

平成28年 7月号



お疲れ様です！

暑くなってきました。世間では熱中症への関心が高いです。最近気づいたのですが、水分だけでなく塩分をプラスした熱中対策バージョンのドリンクが出ているようです。「熱中対策水」・・・なんと分かりやすいネーミングでしょうか。

ということで、みなさん塩分補給も忘れず、この夏を元気に乗り切ってください。

インセンティブ受賞 東京



前回お伝えできていませんでした東京のインセンティブ(1月～4月度)のグランプリは、優秀な成績を収められたティオール西武渋谷店に決定しました！おめでとうございます。今期2連続での受賞となりました。

そして惜しくも準グランプリは、こちらも常連店のティオール横須賀中央店です。今回は横須賀店に喜びの声を伺いましたのでご紹介いたします。

「この度は、準グランプリに選んで頂きありがとうございました。

今まで、いろんな事にチャレンジしてきました。今もフェイシャルを取り入れる為に施術の合間・合間にスタッフ皆が真剣に練習をしてくれています(感謝)。また新たな層のお客様を迎えられるよう頑張っております。

これからもより積極的に新しい事にチャレンジして行きたいと思います。」

(綿貫リーダー)

おめでと



写真)横須賀中央店のみなさん

第4回 げんきのリフレッシュ！



新入社員 芝源貴のフレッシュな視点で、現場で感じたこと、学んだこと等を中心にお送りしております。

「皆さまお疲れ様です。

夏という事もあり最近暑くなっていますが体調を崩したり、お疲れはたまっていませんか？

私は週に3回ほど仕事終わりにジムに通っています。その理由は、自分自身の健康管理と目標達成(理想としている体作りがあります)の為です。とくにこの仕事を始めるようになって、お客様へより良いサービスを提供するためには、常に良いコンディションを維持する必要があると感じています。そうすることで長い時間の施術でも質が下がりにません。それと、常に笑顔で元気よくお客様に癒しを与えられるよう配慮しています。まだまだ経験が浅いですが、これからも仕事と体調管理に励んでいきたいと思っています。」

鬼のお客様相談室長が斬る！ 今月のクレーム



「最近お客様が痛いと言っているにもかかわらず、無理をして押さえてしまいクレームに繋がるケースが増えています。特に、20年・30年のベテランの人が、首に対して肘を使う手技を行ったり、ストレッチをしすぎて脱臼に至ったりと無理強いして起きています。以前にも言いましたが何十年という経験者でも、お客様の体は1人1人違いますので、もしタイミングを逃して聞きそびれてしまったとしても、時間が過ぎてからでも構いません。必ず力加減を伺うようにしてください。」(竹内室長)

「ほっこり一息・心理学コラム」 株式会社 日本総合カウンセリング



5月の大阪リーダー会で登場頂いた日本総

合カウンセリングさんに、心理学に関するコラムをお願いしました。メンタル的にスッキリしない時など、お役立て頂ければと思います。

みなさまは普段、自分自身の「こころ」に目を向けていますか？

肩が凝った時、指先を切って血が出た時、のどが痛い時、私たちはその不調に気づき、肩を揉んだり、バンドエイドを貼ったり、薬を飲んだりして、その治療に励みます。では「こころ」に不調を感じた時はどうでしょう？ 悲しいとき、ショックな時、自分を責めてなかなか信じられない時、「こころ」への適切なかわり方をご存知でしょうか？

このコラムではそんなセルフケアの方法について、数回にわたり触れていきます。

★No.1 ～ねばねばについて考える～

今日は、時として私たちを苦しめる、「ねばねば」について、お話したいと思います。

ねばねば、といっても納豆やオクラのことではありません(^-^)

～あらねば、～せねば の「ねば」です。

会話やカウンセリングの中で、よく耳にするこのフレーズ…例えば「もっと頑張らなければいけない」「勉強しなきゃいけない」「もっと優しくすべき」「私がやるしかない」こんな感じでよく使われます。

この～あらねば、せねば、という考えは、私たちが社会で生きるうえで、ある程度必要なことです。法律は守らねばならないし、働かねばお金が得られません。周りと協調せねば孤立してしまいます。そう考えると、「ねばねば」も、ある程度は必要なのです。

しかし、度が過ぎると私たちをがんじがらめにしていきます。なぜなら、「～あらねば、せねば」が増殖すると、私たちは、「自分が本当にしたいこと」や「自分の本当の気持ち」に気づくことができなくなるからです。

そればかりか、やがて、「せねばならないのにできない自分」を責めていくことになるのです。真面目で一生涯懸命生きている人ほど、この「ねばねば」に

とらわれているのではないのでしょうか。

必要以上の「ねばねば」から解放され、清々しい気持ちで日々を過ごしたいと思いませんか？

こんなワークをしてみましょう・・・。

①あなたは今日、何回、どんな状況で、「～あらねば、せねば」と考えたか、ふり返ってみましょう。職場で、家事の最中、テレビを見ているとき・・・どんな状況で、どんな「ねばねば」があったのでしょうか？

たとえば私は、数年前から、一日に何度も「勉強をもっとしなければ・・・」と考えていました。そして、思うように勉強できない自分をいつしか責めるようになっていました。よくよく考えてみると、私は仕事の場面で「ねばねば」が出やすい傾向にあると気づきました。こんなふうにふり返ることで、自分の傾向に気づくことができるでしょう。

②次に、本当にそれはあなたにとって、「あらねば、せねばならないこと」なのか、吟味しましょう。意外と「別にしなくてもいいこと」かもしれません。

さらにそれが、実はせねばならないことではなく、「自分が本当にしたいこと」だと気づいたら、あなたはきっと驚くと同時に、さまざまな肯定的な感情を体験することでしょう！

たとえば私は、ある時思い出しました。初めて心理学に触れた時の気持ち。「心理学って面白いな。もっと心理学を学びたい！ 将来、心理カウンセラーになりたい！」そう強く思ったのです。

「心理学を勉強せねばならない」のではなく、「学びたい！」という、本当に私がしたいことだったのです。そのことに気づいた時、なんだか可笑しくて、嬉しかったのを覚えています。そして今では、毎日楽しく心理学を学んでいます。

今、あなたがとらわれている「ねばねば」も、深めてみると、意外と少ないかもしれません。そして、実は「本当にあなたがしたいこと」なのかもしれませんよ。



左のQRコードは、日本総合カウンセリング社講師ブログのTOPページにつながります。ご興味ある方は、ぜひアクセスを。

リラクセターのPOPをご紹介します！ 「神戸空港 到着便限定キャンペーン」

第 42 回目は、大阪本社よりコチラです！

到着便限定 キャンペーン

到着便のチケットご提示で、予約なしでも

20%OFF!

タイツク リラクゼーション 10分 通常価格 1,080円～ → 840円	全身 リラクゼーション 40分 通常価格 4,320円～ → 3,456円	中国式 足底健康法 25分 通常価格 2,700円～ → 2,160円
--	--	--

JASMIN
大阪本社 078-306-1560

「今回は神戸空港店の POP を紹介させていただきます。

【到着便限定】という空港ならではの割引サービスの内容でしたので、飛行機やスーツケースを持っている人のシルエットを背景に使用して空港の雰囲気が出るようにしました。また、忙しい人々が行きかう中で、【到着便】＝【割引がある】ことを分かりやすく認識してもらえるように、タイトルと同じぐらい【20%OFF】を最大限に大きく目立つように作成しました。」

(宇根本)

自律神経を測定！？ 「疲労・ストレス測定システム」

朝日新聞に「指先で疲労測定 疲れ数値化、体調チェック」という記事がありました。疲れを数値化？少し興味がありましたのでご紹介いたします。

このシステムを研究・企画したのは、株式会社疲労科学研究所。なんと事務所は当社大阪本社から歩いて行けるところにありました。

事務所を尋ねてみますと、「デモ体験ですね。そちらに腰かけて楽にしてください。心拍を測定するには落ち着いた状態が必要です。」と女性の方に案内され、さらに「お茶を差し上げたいのですが副交感神経が上がる可能性があるので、後でお出しします。」ということで、2～3分後に計測が始まりました。

計測器に両手の人差し指を入れると、数値が表示され、その数値は最初振れ幅がありましたが次第に落ち着き始めました。

「もう結構ですよ」、研究開発部長さんにそう言われ、測定結果が出るのを待ちました。



結果は、

交感神経の働き：411.72
副交感神経の働き：265.7
バランス：2.88
自律神経評価：「注意」でした。

バランス値の規準は（0.8～2.0）。目を閉じて約2～3分間測定するのですが、私の場合、交感神経の過緊張がみられたようです。

初めて訪問する場所と初対面の方々なので、多少の緊張は致しかたないところはありますが、それでも基準値内におさまる方は、自律神経の切り替えがスムーズにできる「ストレスに強い人」なのだそうです。

その後、研究開発部長さんと会話して、「具体的にこういうことに使ってみたいというのがあれば何でも相談ください」と言ってもらいましたので、私たちのリラクゼーション事業にどう活かせるか一度検討してみたいと思います。みなさんからもご意見あればぜひお願い致します！（畝）

厚生労働省認可
リラクゼーション業協同組合

協同組合より

■Q&A

最近お問合せがあった内容をお知らせします。

Q: 自分の親ではなく、(組合員ではない)奥さんの親が亡くなった時に、弔慰金はあるか？

A: 規定上、組合員本人の両親に限られます。何とぞご了承ください。

Q:体調不良で早退して病院に行った。この場合、傷病見舞金が出るか？

A:傷病見舞金の考え方は、その傷病によって休業せざるを得なかった場合に支給しております。申し訳ありませんが、早退を休業と扱うことは致しかねますのでご了承ください。(もし翌日休んでおられたら、支給させて頂いております)

Q:加盟店優待で、80 分のオイルのコースを受けたが、補助はいくらか？

A: 60 分に換算して算出しております。例えば 80 分が 8,000 円であれば、10 分あたり 1,000 円ですので、60 分で 6,000 円となり、半額の 3,000 円を補助しております。

Q:加盟店優待を証明する領収書(レシート)は、施設がまとめて発行するものでも良いか、それとも個別の領収書(レシート)が必要か？

A:施設様発行の領収書にリラクゼーションのメニューと料金が記載されてあれば大丈夫です。

■福利厚生の利用について
6 月の福利厚生利用状況です。

- ・ご結婚祝: 1 件
- ・加盟店優待利用: 3 件
- ・傷病見舞: 2 件
- ・健康診断補助: 2 件

■熊本地震 義援金募集について

先月号で計 374 口が集まったとお伝えしましたが、正しくは 451 口でした。大変申し訳ありません、この場をお借りして訂正させて頂きます。また、理事長個人からの寄付を合わせ、永友さんには最終合計 500 口として、6 月 24 日にお渡ししました(写真、新大阪店にて。手前が永友さんです)。



以下、熊本にお住まいの永友さんのお母様からメッセージを頂戴しましたので、みなさんにお知らせいたします。

「協同組合・組合員の皆様。先日娘より皆様から熊本地震に対する義援金を頂いたとの話を聞きとても驚きました。

我が家に関しましては 4/14 のいわゆる前震ではとても大きな揺れでしたが家

の中の物がひっくり返った程度でした。ところが続く 16 日の本震で屋根瓦が剥がれ落ち土壁が崩れ浴室の壁に亀裂が入りその後の大雨で屋根裏が水浸しになりました。

人生で初めての車中泊、その後しばらく避難所生活を経験致しました。人生何が起こるか分からないものです。

炊き出しで頂いた自衛隊の方手作りの温かいおむすびとお味噌汁がとても美味しく感動し深く感謝したのを覚えています。

その後も沢山の皆様に助けられまだまだ大変な方が沢山いらっしゃる中、家の修理も早い内にして頂け今は少しずつ落ち着きを取り戻しております。その上この度リラクゼーション業協同組合の皆様からご厚意を頂き感謝の念で一杯です。

家の修理費用に充てさせて頂きます。本当にありがとうございました。末筆ながら皆様のますますのご活躍をお祈り申し上げます。」



■認定サロン調査

集客と調査を兼ね備えた「ファンくる」を利用して 6 月より実態調査を行っております。調査結果の詳細を知りたい場合は、事務局までお問い合わせください。(担当マネージャーにもお渡ししております)

なお、「ファンくる」は専門の調査員を使っている訳ではなく、実費でサービスを利用するユーザーに調査レポートの報酬としてポイントバックするシステムですので、あくまでもお客様ですから、現場のみなさんは意識しすぎずに普段どおりのサービス提供をお願いいたします。



一部の店舗で結果が出ておりますので、概要をご報告いたします。

・実施期間: 6 月下旬~7 月上旬

・ご利用ユーザー: 25 人(17 店舗)

年齢層: 30 代 7 人(男 4、女 3)

40 代 14 人(男 6、女 8)

50 代 4 人(男 2、女 2)

・総合評価(平均): 80.5 点

(最高評価 100 点、最低評価 58.3 点)
・リラクゼーションが初めてのユーザー: 7 人

・お支払金額(平均): 3,465 円

・ご利用コース:

①全身(ボディ)・・・14 人

②足底(フット)・・・7 人

③あかすりオイル・・・2 人

④顔・頭・・・1 人

⑤フェイシャル・・・1 人

※あかすりは調査対象から外してございましたが間違っ利用されたようです

・ご利用者のコメントをご紹介します

「店内雰囲気、スタッフの技術と対応すべてがパーフェクトだと思った。本当に(知人に)紹介したい。」

「次回予約で 30%くらい安くなるなら予約して帰ろうと思った。」

「他店と比べてそれほど変わりはないように思いました。施術前にスタッフが自己紹介をすると、もっと安心感が増すと思いました。」

「リピーターになれば割安に利用できるなど、割引制度があればいいと思う。」

「着替えが無かったため、ジーパンでの施術でした。」

「今回施術をしたスタッフを次回も指名できるかどうかがよくわからなかった。ので、指名ができるかどうかやそのスタッフがお休みの日などを知らせてくれると、また予約をしたくなると思いました。」

「小顔マッサージを追加してほしい」

「力加減など予想以上にマッサージがうまかったので満足」

「施術自体に不満はないのですが、施術中や施術後にもう少しやっている内容に対する説明があると嬉しい。今のままではただ施術を受けているだけで、受けている側としてはされるがままで、どこをどうしているのかよく理解できなかった(初めてリラクゼーションを受けた方)」

「友だちにすすめたい。また友人ときたら一緒に施術を受けてゆっくり女子会をしたい。」

■総会開催について

7月23日に総会を開催いたします。招集通知を配布しておりますが、日々お仕事されているみなさんにはなかなか時間が取りづらいと思いますので、その場合は「議決権行使書面」にてご返答願います。

あらためまして議案事項は次のとおりです。

○第1号議案:平成27年度事業報告、決算関係書類の内容承認

○第2号議案:28年度活動計画

○第3号議案:理事メンバーの承認

出席表、議決権行使書面の回収は7月19日必着です(郵送、FAXどちらでも可)。

どうぞ、よろしくお願いします。



■健康イベント参加のご案内

日産自動車の従業員の方向けにリラクゼーションを提供(ボランティア)しませんか？

世の中にはまだまだリラクゼーションサービスを受けたことがない方がたくさんいらっしゃいます。このような場を利用して、知るきっかけづくり、認知度向上につなげるお手伝いを願います。

ご興味ある方は事務局までご連絡ください。

社内で実施する従業員向けの健康イベントへ出店していただけないかというお願いです。

当イベントでは健康にまつわる企業様(スポーツクラブや健康食品会社、製薬会社など)にご協力いただき、従業員の健康意識向上を目的として毎年開催しております。

ストレスを抱える従業員も多い中、全身の筋肉やつぼなどをほぐす方法で心身のストレス軽減にご協力していただけないかと思い問い合わせ致しました。

＜開催日時及び場所＞

(1) 11月21日(月) 12:00-15:00

日産自動車 テクニカルセンター(NTC)

〒243-0123 神奈川県厚木市岡津古久560-2

※参加人数 昨年度実績 750名

(2) 12月5日(月) 12:00-14:00

日産自動車 先進技術開発センター(NATC)

〒243-0123 神奈川県厚木市森の里
青山1-1

※参加人数 昨年度実績 300名

日産先進技術開発センター
診療所担当

組合に関するご質問・ご要望等ございましたら、kumiai@refresh-c.co.jpまでお気軽にご意見ください。

～編集部より～



7月1日より大阪府では、自転車保険の加入が義務化されています。地方自治体ごとの条例のようですが、兵庫県が全国初、昨年10月1日にすでに施行しており、その他京都や愛媛、東京などでも努力義務(違反しても罰則その他の法的制裁を受けない義務のこと)として決まっています。

自転車にそこまで大げさな・・・と思うなかれ。自転車に関係する事故で、死亡や重篤な後遺障害などが増えているのが現状です。みなさんも十分にお気を付け下さい。

また近い将来、自動車の後席シートベルトに警報音を設置する義務が自動車メーカーに課せられるようです。助手席の警報音はもうお馴染みで、みなさんも音が鳴るとシートベルトしなくちゃ・・・となりますよね。後席シートベルトの義務化が施行されたのは平成20年6月で、もう8年も経っているのですが、まだまだ一般的に守られないため、警報音設置という措置に至ったのではないかと思います。

普段から車やバイク、自転車を使っている方は予期せぬ事故に十分ご注意ください。ともに交通規制にもお気を付け下さい。

よろしくお願いします。

作成:

株式会社リフレッシュセンター

総務 畝・宇根本・佐藤・岡野

