



オミクロン？花粉症？どっち？ コロナと花粉症の見分け方

年明け以降、各地でオミクロン株が蔓延し世間を騒がせていますが、追い討ちを掛けるように花粉シーズンが到来します。花粉症の時期は「花粉症の症状か新型コロナの症状かわからない」等という悩みも増えますので、今回は新型コロナ感染症と花粉症の症状の違いについてまとめてみました。

■新型コロナ感染症と花粉症の違い

1. 発熱の有無
新型コロナ感染症の場合、通常の新型コロナで52%、オミクロン株で70%以上の方が37.5℃以上の発熱が出ます。一方、花粉症の場合は発熱等の全身症状は多くありません。

2. のどの痛みの違い
従来の新型コロナ感染症の場合、のどの痛みが出てくるのは10%と少ないのに対し、オミクロン株感染の場合は、約半数の方のどが炎症し痛みを伴うことがあります。一方、花粉症は痛みよりかゆみやイガイガするというケースが多いようです。

3. 鼻水の違い
新型コロナ感染症でも鼻水や鼻づまりが生じることがあり、水っぽい鼻水か濃い黄色の分泌物を伴う鼻水が特徴です。一方、花粉症はサラサラした薄い鼻水が止めどなく流れるのが特徴です。

4. 目のかゆみ
新型コロナや風邪で目のかゆみが主症状になるのは稀です。一方、花粉症は目のかゆみがあります。1日の中で変動があったり、特定の場所や時間、環境で症状が出てくるという場合もあります。

コロナか花粉症か迷った際には以上のポイントを参考にしてみてください。



📖 オススメ図書コーナー

『ぼくたちにもうモノは必要ない。』
著 佐々木 典士

ミニマリストと呼ばれる人達を知っているでしょうか。ミニマリストとは、最小限のモノで暮らす人のことで、著者もその一人です。著者はミニマリストを「本当に自分に必要なものが分かっている人」「大事なもののために減らす人」と定義していますが、モノを減らすことで時間に余裕ができたり、感謝の気持ちが芽生えたり等、様々なメリットがあり幸せを感じられると述べています。この本では著者がミニマリストになるまでの経緯、その結果どのような変化があったのか、モノを捨てる為の心構えやテクニックについて紹介しています。身の回りを片づけられない、優先順位がつけられない、あれこれ考えて思考がまとまらない等という方にお勧めの一冊です。

👁️ 研修プログラム紹介コーナー

目標達成に導く「行動目標作成」

仕事には目標が付きものですが、目標設定について学んだことがある人は案外少ないものです。目標を立てても達成できないという人は、目標の立て方に問題があるかもしれません。目標設定のコツは、未来志向で肯定文で作成することです。時々「～が出来ない為」「迷惑をかけないようにします」等と否定形の目標を立てる人がいますが、目標とは目的地と現在地の差を埋める為の具体的な手段のことを言います。そのため、現状を把握した上で「～が出来るようになる為に」や「～を達成する為に」等のように未来志向で肯定文を使用し、取り組んでいる自分や達成した自分をイメージ出来る目標を立てることが重要です。又、5W1Hを意識して作成することで具体性が増し行動促進につながります。研修では目標を達成するためのポイントを指導していきますので、目標がなかなか達成できないという方や、部下指導に活かしたいという方にお勧めです。

※特訓コースのプログラムです。

■編集後記／春は別れの季節と言いますが、コロナの影響で送別会も文字通り見送られてしまったら淋しいですね。しかし、会を開かなくても工夫次第で想いは伝えられます。最近はスマホで動画を編集出来ることもあり、退職者の替え歌、あるあるネタ、スケッチブックリレー等を動画にまとめて送る人たちもいるようです。去り際でも、あの人のために何かしてあげたいと思われる人間になりたいものです。(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

発行元
ビジネス教育訓練所株式会社
令和四年 弥生号

Business

「挑戦から得られること」

北京冬季オリンピックで特に見たいと思っていたのが、男子フィギュアです。日本の選手3名ともがメダル候補、そして人類初のクワッドアクセル（4回転半ジャンプ）に挑戦する羽生結弦選手。成功するかどうかというより、どのような滑りを見せてくれるのか。そして、結果がどうであれ本人が何を感じ、発言するのを見守りたいと思っていました。

結果、クワッドアクセルは回転不足でしたが、プログラム自体が攻めの演技でシヨートで8位から全体4位になりました。しかし、今回本人が目指していたのはオリンピックという舞台でのクワッドアクセルの成功。金メダルでも順位でもなかったのでしょうか。終了後のインタビューでは、こう答えていました。「一生懸命頑張りました。正直、これ以上ないくらい頑張ったと思います。報われない努力だったかもしれないけど。」今後も4回転半を目指していくかを聞かれ「もうちょっと考えさせてください。それくらい、今回やり切っています。」と。いつも謙遜する羽生選手が「頑張った」「やり切った」と言うほど過酷な練習をずっと一人で、続けていたのでしょうか。上手いかなかったけどやり切ったという想いが聞け、挑戦の結果に悔いがないのだと少し安心しました。

今回羽生選手を見ていて、子供の時によく聞かされた「挑戦することに意味がある」という言葉を思い出しました。当時は成功しても失敗しても自分の糧になるとしか考えられませんでした。しかし今回羽生選手は、それ以上に多くの価値を示しました。一つは4回転半ジャンプが回転不足ながら国際スケート連盟の公認大会で初めて認定されたこと。そして、今回銀メダルを取った鍵山選手、銅メダルの宇野選手等後輩がしっかりとその挑戦を見届けたこと。これが今後のフィギュアスケート界にとって大きな宝になるだろうと思います。羽生選手の演技前、後のスケートリンクに対する礼儀を含め、彼のフィギュアスケートに対する美学が感じられ、改めて挑戦することの大切さを教えてもらいました。

ビジネス教育訓練所株式会社
代表取締役 高谷 愛美

日々是精進 講師の独り言

講師 佐藤 晃樹



「道の駅巡り」

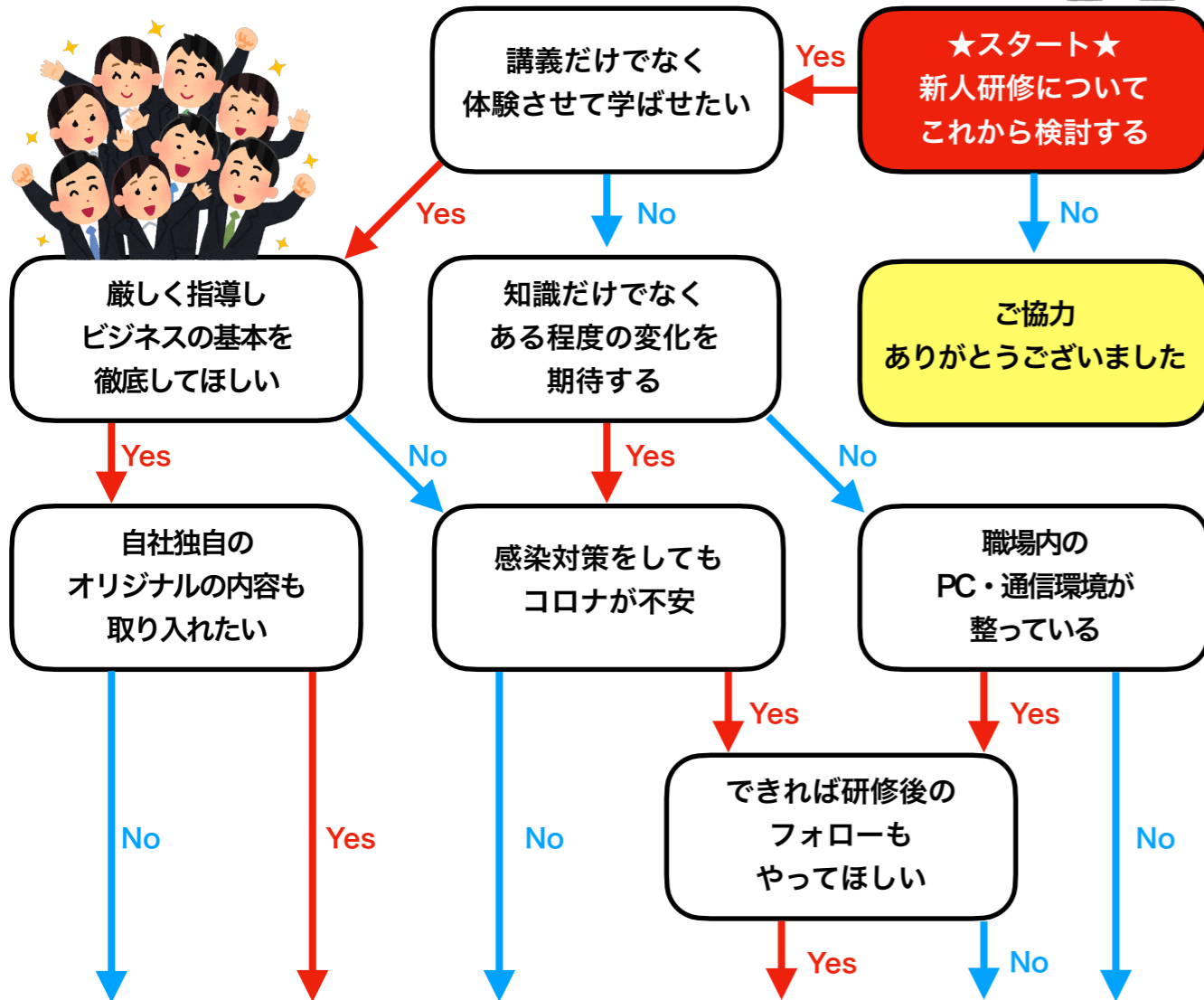
私は年に1つ、新しいことに取り組むことにしています。今年から始めたのが「道の駅巡り」です。始めたきっかけは、20年振りに気仙沼の大谷海岸へ朝日を見に行った時のことです。その時、リニューアルした道の駅が近くにあって立ち寄ることにしました。海の目の前の道の駅という事もあり、中には海産物が所狭しと並んでいました。仙台市内ではあまり見かけない商品も多く、購買意欲を掻き立てられました。私は思わずメカジキの切り身や気になった商品を数点購入しました。そうすると、他の道の駅ではどのような商品があるのか興味が湧

いてきました。「自分がまだ知らない地場商品を見たい」という思いに駆られ、今年は「道の駅巡り」をしようと考えました。その後、休みの日にいくつか道の駅に足を運んでみましたが、それぞれに特色がありました。木工が盛んな地域では、木工製品がずらりと並び、農業が盛んな地域では、地元の農家さんが作った野菜や総菜等が沢山置かれていました。同じ商品でも地域によって違いがあり、例えば納豆1つとっても、その地域特産の納豆が並んでいたのには驚きました。道の駅巡りをしてみて気付いたことは、私は宮城県のことを知っ

てるつもりになっていたということです。仙台に住んで約20年になりますが、まだまだ知らないことが沢山あることを知り、道の駅を通じて宮城県や様々な地域のことを知りたいと思うようになりました。現在は新型コロナウイルス感染拡大防止の意味で、移動もなるべく自粛するようにしていますが、コロナが落ち着いたら他県の道の駅にも足を運んでみたいと考えています。



Q：今年、新入社員が入社予定ですか？ Yesならスタートへ！



<p>新入社員教育4日間合宿</p> <p>心技体を磨き覚悟を決める自信と勇気が湧いてくる合宿</p> <p>ビジネスの基本を集中して徹底的に学ぶ合宿。7つの審目に合格できなければ延長。一回り大きく成長します。</p> <p>1名 88,000円 (税別) ※延長料金15,000円 (税別)</p>	<p>出張研修：新入社員研修</p> <p>目的に合わせてカスタマイズ 社単独オリジナル研修</p> <p>お客様のご都合、ご要望に合わせて、講師を派遣して行う研修。同期同士が交流を図りつつ、ビジネススキルを習得します。</p> <p>1日研修240,000円 (税別) 2日研修400,000円 (税別)</p>	<p>e訓練ビジネス基礎コース</p> <p>マイベースで空き時間を活用 安心の完全オンライン研修</p> <p>非接触のオンライン研修なのでコロナ感染の不安がありません。動画、テスト、ライブ研修、目標達成プログラム等90日間フォローします。</p> <p>1名 70,000円 (税別)</p>	<p>ビジネス基礎コースDVD</p> <p>ビジネスの基本を手軽に学ぶ 新人・一般社員の映像教育</p> <p>新入社員の心構え、礼儀・マナー、命令の受け方・報告の仕方、電話対応のポイントをDVDで学べます。社内勉強会でも使えます。</p> <p>全4巻 70,000円 (税別)</p>
---	--	---	--

※新入社員研修等についてご相談がありましたら弊社までご連絡ください。

■今後6月までの研修日程 ※参加希望の場合は事前にお問合せください。

○新入社員教育4日間合宿	4月 7日 (木) ~ 10日 (日)	※延長あり
○新入社員教育4日間合宿	5月 10日 (火) ~ 13日 (金)	※延長あり
○ビジネス特訓4日間合宿	5月 17日 (火) ~ 20日 (金)	※延長あり
○営業マン特訓5日間合宿	6月 3日 (金) ~ 7日 (火)	※延長あり
○マナー実践4日間合宿	6月 13日 (月) ~ 15日 (水)	※延長なし
○管理者実践4日間合宿	6月 13日 (月) ~ 16日 (木)	※延長なし

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進呈！

殻を破れ！限界を超える！特訓合宿のススメ

本気ですれば大抵のことは出来る！



失敗したくない
嫌われたくない
どうせ無理



汗が吹き出るほど大きな声を出す、涙が流れるほどの達成感を味わう、成果を上げた仲間を見て歓喜する…。人は自分の殻が破れると、とびきり生き活きた表情になります。弊社では、自分の殻を破ることを目的とした「特訓合宿」を行なっています。しかし「殻を破る」と言われても、それがどのようなことか分からないという人も少なくありません。そこで今回は「自分の殻」とは何か？殻を破る研修とはどのようなものかを解説していきます。

■殻に閉じこもる人って？

「自分の殻」とは何か、それは自分の思い込みや先入観、偏見や決めつけ、恐れや心配のことです。例えば、仕事で取り組む前から「自分にはどうせ出来ないだろう」「失敗したら恥ずかしいからやめておこう」等と自分に制限をかけてしまうことはないでしょうか。これが自分の殻に閉じこもるといふことです。

過去に失敗や恥ずかしい出来事等から、苦い経験をすくらないならやめておこうと思ひ、それが殻となります。それは自分が傷つけないための防衛本能ですが殻に閉じこもり続けることで様々なデメリットが生じます。

- ① チャンスを逃す
新しくやってみたい仕事があっても、二の足を踏み機会を逃してしまいます。
- ② 人が離れていく
消極的な姿勢やネガティブな発言は、前向きな人を遠ざけてしまいます。
- ③ 刺激がなくストレスが溜まる
新しい経験や発見がないため、価値観が偏り、視野も広がりにくくなります。又、気分転換も出来ずストレスが溜まってしまいます。

自分の殻に閉じこもることでは傷つけないというメリットはありますが、失われているものもあるということです。

■殻が破れない人の特徴

- ① 挑戦することが怖い
挑戦する前から失敗することを考えてしまう。
- ② 自分に自信がない
過去の失敗を引きずり自分には出来ないと思っている。
- ③ 先入観や固定観念が強い
「こうあるべき」等の思い込

みや「自分の仕事はこまめで」等勝手に枠を設定する。

④ 成長する気がない
「自分はそのままが良い」「成長したいとは思わない」等と思っている。

このような人でも、心の中では変わらなければと思っていたり、変わるきっかけを探している場合もあります。しかし、殻が厚ければ一歩踏み出すことが出来ず悶々としていきますので、時には誰かが殻を破るために背中を押してあげることも必要なのです。

■自分の殻を破る体験

そこで弊社の「特訓合宿」の出番です。合宿の最大の醍醐味は、日常から離れ、非日常の中で普段なら絶対にやらないことに挑戦できる点にあります。そこで自身の問題点が浮き彫りになり、自分を見つめ直すことが出来ます。それでは研修の効果について紹介します。

- ① 基本を徹底し心を前向きに！
元気に挨拶する、機敏に動く、五分前行動をする等、当たり前のことを徹底すること。心の前向きになり、人間関係を良好に保つコツを体得していきます。
- ② 失敗から学び、改善する！
研修中は沢山失敗してもら

います。失敗を元に何を改善し、良い結果につなげるか考える習慣を身につけることで、打たれ強くなります。

③ 成功体験を積み自信をつける！
研修では審査項目を設け、規定内で合格出来なければ延長になります。だからこそ苦勞して合格した時は今までの味わったことのない達成感を味わうことができ、本気でやれば必ず出来ると自信が湧いてきます。

④ 仲間の大切さや感謝を学ぶ！
初めは見ず知らずの参加者同士も、苦楽を共にすれば絆も深まります。仲間として密度の濃い時間を過ごすことで、人間関係の築き方や一歩踏み込んだコミュニケーションが取れるようになります。

弊社の「特訓合宿」は「本気ですれば大抵のことは出来る」と思える研修です。

- ・ビジネス特訓4日間合宿
- ・営業マン特訓5日間合宿
- ・管理者特訓6日間合宿

以上3コースをご用意しております。自分の殻で力が発揮出来ない人、孤立している人、さらに成長するために一皮剥けさせたい人がいれば是非ご派遣ください。