

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！ ◎繁忙期のご協力ありがとうございました！
◎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！

5分前行動の大切さ

盛岡営業所 柴田 千春

日々の業務お疲れ様です。盛岡営業所の柴田です。今年暖冬で春の訪れが早く感じ、今では初夏のような暖かさが続いていますね。さて、4月後半になり、新入生・新社会人も多いと思いますので、5分前行動の大切さを考えてみました。『5分前行動』とは、開始5分前には到着し、開始時間には始められるように準備しておくことです。では、いつから5分前行動は取り入れられたのでしょうか。これは旧大日本帝国海運の伝統『5分前精神』からきていると言われています。5分前行動のメリットとして

- ・突発事態へ対応ができる
- ・不測の事態が起きても柔軟に対応できる
- ・自己成長に繋がる
- ・スキマ時間ができ、勉強などの時間に充てることができる
- ・人助けができる
- ・時間に余裕ができ、困った人を助けることができる
- ・環境や心の準備ができる
- ・物事に取り組むための準備ができる

ギリギリ行動&遅刻のデメリットとして

- ・怪我のもと
- ・注意力が散漫になり、事故や怪我に繋がる
- ・信頼関係の崩壊
- ・遅刻や忘れ物が増え、周囲の人からの信頼を失う
- ・作業効率の低下
- ・焦りが生まれミスが多くなる

心の余裕の減衰
些細なことでもイラつき、心の余裕が無くなる
などがあるようなので、5分働くことで「時間の貯金」を考えると良いと思います。我が家の長男も新社会人になり、県外に住んでいるので寝坊はしていないか、遅刻はしていないか・・・考えたらキリがないですが、5分前行動の大切さを話してみたいと思います。

これからの季節、朝晩の寒暖差で体調を崩さないように気を付けて下さい。インフルエンザもまだ続いているようで、我が家の次男は今季2回も感染しました。皆さんもお気をつけ下さい。



五月病にご用心

五月と言えば？という、とあるランキングでゴールデンウィークや母の日、端午の節句・鯉のぼりなどと混じって五月病も上位に入るほど有名な病名。一度は耳にしたことがある言葉だと思いますが、五月病がどういう病気かご存じですか？

五月病とは、正式な病名ではなく俗称です。厳しい受験や入社試験などを終えて春から新生活が始まり、環境に慣れてきた連休明け頃から「仕事や勉強に集中できない」、「強い疲労感を感じる」などの無気力な状態になる事を表します。五月病に限らず、ストレスを溜めると心身共に疲弊し、何らかの変調や症状が現れます。

通常五月病は一過性の物ですが、ストレスを溜めたままにしてしまうと心の病に繋がってしまう恐れがあります。五月病は心と体のSOSサインと捉え、変調を感じたら休養を取る事も大切です。無理に頑張らない・一人で抱え込まない・愚痴や悩みを人に聞いてもらう・自分に合ったストレス解消法を見つけるなど、ストレスを溜めない状態にしましょう。



社用車の使用について

スタッフの皆様お疲れ様です。

お仕事で当社の社用車を使用した方は、ごみや汚れの放置などせず、皆さんが気持ちよく使えるよう綺麗に使用する事をお願い致します。

また使用中の社用車に気になる部分や違和感などを感じたら、速やかに会社または社員にご連絡をお願いします。皆さんの小さな心掛け一つ一つが大切です。

安心して長く綺麗に使用できるよう、ご協力お願いします。



編集後記

すっかり雪も無くなり桜の開花が進んでいますが、皆さんのお住いの地域は咲きましたか？一昔前の北海道はGW中や後に開花する事がほとんどでしたが、年々開花が早くなっているのを実感します。そして話は変わって、私は喫煙者なのですがこの度紙たばこから電子タバコに移行しました。これまで数回挑戦しては失敗していたのですが、不思議な事にある日突然たばこの臭いと煙がものすごく嫌になってしまいすんなり紙たばこを辞めることができたのです。禁煙に成功する人ってある日急に吸いたくなくなるという話を多く聞きますが、これがそうなのかと実感です(電子たばこ吸ってるけど...) (M)

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。

★連休における給与支給日の変動にご注意下さい。

5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	31	



大型連休中の事故・怪我に注意しましょう！
観光地や混雑する場所へは感染症対策を忘れずに！