

# Pasona ひろしま通信 2026年 5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/](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](http://www.facebook.com/pasona.hiroshima) (パソナ 広島)

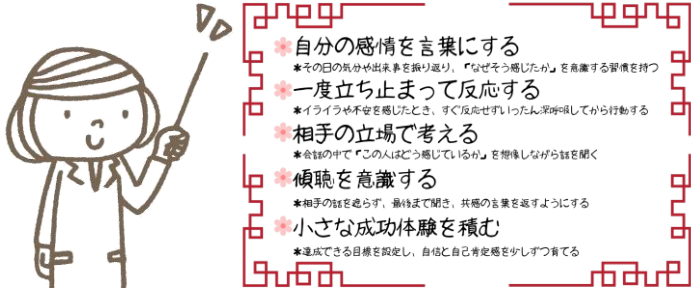
パソナ・広島の最新お仕事情報や、「Pasonaひろしま通信」最新号カラー版などは、こちらから！  


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)

## 心の知能指数 (EQ) の高め方

「心の知能指数 (EQ)」を高めることは、人間関係や仕事の質を大きく向上させるためにも重要です。自分の感情を理解し適切にコントロールできると、ストレスに強くなり、冷静な判断が可能になります。また、他者の感情に共感する力が高まることで、信頼関係を築きやすくなります。現代社会では知識やスキルだけでなく、協調性や柔軟性が求められるため、「心の知能指数 (EQ)」の高さは成果や幸福度にも直結します。

より幸福度の高い人生を送るために、「心の知能指数 (EQ)」を高める習慣を5つ集めてみました。できるところからチャレンジしてみてくださいね。(パソナ・広島 谷)



- ★自分の感情を言葉にする  
★その日の気持や出来事振り返り、「なぜそう感じたか」を意識する習慣を持つ
- ★一度立ち止まって反応する  
★イライラや不安を感じたとき、すぐ反応せず1つ深呼吸してから行動する
- ★相手の立場で考える  
★会話の中で「この人はどう感じているか」を想像しながら話を聞く
- ★傾聴を意識する  
★相手の話を遮らず、最後まで聞き、共感の言葉を返すようにする
- ★小さな成功体験を積み重ねる  
★達成できる目標を設定し、自他と自己肯定感を少しずつ育てる

## スキルのメンテナンス、始めてみませんか？

◆5月12日(火) ◆「Word」「Access」  
**参加無料**：Excel「PowerPoint」の  
**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75回 アロマのおはなし

最近、日中は少しあたたかさを感じる日が増えてきました。寒さが和らぐのはうれし一方で、体や気持ちいまだ追いつかず、なんとなくぼんやりしたり、集中しづらく感じることもある季節です。気温の変化に比べて、自分の感覚が少し遅れてついてくような時期とも言えるかもしれません。そんな「切り替え」の時期に使いやすい香りが、マジョラムです。マジョラムはオレガノに近いハーブの仲間です。地中海沿岸では古くから料理や暮らしの中で親しまれてきた植物です。香りは草花の青さに、ほんのり甘さと温かみがかかる穏やかなタイプ。ハーブ系ですが刺激は強すぎず、「気合を入れる」より「整って戻る」感覚に近いのが特徴です。使い方は、マグカップにお湯を注ぎ1滴垂らすだけ。香りは強く感じなくても十分です。あたたかくなり始めた今だからこそ、香りを使って心身のギアをなめらかに切り替えてみてはいかがでしょうか。



※「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126弾

今年も、私たちの暮らしに直結する制度改正が盛りだくさんです。例えば、老後生活資金などの資産形成ツールの王道である、NISA やイデコに関して、いくつかの大きな改正があります。

そのなかに、未成年 NISA 口座の復活と、イデコの拠出限度額の大増引きがあります。保有資産とキャッシュフロー次第ですが、より多くの非課税メリットを享受できる可能性が高まり、わが家のライフプラン実現に大きく貢献する改正もありません。

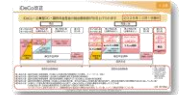
まずは制度改正を知り、わが家の家計に活用できるかを確認しましょう。

### 2026年以降 NISA・イデコ 改正点

- ～NISA～
1. つみたて投資枠が未成年に開放
  2. つみたて投資枠対象商品の拡充
  3. 非課税枠の年内復活が可能に



- ～イデコ～
1. 拠出可能年齢が70歳に
  2. 拠出限度額の引き上げ



■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。



◆5月マネー動画配信セミナー！  
 ～家計にゆとりを作るために～  
**2026年版・制度改正！その①**  
 ※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！

## 「五月病」注意報発令中！

五月病(ごがつびょう)は、4月の入学や就職、転職といった環境変化による緊張やストレスが5月の連休明けに一気に表れ、無気力、不眠、食欲不振、抑うつ気分などの不調をきたす状態です。

- ★生活リズムを整える  
・休日平日と同じく早寝早起きし、体内時計を乱さない
- ★「自分への期待」を調整し無理をしない  
・完璧を求めず、5割程度の出来でもよしとする余裕を持つ
- ★適度な運動とリラックスタイムを持つ  
・ウォーキングやストレッチ、深呼吸などを生活に取り入れ、自律神経を整える
- ★悩みを一人で抱え込まず相談する  
・信頼できる友人や家族に気持ちを話そう、あるいは信頼できる上司へ早めに相談する
- ★質の高い睡眠とバランスの良い食事をとる  
・寝る前のデジタル機器を控えるなどして、心身をしっかりと休ませる

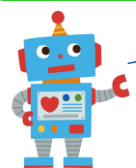
ゴールデンウィーク (GW) 明けの5月中旬頃に多く、新入社員や学生だけでなく、子供の入学や就職などに伴う家庭内環境の変化や、春が短くあっという間に猛暑の夏がやってくる最近の気候変動によるストレスなど、中高年を含むだれでも起こりうる不調です。

そんな不調を寄せ付けられないポイントを集めてみました☆多環境変化の波を上手に乗り越えましょう♪♪♪できることから取り入れてみてくださいね☆ (パソナ・広島 谷)



「DX時代」に備える！？

◆5月13日(水) 5月27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？**



# 5 May 草月



3(日) 憲法記念日	4(月) みどりの日	5(火) こどもの日	6(水) 振替休日	7(木) 博士の日	1(金) 令和改元の日	2(土) 八十八夜
10(日) 袋物の日	11(月) ご当地キャラの日	12(火) Excelセル7トレーニングデー	13(水) DX時代に求められるスキルとは	14(木) けん玉の日	8(金) 小鉢の日	9(土) メイクの日
17(日) 大谷翔平の日	18(月) ことばの日	19(火) ソフトバック	20(水) 一緒に歌ってみよう	21(木) 小満	15(金) 水分補給の日	16(土) 旅の日
24(日) 24(日)	25(月) ホゴネコの日	26(火) X-71はみどり日	27(水) ロジカルシンキング入門	28(木) 花火の日	22(金) 国際生物多様性の日	23(土) ワクし倶楽部
31(日)					29(金) 幸福の日	30(土) アーモンドミルクの日

## 「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。

### <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・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 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！※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7トレーニングデー

5月12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7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?  
5月13日(水) 18:30~19:30  
参加費：無料!  
②ロジカルシンキング入門  
5月27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!

5月19日(火) 18:30~19:30  
5月は布を貼って、スタイリッシュなサコッシュを作ります☆北欧調のお花の柄もかわいいですね♪「軟質カードケース」が恋になるので、想像以上にしっかりしていますよ!  
☆参加費：500円 ※材料費含む



### 一緒に歌ってみよう!

5月20日(水) 18:30~19:30  
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

5月23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♪みんなで一緒にぼろろんと音色を楽しみます☆この機会に和み系の音色と一緒に奏でてみませんか?  
☆参加費：700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)



### 廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー ◆2026年版・制度改正その①



今年の制度改正を理解して家計改善に役立てる!そのために知ることから始めましょう。  
☆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ね~(〃〃)/

## BENEFIT STATIONは5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。(2026年4月10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!

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!

プロ野球 12回観戦チケット  
ベネステでチケットを買って 球場で観戦しよう!

Happy MOTHER'S DAY 母の日特集  
2026.5.10 sun

福利厚生でインターネット料金をおトクに!  
ベネステ光 powered by NURO

◆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>  
編集長「谷」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~  
新年度がスタートして1か月経ちました。ご家族の環境変化によってストレスを貯めていますか? (≥▽≤) 身体を動かす!誰かに話す!リラックスタイムを持つ!自分だけの夢中時間を持つ!作戦はいろいろですね(へ\_へ)☆ そんなとき「ベネフィット・ステーション」も上手につかってください。(パソナ・広島 谷)