

PASO宮News

Vol.74

NEW

PASO宮Newsでは、パソナ・宇都宮からのお知らせ、
ちょっと役立つ情報などを掲載し、定期的にお届けします。
スタッフのみなさまからのおススメ情報や、ご意見ご感想も大歓迎！
お仕事の合間にお楽しみください♪

今月のコンテンツ

- パソナからのお知らせ
- 使って得するベネフィットステーション
- すこやかなココロとカラダへ
- パソナメディア発信局
- 超簡単！お勧めレシピ紹介
- 今月の宇都宮グルメ



使って得するベネフィットステーション

Benefit
Station

Doctors Advice

PEPPY®



ペット用品！買うならお得

[メニューNo.652246] ペット用品通販 ペピイ

犬・猫の総合情報サイト『PEPPY（ペピイ）』
ペピイは動物病院でおなじみのペットグッズのカタログ
通販サイトです。取扱ペット用品は8,000点以上、
レビュー投稿数は25,000件以上で見応えたっぷり！
初めてお買い物の方は送料無料でお届けいたします。
また、わんちゃんやねこちゃんとの生活に必要な読み物など情報も満載です。



【クーポン得点】5,000円以上（税込）お買い上げの方は 500円OFF

ペピイは1994年「愛犬・愛猫ともっと楽しく、快適に暮らすためのお手伝いを・
・・・」という想いから誕生し、以来、犬や猫との毎日に必要な情報やペットグッズ
を配信。
WEBサイトでオリジナル商品や限定品など約8,000点をご紹介します。他にもキャンペ
ーンや特集などコンテンツもいっぱいです！



パソナからの御知らせ



PASONA



仕事のやる気がでないのはなぜ？

仕事を続けていくなかで「なかなかやる気がでない」「モチベーションが上がらない」というお悩みを持ったことがある方も多いのではないのでしょうか。

【やる気のある人は想像以上に少ない？】（引用文献：みんなの仕事labより）

アメリカの調査会社によると、日本の会社員はお仕事へのやる気や熱意を持っている人の数が少なく、「お仕事に対して熱意がある社員」は、10%にも満たないという結果が出たそうです。勤勉な人が多いと言われている日本において、全体の過半数以上を占めるのが「やる気のない社員」だというのは、驚きではないのでしょうか。

どのようにすれば、やる気をだすことができるのでしょうか。

【やる気がでない原因とは】

いつまでもやる気がなく働くというのは、社会人として良い姿勢とは言えません。また、せっかく働くのであれば、モチベーションを高く保ってやりがいを感じながら働き、充実した毎日を送りたいものですね。お仕事へのやる気を取り戻す第一歩として、ここではまず、やる気なくなる原因について考えてみましょう。

★**任されたお仕事が自分のキャパシティ（許容量）以上である、タスクが多すぎる**
自分のキャパシティを超えるお仕事を任せられると、それをチャンスと受け取れずに、何から手をつければ良いのかわからなくなり、ストレスを感じてしまう等。

★**お仕事をやる意味や価値が見いだせない**

「このお仕事にはどのような意味があるのか」「何の役に立つのか」をしっかりと理解していないと、お仕事に対する情熱も失われていく傾向にあるようです。

★**お仕事に対して、燃え尽きやマンネリを感じている**

お仕事に対して常に気を張り続けていたものがプツリと切れてしまうと「燃え尽き症候群」のようにやる気が途切れてしまうことがあります。

★**現在の状況を自分や他人のせいにしてている**

トラブルや、思うように進まなかったりする時、誰かのせいにして怒りの感情に苛まれてしまい、やる気を失ったり。「このような事態になったのは自分のせいだ」と自分を責めすぎてしまう場合もあるかと思いますが。

【☆やる気をだすために必要な3つのポイント☆をご紹介します】

自分の状況と照らし合わせながら、解決策を考えてみてください。

1.健康な心身を取り戻す

何よりも大切なのは「健康的な身体・精神」を取り戻すことです。生活習慣が乱れている人は、生活リズムを整え、十分な睡眠や健康的な食生活を心がけましょう。

2.やる気がでない原因を探り、現状を整理する

次に、お仕事のやる気がでない原因を探り、自身の現状を一度整理してみましょう。どんなことが原因で、やる気がなくなっているのか振り返り、メモをとりながら、現状の課題や問題解決の方法、やるべきことを整理していくと良いでしょう。

3.やる気をだすため、少しずつ行動に移してみる

心身が健康な状態になり、やるべきことや問題の解決策をリスト化したとしても、すぐにやる気が戻ってくるわけではありません。そんなときは「少しでも良いからやってみる」ということに挑戦しましょう。

自分のペースで良いので、やるべきことや問題の解決に向けて、行動に移してみましょう。そして「行動できたこと」や「達成できたこと」を自分自身で評価し、そうした行動を続けることによって、やる気が持続するようになっていきます。ぜひ一度、実践してみてくださいね。

★**パソナでは、お仕事を続けていくなかで発生したお悩みに関する各種相談窓口を設けているほか、今後のキャリアについて相談できるキャリアアコンサルティングも随時行っています。**



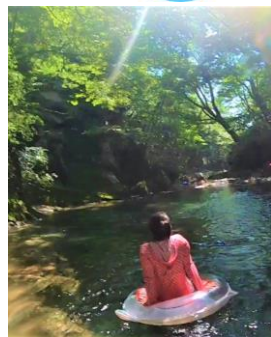
パナ・メディア発信局♪



お子様、ワンちゃんも◎

那須塩原市 木俣溪谷

海なし県の栃木県内で「水」と戯れるのはどこでしょうか？それは「プール」と「川」になります☆
那須塩原市にある川遊びの有名スポット、木俣溪谷に行ってみました。駐車場も完備ですので安心ですね♪
動いていないとすぐに寒くなってしまうくらい冷たいので、長袖、スパッツで入ることをお勧めします！
ところどころある段差でウォーターライダーごっこもできます☆直火はNGですが、火器OKですので、BBQするのもオススメです！川遊び後は近くの温泉でゆっくりできるのもいいですよ☺



〈担当〉 坂井 美雪 （さかい みゆき）

今年は海水浴に行ったら、まさかの雨で水着を着ただけのドライブとなりました・・・
海遊びも川遊びも、どんくさい私は体中ぶつけてあざだらけになりながら遊んでおります♪家に帰って毎回びっくり！（笑）



超簡単！お勧めレシピの紹介！



スタッフMさん直伝！

はちみつで作る自家製イオン飲料



【材料】お水（500ml）、天然はちみつ（大2）、天然塩（小1/4）、アスコルビン酸粉末（ビタミンC）（小1/4～1/2）
＊ビタミンCは、有機無農薬レモンでも代用可能です

【作り方】

- ①材料を容器（蓋のできる容器）に入れて、よく混ぜます。
 - ②冷蔵庫で冷やして完成！（1～2日以内に飲み切りましょう！）
- ※お塩については、小さじ1/4が上限ですので、体調やお好みで調整願います。
※アスコルビン酸は、ドラッグストアでも入手できるようです。（あとはネット通販）



〈担当〉 塚原 陽子 （つかはら ようこ）

今回のレシピはスタッフMさんから情報提供いただきました！
ありがとうございます！Mさんからは、いつも美容に関する事から身体によい情報まで幅広く頂いています。
この酷暑にぴったりの身体に優しい手作りドリンク！ご賞味あれ。



ダイエッター島田の健康情報室♪



☆朝活のススメ☆

朝のウォーキングで脂肪燃焼



夏本番になってきました。毎日のように熱中症警戒アラートが出ていますので、日々注意が必要ですね。私は週2回ほど、普段より1時間早起きして、まだ涼しいうちにウォーキングを始めました。日差しも強くなく、心地の良い風を浴びながらのウォーキングはとてもすっきりした気持ちになります。
日中は暑いからこそ、朝活として実施しています。また、朝の有酸素運動は、脂肪燃焼効果が高いそうで、ダイエットにも効果的だそうです。暑い日が続きますが、熱中症に気を付けながら、お仕事頑張ってください。

〈担当〉 島田 昌哉 （しまだ まさや）

茨城生まれ茨城育ち。2年間で68kgから90kgまで増量をしてしまい、ダイエットを決意。現在82kg。ジムには行かず、自宅でする筋トレを実施中。最近、なかやまきんに君のYou Tubeチャンネルでモチベーション維持中。

PASO宮Newsは
みなさんからの情報提供も大歓迎です。
PASO宮を通して、スタッフさん同士の交流を
図ってみませんか？

- ♪ オススメのお店を掲載してほしい！
- ♪ 私のおきにアイテム、紹介します！
- ♪ イベント告知をしたい！ などなど



8月

掲載希望のご連絡や
PASO宮Newsのご感想をいただいた方には
抽選で1,000円分のQUOカードをプレゼント！

【連絡先】 p.utsunomiya@pasona.co.jp

※営業目的の掲載はご遠慮ください