

## 本年度の目標達成に向けて

事務部 部長 永山乃丸

神無月に入り、2018年も残り3ヵ月を切りました。今年の夏は酷暑でしたので、ようやくひと息つけるかと思っていたら、10月にも真夏日があるなど、このところの気候変動には驚くばかりです。くれぐれも体調管理にご注意ください。

さて、営業年度の上半期が終わり、年度始めの目標設定に対して、進捗状況を点検している方もいらっしゃるかと思います。

想定よりも進んでいないことや、優先順位が低かったことに全く手を付けていないなど、当初の目標や計画と、現実の開きが結構大きいのではないのでしょうか。

ここで大事なことは、検証をすることです。

もちろん、当初の目標を達成するために、ここから『何をどうすればいいか』を考えることも検証のひとつですが、それよりも、『なぜこうなったのか』と原因を考えることが重要です。

目標に限りませんが、いわゆる『頭で考えたこと』は、現実に即していないことも多く、いざ行動、実行をしてみると、その乖離が明らかになるものです。起きて

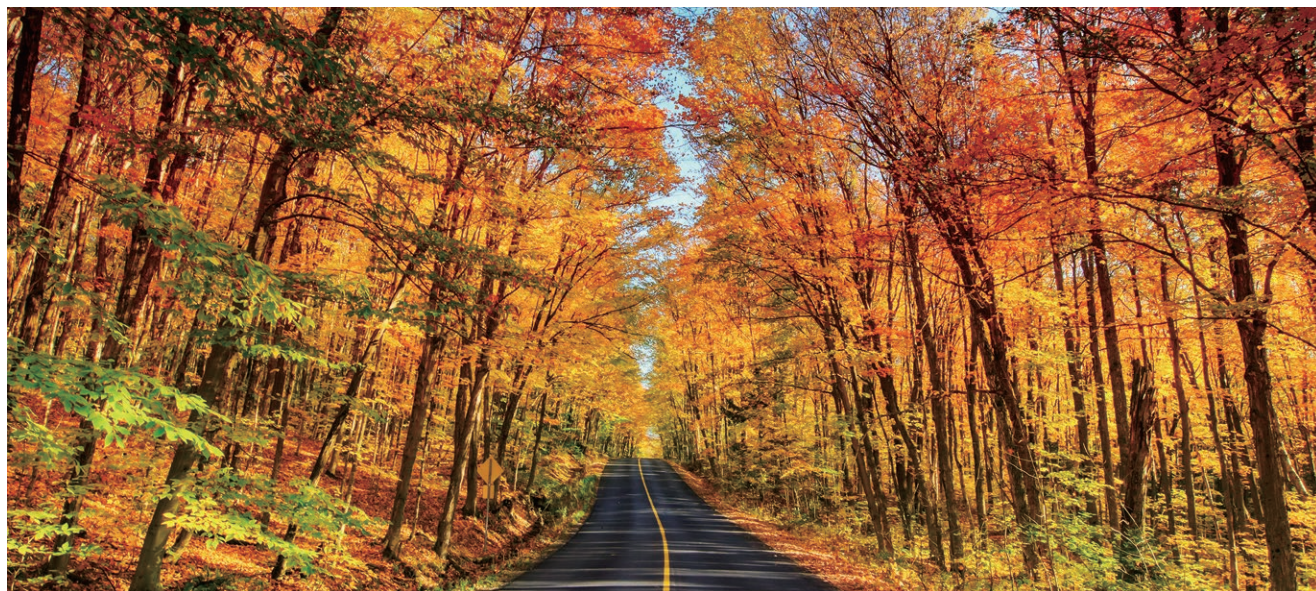
しまった不具合を振り返り、目標を設定した当初に、どのような配慮が足りなかったのか、どのような視点が必要だったのか、などを確認することが、次の行動に役立ちます。

ややもすると、予定通り進まなかった原因を、他に求めるような考え方になりがちですが、それでは進歩がありません。想像力を働かせ、自身に配慮が足りなかったことを見つけ、謙虚に反省してみましよう。

たいていの場合、現実とは願望や本音と対立します。『日々の生活は、現実と願望のせめぎあいと共にある。』... ということ言い過ぎかもしれませんが、願望をかなえるには、現実とのギャップを正しく理解して、願望の実現に向けて、日々の行いを調整し続けていくこと。この調整こそが、人を成長させるということには、皆さんも同意していただけるかと思います。

知ること、考えることは一生続けるものであり、だからこそ人を人たらしめていると思います。

少々堅苦しい話になってしまいましたが、秋の夜長、ご自身の上半期を振り返る一助となれば幸いです。



# Life Shop

kitasato

## 恒例のオープンキャンパス出店

今年も8月の4-5日、26日に開催された北里大学のオープンキャンパスに出店をしました。今回はオープンキャンパス限定で、5個入りの『北里大学オリジナル焼チョコラ』を用意しました。4-5日は猛暑の中での開催となりましたが、たくさんの方に商品をお買い上げいただきました。続く北里祭でも出店販売を予定しています。



## 新商品 ゴルフボールのご紹介

スコアアップ間違いなし?! 全てのショットで飛距離の最大化を目指したゴルフボール、『タイトリスト NEWベロシティ』に、北里大学の徽章をあしらいました。普段のプレーはもちろんのこと、イベントの記念品としても最適です。ご活用ください。



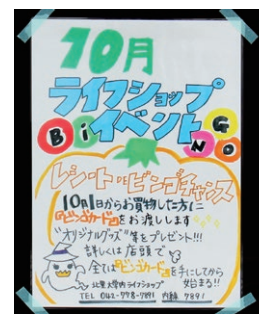
**NEW** ゴルフボール

1,000円(税込)  
(3個入り)

## イベントを開催中

今年の6月から、ライフショップではさまざまなイベントを開催しています。6月の『雨の日キャンペーン(雨の日にはキャンディをプレゼント)』、7月には『3角くじ』を実施しました。そしてこの10月は『ビンゴチャンス』を開催しています。

素敵なプレゼントをご用意して、スタッフ一同、皆さまのご来店をお待ちしています。これからもさまざまなイベントを企画していきますので、どうぞお楽しみに!



# ストレスチェックの結果について

先日実施しましたストレスチェックの結果表が皆さまのお手元に届いているかと思えます。判定の内容にかかわらず、必ず詳細をご確認ください。結果表の見方をご紹介しますので、ご自身のストレスの状態を把握するのにお役立てください。

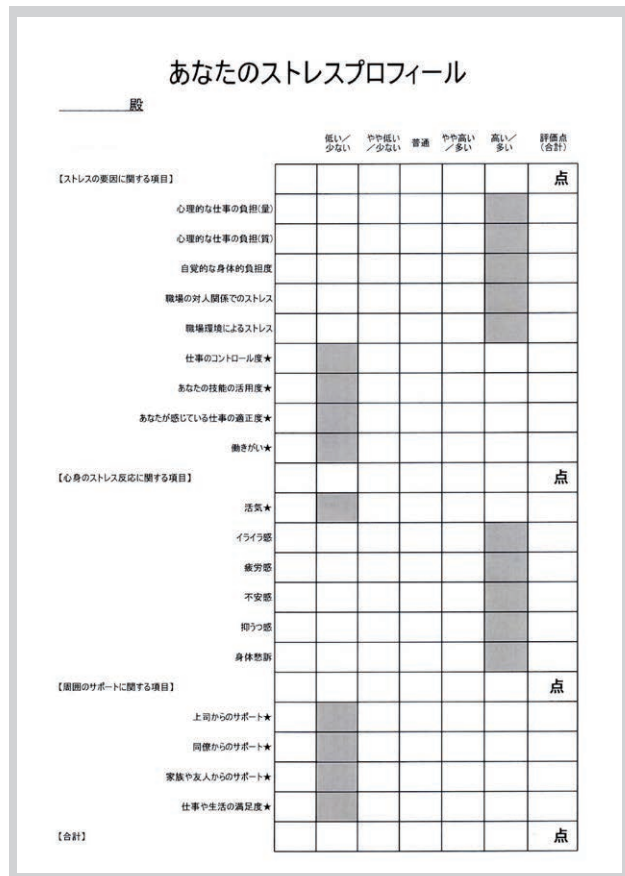


## ●結果表①

回答を『あなたのストレスプロフィール』として一覧表にしています。

3つのカテゴリーに分類してあり、最初のカテゴリーはストレスの原因に関する9項目、次は心身のストレス反応に関する6項目、最後に周囲のサポートに関する4項目となります。一番下に合計点数が記載されています。

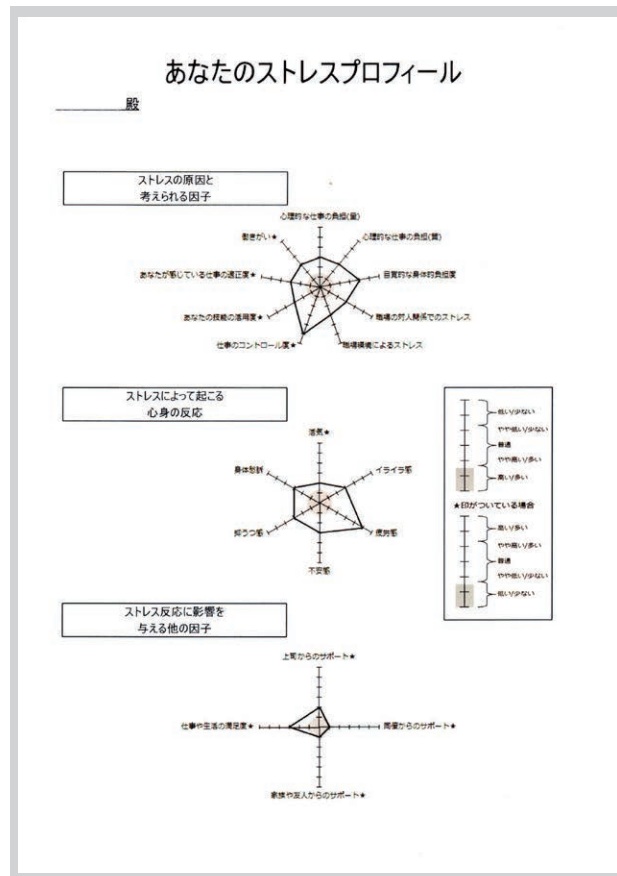
どの項目も網掛けされた部分に『○(回答)』が近づくほど、問題が大きいこととなります。



## ●結果表②

結果表①の回答をレーダーチャートで分析したのになります。3つのカテゴリーのそれぞれの回答を蜘蛛の巣のような図で表しています。線で囲まれた面積が小さいほど問題が大きいと考えてください。

以下の結果表の場合、3つ目のレーダーチャート(ストレス反応に影響を与える他の因子)において、線で囲まれた面積がかなり小さくなっていますので、『周囲のサポート』を改善することが望まれている。ということが分かります。



※ご本人の同意を得て、一例として掲載しています。

## 北里メディカルサービスへの出向

親会社が共通であり、当社社長が兼任をしている北里メディカルサービス株式会社では、さまざまな事業を行っていますが、そのひとつとして北里研究所病院の受付に、人材を派遣しています。

この度、北里研究所病院が診療受付体制の改善を検討していることから、『ブロック受付方式』を採用している北里大学病院の経験者を、当社から出向してもらえないかとの申し入れがあり、2018年9月1日から一年間の契約で、次の2名を出向することになりましたのでお知らせします。

- ・人材部 人材一課 田中沙季 (GL)
- ・人材部 人材一課 廣江香菜

●北里メディカルサービス株式会社 <http://www.kitasato.org>

## 新卒採用試験が終わりました

去る7月24日、北里大学のL2号館401、402教室をお借りして、2019年度新卒採用試験を実施しました。4名の方が合格し、来年度4月1日から一緒に働く仲間となります。

合格者は10月1日から2019年3月31日まで、病院内での早期研修生として受け入れることとなります。まだ学生としての研修期間となりますので、分からないこともたくさんあると思います。職場の先輩として暖かく迎え入れ、病院内などで出会ったときには元氣よく挨拶をするようにしてください。

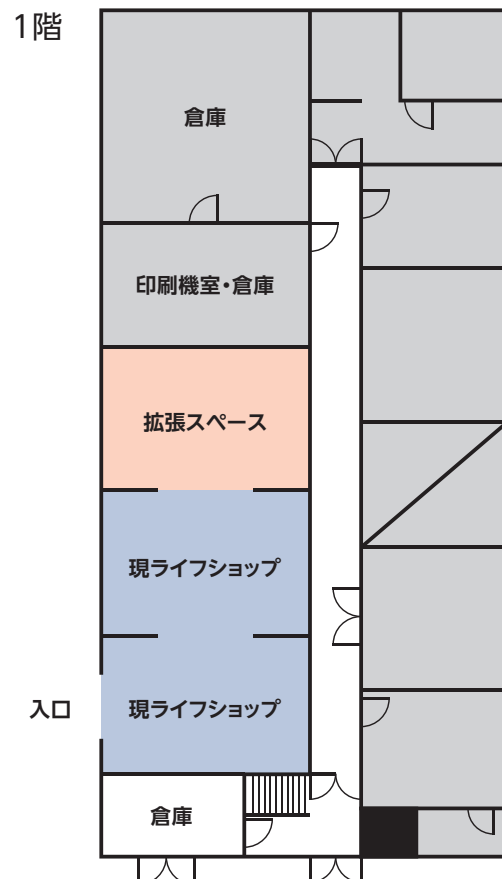
- ・人材部 人材一課 岩下 みつき (大学病院 医事課 総合カウンター)
- ・人材部 人材一課 岡戸沙弥 (大学病院 医事課 総合カウンター)
- ・人材部 人材一課 佐々木 美佳 (大学病院 歯科受付)
- ・人材部 人材一課 中山陽菜 (大学病院 眼科ブロック受付)

## ライフショップが広くなります

春号の『本社レイアウト変更のご案内』でもお伝えしていましたが、いよいよ北里ライフショップの拡張を行います。

現在の奥のスペースを活用して、季節の催事やイベントの開催、ご相談を受け付ける新しいコーナーを用意できるよう、今後の活用計画と空間レイアウトをプランしています。

北里ライフショップは、より多彩なサービスの提供と、今まで以上に「ご来店しやすいショップ」を目指して、進化をしていきます。ご期待ください。



# 相談室をご利用ください

事務部

ご存知のように当社では、『相談室』を解説しています。

仕事のことはもちろんですが、深刻ではないけれども誰かに聞いてほしいこと、悩んでいることがある、

個人的なことではあるけれど、誰かに相談したいことがある。など、

会社を通さずに予約ができ、職場の人間関係を離れて相談をすることができます。

お話を聞いていただけるのは春号でご紹介した、産業カウンセラーの鵜飼柔美さんです。

相談室は本社の2階になります。お気軽にご活用ください。

同僚に  
苦手な人がいる...

仲間外れに  
されているような  
気がする...

今のままでいいのか、  
将来が不安だ...

今の仕事が  
自分に合っていない  
ように感じる...

子供との関係で  
悩んでいる...

近所付き合いで  
困っている...



鵜飼柔美さん

## 予約方法

### Eメールでのご予約 **おすすめ**

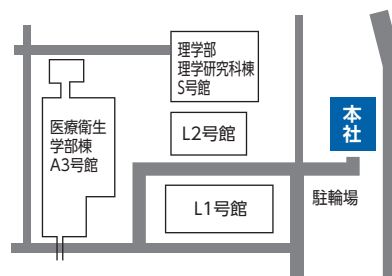
- ①希望日時を以下のメールアドレスまで送信します。  
メールアドレス kitasatoyoyaku@counselor-k.jp
- ②カウンセラー協会から予約メールを受信した旨のメールが届きます。  
※この時点では予約は確定していません。
- ③カウンセラー協会から予約確定案内、または日時変更依頼メールが届きます。  
※予約確定案内のメールを受け取った時点で予約完了です。
- ④お申し込み日時に相談室までお越しください。

### 電話でのご予約

- ①カウンセラー協会に第1・第2希望日時と、連絡先電話番号を伝えます。  
電話 045-264-9521 (月～金10:00～17:00 ※祝日を除く)  
※この時点では予約は確定していません。
- ②協会から折り返し、予約確定、または日時変更依頼の連絡があります。  
※本連絡を受けた時点で予約完了です。
- ④お申し込み日時に相談室までお越しください。

※メールの返信、折り返しの電話は、月～金10:00～17:00 (祝日を除く)に行われます。

## 相談室 会場



本社入口を入り、  
すぐ左の階段を上がります。  
2階の通路の中央付近 右側に  
相談室があります。

## 半年が経って...

新卒採用で4月に入社。そろそろ半年になるお二人の『今』をお聞きしてみました。

人材部 人材一課

山下雪乃



あっという間に半年が過ぎました。私が配属されたりハビリ受付は一人窓口のため、最初は戸惑うことも多かったのですが、周りの方々に助けていただきながら業務に取り組んできました。これからは何事にも落ち着いて対応ができるようにしていきたいです。

人材部 人材一課  
電話予約センター

水出美鈴



半年経った今でも、電話越しの対応は難しく感じます。未だに失敗してしまうことがあるので、自分の仕事だけで手一杯にならないように余裕をもち、先輩方の対応の仕方をしっかりと聞いて学び、自分の力として吸収できるように心掛けていきたいです。

## My Home Town

### 石油と鉄道の街 新潟県 新津

人材部 人材一課 天野公子

私の故郷は石油と鉄道の街、新潟県の新津です。2007年に政令指定都市となり、水と緑の街 秋葉区の一部となりました。

明治から大正にかけ新津油田で石油の採掘が行われ、日本有数の産油を誇っていたそうです。1996年に採掘を終え、現在は『石油の里公園』へと姿を変え、当時の採掘技術などを分かりやすく展示しています。

私が小学生の頃、鉄道の街のシンボルとして母校である新津第一小学

校に、引退したSLを保存することとなりました。校舎裏の線路をグランドから校庭まで敷設するなど、大掛かりだったのを覚えています。

そのSLは1999年に一年間の復元修理を経て、観光列車『ばんえつ物語号』と生まれ変わり、新津と会津若松間を冬季を除く土日に1往復していました。しかし残念なことにSL車両不具合のため、今年度の運転を見送ることになり、今はディーゼル機関車にて臨時運行しています。



ばんえつ物語号

私の故郷

## My Boom

### 笑顔をくれる写真

人材部 人材一課 峠 優衣

私のマイブームは写真を撮ることです。写真とひと言でいっても、私の場合は愛する我が子の写真ばかり。出産するまでは風景ばかりで、数もそれほど多くはありませんでした。

現在は子供を被写体として、行く先々で楽しんでいる子供の姿や、家の中でも面白い顔をしている瞬間などを写真に収めています。



カメラは持っていないのでつばら携帯電話で写真を撮影。様々な表情の我が子の写真を携帯で見ると笑顔になっています。

秋にはハロウィン、冬にはクリスマスと楽しいイベントがあるので、これからどんな写真が撮れるか今から楽しみです。

マイブーム



# “脱”早食いで 健康生活

ヘルシーコラム

朝夕が涼しくなり、秋の気配を感じる頃となりました。スポーツの秋、読書の秋。過ごしやすくなった気候をそれぞれに満喫していることかと思えます。

秋の味覚といえばサンマ、当初は漁獲量を心配する報道もありましたが、今年は豊漁ということで、去年に比べ手頃な値段で店頭に並んでいるようです。

美味しいものがたくさん揃う季節になり、ついつい食べ過ぎてしまいますが、『食べ過ぎ』だけでなく、意識していただきたいのが『早食い』です。

## 早食いによる弊害

早食いによる悪影響はさまざまですが、特に『肥満』と『血糖値』への影響は大きいものがあります。

食事をとると血糖値が上がり、満腹中枢がこれを感じ、『これ以上は必要ない』と判断をすることで、満腹感を得て箸を置くことになりませんが、早食いで急速に食事を摂ると、満腹中枢が『これ以上は必要ない』と感知するまでに、必要以上の量を食べてしまうのです。

また、早食いは、体重の増加だけでなく、血糖値の上昇や、腹囲の増加にも関連していることがわかってきています。

広島大学の研究チームが約1000人の男女を5年間追跡調査した結果では、早食いの習慣のある人がメタボリックシンドロームを発症した割合は11.6%で、

ゆっくり食べる人の2.3%、普通の人6.5%よりも高くなる。ということが判明しています。

また、糖尿病の原因であるインスリンの働きの低下は、『急激な血糖値の上昇』を繰り返すことで起こります。同じカロリーの丼物と定食を比較した場合、一気にかき込んでしまうことが多い丼物の方が、血糖値が上がりやすいといえます。定食は、箸を運ぶ手数が増えることで、自然と噛む回数が増え、食事の時間も長くなります。

## 早食い対策は

まずは少しでも噛む回数を増やしましょう。よく『30回噛むとよい』といわれますが、いきなり回数を増やすのは難しいので、まずはいつもより『5回』多く噛むことを意識してみましょう。

会話をしながら食事をするのは、時間をかけた食事につながります。家族や友人、同僚と一緒に食事を摂ることに努めましょう。早食いにならないようにと、ひとりで意識し続けるのは難しいですが、食事を囲む全員で、ゆっくり食べることを意識することで、継続もしやすくなります。

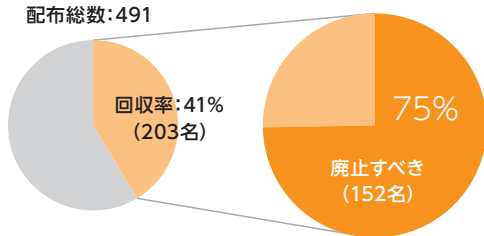
できる限りゆっくりと、規則正しい食事を努めて、年の瀬に向けて健康を維持していきましょう!





● ライフアワード アンケートの結果

先般ご協力いただきました、ライフアワードに関するアンケートの結果と、今後に関してご報告します。



回収数203名の75%、152名の方から『廃止すべき』とのご意見をいただきました。

この結果を受け、2018年9月19日開催の経営会議において、残念ですがライフアワードは今年度から廃止をすることとなりました。

ライフアワードで行ってきた、永年勤続者表彰と、提案制度の年間賞表彰は、形を変えて継続し、スマイル大賞は廃止となります。

また、アンケートで多かったご意見として、「ライフアワードの費用を、他のことに使ってほしい」との内容が目立ちました。これにつきましては、経営会議で継続検討していく予定です。

● 3名の方が昇任しました

2018年10月1日付で以下3名の方が昇任しました。

- ・人材部 人材一課 藤井真遊 GLから主任へ昇任
- ・人材部 人材一課 井上愛未 GLへ昇任
- ・人材部 人材一課 立谷綾子 GLへ昇任

● 保険料支払い額の証明書は大切に

そろそろお手元に保険会社から保険料支払い額の証明書が届き始めると思います。年末調整に使用しますので、紛失しないようご注意ください。年末調整の用紙は現在準備中です。

現在の従業員数

2018年10月1日現在の人員構成をお知らせします。

部門	部課	役員	社員		嘱託		契約社員		パート		計		総計
			男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
事務部		1	4	2							5	2	7
営業部			8	2						5	8	7	15
環境施設部	環境一課		31	45	6	19			29	44	66	108	174
	環境二課		4	9					1	4	5	13	18
	環境三課		1		2	1				2	3	3	6
	環境四課		2								2		2
人材部	人材一課		16	190		5		2		21	16	218	234
	人材二課			8		3		1				12	12
	人材三課		1	12						1	1	13	14
計		1	67	268	8	28		3	30	77	106	376	482

Life Smile  
編集後記

秋号をお届けします。今号は季節の話題を控えめに、少々堅苦しい号になったかもしれませんが、仕事にプライベートに、少しでもお役に立てれば幸いです。過ごしやすい秋はあっという間に過ぎ、寒い季節へと向かいます。皆さま体調管理に気を配り、日々はつらつとお過ごしください。

ライフスマイル編集長 永山乃丸