

Woman's News Letter



2019 Apr & May

vol.16

Woman's ホームページ

<http://www.womans.co.jp>

CLICK

《 Woman's 1ヶ月の主な動き 》 この1ヶ月もたくさんの方にお会いできました

◆第2期津和野町女性会議コーディネーター	◆株式会社日本マンパワー 国家資格キャリアコンサルタント養成講師
◆島根県中小企業団体中央会 女性活躍推進事業アドバイザー	◆民間企業様 管理職研修講師、新入社員研修
◆医療法人向けの人生設計サービスキャリアコンサルタント	◆女性の働き方のキャリアコンサルティング事業

<http://www.womans.co.jp/column/>

CLICK

～代表コラム 毎日更新中♪～

新入社員様向けのコミュニケーション研修を開催しました 《狩野真理が講師を務めました》

某企業の新入社員様にコミュニケーション研修を開催しました。この研修は、新入社員の企業への定着を目的とし、ご依頼をいただきました。コミュニケーション研修の内容は幅広くいろいろなアプローチがあると思いますが、この度は新入社員様向けに弊社ならではの研修プログラムを社内でじっくり検討し作り上げたものでした。4月から働き方改革で労働時間の見直しが施行されワークライフバランスも重視される時代、労働生産性をあげるチームワークが求められています。良質なチームワークはひとりひとりの働く人が前向きな目標と意欲を持ち、良好なコミュニケーションを図るよう努力することが必要です。そして相手との信頼関係を作ることもポイントになります。研修では、受講生同士の信頼関係の構築を意識しながら、何度もグループワークを重ねました。途中、発信と傾聴のスキル、内省力、そして職場に必要な報連相もお伝えし、全体を通して新入社員としての役割を認識していただきました。グループワークの終盤にはスピーチも繰り返していただきました。少しずつスピーチも上手になり、スピーチを聞く人も傾聴力を持って真剣に聞き、発表者も発信力を意識しながら安心して発表できる場になり、研修が始まった時と比べると終わるころの受講者の皆様の表情がとても生き生きしたものになりました。最後は「このグループでよかった」と全員が手を挙げてくれるほど、グループの信頼関係も構築されており、全員がお互いを讃える拍手で研修が終了しました。

私自身も、そんな受講者の皆様から元気をいただき、人の力の素晴らしさを実感する研修となりました。研修と一緒に作り上げた弊社社長をはじめスタッフの皆、当日オブザーバーで来てくれたスタッフ、参加して下さった受講者の皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

新入社員研修を開催しました

《小野いづみが講師を務めました》

大田地域の新入社員研修を担当させていただきました。社会人に必要なビジネスマナー、職場で円滑な人間関係を築き、それぞれが持つ個性を尊重しながらイキイキと働くためのコミュニケーションスキルについて実践を通して学び合いました。研修では、チームビルディングの手法を取り入れ、グループで与えられた時間の中で役割を決め電話応対、来客応対などの接客ロールプレイングをチーム対抗で発表しました。グループで「こうした方がもっと丁寧かも…」「敬語の使い方あってるかなー」と、話し合いを重ね台本から作り上げ、それぞれの役割を演じていただきました。このワークは「個」ではなく「チーム」で目標に向かって取り組む素晴らしさを体感していただきたいという狙いが込められています。企業においては、社員が同じ目標に向かって事業活動が行われています。受講していただいた皆様が組織の中で、自身の役割を認識しチーム力を発揮されることを期待しております。



個別キャリアコンサルティングのご案内 ☆1回～ご利用頂けるようになりました！☆

キャリアコンサルティングの効果が厚生労働省の調べで顕著にあらわれています。
弊社は、スタッフ全員が国家資格キャリアコンサルタントの資格を有しています。
今まで、個別キャリアコンサルティングのお問合せをたくさんいただいております。
誰もが身近にキャリアコンサルティングを受けられる機会を・・・
弊社がご提供させていただくキャリアコンサルティングメニューです。
お申込は弊社ホームページより受け付けております。

<http://www.womans.co.jp/pricelist/>

どうぞご利用くださいませ。

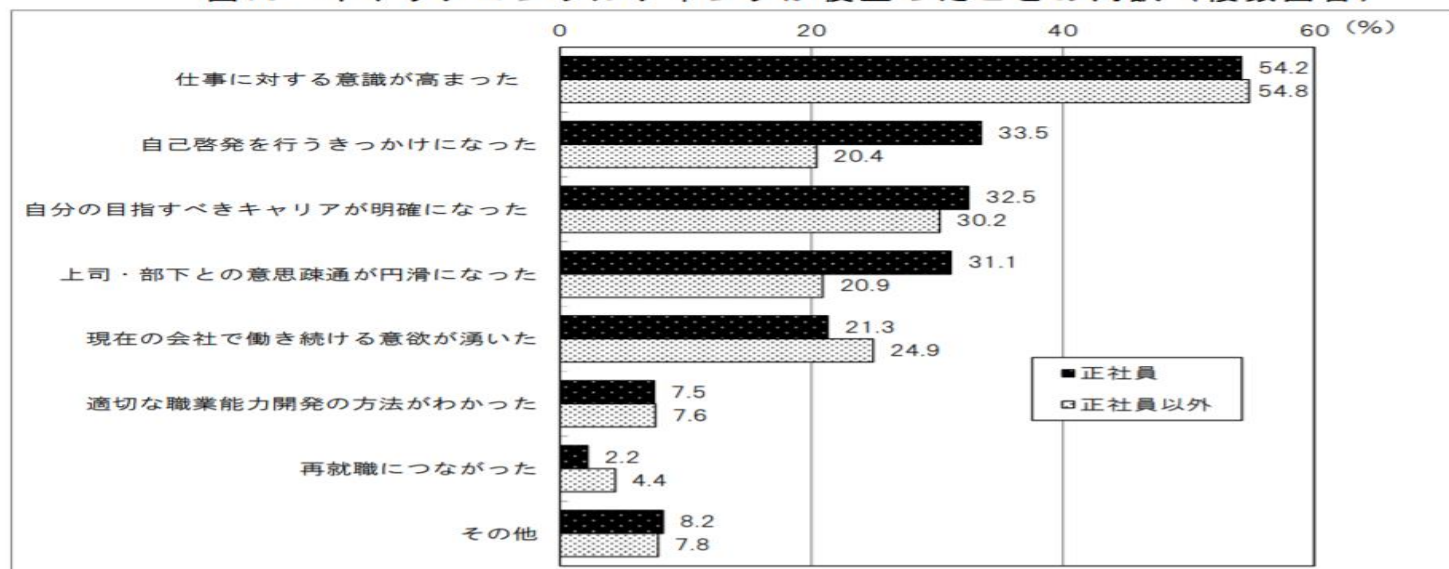
■個別キャリアコンサルティング《Web面談（Zoom、Skypeなどを利用したキャリアコンサルティング）》

キャリアコンサルティング	料金(税込み)	有効期限
5枚綴り	43,200円	1ヵ月

詳しくはこちら



図76 キャリアコンサルティングが役立つことの内訳（複数回答）



厚生労働省 平成29年度「能力開発基本調査」より

大阪支社にてコネクション・プラクティス☆入門編☆定期開催中！！



つながるとすべてが変わる コネクション・プラクティス —平和を生み出す、脳と心臓の使い方—

「脳は恐れるが心臓は、恐れぬ」
心臓は、愛や知性の無限のリソースだと言われています。自分の心臓につながり、声を聞くことができるスキルの「コネクション・プラクティス」。その入門コースを大阪支社にて定期開催中。

受講された方には大変ご好評を頂いております！
講師は宮崎 結花。定員3名だからこそじっくり学べる入門編。
ご興味をお持ちの方は、ぜひお気軽にお問合せください。

<http://www.womans.co.jp/info/2019/05/27-4057/>

代表ひとこと



人と人のつながりが平和であること。働き方改革において、労働生産性を上げるために個人のスキルアップは不可欠ですが、人と人がお互いを尊重し合い、力と心を寄せ合うことで、付加価値の高い成果につながると思います。

尊重し合うことは、遠慮し合うことではありません。自分に対して正直に、相手に対して真摯に。私自身も心がけ、意識したいことです。

新しい時代の令和。心穏やかに自分の人生を切り拓いていける関係性を。大阪に住まいを移し2か月が経とうとしています。ここで得たことを島根へ持ち帰り、さらに地方創生に取り組んでまいります。月に一度、島根に帰ることが楽しみになっています。新しいことへ挑戦しながら、続けていることは丁寧に。今後ともよろしくお願いいたします。

スタッフ・パートナー講師のひとこと

Izumi Ono



私が思い描いていた夢の一つ叶いました。
「いつか家族で、リレーマラソンに出てみたい」と話していましたが、3月に国宝松江城リレーマラソンに家族5人で参加することができました。長男が大学受験を迎え、もし合格したら出てもいいよという条件の元、私の夢を叶えてくれました。当日は雨やあられが降り、コンディションは最悪でしたが、家族5人で42キロをタスキをつなぎゴールすることができました。受験勉強で身体が鈍っていた長男でしたが、流石のアスリート魂を見せてくれ、アンカーは自分が走ると志願してくれました。最後は5人でゴールテープを切ることができ、私達家族にとって忘れることのできない思い出の一つ増えました。

Kiyoko Matsuyama



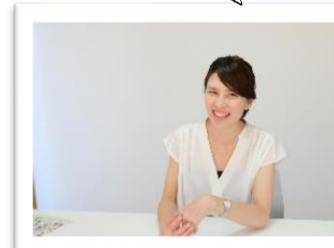
大阪支社に行く機会に恵まれ、そのついでに二人の子供のところに行きました。一人目と鶴見緑地に行き、インスタ映えする写真を撮らされ、下手だと何回も撮り直しをさせられました。柵越えをしたため、スカートが破れ、通りすがりのおじ様の笑いを誘いました。（笑かしに來たわけではありません。）次は二人目と、京都鉄道博物館と京都タワーに行きました。鉄道博物館で鉄道の歴史に想いを馳せたあとのタワーから見る眺めは、鉄道博物館で見た模型と同じ光景が広がっていて、さらに感動しました。なるほど、京都市、この流れを作ったのですね。京都タワーは、地下ではバルのように食べることができ、お土産は、駅ビルにはないものが販売されていて、かなりのおススメスポットです。京都鉄道博物館の次には京都タワーへおこしやす！

Yuka Yamada



今年のゴールデンウィークは10連休でした。
そんな大型連休はめったにないぞ！ということで1日は友だち家族と映画を見て、コストコにも行き、次の日にBBQをしました。
本当に楽しい2日間でした。
残りは家の大掃除をしよう！と思い、気になってはいたけど手をつけられずにいた場所も掃除することができました。長い休みはうれしいけど、計画的に行動をしないと何もせずに終わってしまうので、この連休はととても充実していたな～と思い、10連休明けの仕事の日は何だか清々しい気持ちで出勤することができました。プライベートで充実していると、それは仕事にも繋がるものなんだと改めて感じる事が出来ました。

Mari Karino



最近、主人がお米がわりにオートミールを食べだした。見た目は飼っているハムスターのご飯に近い…。体にいいからと主人が勧めるので調べてみた。オートミールは穀物の一種で、一粒一粒を潰して平たくしてあるのでシリアルとして人気高い健康食材。「オートミールの栄養」玄米の3倍の食物繊維、白米の22倍の食物繊維、ビタミンB1、ミネラル、鉄分 100gあたり6mg「オートミールの効能（効果）」高血圧予防、高血糖予防、便秘解消効果、がん予防、血中コレステロールを下げる効果。海外では赤ちゃんの離乳食、スポーツ選手などアスリートの減量食、ハリウッドスターも減量食として取り入れているとネットに書いてあった。
なるほど～、貧血気味の私には良いかもしれないと私も食べてみることにした。しかし、ネットにも書いてあったが、オートミールは美味しいとは言い難い…オートミールは水を足してレンジでチンですぐ食べられる。オートミールをどうしたら美味しく食べられるかいろいろ試した結果、今のところ、だしと納豆とネギがヒット！なんとか続けていて、お通じが良くなり体調も良い。ネットにはいろいろな食べ方が載っているので、ぜひ皆様も試してみてくださいはいかがでしょう。見た目は慣れるまで我慢です笑

Yukari Muro



先日、とても素敵なスカートと出会いました。
試着してみたところ、あんなに素敵に見えたスカートでしたが、私が着るとまるでスカートが歩いているかのようで、衝撃を受けました。
試着を終えて、「いかがでしたか」と聞く店員さんにあまりにも似合わなかったことがおかしくて「似合いませんでした～」と明るく笑ってお返ししました。
その時ハッとしましたが、今まで私は購入を見送りたいと思って、恥ずかしかったりお店の方に申し訳ない気になり「少し考えます」と言ってなんだか後ろめたい気持ちでお店を出ていました。でも今回は、何の事も誰の事も否定せず爽やかに正直な気持ちをありのままに伝えられたと思い、清々しい気持ちになりました。普段のコミュニケーションでもそんな言葉をたくさん見つけていきたいと思った出来事でした。

週末の朝7:15からピラティスをはじめました。いわゆる朝活です。
昨年末ごろから緩～いペースで継続をしております！毎朝日課にしているウォーキングとは違い、先生が居て指導を受けることに緊張感を感じる朝です(笑)
数名でレッスンを受けているのですが誰よりも一番目立って出来ない私・・・
幼少期からの運動能力に加え、身体は硬く、みんなが出来ていることが思うようにできない。
簡単そうなストレッチが、なかなかハード・・・脳と身体の動きを合わせないといけないので集中力も必要です。
翌日から3日間は必ず筋肉痛ですが、毎回終わるたびに得られる爽快感・・・
毎日でも頑張りたいな～と感じる今日この頃です！！

Hiroko Kawai

