

◇効果的な休息とは。「休む＝投資」という働き方の視点



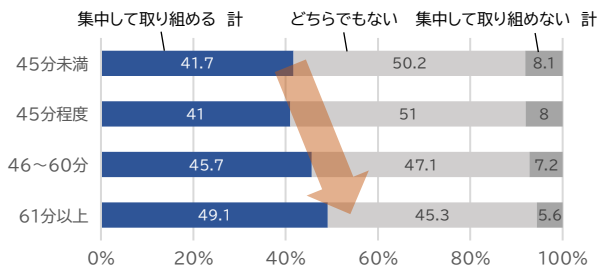
最近、「休む技術」や「休息」「休養」をテーマに取り上げた書籍が目立つようになりました。働き方改革が進む中、「いかに効率よく働くか」と同じくらい「いかに上手に休むか」への関心が高まっているようです。

パーソル総合研究所が実施した「はたらく人の休憩に関する定量調査」によると、休憩時間が長い人や、休憩で「休めている」実感のある人は、「休憩後の業務に対して集中して取り組める」割合が高く、業務パフォーマンスにポジティブな影響があるという結果になりました。一方で、「休めていない」という回答者が多くいることも伺えます。今後は、「休む＝生産性を高める投資」ととらえていくフェーズなのかもしれません。

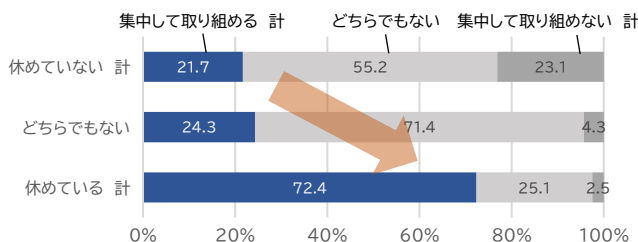
職場環境整備を考える際、「いかに効率的に働けるか」ではなく「どれだけ効果的に休憩できるか」という視点も重要になりそうです。良質な睡眠の必要性も叫ばれる昨今、業務内の良質な休憩文化の醸成が、組織全体の成果向上を生み出す力の源になりそうですね。



休憩時間と業務への集中 (%)



休めている実感と業務への集中 (%)



◇出所：パーソル総合研究所「はたらく人の休憩に関する定量調査」 休憩している人 n=1,945

マスク・ド・北海道(仮)の マスク列伝 Vol.38 ■ ドクトル・ワグナー

殺人医師といえばスティーブ・ウィリアムスを連想する方が大半かと思われますが、その10年以上前からメキシコでその異名を持っていたのが今回紹介するドクトル・ワグナーです。1966年頃からNWA、EMLL、UWAなどで活躍し、1980年、1981年には全日本プロレスに来日した実績があるようですが、私自身は全く認識していませんでした。



息子、孫へと継承されるプロレス一族！

日本では息子であるドクトル・ワグナー・ジュニアやシルバー・キングの活躍で一躍脚光を浴びたように思います。特に新日本プロレスでJr黄金期を支えたドクトル・ワグナー・ジュニアはマスクそのものを父から継承していたため、白覆面でなければまったく見分けはつかないかと思います。(シルバーキングは素顔でファイトしていたため、その混乱は回避できました) 今では孫にあたるイホ・ドクトル・ワグナー・ジュニア、ガレノ・デル・マルが活躍しており、こちらも見事に長男がマスクを継承しておりプロレス一族の矜持が感じられます。次のコレクションは孫世代になりそうですね。

きのご酒場

こんにちは。きのご酒場です。暑さも落ち着き短い秋がやってきましたね。私は秋が一番好きな季節なのです！涼しいのが一番ですが、秋服は可愛いものが多いので気分もルンルン♪そして秋のBBQもなかなか良いのですよ…昨年、焚火をやったんだか感動してしまい、それから秋の焚火にはまりました。焼きいもしたり、マシュマロ焼いたり、楽しみいっぱいです！今日は、秋とは全く話が逸れますがこの夏に飲んで美味しかったクラフトビールをご紹介します！！

有頂天エイリアンズ



✓ピアスタイルは「ヘイジーアイビー」従来のIPAに比べて苦みが控えめ。果汁のようなジュシーさが魅力のクラフトビールスタイルです。

トロピカルフルーツの風味もあってさっぱりと飲めるジュシーなビールです。クラフトビールで有名なヤッホーブルーイングさんとセブンイレブンジャパンの共同開発したクラフトビール。ビールは苦くて苦手…そんな方にもチャレンジして欲しい苦み控えめでまろやかな口当たりが特徴です。名前とパッケージのインパクトが強めではありますが、とっても飲みやすいビールですよ。クラフトビールにチャレンジしてみたいという方にもおすすめです！



JOB MARKETING
ジョブマーケティング北海道

<https://jm-hokkaido.com/>



0120-94-9292



info@jm-hokkaido.com

Lesson26 「箸置きがない」

10月です。急に気温が下がってまいりましたが、私にとっては、まだまだ暑い毎日です。

さて、訓練の講義の中で食事のマナーをお伝えしたところ、生徒さんから「箸置きがない時はどうしたらいいの？」という質問を受けました。箸置きは、箸先がテーブルに直接触れるのを防ぐためにあります。なので、箸置きがなければ、他のもので代用しましょう。箸袋に入っていたなら、**箸袋を簡単に折って、その上に箸先を軽く乗せると良いですね。**もし、箸袋さえもなければ、**取り皿や小皿のふちに箸先を置いてOKです。**お箸全体を皿に水平に置くのは「渡し箸」といってマナー違反ですが、箸先だけをふちに置くのは問題ありません。と、色々お伝えしましたが、そもそも「箸置きがない＝カジュアルに食べていいよ」ということだと、私は思っていますので、あまり気にせず楽しくお食事しましょう！

■ジョブナビカレッジ

8月からスタートした22期生。今回は少人数のクラスで、質問や意見などが自由に飛び交っております。訓練も半分が過ぎ、少しずつ就職を意識する時期。それぞれが希望の職業に就けるよう、講師3名も精一杯サポートしてまいります。

お仕事にお困りの方はこちらまで
011-215-1903（人材支援部）

漫画

マンガソムリエ谷がゆく

その35「メジャーでマイナーな名作マンガ!？」

皆様、お待たせしましたマンガ紹介の弾がきました。このコーナーでは人気のある王道マンガではなく、マイナーなジャンルやメジャーな出版社ではない、あまり知られてないけど面白いマンガを紹介するコーナーです。今回で35回ということは35冊紹介したのでしょうか？今回は作者や作品は超メジャーですがその中でもあまり知られていない超名作でマイナーなマンガを紹介したいと思います。今回紹介するマンガは…

「レベルE」

作者は富樫義博先生で大人気のHUNTER×HUNTERや幽遊白書の作品を書かれています。レベルEは全3巻と短編ではありますが、間違いなく名作です。「常に最悪のケースを想定しろ。奴は必ずその少し斜め上に行く!」という作中のセリフに象徴されるように、主人公の仕掛ける悪意のあるイタズラによって、常に読者の予想を超える展開が繰り広げられます。どんでん返しや意外性が高く評価されており、ストーリー構成の巧みさが流石、富樫先生だなと感心します。富樫先生の卓越したストーリーテリングの才能が凝縮された作品を是非読んでください。



札幌中央倫理法人会 経営者モーニングセミナー情報

弊社は札幌中央倫理法人会に所属しており、代表は毎週、こちらのセミナーに運営側として参加しております。新たな学び・気づきや、多くの経営者との出会いに興味を持たれた方は、いつでも弊社もしくは札幌中央倫理法人会事務局迄お問い合わせください。

事務局 TEL 080-4041-8391 メールアドレス: chuo@hokkaido-rinri.jp

開催日時 ■ 毎週水曜日 早朝6:30～7:30

※後、食事会を開催。8:10終了予定

開催場所 ■ ホテルライフオート札幌

札幌市中央区南10条西1丁目1-30

★駐車場完備（参加者は200円にて利用可能）

10/15 光の方へ

— 自分を信じたその先に生まれた歌

山口 ゆかり 氏

札幌中央倫理法人会 会員

maruu design株式会社 代表取締役



10/22 大震災と家族

川崎 博祐 氏

一般社団法人倫理研究所

法人局

法人スーパーバイザー

