ビジネットグループ社内報

第118号　2020年10月25日

# 向日葵 ～ひまわり～

発行／ビジネットグループ（株）
旭川市7条通13丁目59番地
TEL 0166-23-7777
FAX 0166-23-8989
http://www.businetgroup.com/

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！　◎感染予防対策を欠かさずに！
◎引越・移転作業に就いていただく際には、カッターナイフ・ラバー付軍手・マジックを忘れずに！

## 自分を大切にしていますか？

盛岡営業所　小林　佳世子

日々の業務お疲れさまです。盛岡営業所の小林です。

今年は特にコロナ禍で悲しいニュースを見聞きする事が多くなり、最近だと有名人の訃報など多く目にしますね。

そこで、次のことを考えてみました。

**自己肯定感＝自分を大切にする気持ち**

「自己肯定感」とは、「優れた自分」を誇りに思うことではありません。「ありのままの自分」をこれで良いと考える気持ちです。

他人と比べて、優れているかどうかは問題ではありません。「他人は他人、自分は自分」と自分軸で考え、できる自分もできない自分もそのまま受け入れられる状態が、自己肯定感が高いと言えるのです。

自己肯定感がそれほど高くない状態で「自分を好きになろう！」「自分にもっと自信を持とう！」と思おうとしたところで、それが簡単にできれば苦労はありませんよね。

そんな時は「～しよう」と自分に義務を課すのではなく自己肯定感を下げる言動をリストアップし、それを「しないようにする」のはいかがでしょうか。

自己肯定感は、日頃のちょっとした言動で下がってしまうものです。それらをしないようにすれば、あなたの自己肯定感も回復させられるかもしれません。

自己肯定感を下げないための「しないこと」を考えてみました。

■10のしないこと

①ほめ言葉を否定しない
②頼まれたことを何でも軽率に引き受けない
③すぐに「すみません」と謝らない
④自虐的な言葉を口にしない
⑤失敗した自分を責めない
⑥「すべき」という言葉に振り回されない
⑦他人と自分を比べない
⑧人の顔色をうかがわない
⑨意見の不一致を恐れない
⑩人に迷惑を掛けることに、過度な罪悪感を抱かない

10通りの方法を試して、一つ自分にあったやり方が見つかればラッキー！くらいの気持ちで取り組めば良いのです。「ありのままの自分を受け入れる」というのは、自分が関わる人達にとっても同じことだと言えます。誰もが足りない部分があるからこそ、迷惑をかけることもある。そこを許し合えば、より良い人間関係が形成でき、自己成長できるかもしれませんね。

みなさんも参考までに試してみるのも悪くないと思いますよ。

最後になりますが、ここ最近朝夕寒くなってきましたがまだまだコロナが続くと思います。手洗い・消毒・うがい・マスク・体調管理に気をつけて下さい！

## 文化の日あれこれ

毎年十一月三日は文化の日です。元々は明治天皇の誕生日として祝日となり、のちに「文化の日」として引き継がれました。『自由と平和を愛し、文化をすすめる』と定められています。

文化の日に行われるのが、皇居で行われる文化勲章の親授式です。

文化勲章の親授式は1937年(昭和12年)から始まっており、文化の発展と日本の技術に深く貢献した人々へ授与される賞は例年注目を浴び長きに渡り伝統のあるセレモニーだと言えます。

また、文化庁が主催している芸術祭も十一月三日に開催され、それ以外にも文化の日にちなんで、全国各地では文化関連のイベントが多く催されています。日本各地の博物館や美術館を始めとした文化施設が無料で開放されるようですので、これを機にあらためて日本の文化に接してみてはいかがでしょうか。

## 新人のご挨拶

9月に入社しました、三浦真名武(まなぶ)と申します。38歳です。前職は不動産営業をしていました。少しでも早く皆さんの力になれるように現在勉強中です。これから宜しくお願い致します。

去年の夏に息子が誕生し、パパ1年目を楽しんでいます。休日は美味しい物を食べに出かけるのが好きだったのですが、体重が年々増えてしまい、ダイエットも兼ねてフットサルをしています。先日、旭川でも初霜、初氷となり、朝晩の温度差も大きい時期になってきました。私も、軽い風邪で変な声で営業している状況です。皆さんもお体ご自愛下さい。

**給与支給日（前払い）**

・**支給日**
毎週第五営業日
※祝日や連休がある時はご注意ください。

**11月の前払い支給日**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | ⑨ | 10 | 11 | 12 | ⑬ | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | ⑳ | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | ㉚ | | | | | |

※新型コロナウイルスによる感染リスクを踏まえ、当面の間みどころの掲載は控えさせて頂きます。

## 編集後記

この時期すっかりおなじみの雪虫がとうとう出てきました。最近はすっかり気温が下がり、とても寒くなってきましたね。もうすぐ雪が降ると思うとちょっとテンションが下がりますが、これも北海道に住む宿命なので仕方ないと諦めています。でも、まだストーブの力は借りないぞ！と耐えてますけどね（笑）寒くなってくると益々引き篭もりぎみになってしまいますが、運動不足にならないように気をつけたいところですよね。皆さんは運動不足にならないように、何か心掛けていることはありますか？私は特に何も無く、ゲームばっかりしてしまうので、何か良い方法があればぜひ教えて下さいね！（M）

**季節の変わり目の体調管理に注意！うがい・手洗いの徹底を心掛けましょう！**
**体調不良を感じたら、無理せず医療機関を受診しましょう！**