

Pasona ひろしま通信 2026年 7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)

「認知資源」の上手な使い方！

「認知資源」とは、意思決定や思考、感情コントロールなどを行う脳のエネルギーです。この「認知資源（脳のエネルギー）」は、使えば減る有限なリソースです。これを上手に活用するには、「無駄な消費を減らし（省エネ）」「余ったエネルギーを重要課題に集中させる（投資）」の2つが鉄則です。

そこで今回は「認知資源」を有効活用するポイントをまとめてみました☆

「認知資源」が枯渇すると、正常な判断や情報処理ができなくなります。「なかなか考えがまとまらない」「些細なことでもイライラする」などの自覚症状が出たら要注意です。「回復のヒント」も参考にしてください。できるところから取り入れてみてくださいね♪
 (パソナ・広島 谷)

- 「認知資源」を有効活用するには！
- ❖ 朝一番に重要な判断を行う！
・認知資源は朝起きた時が最も豊富です。夜間や高熱、重要な判断、学習などは午前中に終わらせてください。
 - ❖ タスクを紙に全て書き出す！
・今抱えているタスクや悩みを全て紙に書き出すことで、脳のメモリ（ワーキングメモリー）の空き容量を増やし、目の前の作業への集中力を高めます。
 - ❖ スマホの通知をすべて切る！
・メッセージの通知を切り、メールも通知を物理的に抑制して、注意資源の消耗を抑えます。

- 「認知資源」回復方法のヒント♡
- ❖ 目を閉じて深呼吸をする
 - ❖ 冷たい水で顔や手を洗う
 - ❖ 肩や首の軽いストレッチ

スキルのメンテナンス、始めてみませんか？

◆7月7日(火)◆「Word」「Access」
 参加無料：Excel「PowerPoint」の
 セルフトレーニングも
 お気軽にご相談下さい♪

竹内瞬☆第77回 アロマのおはなし

日中は暑さを感じる日も増え、季節が一段階進んだような感覚が出てきました。気温の上昇に体が追いつかず、だるさや集中力の波を感じやすい時期でもあります。このタイミングは、無理に頑張るよりも、こまめにリズムを整える意識が大切です。そんな時に取り入れやすいのが、軽さと適度な刺激を併せ持つ香りです。今回おおすすめするのはバジル。バスタなどで馴染みのあるハーブですが、精油になると甘さは控えて、すっきりとした中にスパイスさを感じるのが特徴です。頭の重さを感じている時や、思考を切り替えたい場面で使いやすい、集中しづらい時に気持ちをすっきり整える働きもあります。使い方は、マグカップにお湯を注ぎ1滴垂らすだけ。強く香らせる必要はなく、空気が少し変わる程度で十分です。気温が上がるとこの時期、香りをうまく使いながら日々のコンディションを整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。

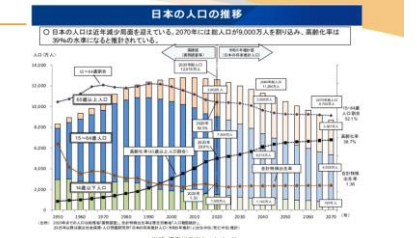


■竹内瞬 氏
 アロマオイル歴18年。自宅はアロマキャンドルショップを経営。
 妻・子の家族全員で毎日アロマオイルを使って生活。パソナ・広島就労支援担当マネージャー。

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128弾

昨年、国内で産まれた日本人の出生数が67万人余りとなり、10年連続で過去最少を更新しました。厚生労働省が2023年に発表した予測よりも、14年も早く出生数が進んでいます。国内人口が減ると、私たちの暮らしにどんな影響があるのでしょうか？

支出面においては、税金・社会保障料の上昇が考えられ、増加することからエネルギーや食糧価格の上昇も避けて通れません。将来の支出は、増えると感じておくべきです。ライフプランを持つことやサール、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。



■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。



◆7月マネー動画配信セミナー！
 ～家計にゆとりを作るために～
 わが家のリスクマップを作ろう！
 ※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♪

使い捨てコンタクトの空ケースを回収しています！

使い捨てコンタクトレンズの空ケース（フリスター）は、メーカーや購入店舗を問わず回収・リサイクルが可能です。

パソナ・広島にも使い捨てコンタクトレンズの空ケース回収ボックスを設置しています。今回回収ボックスが満タンになったので、回収協力店にお届けしました。これらの空ケースはゴミとして燃やさないことでCO2削減に貢献。再製品化することで、限りある資源を大切に。また、リサイクルで得た対価は、視力を取り戻す活動に寄付。リサイクル業務では、障がいがある方に携わっていただくことで、自立・就労支援につなげています。

引き続きパソナ・広島では「使い捨てコンタクトレンズの空ケース」回収を継続いたします☆

パソナ・広島 SALON に空ケース回収ボックスを設置しておりますのでご協力ください！

2026.5.15

【ボックスに入れる際の注意点】
 * 洗浄して清潔な状態にし、液体を完全に切ってください。
 * アルミシールの蓋（アルミフィルム）はリサイクル不可の原因となるため、完全にはがしてから投函してください。

「DX時代」に備える！？

◆7月8日(水) 7月29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？

7 July 七月

| | | | | | | |
|----------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 5(日) 江戸切子の日 | 6(月) ピアノの日 | 7(火) Excelセル7 トレーニングデー | 1(水) 海開き 山開き | 2(木) 半夏生 半夏生 | 3(金) 七味の日 七味の日 | 4(土) 梨の日 梨の日 |
| 12(日) 洋食器の日 | 13(月) もつ焼きの日 | 14(火) 平田村 あじさい記念日 | 8(水) DX時代に求めら れるスキルとは | 9(木) 泣く日 泣く日 | 10(金) 納豆の日 納豆の日 | 11(土) 真珠記念日 真珠記念日 |
| 19(日) カー7黄金時代の 幕開けの日 | 20(月) 海の日 | 21(火) 日本三景の日 日本三景の日 | 15(水) 中元 | 16(木) 駅弁記念日 駅弁記念日 | 17(金) 東京の日 東京の日 | 18(土) ウクレレ倶楽部 ウクレレ倶楽部 |
| 26(日) 日光の日 | 27(月) スイカの日 | 28(火) 地名の日 地名の日 | 22(水) 消しゴムはんこ 消しゴムはんこ | 23(木) 一橋に歌ってみよう 一橋に歌ってみよう | 24(金) テレワークデー テレワークデー | 25(土) かき氷の日 かき氷の日 |
| | | | 29(水) ロジカルシン キング入門 | 30(木) 梅干しの日 梅干しの日 | 31(金) クールジャパンの日 クールジャパンの日 | |

「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。

<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

「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

7月7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?
 7月8日(水) 18:30~19:30
 参加費：無料!

②ロジカルシンキング入門
 7月29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。

ウクレレ倶楽部

7月18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♪みんなと一緒にほろり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)

消しゴムはんこクラブ

7月22日(水) 18:30~19:30

7月は夏の和柄はんこをほいほいします♪夏のおたよりにぺたぺたするもよし、フラス料金(800円)で藍染みきんにぺたぺたするもよし☆

☆参加費：800円 ※材料費含む

一緒に歌ってみよう♪

7月23日(木) 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)

廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー

◆わが家のリスクマップを作ろう!

わが家に潜むお金のリスクを発見し、そのリスクに適切に対処することで、家計は今よりもラクになります。是非ご受講ください。

☆参加費：無料 ※動画視聴型のセミナーです。

BENEFIT STATIONは7月もお得でハッピー!

Benefit Station

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。(2026年6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!

↓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!

心をこめて、夏の贈り物。

お中元 特集

2026

家族も役立つ! 親世代のライフサポート特集

雨の日でも楽しめるおトクなサービスをご紹介!

梅雨のレジャー 特集

◆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~

梅雨があければ、もうすぐ夏休み♪ 夏休みの予定はもうおきまりですか? お買い物やスキルアップだけでなく、リフレッシュや旅行でも「ベネフィット・ステーション」をお役立てくださいね☆ パソナでは、みなさんの毎日が健康で充実したものになるよう様々なコンテンツを用意しています。(パソナ・広島 谷)

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~(〇〇)/