

# Working



理事長の馬越洋介さん

「従業員の働きやすさ向上のための取り組みは、他の園では意外と禁止されている「自園保育」を認め、自分の子どもを園に通わせて働けるようにしています。また、スタッフ間で上下関係を作らず、得意分野が発揮できる環境作りや、スタッ

## 子育てとの両立を支援

### 職場環境

学校法人馬越学園

### 改善Now

理事長 馬越 洋介さん

フ同士が一緒に食事をする会を設けるなど、日ごろから横のつながりを大切にしています。正社員・パート問わず、子どもの病気など、緊急時には積極的に退社して駆け付けてあげるように奨励。子育て中のパートスタッフには、平日9時〜15時の短時間勤務をしてもらうなど配慮し、そのスタッフが月1回程度、土曜日の出勤に協力してくれるので、正社員が土曜日に休めるようになっています。

「課題は、広島県は保育士の有効求人倍率が全国2位になるほど保育士不足。人員の確保が難しい。このため、処遇改善だけでなく、楽しく働きやすい職場にすべく、研修体制の充実、現場で困らないための資料作成・指導が必要だと思っています。また、積極的に園の見学を受け入れ、特に新卒向けに、実際に勤務している世代の近い保育士を就職説明会に連れて行くなど、情報の提供を積極的に行わなければならないと考えます。

**法人情報** 学校法人馬越学園 (東広島市)  
平成15年にみづき保育園を、平成28年4月に八本松みづきこども園を設立。「時間ではなく教育を提供する」をモットーに、保育サービスを提供している。現在従業員は両園を合わせ、正社員22人、パート22人。



**調理師試験で 事前講習会**  
竹原調理師会は8月4〜5日、竹原市中央3の市保健センターで調理師試験事前講習会を行う。2日間で食品衛生学、公衆衛生学、食品学、栄養学、食文化概論、調理理論を学ぶ。受講できるのは8月25日に行われる調理師試験の受験申し込みをした人。  
時間は両日とも9時〜16時。受講料は1万5000円(テキスト、問題集代含む)。希望者は7月20日までに同会へ申込書を提出する。  
詳細は同会・吉良義人会 長0846(22)0729へ。  
(小林)

サウィークリープレスネット  
THE WEEKLY PRESSNET  
**ビジネス特集**  
**東広島 Magazine Business**

東広島のランチ情報は Jimo通+ で★  
**東広島ランチ情報**  
店名と商品、価格はもちろん写真も掲載しており、コチラは随時更新中!!ぜひチェックしてみてください!  
パソコンはコチラ <http://www.jimo2.jp>  
ジモ通 検索

### クーラー病 予防3か条

- 1.体幹を温める**  
冷房が効いた場所に行くときにはカーディガンやマスク、スカーフを使って体を温めましょう。特に腹巻やひざ掛けなどで体幹を温めると効果的です。
- 2.夏野菜より身体を温める野菜を**  
キュウリやトマトなどの夏野菜は体を冷やす効果があります。クーラー病を予防には体を温める効果があるニンジンやダイコン、ショウガなどを食べる方が良いでしょう。
- 3.入浴で血行改善**  
夏はシャワーで済ませがちですが、38度〜40度の湯船に20〜30分ゆっくりつかり、足をマッサージしましょう。血行が良くなり、体調が良くなります。

## 本永病院 貞本内科医に聞く

### クーラー病から体を守るには

**体を守る習慣づくりを** (小林)

これから夏本番。冷房が効いた室内で仕事をすることが増えるでしょう。そんな中、冷房の利が原因で体調を崩す「クーラー病」にかかる人も少なくありません。クーラー病から体を守る方法を本永病院の貞本由美内科医に聞きました。

冷房機器で体を冷やしすぎたり、温度差の激しい室内外を出入りしたりすると、自律神経の働きが乱れ、消化吸収の機能が落ちる他、血行不良、汗腺の収縮などで老廃物がたまりやすくなります。このことが原因で、頭痛や肩こり、食欲不振、疲労感、むくみなどの症状が起ることを「クーラー病」といいます。

これからの夏本番。冷房が効いた室内で仕事をすることが増えるでしょう。そんな中、冷房の利が原因で体調を崩す「クーラー病」にかかる人も少なくありません。クーラー病から体を守る方法を本永病院の貞本由美内科医に聞きました。

### ビジネスで役立つ「聞く」スキル

話を聞く時、相手のいろいろな話を引き出してあげたいですね。意識さえすればすぐできる聞き方のスキルを4つ紹介します。

- ①うなずき：相手の話に合せてうなずくことで、「聞いていますよ」というこちらの気持ちを伝えます。話すことへの同意や言葉を受け取っているという意思を表します。
- ②相づち：タイミングよく相づちを打つことで話を進めます。相手にスピードやトーンを合わせましょう。
- ③オウム返し：同じ言葉を返すことで会話のキャッチボールができます。例えば、A「元気?」、B「疲れてるよ」、A「でも今日中」
- ④接続詞：「それで?」「それから?」「具体的に言う?」など、相手の話を促します。興味を持って聞いてくれるんだなと感じ、もっと話していいのだと思えます。

いずれも、ただ機械的に使っても効果はありません。やはり相手の話に興味を持ち、相手の考えや情報を聞いてみたいと思うことが前提です。日頃言えない事や言いにくいこと、もしかししたら本人も気付いていない何かの「答え」が出てくるかもしれません。

例えば、規則正しい生活を送る、朝ご飯をきちんと食べる、5〜10分程度のウォーキングなど軽い有酸素運動をする、などです。このことが自律神経を整え、クーラー病から体を守ることにつながります。

暑い時期は食欲も低下しますが、冷たい飲み物ばかりを飲んだり、簡単な食事で済ましたりするのはNG。たんぱく質をしっかり取り、内臓の機能を高めることも重要です。