



# パワーネット通信

2017年  
12月

第148号

女性リーダーを育成しよう リーダー向けお悩み相談室

## ストロークのキャッチボールはプラスの人間関係を構築できる

ストロークという言葉をご存知でしょうか？

心理療法の1つに交流分析のストロークがあります。交流分析は、アメリカの精神科医エリックバーン博士によって開発された、人の心と行動を快適にする心理学です。

ストロークとは、相手の存在を認めること。プラス(肯定的)とマイナス(否定的)のストロークがあります。

■プラス・・・(身体的)握手、ハグ、ほおずり、頭なでる等、  
(精神的)ほめる、励ます、名前呼ぶ、話聴く等

■マイナス・・・(身体的)殴る、たたく、つねる、蹴る等  
(精神的)にらむ、怒鳴る、ののしる、悪口等

同僚に対するプラスのストロークを各自2つずつ書き出すワークをしました。みんなからもらった言葉を読むだけで泣けてきて、プラスのストロークをもらうことってこんなに嬉しいものなんだと実感しました。言葉で言うてもらう以上に、紙に書かれた言葉は、心に響きました。

お互いにプラスのストロークをあげたりもらったりすることで、社内の人間関係はさらにプラス方向になったと思います。ストロークのキャッチボールは職場だけでなく、家庭でも活かせるものなので、皆さんにも是非おすすめです。

(谷淵ゆきこ)

## 12月 パワーネット イベントカレンダー

★は、おしごと相談会を10:00～16:30まで行っています。イベントは見学可能です。お気軽にお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
 <p>各イベントは弊社FacebookやHPにて随時公開中</p>  <p>Facebook</p>			<p>「食」についての知識を深め、健康な身体づくりを目指します。</p>	1	2 10:00～16:00 キャリアコンサルティング	3 休
4	5	6 10:00～12:00 きらめき未来塾 <sup>ハート</sup> セッション	7 12:00～12:30 食生活勉強会	8 10:00～12:00 キャリアアップ転職したい方のはじめての転職相談会	9 10:00～16:00 キャリアコンサルティング	10 休
11 10:00～12:00 介護業界へ転職したい方のかいか転職相談会	12 ヨガ療法の先生から呼吸法中心のヨガを学びます。	13 9:30～12:30 きらめき未来塾 <sup>フレッシュ</sup> 11:30～12:30 ヨガ療法	14 13:00～14:00 パソコンスキル診断	15 タイピングやワード・エクセルのスキル確認ができます。	16 10:00～16:00 キャリアコンサルティング	17 休
18	19 11:30～12:30 ヨガ療法	20 12:00～12:30 子育て勉強会	21 日頃の声かけや接し方を学び、より良い子育てを学びます。	22 13:00～14:00 パソコンスキル診断	23 天皇誕生日 休	24 休
25 10:00～12:00 ブランクから復帰したい方の再スタート相談会	26 もう1度働きたい!と 思っている方のキャリアを支援します。	27	28 12:00～13:00 誕生日ランチ会	29 休	30 休	31 休

各イベントのご参加は、事前に0877-58-0545までお問い合わせください



### — 年末年始休暇のお知らせ — 12/29(木)～1/3(火)

誠に勝手ながら、上記期間を年末年始休暇とさせていただきますので、よろしくお願い申し上げます。

私たちパワーネットでは、イキイキと“働く”女性を支援し、「働きやすさ」と「働きがいのある」組織づくりで女性の活躍推進を実現します!

### 人材確保のための見直しポイントとは?

香川県の有効求人倍率は毎年上昇傾向にあり、2017年10月時点で1.7倍で依然厳しい状況が続いています。

自社の求人て募集するとき、業務内容はどのように記載していますか? 求める条件はいくつかあるかとは思いますが、高い条件のままでは人材獲得はできません。条件の緩和や、見せ方を変える工夫をすることで応募数が増えます。

人材確保のための見直しのポイントは、

#### 1. 業務内容を明確にする

「データ入力」とだけ書かれていても求職者はどういっ

た仕事なのかイメージができません。「エクセルを使っての売上データの入力」と書かれていればわかりやすく、経験のある求職者の応募が見込めます。

#### 2. 条件を緩和する

- (1) 短時間社員を受入れる
- (2) 経験者であれば年齢は関係なく採用する
- (3) 未経験者を受け入れ育てる。



すぐに変えることは難しいですが、できるところから見直してみませんか? (青山 真由美)

より学びやすく実践的にリニューアル♪ 女子活ランチ会好評!!!  
 第8回 働く女性のための『きらめき未来塾 -ベーシック編-』  
**頼りにされる存在になる! 女性社員「5つの役割」**  
 【日時】1月10日(水)10:00~12:00  
 【会場】Pikara スタジアム 会議室  
 ※詳しくは別紙リーフをご覧ください♪  
 お問合せ・お申込みは TEL (0877)58-0540



朝すきじ目覚めて、出社の時はやる気まんまんです。  
 落ち込んでも、イライラしてもすぐ回復する。  
 夜ベッドに入ったらすぐに寝ついて朝まで熟睡。  
 こんな生活はいかがですか?  
 私はあなたに食事でも、トレーニングからだを作してほしいのです。  
 そのために必要なのは、カロリー計算でも特別な食事でもありません。  
 ーこれから紹介する 脳を操る食事術」なのです。  
 身体の変化は三か月で体感できます。  
 あなたに食のコンパスを手に入れてほしいのです。  
 十五回噛めば、腸と脳が変わります。  
 食べ物はお口に入れて飲みこんだら終わり、ではありません。  
 噛むことによって消化吸収のスイッチが入り、消化酵素が出てく

本から学ぶビジネスヒント

# 快読良書



### 脳を操る食事術 石川三知著 SBクリエイティブ ¥1300円+税

十五回噛むことで、脳はからだに食べるモードに入れ、と命令し、小腸でスムーズに消化されていくのです。  
 噛むことを意識するだけでもからだが変わっていきます。  
 また、現代人は必須ミネラルが不足していると言われています。カルシウムやマグネシウムなどを含む食品を、意識して多めに取る必要があります。  
 大豆製品、海藻、シヤコ、アーモンドに多く含まれています。  
 また、切り干し大根、ヒジキなどの乾物も栄養価が高く、煮物などに調理して食べるのがお勧めです。  
 今までの食についての常識がひっくり返る内容が盛りだくさんです。  
 あなたにお勧めの本です。  
 ぜひ、一読を。  
 代表 谷淵陽子

### 株式会社パワーネット ~人と企業の幸せをつなぐ地域創造企業~

- ・事業内容 : ■派遣からスタートする正社員紹介事業
- 業務を効率化するアウトソーシング事業
- リーダー研修・生産性向上研修事業

・所在地 : 〒763-0033 香川県丸亀市中府町一丁目 19 番地 1

・連絡先 : 電話 0877-58-0540 FAX 0877-58-0541

Email info@zinzai.net

### 四国でいちばん大切にしたい会社大賞 受賞

[表賞理由]

- ◎地元企業に子育て女性が定着しやすく働きやすい職場づくりを支援
- ◎残業ほぼゼロ、有給休暇取得率 90%以上を実現



おかげさまで19周年を迎えました!!

←弊社ホームページ

☆子育て行動計画策定企業に認定されました☆



## ご用命の折は、ぜひご一報ください。後悔はさせません。