



## ストレスに負けない！やる気がみなぎる！気分を上げる！ 幸福をもたらす 幸せホルモン

新型コロナウイルスの感染予防のため色々制限され、「ストレスが溜まる」「気分が落ち込みがち」という方も少なくないと思います。そのようなうつうつとした気持ちでは、仕事やプライベートにも影響が出てしまいます。そこで、今回は工夫次第でハッピーな気分になれる3つの幸せホルモンについて紹介します。

- ◎セロトニンの分泌にはこれ！
  - ・タンパク質の摂取 (肉、魚、卵、乳製品、大豆)
  - ・太陽の光を浴びる
  - ・ウォーキング等の運動
  - ※歩き始めて40分後に分泌
  - ・気心の知れた同僚等と一緒に
  - ・美味しいものや大好物を食べる

- やる気が出る「ドーパミン」
  - 嬉しいことや良いことがあると脳内に分泌され快感を得られます。人間の意欲、やる気、運動、学習能力に深く関わっており、仕事をする上で重要。分泌されると意欲が上がり、さらに仕事で成果を出そうとするため、業績も上がっていきます。

- ◎ドーパミンの分泌にはこれ！
  - ・小さな目標を立てて達成する

- ・アミノ酸「チロシン」の摂取 (チーズ、納豆、かつお節等)
- ・ウォーキング等の運動
- ※歩き始めて30分後に分泌

■安らぎ与える「オキシトシン」  
心を落ち着かせる効果があります。スキンシップや親密なコミュニケーションの際に分泌され、温かく幸せな気持ちになります。

- ◎オキシトシンの分泌にはこれ！
  - ・関係を大事にした人と
  - ・食事やスポーツをする
  - ・他人に親切にする
  - ・握手などのスキンシップ
  - ※エア握手でもOK
  - ・他人を褒める

コロナ禍で気分が上がらない方は、是非試してみてください。

## オススメ図書コーナー

『ゼロから学べる！  
ファシリテーション超技術』  
著 園部 浩司

会議をしても何も決まらない、決まったとしても行動に移されない、より良い会議にしようと思うが、何をどうすれば良いか分からない。そのような悩みを1度は感じたことがあるのではないのでしょうか。本書では、ファシリテーターの重要性が記されており、より良い会議にするための準備、雰囲気作り、話の振り方に至るまで、基本が網羅されています。現状の会議をより良くしたいと感じている方、初めて会議の進行をする方、リーダー職の方にお勧めの1冊です。

## 研修プログラム紹介コーナー

### 「挨拶審査」

「おはようございます」「いらっしゃいませ」等、職場で多く使われる挨拶を、明るく元気に行えるようにする審査です。審査では、声・アイコンタクト・表情・姿勢・お辞儀の角度・気持ちなどがこもっているか等、総合的に評価し、講師が感動する挨拶が出来れば合格です。新入社員や若手社員の多くは、挨拶に対して「これくらいで良いだろう」「自分は

出来ている」等と思いがちですので、その固定観念を壊し、恥じらいを捨て、相手から好意の持たれる挨拶が出来るまで取り組んでもらいます。挨拶は「心を開いて相手に迫る」という意味があります。しかし、その意味を理解し、実践出来る人は案外少ないものです。だからこそ、挨拶ひとつで相手の心を掴めるビジネスマンを目指しましょう。

※新入社員・ビジネス特訓のプログラムです。

■編集後記/2月13日23時08分、福島県沖を震源とした強い地震がありました。被災された皆様にはお見舞い申し上げます。東日本大震災から10年、忘れた頃にやってくるものです。地震後福島県のお客様に連絡してみると、各社被害状況に違いはありましたが、異口同音に「10年前の経験が活かされたので大丈夫です」とのことでした。困難を乗り越えてきた強さから、逆に勇気を頂きました。(吉田)

社員教育・管理者教育の事なら  
ビジネス教育訓練所株式会社

所在地：仙台市青葉区愛子中央3-16-2  
電話：022-392-5511  
E-mail：kensyu@business-k.co.jp

# 閃光

BUSINESS KYOIKU KUNRENNJO PUBLIC PAPER

発行元  
ビジネス教育訓練所株式会社  
令和三年 弥生号



## 「ダイバーシティ」

先日、JOC会長の「女性がたくさん入っている理事会は、時間がかかる」という発言が性別として取り上げられました。取り上げられてすぐ謝罪されましたが、その謝罪会見がまた波紋を呼び、結果辞任することになりました。当事者ではないため詳細は分かりませんが、トップの発言によって嫌な思いをした方がいたり、モチベーションが下がったりボランテアスタッフの辞退が続出したことを鑑みればやむを得ない結果だと思えます。

実際、私が色々な団体の会議等に参加する際に感じるのは、女性は自分の考えやどうしてそういう考えに至ったのか経緯等を、誤解が無いよう丁寧に話してしまっています。男性の方でも、時間がかかってしまう方もいらっしゃいます。問題の本質は「女性だから」「〇だから」と色眼鏡で見えてしまうことかと感じました。また、八十代の会長一人に謝罪会見をさせ、辞任で幕引き...それで良いのかなと疑問も残ります。問題の発言があった会議の場でなぜ誰も「それは違うと思います」等の声が上がらなかったのか。よほど勇気がある発言だとは思いますが、声を上げて欲しかったと感じました。

少し前から日本でも「ダイバーシティ」という言葉が聞かれるようになってきました。一九八〇年代にアメリカで生まれた人種や性別、価値観等の「違い」に価値を置くという考えです。「多様性」と訳されますが、長幼の序を重んじる日本において「多様性」を受け入れることは難しいです。今回の件でも、つくづくそう感じました。しかし、そのことが問題だと取り上げられるというところは、日本の価値観も変わりつつあるとも感じました。多様性を少しづつでも受け入れ、能力がある人にはそれにあふさむしいポジションを用意していかなくては、いずれ日本は諸外国に取り残されてしまうのではないかと危機感を抱いてしまいます。

ビジネス教育訓練所株式会社  
代表取締役 高谷 愛美

## 日々是精進 講師の独り言

### 「新入社員のスーツ姿」

春は企業にとって、初々しい新入社員を受け入れる季節です。お陰様でこの時期は当社も、北に南にと精力的に研修を担当させていただいております。その中で、ある企業の新入社員研修の修了式についても感動を覚えます。

その企業は新入社員入社式後に合宿訓練に入ります。まだ会社のことも分からない新人で、右も左も分かりません。同期もどのような人も分からないまま、研修がスタートします。最初はお互い遠慮が見られ、話すのも気恥ずかしい、団体行動にも慣れていません。従ってチームワークはバラバラ。上手い出来ないことの連続で

す。それでも日を重ねてお互い助け合って審査や困難を乗り越える度に、少しずつお互いの気心が知れ、徐々に同期の絆が深まっています。最後の卒業スピーチでは「同期の大切さが分かった」、「助け合うことの大切さが分かった」という趣旨のスピーチが大半を占めます。

研修の修了式は、来た時と同じように、皆スーツ姿で研修会場に集合しますが、この姿が研修前とは別人です。研修前はスーツに着られている感じで頼りなく、いかにも新入社員といった感じでした。しかし、研修後はスーツ姿が凛々しい、自信に溢れた立派な社会人

に変わっています。わずか数日で様変わりする新入社員の姿を見る度に、人の成長を感じられずにはいられません。

今年も無限の可能性を秘めた新入社員が入ってきます。その新入社員の成長を手助けできることに感謝しつつ、講師として全力を尽くすことを誓う今日この頃です。



講師 佐藤 晃樹



# eラーニング+集合研修=HYBRID型研修

## 非対面・ステップアップ式・延長あり！

# e訓練

### ■目標達成までお付き合いします。有言実行型の社員を育成！

今春からスタートするe訓練ビジネス基礎コース。コロナ禍でも安心して受講できる完全オンラインの研修です。ビジネスの基本を学ぶ本コースは、30～45日での修了を目安にしていますが、途中で投げ出さず最後までやり切る意識を養うために、最長90日間まで延長サポートしていきます。「集合研修への派遣は不安だが教育はしたい」という企業様は是非ご利用ください。



### ■ビジネスの基礎をオンラインで学べます！

ネット環境さえ整っていれば、職場や自宅、移動時間の隙間時間で、ビジネスの基礎を学ぶことができます。

### ■ステップアップ式で自分のペースで学べます！

映像教材、テスト、ライブ研修、目標達成プログラム等、課題をクリアしたら次の課題に進むステップアップ式なので、自分のペースで学べます。

### ■社外メンターとして目標達成まで支援します！

自分で作成した目標の達成状況について定期的に報告してもらい、目標達成までアドバイス致します。

### ■利用期間：延長あり（ID発行後最長90日間）

■対象者：新入社員・一般社員

■研修内容：組織人としての心構え・礼儀・挨拶の仕方  
名刺交換の仕方・命令の受け方・報告の仕方  
電話対応・目標達成プログラム 他

## ビジネス教育の合宿コロナ対策 3つの安心・安全

お客様と従業員の安心・安全を第一に考え、感染症対策に取り組んでいます。

### 1. 弊社負担でPCR検査の実施！

合宿前に検査し、陰性の方のみで開催。

### 2. 宿泊は1人1部屋！

研修期間中の宿泊部屋は1名1室。

### 3. 研修室は噴霧器で除菌・殺菌！

超音波振動噴霧器で常時感染予防。

### ◎その他

- ・マスク着用・手洗い、うがい・定期検温
- ・消毒用品設置・飛沫防止スタンドの設置等

※研修実施が危険と判断した場合は、延期もしくは中止の判断をすることがあります。ご了承ください。

## ■熱が伝わるビジネス基礎DVD

e訓練ビジネス基礎コースの映像教材をまとめたDVDが誕生しました。社会人の心構えやビジネスマナー、スキルについて解説、ビジネスの基本を理解するのに最適です。部下・後輩指導で何から指導したら良いのか分からないという方の手助けにもなります。



- 新人・若手社員の教育に！
- 教育担当者の指導の参考！
- マナー向上の勉強会に！

- ご購入いただいたお客様からの声
- ・あるあると共感する場面が多々あった！
- ・社員に伝えたいことを代弁している！
- ・予想より良かった！熱が伝わってきた！
- ・中途社員のマナー研修でも使用したい！

ビジネス基礎コースDVD全4巻 70,000円（税別）

購入特典：理解が深まる理解度テストプレゼント！

ビジネス教育訓練所オンライン研修  
リーダーシップ開発コース  
今秋始動！ご期待下さい！

今後の研修日程	※参加希望の場合は事前にお問合せください。	
○営業マン実践3日間合宿	3月3日(水)～5日(金)	※延長なし
○ビジネス特訓4日間合宿	3月13日(土)～16日(火)	※延長あり
○新入社員教育4日間合宿	4月7日(水)～10日(土)	※延長あり
○新入社員教育4日間合宿	5月10日(月)～13日(木)	※延長あり
○ビジネス特訓4日間合宿	5月17日(月)～20日(木)	※延長あり
○営業マン特訓5日間合宿	6月3日(木)～7日(月)	※延長あり
○管理者実践3日間合宿	6月21日(月)～24日(木)	※延長なし
○マナー実践3日間合宿	6月21日(月)～23日(水)	※延長なし

## 習慣が変われば…人生が変わる？！

# 新人教育は習慣化から始める



### ■良い習慣を身につける

- ・生活リズムをつくる
- ・元気に挨拶する
- ・メモを取る
- ・オンとオフを分ける
- ・ランニングする
- ・新しいことに挑戦する
- ・勉強する
- ・五分前行動する
- ・振り返りを行う
- ・感謝する

■元気に挨拶する  
元気な挨拶は、職場に活気

■生活リズムをつくる  
良い仕事をすることで、質の良い睡眠とバランスの取れた食事は欠かせません。夜更かしや暴飲暴食の影響は、仕事だけでなく外見にも現れます。寝不足気味の新人には、生活リズムを整えるところから指導しましょう。

いよいよ新入社員が入社してくる時期が近づいてきました。例年、新卒の場合は学生気分が抜けていなかったり、生活リズムが乱れている人も少なくないため、初めの教育は極めて重要です。一日も早く専門知識や専門技術を身につけ、戦力化するために、社会人としての基本を身につけさせましょう。今回は社会人として最高のパフォーマンスを発揮するために、新人に習慣化させたい十項目を紹介していきます。

■新しいことに挑戦する  
新しいことへの挑戦は、自  
ランニングする  
ランニングは体力が健康にも良いですが、ストレスを浄化し、精神的なバランスを整える効果があります。体力がないと疲れからネガティブな気持ちになりやすくなりますので、体力づくりも意識させると良いでしょう。

■オンとオフを使い分ける  
新人は常に緊張状態であることが多く、疲労が溜まり、いざという時に力を発揮できないこともあります。一日の中でもメリハリをつける時間（お風呂・瞑想・アロマ等）を作り、集中する時と休む時のメリハリをつけるよう指導していきましょう。

■メモを取る  
エビングハウスの忘却曲線によると、人は翌日には七割も忘れてしまってしまう。メモを取って見返すことも出来ますし、情報を整理する時にも役立ちます。大事なことを覚えておくためにもメモする習慣をつけさせましょう。

■五分前行動する  
時間管理がビジネスの第一歩。社会人にとって遅刻は厳禁です。時間ギリギリで行動すると焦りからミスをする場合もあります。そのため、事前準備を怠らず、五分前行動を意識し、心にゆとりをもつて行動出来るよう指導していきましょう。

■振り返りを行う  
一日の終わりに振り返りを行うことは、仕事の質を高めます。PDCAサイクルを回すことを意識させると良いでしょう。不明な点があれば上司や先輩等に相談させるのも視野を広げることに繋がります。

■自己啓発する  
自己啓発とは自分の能力や精神的な成長を図ることで、代表的なものとして読書、研修への参加、eラーニングの活用等があります。新しい考え方や正しい知識を学び、ビジネススキルを高めることは、気持ちやポジティブにします。

■新入社員教育四日間合宿日程  
①四月七日～十日  
②五月十日～十三日  
※事前にPCR検査実施

■感謝する  
「ありがとう」と言われると嬉しい気持ちになります。何事にも感謝出来る人はポジティブな印象を受けます。「ありがとう」の反対は「当たり前」と言われますが、やってもらって当たり前から相手にされなくなるでしょう。やってみることは有り難い（滅多に無い）ことだと受け止め、感謝の気持ちを忘れないよう指導してほしいと思います。

新人時代に教わったことは  
\* 意外と覚えていないものです。新人が良さ社会人生活を送れるようご指導よろしくお願ひします。  
最後にお知らせです。当社の新入社員教育四日間合宿では、今回紹介した十項目全てを意識出来るよう指導してまいります。当たり前に思えることほど教えるより、体感させて学ばせた方が記憶に残ります。新入社員のスタートアップに是非ご利用下さい。