



# パワーネット通信

2021年  
2月

第186号



人財採用・定着率アップ いい会社づくりを応援します

## 離職防止に有効な対策♪上司が普段から関わりを持つことが大切

■「離職したい」と切り出されたら説得は難しい  
 離職理由は、世代別や階層別で違います。例えば、若年層は、理想と現実とのギャップを感じて、現状に対する不満や不安を抱いている場合があります。中年層は家庭の事情(育児・介護等)で離職する場合があります。  
 とにかく「離職したい」と決意した後に報告する社員に対しては、説得がとても難しくなります。上司が普段からどれだけ関わりを持っているかが大切です。

■上司のコミュニケーションスキルを上げる  
 特に入社から一年未満の社員に対しては、上司が日々フォローし、相談しやすい環境をつくることです。つまり、「上司自身のコミュニケーションスキルを上げる」ことですね。また、離職の理由は社員によって違うため、

定期的に個別面談を実施することをオススメします。スパンとしては、1カ月に1回程度がベストです。

### ■個別面談の効果的な進め方

1対1での面談となると緊張するものです。冒頭では、日頃のねぎらいや仕事以外の話題で、社員の緊張を和らげる雰囲気づくりも大事なことです。

緊張が和らいだら、まず部下の自己評価からスタートします。社内に専用の書式などがあれば面談はスムーズに進みます。事前に目標への達成度や、良い点・悪い点などの自己評価しておくも有益です。

そして、上司からの評価や課題、改善点などを伝えます。その際、大事なものは判断理由です。部下の自己評価と大きく差がある場合は問題点を話し合い、双方で擦り合わせて最終的な評価とします。

面談後は、日常的に部下の状況や個性に合わせてアドバイスや指導をしながら、双方の信頼関係を深めていきます。(キャリアコンサルタント 谷淵ゆきこ)



## 仕事も生活も充実した「パワーネットスタイル」を実現するために!

### 【今月のスローガン:健康・衛生管理】毎日健康に出勤できるように!

「健康のためには、栄養や睡眠が重要」といわれるものの、普段の生活の中で全てを意識し、実践するのは難しいものです。毎日健康でいるための基本ポイントを「食事」「生活リズム」の2つの視点から確認しました。

#### ①栄養バランスの取れた食事

1日3食を取ることは基本ですが、3食それぞれについて主食・主菜・副菜をバランスよくとれているか、ご自身の食事を振り返ってみてください。

- ・**主食:**米、パンなどの穀類で糖質エネルギーのもと
  - ・**主菜:**魚や肉、卵、大豆などたんぱく質や脂肪のもと
  - ・**副菜:**主に野菜でビタミン、ミネラル、食物繊維のもと
- 上記を見ると、それぞれの料理で栄養面の特徴が違っていることがわかります。この3種類の料理をとること

を意識すれば栄養バランスをとることができますね。

#### ②毎日同じ時間に「就寝・起床・食事」

不規則な生活による生活リズムの乱れは、神経伝達物質セロトニンの分泌に影響を及ぼし、心身の不調につながりやすいといわれています。

「就寝・起床・食事」を毎日同じ時間にすることは、生活リズムを整える上で大切なことです。毎日の生活プランとして、起床してから就寝するまでの予定を立てておき、それを毎日実践すると、同じリズムで生活できますね。

バランスの取れた食事や規則正しい生活は、継続することが大切です。無理なく毎日できることから少しずつ取り組むことが、健康的な習慣作りの第一歩です。(大谷成美)

## 成果を出す組織作りのために

### 組織の要、幹部の役割とは？

「成果を出す組織」と言われたとき、どのような組織をイメージしますか？掲げる目標を達成できている、メンバーが主体的・意欲的に働いているなど、いろいろな特長があげられると思います。

このような組織を作り上げる上で重要になるのが、幹部の存在です。幹部の役割とは何でしょうか？

#### 〇組織の維持拡大

幹部には、顧客の支持を得て、利益を確保することで、組織を維持拡大する役割があります。つまり、環境変化への対応とサービスの品質の向上により、お客様に求められ続けることです。そしてそれには、幹部自身が常に技術を

磨き続けることが必要ですね。

#### 〇次の幹部を育てる

部下の指導・育成を通して自分の技術を継承していくことも幹部の重要な役割です。具体的には、自分のレベルになるまで、繰り返し関わり、部下を育てることです。

実は、新人が入った時が、まさに指導・育成のチャンス。その新人を、「業務が独力でこなせる担当者」へ、そして「業務のプロフェッショナルたる専門家」へ育てていくことで、次は、その部下が指導育成する立場、つまり、幹部になっていくのです。



次号以降は、幹部を育てるための、部下との関わり方について事例を交え、ご紹介します。(大野佑輔)

筆者は、兵庫で一般県民を対象に“笑医”の研修をして十年になります。  
当初、自殺者は多かったのですが、笑いの研修を始めたら右肩下がりに減っていききました。  
その研修で、皆に受けたのが、しんどい人への、大変ね、でもこう考えてみようよ、という声かけでした。この二つの言葉の伝え方にはちよつとしたコツがあります。  
大事なのは、まず相手の気持ちに聞く事です。共感を相手に十分に伝えること、そうすることで初めて、こう考えてみようよ、というフレーズが生きてくるのです。  
まず、大変ね、と眉を寄せて話をよく聞きます。相手の心を推し量つて深くうなずく。そして相手のいうことに共感してその言葉をオウム返しします。相手が十分、心情を吐露してくれたら、まず感謝しましょう。私に打ち明けてくれてありがとう、と。  
そのあとで、でもこう考えてみようよ、と言って相手が期待していない切り口できりこみます。  
そのとき、言葉と一緒に実際にのひらを大きくひっくり返す動作をするのがおすすです。  
かわいそうな人ね、そんなことしか言えないなんて、相手を見返



## 本から学ぶビジネスヒント 快読良書



#### しんどいときに効く魔法の言葉

高柳和江 医学博士

すちヤンスだ、などの言葉もい  
ですぬ。  
自殺しようと思っている人の  
多くは、すべてを真剣に受け止  
めて自分を責めてしまいます。だ  
から話を聞いてくれただけで気  
持ちに余裕ができるのです。  
それでやつと、でもこう考えて  
みようよ、ということが受け入れ  
られるのです。

共感してもらうことは心の切  
り替えに必要なことです。私はだ  
れかに相談されたときは、しつ  
かつ傾聴したあとで大丈夫、あな  
たと私は幸せの星のもとに生ま  
れているのだよと肩をたたくよ  
うにしています。するとみんな笑  
顔になります。  
あなたにおすすめの本です。  
ぜひ、「一読を。」  
(代表 谷淵陽子)

#### NPO法人働く女性研究会より 子ども食堂開催のお知らせ♪

【メニュー】 <要予約！>  
チーズバーコンピザ・野菜炒め・スープ  
【日時】  
2021年2月27日(土)12時~13時  
【場所】みら☆スタ広場  
(丸亀市七番丁69番地)  
【お問合せ・お申込み】  
TEL:(0877)55-2921  
☆パワーネット地域ボランティアチームが  
協力しています♪



#### 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： ■ 正社員紹介事業  
■ 業務を効率化する派遣・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

#### 2020年3月日本でいちばん大切にしたい会社大賞受賞

【表彰理由】

- ①誰でも働ける職場環境整備
- ②働けない人ゼロの活動
- ③残業ほぼゼロ有休90%以上取得



おかげさまで設立22周年を迎えました!!  
←ホームページはこちら♪



ご用命の折は、ぜひご一報ください。後悔はさせません。