
 ワーク」で一層ハッピーに前向きになりますよう願
 っています☆ バツナはお楽しみもお勉強も応援
 します♪ これから冬に向けて空気が乾燥する季
 節です、健康第一でご活躍くださいませ!
 (バツナ・佐藤・広島 谷)

