



# パワーネット通信

2020年

1月

第173号

新年あけましておめでとうございます。旧年中はご愛顧をいただきましてありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

「わたしのなかに咲き続けている一輪の花 わたしのなかに燃え続けている一筋の火」  
真民の詩のように私も、行くべき道をめざし早速に歩いて行きます。 谷淵陽子



人財採用・定着率アップ いい会社づくりを応援します

## 「他己紹介」で社員同士の距離を縮めよう!

みなさん、「他己紹介」をやったことはありますか？  
「自己紹介」は様々なシーンで経験しているかもしれません。

先日の懇親会で、わが社ではこの他己紹介を社員同士でやってみました。

班分けをして、同じグループになった社員同士で質問をしながら相手の情報収集をします。

食事をしながら話すので、おのずと好きな食べ物の話が出たり、趣味のことを聞いたりとお話を広げやすく感じました。

他己紹介をすることで、仕事上ではなかなか接点が

ない社員ともすんなりと話をすることができました。また、いつも一緒に働いている社員同士でも知らなかった新たな一面を見られるいい機会になりました。

他己紹介が終わった後も違うグループの社員と紹介された話題を出して話ができ、最後までみんなで楽しく過ごせた会でした。



「他己紹介」は新入社員研修の場などで多く使われますが、初めての人とだけでなく、社員同士の距離をさらに縮められるコミュニケーションツールです。ぜひお試しください!

(青山真由美)



パワーネットスタイルで残業ほぼゼロ! 『タイムマネジメント』で生産性アップ!

## 所要時間を正確に見積もるカギは、タスクの細分化にあり!

仕事の所要時間を見積もる際、正確に時間を見積もることができますか?

たとえば、「この仕事あとどれくらいで完成できる?」と上司に聞かれて、「あと3時間あれば終わると思います。」と答えたのに、結局6時間かかってしまったという経験がある人もいます。私もそういう苦い経験をしたことがあります。

その時なぜ私は、そんな失敗をしたのでしょうか...理由はカンタンです。大ざっぱに勘で時間見積をしていたのです。

所要時間を正確に見積もるカギは、**タスクを細分化**することです。計画を立てる時、タスクを大ざっぱに考えるのではなく、細分化して考えます。

たとえば、「プレゼン資料の作成」という仕事の場合、

- 企画の内容を考える(45分)
  - 参考になる事例を調査する(30分)
  - 資料の構成を練る(30分)
  - パワーポイントで実際の資料を作成する(60分)
  - 見直し、修正(15分)
  - 必要な資料を人数分印刷する(15分)...
- というプロセスがあります。



このように、工程を細分化し、それぞれの時間を見積もる方が、正確な時間を見積もることができます。

初めての仕事なら、タスクを細分化して時間を見積もってもズレがでてくることもあると思います。ですが、2回目以降はきちんと所要時間を見積もることができるように、細分化したタスクそれぞれにかかった時間を把握することで、より正確な見積もりになっていきます。

(谷淵ゆきこ)

## 社員が健康で幸せに働ける快適な職場づくり

### 「30・10運動」で環境問題を考える!



みなさん「30・10運動」をご存じですか?

30・10は「サンマルイチマル」と読み、宴会における大量の食品ロスを削減するため、乾杯後の最初の30分と、お開き前10分間を目安に、みんなで食事を食べる時間を作りましょうという取り組みです。2011年に長野県松本市から始まり、今は全国に広まりました。

「食品ロス」とはまだ食べられるにも関わらず、廃棄される食品のことを指し、日本では年間643万トンの食品ロスが出ています。

これは年間ひとりあたりに換算すると51キロにも

なり、毎日国民一人ひとりがお茶碗1杯分を捨てていることに匹敵する量です。

パワーネットでは、この取り組みを忘年会で実施しました。まず司会が、30・10運動の概要を説明し、最初の30分と、最後の10分に座って食事を楽しみましようと呼びかけをしました。

すると、普段よりも社員の意識が食事に向き、提供された食事を美味しいうちに食べよう、食べ残しをしないようにしようという雰囲気の間になり、実際に食べ残しはほぼありませんでした。宴会から食品ロスや環境問題のことを考える良いきっかけにもなるので、ぜひ実施してみてください。

(瀧口千尋)

いま、あなたはこんな悩みで困っていませんか?  
 いつもおどおど他人の顔をうかがって生活している。人に振り回されてばかりいる。いつも不安で苦しい。自分が正しいと思うしても何も言えず批判されると自信がなくなる。自分の情けない性格がいやだ。  
 これらの悩みは、職場や学校、恋愛、友達、家庭、子育てなどのあらゆる場面であること。これらは「自己肯定感の低さ」が原因かもしれない。私にはあなたのつらさが自分の事のように感じられる。  
 なぜなら、実は筆者自身も、自己肯定感が低く、二十代後半までどん底にいたからである。パニック症候群からうつ病まで発症してしまっただけだ。  
 筆者がどのように自己肯定感を高めてパニック障害やうつ病から脱出して、カウンセラー・作家としてある程度の成功をおさめるようになったのかそのすべてを語る。  
 この本では、筆者の実体験と



## 本から学ぶビジネスヒント 快読良書



「脳科学×心理学」で自己肯定感を高める方法 大和出版 弥永英晃著 ¥1400円+税

### 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】

グラタン、ごはん、フルーツ

【日時】

2020年1月25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も協力しています♪



代表 谷淵陽子

もに、自己肯定感が低いとは、どのような状態なのか、またなぜそうなるのか。どうすれば改善できるのか最先端の脳科学と心理学で解明された方法書について。  
 最近、「自己肯定感」という言葉が注目されるようになった。しかし、その本のほとんどすべてが心理学から自己肯定感を高める方法であり、脳科学からの本は一冊もない。  
 本書は、あなたのために「脳科学からの自己肯定感を高める方法」をお伝えする。  
 ぜひ、一読を。

## 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
  - リーダー研修・生産性向上研修事業
  - 業務を効率化するアウトソーシング事業

・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

[表彰理由]

- ◎ 地元企業の採用と定着を支援し「働きやすい職場」を作る
- ◎ 残業ほぼゼロ、有給休暇取得率 90%以上



おかげさまで設立21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。