

Pasona ひろしま 通信 2026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！



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)

「アメとムチ」からの脱却！？

「指導・教育」の手段として、「アメとムチ」という手法があるのをご存知の方も多いと思います。頑張った時に褒美（アメ）を、成果が出ない・行動しない時にペナルティや指導（ムチ）を与える、という方法です。「アメとムチ」の有無や、その出され方で乱高下する「モチベーション」に限界を感じていませんか？

そんなあなたにおススメなのが「自己決定理論」による成長実現法です☆ 仕事や学習で自己成長を実現するためには、人の内面から湧き出る意欲を育むことが重要という考えです。そのために必要な3つのポイントをご紹介しますね☆ これら3つの「心理的欲求」を意識的に満たすことで、「楽しいからやる」「意味があるからやる」へ移行し、持続的な成長とWell-being（幸福感）に繋がるそうです。まず、自分の仕事や学習の中で、「どこを自分で決定できるか？」という視点を持つことから始めてみてください。

(パソナ・広島 谷)

ポイント1

「自律性」を高める

- ※納得して取り組む
- ※目標は自分で決める
- ※後進ではなく自分の納得した価値を見出す
- ※学習時間や進め方など、自分で選べる余地を増やす。

ポイント2

成長・進歩を実感する(有能感)

- ※他者と比べず、過去の自分と比較する
- ※実現可能な小さな目標を積み重ねる
- ※努力に見合った達成感に挑戦する

ポイント3

周囲との繋がり・貢献を感じる(関係性)

- ※上司や同僚からのポジティブなフィードバック
- ※自分の仕事がどう貢献しているかを意識する。
- ※他者の成長を支援することで自分も成長する

スキルのメンテナンス、始めてみませんか？

◆3月3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73回 アロマのおはなし

日中は少し暖かさを感じるものの、寒暖差や年度末に向けた忙しさと、なんとなく落ち着かない時期です。そんな今の季節におすすしたいのが「フチグレン」の精油です。オレンジの木の葉や枝から採れる精油で、柑橘の爽やかさと、ハーブのような落ち着いた香りをあわせ持っています。青みのある柑橘と、森林を思わせる香りを想像すると近いでしょう。オレンジほど明るすぎず、ラベンダーほど穏やかすぎないため、「気分を切り替えたいけれど、シャキッとしすぎたくない」場面に向いています。仕事の合間や、考え事が多い時のリフレッシュにもおすすめです。

使い方は簡単にマグカップにお湯を注ぎ1滴垂らすだけ。ほのかに広がる香りが、気持ちのバランスを整える手助けをしてくれます。季節の変わり目は、知らず知らずのうちに心身に負荷がかかります。香りを通して、自分の状態を整えるきっかけにしてみてください。



※「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運営。
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124弾

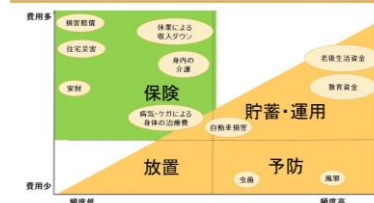
「貯蓄は三角、保険は四角」という言葉を聞いたことがありますか？

保険の募集人資格を取得するときのテキストに出てくるワードです。貯蓄は貯まるまで時間がかかりますが、使い道は自由です。逆に、保険は加入できれば即座に保障が手に入りますが、保険料を支払わなくてはなりません。

貯蓄も保険もわが家の保障を手に入れるための手段です。双方のメリットとデメリットをわが家のマネープランを考慮して、バランスよく使いこなすことで効率的な保障づくりが可能になります。



貯蓄は△保険は□



■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。

◆3月マネー動画配信セミナー！
～家計にゆとりを作るために～
年に一度は欄卸し！「損害保険」
※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！

創業50周年を迎えました！

おかげさまで、パソナグループは2026年2月16日、創業50周年を迎えました。1976年、パソナグループは、「社会の問題点を解決する」という企業理念のもと創業。皆様と共に歩んだ挑戦の歴史は、私たちの誇りです。

大阪・関西万博で描いた未来は「NATUREVERSE」。人と自然、テクノロジーが共生し、人々が思いやりの心でつながる真に豊かな世界。さらなる未来に向けた、私たちの想いは「Design the NATUREVERSE Action!」。

一人ひとりが心豊かに生き活きと活躍する社会をデザインする。私たちはこれからも、「人を活かす」プロフェッショナルであり続けます。

※現在「創業50周年記念サイト」を公開中です。ぜひ一読くださいませ。下記QRコードからどうぞ！



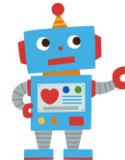
「創業50周年記念」
サイトはこちらから！



「DX時代」に備える！？

◆3月4日(水)
DX時代に
求められるスキルとは？

3月25日(水)
ロジカルシンキング
入門してみませんか？



1(日) 防災用品 点検の日	2(月) 遠山の金さんの日	3(火) Excelセルフ トレーニングデー	4(水) DX時代に求めら れるスキルとは	5(木) 啓蟄	6(金) 世界一周記念日	7(土) 家計の見直しの日
8(日) ぎょうざの日	9(月) 雑穀の日	10(火) 身だしなみを 整える日	11(水) いのちの日	12(木) 一緒に歌ってみよう	13(金) ペヤングノース 焼きそばの日	14(土) ウクレレ倶楽部
15(日) オリーフの日	16(月) 折りたたみ傘の日	17(火) 漫画週刊誌の日	18(水) 消しゴムはんこ	19(木) ウィッグ(Wig)の日	20(金) 春分の日	21(土) 日本手ぬぐいの日
22(日) さくらねこの日	23(月) 世界気象デー	24(火) 連子鯛の日	25(水) ロジカルシン キング入門	26(木) 食品サンプルの日	27(金) さくらの日	28(土) グリーンツー リズムの日
29(日) みんつくの日	30(月) 白黒猫さんの日	31(火) オーケストラの日	3 March 弥生			

「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」未済のお話は、パソナ・広島名物！？「元メンター谷」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！※2000タイトル以上の講座・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。

＜キャリアコンサルティング概要＞
対象：パソナで就業中の方
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・お問合せ
☎050-3684-0236
(平日 9:00～18:00)
株式会社パソナ
パソナ・広島 カリヤコンサルティング担当

パソナ・広島は「知・健・美」あなたの「知・健・美」応援します！

Excelセルフトレーニングデー

3月3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!? 「DX時代」に備える！

①「DX時代」に求められるスキルとは？
3月4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25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。

一緒に歌ってみよう♪

3月12日(木) 18:30～20:00

カラオケルームで！一緒に歌って楽しむ時間を作ってみました♪歌いたい曲を2～3曲メモしてご参加ください☆

☆参加費：1050円(予定)

ウクレレ倶楽部

3月14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と一緒に奏してみませんか？

☆参加費：700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)

消しゴムはんこクラブ

3月18日(水) 18:30～19:30

春です☆基本の「おはなはんこ」をほいほいしましょう☆何にべたべたしてもきっとかわいい！「お花模様」を一緒にたのしみましょう！

☆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

◆年に一度は棚卸し！「損害保険」ご加入中の損害保険を確認しましょう。特に賠償責任への備えは、ムダ・ムラがあるケースが多いです。しっかりと解説します。

☆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！

Benefit Station

※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。(2026年2月16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！

ピザハット特集

期間限定！今だけお得なピザハット特集

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！

子育て応援集

無料プレゼントも盛りだくさん！

BeneTV

会員限定 無料オンラインセミナー

オリジナル 育児 健康 学ぶ

◆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～

3月で本年度もひと区切りを迎えます。子供たちも新しい学期に向けて期待に胸を膨らませている頃でしょう☆ご自身の成長のためだけでなく、子供に向き合うときも「自己決定理論」を意識してみてくださいね(^^)あと、創立50周年を迎えたパソナの特設記念サイトもぜひご覧になってくださいまし♪
(パソナ・広島 谷)