



## フロレテフロレス

～花よ 花開け～



### ～ TABLE OF CONTENTS ～

1	お知らせ
2	LIFE
3	今月の話題

### GW明けは要注意!五月病を予防するための原因と対策

五月病のきっかけは、4月の環境変化によることも大きいといわれる。というのも、4月は新年度のスタートの時期ということもあり、多くの人が大なり小なり環境の変化を経験する時期だからである。学生であれば入学やクラス替え、社会人であれば転勤や異動による環境の変化など。

環境が変わる際には誰しもが新たな希望や不安など様々な感情などを抱くものだが、過度に期待に応えようと無理をしたり、不安を払拭しようとする気持ちが強いと、自分でも気づかないうちにストレスを体に溜め込んでしまう。

### 五月病は予防できる!

#### ✓ 趣味を楽しむ

好きなものごとに打ち込んでいるときは、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが活性化されることで気分が上向きになり、リフレッシュすることもできます。料理、写真、読書など、好きなことを見つけましょう。

#### ✓ 運動でリラックス

体を動かすとストレスによる緊張がほぐれてリラックスできます。激しいスポーツでなくても、散歩がてらのウォーキング、ボルダリング、軽めのジョギングなど、楽しめる範囲で体を動かしましょう。

#### ✓ 食事でセロトニン分泌アップ

セロトニン生成を促す栄養が豊富な食品を意識して食べましょう。バナナ、乳製品、大豆製品、サツマイモ、いわし、雑穀などがおすすめです。ただし、カフェイン入り飲料や甘い食べ物を摂取しすぎると、睡眠や内臓機能に影響を与えますので、適量を心がけてください。

#### ✓ 生活リズムを整える

平日とは対照的に、休日は遅い時間に起き、食事とったりとらなかったりしている場合、生活リズムが乱れて疲れがとれません。休日もなるべく平日の生活リズムからズレすぎないように、起床、食事、就寝の時間帯を整えましょう。

#### ✓ 悩みは抱え込まず、外に出す

悩みがあるときは、ひとりで抱え込まずに誰かに相談すると心が軽くなります。話すのに抵抗があったり、相談相手を見つけられなかったりする場合は、ノートに悩んでいることや、いつから悩み始めているかなどを書き出してみると、心が整理整頓されることがあります。



アルストロメリア 花言葉：「持続」「未来への憧れ」



### ～コラム～

すっかり暖かな陽気となり身も(?)心も緩んでおります。コロナ禍で迎えた3度目のゴールデンウィーク、皆さんどうお過ごしでしたか? リフレッシュされエネルギーも充電できたことと思います。また、連休中はお仕事でした!というスタッフさん、本当にお疲れ様でした。まだまだ、通常生活に戻るには時間がかかりそうですが、春風と共に明るい未来が見えてまいりました。今月も頑張ってまいりましょう!どうぞよろしくお願い致します。



新緑の眩しい季節がやってきました！  
私達も“躍動”していきましょう♪

今月も感染予防を  
完全に!ご安全に!お過ごしください。



パイパイ

## ☆ 今月のお知らせ ☆

### < 健康管理 強化月間 >

#### ～休憩時間をしっかり取りましょう♪～

就業にあたり、雇用契約書に記載されている休憩時間はしっかりと取得して下さい。  
労働者に与えられる休憩時間は、労働基準法第34条で下記の通り定められています。

◇6時間を超え、8時間以下の場合には少なくとも45分

◇8時間を超える場合は、少なくとも1時間

業務状況により、定められた時間の取得が難しい場合は派遣先指揮命令者又はオネスティ担当へご相談下さい。

### オネスティクールビズ対応

地球温暖化防止および節電対策のため、環境省では冷房の設定温度を控えることを提唱し、「クールビズ」を推進しております。オネスティでは趣旨に賛同し、5月1日から9月30日までを「クールビズ」実施期間とさせていただきます。この間、弊社社員は「ノーネクタイ、ノー上着」での執務となります。ご理解の程お願い致します。



## ビジネス

今回はビジネスシーンで使うとちょっと恥ずかしいNGワードを集めてみました！言葉遣いひとつで命取りにならないように！気をつけてみましょう。

### ～\*～ 恥をかかないNGワード集！ ～\*～

《うざい》→ NG!!ワード 自分の心の内にとどめる  
《ぶっちゃけ》→ 率直に申し上げますと…言い換える  
《やばい》→ 危ない状況になりそう…言い換える  
これらは学生言葉です！口癖を“封印”ください！  
《上司へ…了解しました》

→ 「承知しました」「かしこまりました」が適切。目上の人と話をする時には不適切な使い方です！

《お座りください》

→ 「お掛けください」が好印象。ペットの躰に使う「お座り」のイメージがありますね

《ご苦労さまです》

→ 「ご苦労さまです」は上司・先輩から部下・後輩へ向けて使う言葉です。目上に対して使用するのはNG「お疲れ様です」が適切です。

《なるほど・・・》

→ 相手によっては「上から目線」と不快にさせる場合も…相づちをうつ場合に使いがちですが、「はい」「さようでございますか」等に置き換えましょう。

《どちらでもいいです》

→ 日常会話ですと問題ありませんが、ビジネスシーンでは「おまかせします」の表現を！

《問題なければ》

→ クッション言葉で耳にします、正しくは「差支えなければ」をマスターしましょう！

《ちょっと待っていただけますでしょうか》

→ 「申し訳ございませんが、少々お待ちいただけますでしょうか」、焦らず丁寧な表現を心がけましょう。

《●●になります》

→ いわゆるバイト敬語と呼ばれる代表例。シンプルに「●●です」が適切です。

《社外へ発信する際に・・・●●部長は、●●は》

→ 社会経験の浅い新入社員などに多く見られます。「部長の●●が、●●は」が適切。

## LIFE



### 5月に関する雑学&豆知識クイズ!!

Q1. 5月の大型連休ゴールデンウィーク。ゴールデンウィークと名付けられる以前、なんという名前前で呼ばれていたでしょう？

- ① シルバーウィーク ② 飛び石連休 ③ 間飛び連休

Q2. 5月4日みどりの日は、なぜ「みどりの日」という名前がつけられたのでしょうか？

- ① 緑が生い茂る時期だから  
② 昭和天皇が緑色を愛していたから  
③ 昭和天応が自然を愛していたから

Q3. 5月5日はあるスポーツの日となっています。そのスポーツとはなんでしょう？

- ① アイススケート ② ハンドボール ③ フットサル

Q4. 群馬県館林市は2005年の5月に圧倒的な鯉のぼりの数でギネス認定されました。何匹の鯉のぼりが飾られたでしょう？

- ① 1000匹 ② 5000匹 ③ 3000匹

Q5. 5月には、母の日があります。

母の日と言えば赤いカーネーションをあげますが、ある色はプレゼントにおいていないと言われていません。ある色とは？

- ① 白 ② 紫 ③ 黄色

Q6. 5月の始めにとれるお茶で、作られた一番茶のことを新茶といいますが、日本茶の中でも最も上等なお茶のことをなんというでしょう？

- ① 番茶 ② 玉露 ③ 抹茶



Q1. ② 飛び石連休 Q2. ③ 昭和天皇が自然を愛していたから Q3. ③ フットサル

Q4. ② 5000匹 Q5. ③ 黄色 Q6. ② 玉露