勤労福祉ニュース

数年前から企業を中心に注目され、昨年から一般向け書籍の題名にもなっている言葉に「レジリエンス」という言葉があります。レジリエンス(resilience)は「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」などとも訳される心理学用語で、心理学の専門家の方々は以前から頻繁に使っていた用語です。世界的な経済会議でも国単位でのレジリエンスに注目する議論も 2013 年から行われています。

まだレジリエンスという言葉の一般的定義等は定まっていないようです。しかし、共通している認識としては、個人、組織、国単位でも調子が良い時もあれば悪い時もあり、悪い時の被害や損害をどのように最小限に抑え、次の創造的な飛躍へつなげていくか、また、つなぐための力、という意味が共通している認識です。

ロンドン大学経営学大学院　教授　リンダ・グラットン女史は『未来企業～レジリエンスの経営とリーダーシップ～』という近著の中で、企業の中で働く個人が、仕事における自分自身のレジリエンスを高める方法をいくつか紹介しています。

一つ目は十分な休息を取る。同じ仕事を延々と繰り返す仕事が少なくなった現在。どうすれば、もっと効率的にできるか、もっと生産性が上がるかという、創造的なアイデアを出していくためには、休息や頭のリラックスは必要です。

二つ目は、仕事とそれ以外の生活の前向きなサイクルを作ること。仕事が気になり家庭でイライラしてしまう。家庭のことが気になり、仕事でイライラしてしまう。悪いサイクルはレジリエンスを弱め、創造的なことを生む力を削ぎはじめます。

三つ目は、お客様に共感するための接点を積極的に作る。お客様との接する機会のない職務に従事しているのなら、違った機会を見つけてお客様と接点を持ち、お客様に共感することで自身の士気があがる経験をすることも大切です。

書店等でもレジリエンスに関する書籍を見かけますので、個人のためにも自分の組織のためにも学んでみる価値があるかと思います。

トレーナーからの健康アドバイス

～自分の歩き方を見直してみませんか？～

歩き方はしっかり教わる機会がないために、あまり意識せずに自分流になりがちです。日常みなさんが歩く時に少しでも意識すれば、それ自体が良いトレーニングになります。ポイントをおさえてみましょう。

視線は少し遠くへおき、前足はつま先を上げ、かかとから着地し、後ろ足は母指球で地面を蹴るように歩きます。膝はなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで歩きます。モデルの人の歩き方を見るとひざの裏が伸びているのが良く分かると思います。普通の歩幅よりちょっと広めを心がけると良いです。

あまり最初からたくさん意識しようとすると、かえってぎこちなくなってしまうので、この内のどれかひとつでもまずは意識してみましょう。身体が慣れてきたら２つ目、３つ目と意識していくと身体も覚えやすくなります。つま先を上げることが、すねの筋肉を鍛え転倒予防になります。後ろ足で蹴ることが、ふくらはぎの筋肉を鍛え、下にたまりやすい血液を心臓に押し戻し、全身の血流が良くなります。

トレーニングというと１・２時間しっかりやらなければと思いがちですが、日々の日常の中で少し体を意識して使うことで、短時間でも体を鍛えることに繋がります。継続は力なりで、日々の積み重ねがとても大事です。

平成２７年１月開催講座予定（１２月１日から受付開始）

講座名	日　　程
医療事務講座	１月５日～７月１３日（月）（3/３１及び5/２６のみ火曜日）　（全２６回） 午前９時３０分～午後１２時
エアロビクス教室	１月６日～３月２４日（火）　（全１２回） 初級　午前９時５０分～１０時４０分、中級　午前１１時～１１時５０分
元気のでるパソコン教室	１月７日・１４日・２１日・２８日（水）　午後２時～４時　（全４回）
手ごねでふっくらパン教室	１月９日（金） 午前１０時～午後１２時３０分、午後１時３０分～４時（２部制）
楽しさ一杯のお菓子教室	１月１０日（土） 午前１０時～午後１２時３０分、午後１時～３時３０分（２部制）
女性のためのＤＩＹ教室	１月１０日（土）　午後１時～５時
やさしい日常英会話	１月１０日・２４日（土）　午後２時～４時　（全２回）
体に優しい健康料理教室	１月１１日（日）　午後１時～４時
就労支援パソコン教室	１月１１日・１８日（日）　午後６時３０分～８時３０分　（全２回）
着付け教室	１月１５日・２９日（木） 午前１０時～午後１２時、午後２時～４時、午後６時～８時（３部制）
日本料理教室	１月１７日（土） 午前１１時３０分～午後２時３０分、午後４時～７時（２部制）
ライフプラン講座	１月１７日（土）　午後２時～４時
太極拳で生き生きライフ	１月２４日～３月７日（土）　午前１０時～１１時３０分　（全７回）

申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各会館に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

１２月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。

- 元気のでるパソコン教室　１２/３・１２/１０・１２/１７・１２/２４（水）
- 着付け教室　１２/４・１２/１８（木）
- 体に優しい健康料理教室　１２/７（日）
- 就労支援パソコン教室　１２/７・１２/１４（日）
- 日本料理教室　１２/９（火）
- 手ごねでふっくらパン教室　１２/１２（金）
- 知って役立つみんなの労働法　１２/１２（金）
- 楽しさ一杯のお菓子教室　１２/１３（土）
- やさしい日常英会話　１２/１３・１２/２７（土）
- ライフプラン講座　１２/２０（土）

図書コーナーからのお知らせ

最近追加された本です。

図　書　名	著　者　名
まぼろしハワイ	よしもと　ばなな　著
ビブリア古書堂の事件手帖３～４	三上　延　著
聞く力	阿川　佐和子　著
人は見た目が９割	竹内　一郎
鬱の力	五木　寛之・香山　リカ　著
差別と日本人	野中　広務・辛　淑玉　著
詩の味わい方	黒田　三郎　著
モタさんの落ち込みやすい人の“大丈夫！”な考え方	斎藤　茂太　著
「人たらし」のブラック心理術	内藤　誼人　著
みーんな、わがまま	秋元　康　著
「自分」から自由になる沈黙入門	小池　龍之介　著
スタンフォードの自分を変える教室	ケリー・マクゴニガル　著

～ミニ歳時記～

１２月２５日はキリストの誕生を祝うクリスマス。本来キリスト教のお祭りですが、日本では、パーティーやプレゼントの交換などをする年末のイベントとして楽しまれています。

最近では玄関先にクリスマスリースを飾る家庭が増えてきました。そのクリスマスリースに使われる柊は、キリストが十字架にかけられたときにかぶっていた冠、赤い実はキリストの血、丸い形は永遠の愛を表すといわれています。

また、柊などの常緑樹には魔除け、木の実などの飾りには豊作を願う意味もあるといいます。

今ではこればかりではなく、白・緑・茶を基調としたリースやハンドメイドで松ぼっくりやどんぐりをつけたりと個性あふれる作品を見られるようになりました。

個人的にはクリスマスが終わっても飾りがあると暗い夜道も明るくていいなあと思います。

★労働相談★

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？

勤労福祉会館では、労働相談を随時お受け致しております。

相談を受けるには、相談希望日の１週間前までに、電話でお申し込み下さい。

その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させて頂きます。

編集発行：練馬区立勤労福祉会館

〒178-0063　練馬区東大泉５－４０－３６

ＴＥＬ　０３－３９２３－５５１１

ホームページ　http://n-kinrou.info/

勤労福祉会館　館だより

平成２６年１２月・２７年１月号

（１１/２０発行）

開館時間：午前９時～午後１０時

（館内清掃のため臨時休館することがございます）

年末年始休館日のご案内

12月29日（月）～1月3日（土）は、休館させていただきます。

《お知らせ》

会館をご利用のされる皆様の利便性を考え、一部改修工事をしました。

お手洗いに手すりをつけました。

会議室（中）のスクリーンを交換しました。（左）

１階通路、囲碁将棋、図書、展示各コーナーを LDE 化。

和室（大）・（小）の引き戸の施錠の修理及び畳替えをしました。

今後、皆さまにお願いしたいのは物を大切にご使用いただきたいのです。和室（大）の畳替え早々にお茶をこぼされてシミになってしまいました。ほかにも故障の激しいものとして机、ラジカセ、マイク等です。大勢の方が使用されますので急に使えなくなると他の方に迷惑がかかります。何かありましたら些細なことでも構いませんので、必ず職員に報告していただければ助かります。それと傘立ての鍵、料理室のハンドミキサー（新品）は紛失したまま戻ってきていません。

こういった件は利用者の方からのご指摘が多いため、今後我々職員としましても注意していきたいと思いますが、皆さまにも備品等は丁寧にご使用して頂きたくお願いいたします。

当会館利用後、忘れ物が多く、ほどんどが持ち主不明のままとなっています。会館ご利用後、お忘れ物なきよう私どもとしましても、声かけ運動をしていきたいと思います。