



# 新生活に忍び寄る五月病

新年度から1ヶ月ほど経過したこの時期に聞かれる「五月病」。五月病とは、医学的な病名ではなく、何となく体調が悪いと感じたり、会社に行きたくない等、うつ的な気分になる症状を言います。5月の連休後に訴える人が増える為、五月病と言われます。以前は新人に多く見られましたが、現在は中高年も増加傾向にあります。

- ・職場の雰囲気や人間関係が変化
- ・新たな責任が増えた
- ・生活リズムが乱れている
- ・繁忙期で長時間残業をしている
- 五月病からうつに発展しやすい人
- ・几帳面で真面目
- ・責任感があり抱え込む
- ・おとなしい ・完璧主義

### ■予防のポイント

五月病を予防する為には、ストレスや疲労を溜めないことです。

- ・趣味に打ち込む
- ・運動をする
- ・生活リズムを整える
- ・悩みを打ち明ける

食事では精神を安定させるセロトニンを生成する栄養素を含む食品を取ることがお勧めです。バナナ、乳製品、大豆製品、さつまい

も、いわし、雑穀入り白米等。又、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与える為、控えた方が良いでしょう。

### ■最後に…

昨年知り合ったテレワークをしている新人に何気なく「大変だね」と声を掛けると「テレワークのお陰で遠慮なく上司に質問できるのでむしろやりやすいです」そしてこう続けました。「むしろ、先輩たちの方が大変そうです」初めからそういうものだと思えばストレスはさほど感じないのかもしれない。

変化が多い現代だからこそ、自分の中に少しでも体調や気分の変化を感じた時には、早めにリフレッシュしましょう。(鈴木)

## オススメ図書コーナー

### 『リーダーの言葉が届かない10の理由』

著 荻阪 哲雄

部下や社員にビジョンを示しても伝わらない、ビジネス書を読んだり、セミナーに参加してもヒントが得られないと悩む管理者や経営者は案外多いものです。本書では、なぜ部下にビジョンを示しても伝わらないのか、10個のビジョンの壁を紹介し、その破り方について解説しています。特に印象的なのは、6つのプロセスを通して浸透させる「バイディング・アプローチ」という方法です。浸透させる鍵は「職場結束力」とし、それを元にもどのようにビジョンを達成させるか具体的に記されています。部下に思いが伝わらず悩んでいる管理者や経営者の方にお勧めの本です。

## 研修プログラム紹介コーナー

### やる気を引き出す「部下の褒め方」

最近の若手社員は、周りから認められることで力を発揮することから「褒めて伸ばせ」と言われています。しかし、指示・指導を行う管理者の中には、自分は褒められてこなかったから褒め方が分からない、褒めると凶に乗る等という思いから、なかなか褒められないという管理者も少なくありません。そこで「部下の褒め方」では、部下を褒める際の心構えや効果的な褒め方についてロールプレイングを通して習得していきます。上司役と部下役を交互に行い、褒められる立場を体感すると、ほぼ全員から「褒められると嬉しい」という声がかかります。褒める際のポイントは「部下をよく観察する」「良い行いを見つけたら即座に褒める」「気持ちを込めて具体的に褒める」等が挙げられます。部下が進んで力を発揮したいと思えるような褒め方を通して、部下育成の意識を学んでいきます。

※管理者実践のプログラムです。

■編集後記/新人研修の前半戦も終わり漸く一段落。ゴールデンウィークは羽を伸ばしたいところですが、緊急事態宣言やまん防の発令もありますので、大人しく過ごしたいと思います。5月9日は母の日ですが、皆さん準備はお済みでしょうか。先日妻から「今年は私にも母の日あるのかしら」とLINEが来ました。昨年は妻が母親という顔を持っていることを失念していましたので、今年は忘れずやりたいと思います。(吉田)

Business 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 皐月号



## 「グリーンジャケット」

松山英樹選手がゴルフのメジャー大会「マスターズ」で日本選手として初めて優勝するという快挙を成し遂げました。コロナ禍で気持ちが落ち込みがちな今、多くの人に希望を与えてくれました。

私も、新聞や様々なメディアでそのニュースを目にしましたが、その中で印象的だったのが元キャディーの進藤さんのインタビュでした。松山選手から大会後、連絡があり共に喜びを分かち合ったようです。インタビューの中で松山選手が優勝した理由について聞かれると、

「一つは自分のやり方だけでは限界を感じ、コーチをつけたい。客観的な視点を得たことでより結果を出せるようになったのではないかと。ことでした。もう一つは自分が一緒にラウンドしていた時は上手くいかないと感じて露わにしていたが、今回はとても冷静に、また感謝の気持ちを周囲に持ち、表現していることがとても印象的だった」と精神的な成長を挙げていました。

松山選手は東北福祉大学出身で、以前街中で見かけたこともありましたので親近感を持っていました。今大会に臨むにあたり、並々ならぬ努力を続けたいことを知り、だからこそここまで人を感動させる結果を出せたのだと思います。同じ日本人として大変誇らしく思うと同時に「私達も頑張らねば」と鼓舞される出来事でした。

ビジネス教育訓練所株式会社  
代表取締役 高谷 愛美

## 日々は精進 講師の独り言

講師  
吉田 習二



### 「最近の若い人は…という人も昔は若かった」

歳を重ねたこともあってか、「最近の若い人は…」とつい言うてしまうことがあります。しかし、線引きしてしまうと先入観が入り見えるものも見えなくなるため注意が必要です。

先日、新入社員教育4日間合宿を担当しました。大卒者は比較的要領が良い印象を受けましたが、高卒者の中には慣れない環境の中苦戦する人もいました。規定内に全ての審査に合格出来なければ延長となるため、審査に合格するための練習法やコツを教えました。中には返事はするものの行動が消極的で、3日目夜の段階で延長が濃厚という人もいました。そ

こで私は「若い人にどう伝えれば火を付けられるか」考えました。その後、遅れている訓練性を集め、結果を出すために3つのアドバイスをしました。①残り時間を明確にし意識させる、②やらなければいけない理由(目的)を考えさせ共有する、③何時までに目標を達成するか決めさせる、そして「頑張ろう」と気合を入れました。そうすると、遅れをとっていた訓練生の動きが変わりました。合格というゴールに向けて、寸暇を惜しんで練習し、必死に取り組む姿はそれまでとは別人のようでした。その結果、時間は掛かりましたが、合格を掴み取り、訓練生

は喜びと達成感から泣き崩れました。私も思わず頭が熱くなりました。

「最近の若い人は…」という言葉の後、ついネガティブな言葉を連想しますが、良いところも沢山あります。そして、きっかけさえあれば必死に頑張ります。私は、右も左も分からない、善悪の区別もつかない人を、一人前として扱ったり、個性だからと甘やかすのは、人生の先輩として無責任だと思います。若いうちだからこそ、ビジネスの原理原則やより良い人生を送るための知恵を伝えて行きましょう。それが先輩である我々の義務ではないでしょうか。

## 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！

e訓練ビジネス基礎コースがスタートしました。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まいります。「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出来ます。

#### ■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

命令の受け方・報告の仕方・電話対応・目標達成プログラム

■費用：新入社員 70,000円 (税別)

一般社員 75,000円 (税別)



YouTube  
紹介動画

※お申し込みは弊社ホームページからお願いします。

## 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。

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！

## ■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！

| 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。 | ※延長あり |
|---------------|-----------------------|-------|
| ○営業マン特訓5日間合宿… | 6月3日(木)～7日(月)         | ※延長なし |
| ○管理者実践4日間合宿…  | 6月21日(月)～24日(木)       | ※延長あり |
| ○マネー実践3日間合宿…  | 7月1日(月)～3日(水)         | ※延長あり |
| ○ビジネス特訓4日間合宿… | 7月13日(火)～16日(金)       | ※延長あり |
| ○管理者特訓6日間合宿…  | 7月12日(火)～18日(日)       | ※延長なし |
| ○管理者実践4日間合宿…  | 7月13日(日)～15日(水)       | ※延長なし |
| ○営業マン実践3日間合宿… | 8月7日(火)～9日(木)         | ※延長あり |
| ○ビジネス特訓4日間合宿… | 9月13日(月)～16日(木)       | ※延長あり |

## 「素直で従順、でも目立ちたくはない」

# 新入社員の傾向と指導の対策



### ■新入社員の傾向

- ・素直で従順、深く考えない
- ・要領は良いが、必要最低限
- ・反応がない、質問しない
- ・やる前に限界を決める
- ・空気を読むが失敗を恐れる

他

三月後半から四月にかけて各社新入社員対象の出張研修、及び定例研修の新入社員教育四日間合宿の第一回目が終わりました。一社単独で行われる新入社員研修は企業のカラーが出やすく、合宿研修の場合は各種訓練を通して新人たちの傾向が見えてきます。今回は、新入社員研修の前半戦を終えたところで、研修を担当した講師陣から今年の新社員の傾向と、指導アドバイスをお聞きしたので紹介していきます。

### ■素直で従順、深く考えない

今回の講師陣から多く聞かれたのは、今年は素直で従順な人が多かったということ。大きな声や機敏な動作を求めると、抵抗や不満を見せたり、一方、場面や目的を考えて行動する意識は薄いた

### ■反応がない、質問しない

◎対策…要領が良い人には、現状よりも少し上を目指すよう意識させましょう。上を目指すことで視野が広がり、余裕が生まれ、人助けも出来感謝されます。

### ■やる前に限界を決める

社会人として相手に聞き取りやすい声を身につけてもらうため、研修中は大きな声を出すよう指示します。しかし、極端に小さな声を出す人もいて、それが限界が尋ねると容易に「限界です」と答えます。しかし、それは大きな声を出した経験がないという意味です。挨拶審査を行うと最後には驚くほど大きな声が出るようになり、本人が一番喜びます。

### ■要領は良いが、必要最低限

新人たちが苦勞する審査で、ビジネス十箇条審査があります。これはビジネスの十の心得を暗記し暗唱するものです。例年は研修最終日までの審査ですが、今回は研修の中日には九割の人が合格する等要領が良いと感じました。一方、一〇〇点満点中八〇点合格ラインでしたが、八〇点分だけ練習し、一〇〇点を目指す人はほとんどいませんでした。そのため、八〇点を目指して練習し、あと一歩で合格出来ず焦るといふ人もいました。

### ■空気を読むも失敗を恐れる

研修中は参加者から研修リーダーを募りますが、積極的に挙手する人は少なく、周りを見て挙げる場合がほとんどでした。又、誰も手が挙がらない場合も、やりたくないというより自分から挑戦出来ない人もいました。

### ■空気を読むも失敗を恐れる

研修中は参加者から研修リーダーを募りますが、積極的に挙手する人は少なく、周りを見て挙げる場合がほとんどでした。又、誰も手が挙がらない場合も、やりたくないというより自分から挑戦出来ない人もいました。

講師陣からは、総じて今年の新人は素直で理解力があり、研修が進めやすかったという声が多く聞かれました。しかし、一見良さそうに見えても研修と現場では違いがありますので、新人のフォロー研修や管理者の指導力アップの研修等ご要望がありましたらご相談ください。