



不快な汗臭にサヨナラ！

夏に嫌われない消臭マナー

3か月予報では、今年の夏の気温は平年並みか高いとのことですが、夏の大敵と言えば汗です。汗の臭いは周りを不快にさせるため、気を付けたいものです。今回は不快な汗の臭いを抑える方法を紹介します。

3. 汗拭きシートを活用

汗そのものは匂わないのですが、かいた汗を放置すると細菌により臭い始めます。汗をかいたら、汗拭きシートで顔や体の汗、皮脂をふき取りましょう。

4. サプリメントで体内から消臭

ビタミンB1を豊富に含むサプリメントには消臭効果があります。ビール酵母やマッシュルームを濃縮したエキスがお勧めです。

5. ストレスを溜めない

ストレスを受けると、副腎から皮脂腺の皮脂分泌を盛んにするホルモンが大量に出ますが、これが結果的に臭いを作る元になる脂肪酸を増加させます。普段からストレス発散を心掛けましょう。

6. 有酸素運動で良い汗をかく

運動不足で血行が悪くなると、べとつき感のある汗になり、さらに雑菌が繁殖しやすく臭いも強くなります。ウォーキング等を行い、軽く汗を流す習慣を作りましょう。

7. 乾布摩擦で汗腺を鍛える

綿100%素材の布で乾布摩擦をすると、汗腺そのものが鍛えられ、サラサラな良い汗をかきやすくなります。一度試してみたいかがですか。

少し意識するだけで、汗の臭いを防ぐことが出来ます。コロナ禍だからこそ、お互いが気持ち良くストレスなく仕事をしたいもの。是非とも試してみてください。

おすすめ図書コーナー

『AI分析でわかった トップ5%社員の習慣』

著 越川 慎司

働き方を徹底的に調査したデータをAIと専門家が分析し「上位5%」社員の共通点や95%の一般社員との違いを抽出し、働き方改革後も結果を出し続ける人の考え方・行動について書かれています。特に管理者にお勧めなのが「トップ5%社員の強いチームを作る発言」です。部下が上司の言葉を受け止めやすくなる声掛けが6つ紹介されています。ポイントは相手を「承認」することで、相手を気遣う、相手を認めてから私見を述べる・プラスαで要求する等、読めばすぐにでも使えます。何のためにそれをやるのか、やっているのか「目的」について考えさせられる一冊です。

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

研修プログラム紹介コーナー

部下に寄り添う「カウンセリング」

「上司には相談しないです。話しても…ねえ(笑)」
部下の心を遠ざけてしまうでしょう。カウンセリングでは、リーダー研修に参加していたある参加者の声です。上司に相談したいが相談出来ないという部下は少なくありません。その理由は、上司が片手間に聞く、アイコンタクトや反応がない、先入観があり話を最後まで聞かない、価値観を押し付ける、感情を汲み取ってもらえない、アドバイスがない等、人によって部下の心を遠ざけてしまうでしょう。カウンセリングでは、不満や悩みを持つ部下の言うことに、心から耳を傾け、どのようにすれば解決に向かって歩み出せるか共に考え、指導、助言を行うプロセスを学びます。管理者が話しやすい雰囲気を作り出すことが出来れば、報連相も良くなります。部下に気持ちよく働いてもらうためにも、まずは部下に寄り添う姿勢や術を身につけましょう。

※管理者実践のプログラムです。

■編集後記/YouTubeを観ていると便利な世の中になったと思います。ハウツー系の動画ではこの情報がタダなのかと驚かされることも多々ありますが、私は有益な情報は即実践する質で、上手くないかもしれませんが、疑問から仮説を立て再挑戦する過程はとても刺激的で新しい発見があります。知識は経験を経て知恵に変わります。教える立場だからこそ、知識の先にある価値を伝えたいと思う今日この頃です。(吉田)

BUSINESS KYOIKU KUNRENIJO PUBLIC PAPER

閃光

発行元
ビジネス教育訓練所株式会社
令和三年 文月号

Business

「新型コロナウイルスワクチン接種」

ワクチン接種がようやく進みはじめ、六月三〇日時点で国内の接種回数は計四四九一万回。日本で少なくとも一回のワクチン接種を受けた人は人口の一七・九五%となっています。全国で大規模ワクチン接種会場が用意され、一日の接種回数も七五万回ほどまで拡大してきましたが、まだ国民全員に行き渡るまでには時間がかかりそうです。

心配されている副反応(疑い)ですが、厚生労働省によると、二月十七日から六月十三日までの間でそれぞれ接種一〇〇万回あたりの発生件数は①死亡が十一・九件、②アナフィラキシーが七二件、③心筋炎関連事象が〇・五件となっています。それ以外の副反応ですが実際に二回のワクチン接種を終えたお客様に聞くと、一回目より二回目の方が患部の腫れがあったという話や、若い方(三〇〜四〇代)の方が、一回目接種後三〜八度台の熱が出たりと、他のワクチンよりは症状が出そうだなという印象です。色々な噂が出回っていることもあり、若者(特に二〇〜三〇代)のワクチン接種を忌避する傾向が強いです。

肝心のワクチン接種の効果ですが感染予防の効果についてはまだ実証されていませんが、発症予防と重症化予防については治験等で評価をされています。まだ新しいワクチンなので、噂やSNS等ではなく、正しい情報を入手し、多くの方に正しい判断をして欲しいと思います。

また、新薬として注目を浴びているアルツハイマー治療薬「アデュカヌマブ」のように早く新型コロナウイルスの有効な治療薬を開発して欲しいと願っています。

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

講師 鈴木 大知



「備えよ常に」

コロナ禍で注目を集めているアウトドア。とりわけソロキャンプについては、子どもの頃ボーイスカウトに入隊していたこともあり、興味がありました。しかし、いざキャンプに行くにしても用具を揃えるのに費用がかかるため、二の足を踏んでいました。

ところがある時、たまたま立ち寄ったホームセンターで某有名キャンプ用品メーカーのソロキャンプ用テントが商品入れ替えの為に安く売られているではありませんか。思い立って購入してみると、これまで二の足を踏んでいた慎重な姿勢はどこへ行ってしまったのか、あれよあれよとキャンプ道具

を買って揃え、Amazonの箱が積み重なっていききました。

そしていざ初めてのソロキャンプに行きましたが、いざ出発しようと思うと準備不足が重なり出発時間が大幅に遅れ、結果的にやりたかったことの3分の1も出来ずに帰ってきました。その時から私の頭の中ではボーイスカウトの連盟歌のフレーズ「準備♪準備♪かたきぞ準備♪」が浮かんできます。20年ほど経過した今、歌の意味に感銘を受けております。

さて、今回の教訓は「準備とは決める事」です。そもそもソロキャンプが流行っている理由の一つとして「他の人に気を使うこと

なく1人で気兼ねなくできる」という点が挙げられますが、逆に考えると「全ての事を一人で決めなければならない」わけです。私は初めてのソロキャンプということもあり、飯盒炊飯やBBQ、焚火、読書等、やりたいことが多すぎて、その場になって何をするかなかなか決めることが出来ず、結果的に準備が遅れ時間が圧迫されてしまいました。

まずは決断すること。そして、いかなる状況にも対応できるように準備しておくこと。これはソロキャンプに限らず仕事でも当たり前前の事です。仕事もプライベートも備えが肝心ですね。

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日間まで延長し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。

■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に！
- 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。

○管理者実践4日間合宿	… 8月22日（日）～25日（水）	※延長なし
○営業マン実践3日間合宿	… 9月7日（火）～9日（木）	※延長なし
○ビジネス特訓4日間合宿	… 9月13日（月）～16日（木）	※延長あり
○営業マン特訓5日間合宿	… 10月3日（日）～7日（木）	※延長あり
○ビジネス特訓4日間合宿	… 11月3日（水）～6日（土）	※延長あり
○管理者特訓6日間合宿	… 11月3日（水）～8日（月）	※延長あり
○管理者実践4日間合宿	… 12月14日（火）～17日（金）	※延長なし

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！

2022年4月から中小企業もパワハラ対策が義務化 明るい職場づくりで皆イキイキ！



二〇二〇年六月一日より、改正労働施策総合推進法（パワハラ防止法）の改正によって、大企業における職場のパワハラ対策が義務化され、二〇二二年四月一日から中小企業も対策が義務化されます。

経営者・労働者を問わずパワハラへの知識を深めて防止に努めることが義務化されますので、これまで無意識に或いは悪意的になされてきたパワハラが減少が期待されます。一方、パワハラは適切な教育や指導との線引きが難しい側面があり、何でもパワハラだと決めつけることで必要な教育や指導が行われなくなり、その結果、企業活動に関わる全ての人は正しい知識を備え、パワハラのない環境を作ることが求められます。

そもそもハラスメントとは何かという「いじめ・嫌がらせ」のことです。力を背景に嫌がらせをするのがパワハラです。法律上のパワハラは定義は「職場において行われる①優越的な関係を背景とした言動であつて、②業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、③労働者の就業環境が害されるものであり、④から③までの3つの要素を全て満たすもの」となります。パワハラは上司から部下だけでなく、先輩から後輩間や同僚間、部下から上司に対して行われる（専門知識やスキルの優位性）ケースもあれば、正社員（正規労働者）から契約社員・派遣社員・パート・アルバイト（非正規労働者）のパワハラもあります。又、取引先の社員との間で発生する場合もあります。その意味では、「誰でもパワハラに加

◎パワハラの種類と種類

- ①身体的な攻撃
暴行や傷害に当たる身体的に攻撃を加える行為。
- ②精神的な攻撃
相手を侮辱したり、暴言を浴びせ精神的な攻撃を加える行為。
- ③人間関係からの切り離し
無視や別室に隔離等、職場の人間関係から孤立させる行為。
- ④過大な要求
必要な研修を行わず過大なノルマを課したり、終業間近に大量の業務を押し付けたりする行為。
- ⑤過小な要求
仕事を与えない、役職に見合わない簡単な業務だけを行わせる行為。
- ⑥個人の侵害
個人情報や本人の了承なしに他の労働者に暴露、有給休暇の取得理由に口出しし取り下げさせる行為。

害者・被害者になり得る」ということとなります。ハラスメントの影響は絶大な被害者になり得る。ハラスメントは被害者に精神的疾患や身体的疾患を与え、場合によっては職や命を奪います。しかし、不幸になるのは被害者だけではなく、加害者もハラスメントの行為者も個人的信用を失い、懲戒処分、民事責任や刑事責任を問われる場合もあり職を失うこともあります。企業においては、職場の雰囲気悪化、離職者増、生産性低下、イメージ低下、信用の失墜、業績悪化、最悪倒産というシナリオもあり得ます。もちろん、当事者以外の家族をも巻き込んでしまうのです。

■ハラスメントが起る原因
なぜ、ハラスメントが発生するのかというと、個人の性格や考え方、価値観等によるところが大きいと言われていきます。その背景には、社会的な構造変化や職場の風土、働き方やコミュニケーションの変化等、様々な要因が個人の見解に影響します。年齢や性別、出身地、生活環境、世代等、個々のあらゆる違いがきっかけとなりハラスメントは発生します。若手社員に対して「最近の若い人は…」と言ってしまうことがあります。

■パワハラがない職場づくり
それではハラスメントがない職場を作るためにどのようなことをすれば良いか、いくつか紹介していきます。

- ①ハラスメントの種類、対策を理解する。
- ②長幼の序を忘れず挨拶や感謝、労いを忘れない。
- ③伝える話し方、話しやすくなる聴き方、気遣いの言葉を意識する。
- ④個人の尊厳を守り、人格否定しない。
- ⑤一部の職員の問題にせず当事者意識を持つ。
- ⑥職場内のハラスメントを放置せず、相談を受けたら即対応する。
- ⑦嫌なことや、やって欲しくないことは、はっきりと意思を伝える。
- ⑧個人の問題ではなく組織の問題と捉え、抱え込まず相談する。

実は普段行っていることを少し見直すだけでも、ハラスメントを防ぐことが出来ます。大事なことはこれらを職場で共有することです。当社でもハラスメントへの理解と意識づけの研修を行なっていますのでご相談ください。