

日本CHRコンサルティング株式会社 ニュースレター

# CHR News Letter

No.4  
2011年8月



しろくまは寒い冬がいらしい。私にゃ冬の寒さが身にしみる。寒さのおかげで春は芽吹く。  
そいじゃ私も冬が待ち遠しい。そういう感じで生きること。そういう感じで芽吹くこと。

春熊草

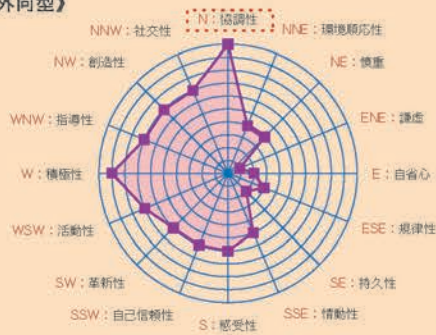
① パーソナリティ診断 ② 適職判断 ③ 組織作り

ひとつのテストで、継続的なデータとして活用できます。

① パーソナリティ 「良い傾向」と「悪い傾向」はコインの裏表。良い特徴を活かしきる!

Balance(P)

《開放的外向型》

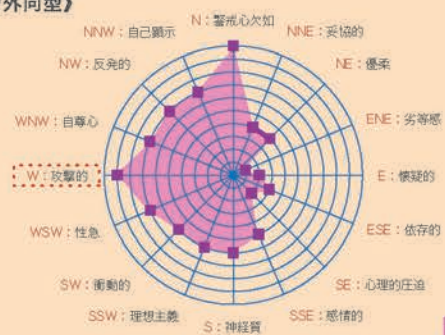


凡例: ■ 2008/02/29

長所

Balance(N)

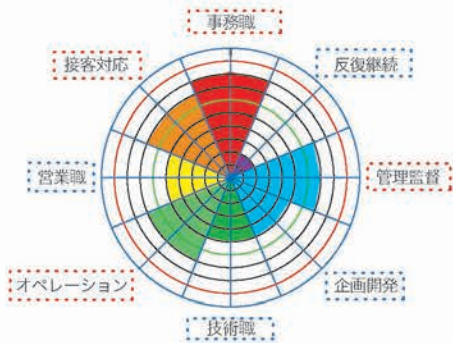
《開放的外向型》



凡例: ■ 2008/02/29

短所

② 適性職種 「能力発揮」+「ストレス減」できる職種は?



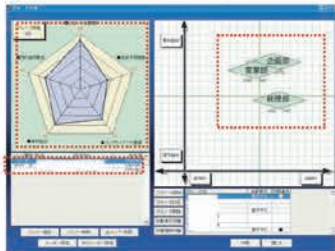
向いている/成果が出る/ストレスがたまらない職種

→事務職、オペレーション、接客対応、管理監督

向いていない/成果が出ない/ストレスとなる職種

→反復継続、営業、企画開発、技術職

③ チーム分析 「メンバー構成」「リーダー適任者」で結果が変わる。



(画面イメージ)

- ▶ メンバー構成でグループ結束度・目標達成度・危険予測度・目標達成欲・革新意欲・コンプライアンス尊重が数値化できます。
- ▶ 誰がチームリーダーか 誰がサブリーダーかでチームのパフォーマンスは変わります。

ASKで見えること、主な用途

- ① 本人の適職 ————— 職種決定、採用時、組織変更
- ② 最適なチーム ————— 組織変更、プロジェクトチーム
- ③ 本人の性格 ————— 人材育成、採用、職種決定
- ④ モチベーションの特性 — 人材育成、人事考課、職種決定
- ⑤ 抑うつ状態 ————— 健康管理、職種決定

▼120問のQ&Aに、YES/NOで答えていきます



(画面イメージ)

## メンタルヘルス情報交換会&食事会のお知らせ

平素よりお世話になっている企業担当の皆様にご感謝をこめて「メンタルヘルス情報交換会&食事会」を開催いたします。

**この日はCHR所属の産業医の先生も参加します！**

普段なかなか聞けない事、困っていることなど、この機会に何でもご相談ください。

### プログラム

#### 第1部:「会社の悩みをみんなで解決」参加者で討論会！

取り扱ってほしいテーマを事前におうかがいします。

現場でのご質問、意見交換をする中で産業医がアドバイスをします。

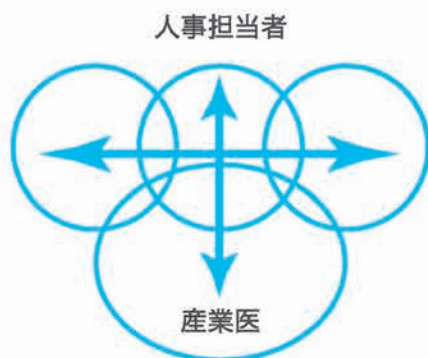
例: 休職復職について、新卒採用について、メンタルヘルス疾患の予防について など

#### 第2部:「情報交換+交流会」食事をしながら交流会！

人事労務担当者のみなさんの交流だけではなく、  
産業医を交えた親睦を深めたいと思います。

クイズに答えて豪華賞品が当たるかも？！

### 本交流会の目的



#### ① ネットワーク

企業担当者の方同士の情報交換

#### ② コミュニケーション

専門家産業医との交流

#### ③ ソリューション

現場担当者と専門家による問題解決

日時: 2011年9月27日(火) 18:30 ~ 20:30

会場: ガーデンシティクラブOSAKA

大阪市北区梅田2丁目2-5-25ハービスOSAKA6階 tel:06-6343-7770

地図: <http://www.gcco.jp/other/access.html> (JR大阪駅・阪神梅田駅・地下鉄四つ橋線西梅田駅から徒歩5分)

参加費用: **CHR会員企業の方**: 参加料無料 **非会員企業の方**: 3,500円

### お申し込み方法

お申込はメールまたはお電話でお申込ください。

貴社名、お名前、参加人数、連絡先(メールアドレス、電話番号)、当日テーマにしたい議案、ご質問などをお知らせください。

【メール】 [info@chr.co.jp](mailto:info@chr.co.jp)

【電話】 **06-6948-8111** (平日10時~18時)

※1社何名様でもご参加できます。(定員の都合上、1社1名でお願いする場合があります)

※申込締切: 2011年9月25日(日) 定員締切: 10名(定員になり次第受付終了とさせていただきます) ※有料参加費の方は当日受付にて承ります。

手軽に香りを取り入れて、気分爽快。

## 香りでリラックス

### アロマオイル

ストレス解消には香りもとても効果的です。気持ちを落ち着かせてくれますので、ストレスだけではなく、疲れているときも香りで疲労回復できます。癒しが欲しいときにも一役買ってくれる優れものです。様々なアロマグッズが販売されていますので、すでに取り入れている方も多いかもかもしれませんね。今回はストレスにおすすめのアロマをいくつか紹介します。

#### ● ストレスにおすすめのアロマ



カモミール

不安、緊張、怒り、恐怖などの気持ちを落ち着けて、リラックスさせます。



ローズ

落ち込んだ時、悲しい時、嫉妬しているときなどに、そのような感情を緩和してくれます。



イランイラン

精神をリラックスさせ、幸せな気持ちにしてくれます。



レモングラス

漠然とした不安を抱えているときに、気持ちを高めてくれる効果があります。精神的疲労を強く感じているときに、心身を刺激して、回復させてくれます。

部屋の中で香りを楽しむには、アロマポットやアロマライトなどで部屋中に香りを広めてみましょう。ハンカチにアロマオイルを数滴落としておくと、外出の際にも香りを楽しむことができます。また、ぬるめのお湯にアロマオイルを落として、香りのする湯気があがったらゆっくりとお湯につかって、半身浴をするのもストレス解消には効果的です。



ラベンダー

ストレスをほぐして、気持ちを穏やかにしてくれます。また、怒りを和らげ、疲労を回復します。不眠症にも効果があると言われています。



### コーヒー

また、コーヒーの香りにもリラックス効果があり、コーヒーの苦味と酸味も精神的ストレスを手軽に解消することができるという、深煎りの方が高いことがわかっています。コーヒーの香りを楽しみながらほっと一息。

## 募集 メンタルヘルス Q&A

なかなか聞けない、どこに相談したらわからないといった職場のメンタルヘルスの疑問にお答えいたします。  
[soudan@chr.co.jp](mailto:soudan@chr.co.jp) まで、ご相談内容をお送りください。こちらのコーナーで無償にてご回答いたします。企業情報、個人情報などはふせてご紹介いたしますのでご安心ください。

【編集後記】  
読者の皆様、こんにちは。夏休みを取られた方、これからの予定の方、今年も夏休みなしで頑張る方それぞれかと思いますが、夏真っ盛りの日々、どうお過ごしでしょうか？  
私事ですが、少しお休みを頂いて、北海道・富良野旅行に行つて参りました。ちょうど今回は「香りでリラックス」の記事を掲載しておりますが、ラベンダーの香りに囲まれてリラックス&リフレッシュすることが出来ました。また自宅でもアロマの力を借りて香りを楽しんでみようと思います。  
まだまだ続く夏本番、どうか体をご自愛くださいませ。ニュースレターに関するご意見・感想などは是非下記メールアドレスまでお寄せくださいませ。

(島 徳子: [shima@chr.co.jp](mailto:shima@chr.co.jp))