



日々のコミュニケーションで相談できる環境づくりを

心身ともに健康で働き続けることは、働く側と雇う側双方の課題です。ストレスの多い現在では、ストレスが原因の病気による離職が増える一方です。ストレスにどのように対処するか、ということが非常に重要です。すぐに取り組める対処方法のポイントをご紹介します。

1. 変化への気づき

誰も多かれ少なかれストレスを感じるものです。ストレスを過度にためないに、「自分のストレスに気づく」ことです。眠れない、イライラする、無力感などといった、いつもと違う心の不調を感じたら、ストレスが溜まっていることを自覚し、すぐに対処することが重要です。自分ひとりで悩まず、相談したり、ストレス発散したりするのも良いでしょう。

2. 相談できる環境づくり

ストレスへの対処方法として、相談することが非常に有効です。職場では、日々声かけをするなど、コミュニケーションの時間を増やすことが効果的です。

私も、公私ともに毎日の関わりを大事にして、声かけを実践しています。みなさんも、ぜひ実践して効果を実感してみてください。
(石井 聡子)

より学びやすく実践的にリニューアル♪ 女子活ランチ会好評!!

第1回 働く女性のための『きらめき未来塾-ベーシック編-』

ストレスに負けない私のメンタルヘルス

【日 時】6月22日(木)10:00~12:00

【会 場】Pikara スタジアム 会議室

※詳しくは別紙リーフをご覧ください♪

お問合せ・お申込みは TEL (0877)58-0540



欲「でなしたことは必ず、挫折する。」
志「でなしたことは、継続と終わりのない繁栄を見る。」
無敵には戦って勝ち抜く無敵と、戦いとは無縁で好意の恩返しの中で「味方だらけの世界』で経営する 戦わないで繁栄する「無敵があります。」
無敵な経営の本質は、自分だけなく相手も富ませる「こと」によって自分も富んでいく経営にあります。
自分だけが富んでいると相手が細る、そうするとやがて自分も細ることになる。
相手にも利をもたらしあげること、相手に幸せ感をもたらし、やがて自分が富むこととなるのです。
つまり自分だけでなく、周りの人々にも利(喜び)をもたらす、社員と共に顧客と取引先や地域に喜びをもたらす「いよ」をめざす。

本から学ぶビジネスヒント

快読良書



繁栄の法則その二 北川八郎著 致知出版社 ¥1600円+税

すると世間から信頼と感謝の言葉が届き、社員に生きがいと仕事の価値を自覚めさせる。
世間からの信頼と感謝によって社員がさらに仕事に喜びを見つけ、生き生きと働くような新しい就労のシステムになる。
こうしてあなたの会社は、社員とその家族、地域の人々、国の安定、平和感の醸成に寄与することをめざすならば地域からの限らない支持を得るでしょう。
また、会社がそうなったとき社員の家族と地域と国から必要とされ、会社存続の永続性を得ることができるよう。
味方だらけの世界が築かれま
相互繁栄の経営環境が築かれ、それが新しい世界観となるでしょう。あなたにぜひおすめの本です。
ぜひ、「一読を。」

代表 谷淵陽子

・会社名: 株式会社パワーネット ~人と企業の幸せをつなぐ地域創造企業~

- ・事業内容:
 - 短時間で成果を上げる人材事業
 - ・残業ゼロを実現する人材派遣
 - ・派遣からスタートする正社員紹介事業
 - ・チーム制とタイムマネジメントで残業ゼロコンサル
 - 女性を戦力化するリーダー研修事業
 - ・働く女性のための『きらめき未来塾』ベーシック
 - ・働く女性リーダーのための『未来塾クレッシエンド』
 - 業務を効率化するアウトソーシング事業
 - ・業務ソフト(財務・仕入・販売・給与)の導入支援
 - ・経理アウトソーシング『あしたの力』

・所在地: 〒763-0033 香川県丸亀市中府町一丁目19番地1
 ・連絡先: 電話 0877-58-0540 FAX 0877-58-0541 Email info@zinzai.net

四国でいちばん大切にしたい会社大賞受賞

[表賞理由]

- ◎地元企業に子育て女性が定着しやすく働きやすい職場づくりを支援
- ◎残業ほぼゼロ、有給休暇取得率90%以上を実現



おかげさまで19周年を迎えました!!

←弊社ホームページ

☆子育て行動計画策定企業に認定されました☆



ご用命の折は、ぜひご一報ください。後悔はさせません。