

話題(5月)のニュース

ゴールデンウィークから
初夏にかけて気をつけたい **5月病**

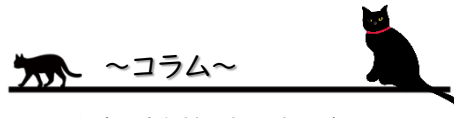
ゴールデンウィークが終わり、仕事や学校が再開される5月上旬。「仕事に行きたくない」「学校が始まるのがつらい」と、連休明けにストレスを感じる方は少なくありません。「5月病」への対策・改善に取り組み、イキイキと過ごしましょう!!

フロレテフロレス

～花よ 花開け～



カーネーション
花言葉:「無垢で深い愛」



～コラム～

日々のお仕事お疲れ様です。陽射しが日に日に柔らかくなり、通勤途中の公園では、若葉が風に揺れ、心軽やかな季節を感じています。5月の爽やかな新緑を感じながら、みなさんの毎日が少しでも明るく、元気なものになりますように。

5月病とは?



5月の連休後に
このような症状が現れること

「5月病」とは・・・
5月の連休明けに心身のバランスを崩してしまった状態を、日本では「5月病」と呼ぶことがあります。5月に不調を感じる方が多いことから、いわゆる総称として使われている言葉です。放っておくと、うつ病や適応障害に進行することがあるので注意が必要です。

5月病の症状



《こんな不調を感じたら》

現在のストレスの原因は何か整理してみましょう。その上で、原因から物理的・心理的に距離を置くことを検討します。

- ◆ 心身を休める時間を意識的に作ります。
「十分な休息を取る」
「趣味やリラックスできる時間を確保する」
- ◆ 可能であれば有給休暇の取得や学校の公認休欠も検討
一時的に環境から離れることで心身のリセットを図ります。
- ◆ 職場のストレスであればオネスティへ相談し、業務量の調整や
配置転換など職場環境の調整を検討

原因を取り除けない場合は、ストレスそのものに対処するスキルを身につけましょう。

- ◆ 生活習慣の改善(十分な睡眠とバランスの良い食事)
- ◆ 適度な運動や散歩によるリフレッシュ、リラクゼーション

～ TABLE OF CONTENTS ～

1	お知らせ
2	ビジネス/LIFE
3	今月の話題



今月のお知らせ



春健診の案内を発送しました 健診期間は4/20-9/30です
案内が届いた方は早目の「予約&受診」をお願いします

オネスティでは、労働安全衛生法に基づき、定期健康診断を実施しています。健康管理の為、年1回の受診をお願いします。

【受診資格】

1週間の所定労働時間が30時間以上

【受診費用】

原則、一般健康診断費用はオネスティが全額負担
オプション健診や再検査の費用は自己負担

【案内時期】

9月-2月入社の方・・・春健診(5月~8月の受診)
3月-8月入社の方・・・秋健診(9月~12月の受診)
※入社1年経過後のご案内

【健康診断結果】

診断結果は、会社で一定期間保管いたします。
再検査が必要な場合は速やかに医師の指示に従ってください。
診断結果で健康維持の為の保険指導が必要と判断した場合、医師や保健師による保険指導のご案内をしています。

オネスティクールビズ対応

5月1日から9月30日までを「クールビズ」実施期間とさせて頂きます。この間、弊社社員は「ノーネクタイ&ノージャケット」での執務となります。ご理解の程よろしくお願い致します。

Business

生成AIで業務効率化



AIは、さまざまな用途でビジネス利用が進んでいますが、多くのシーンで人間が行う業務を効率化することに役立っています。例えば、AIは定型的なフローが定められたルーティーンワークやデータ入力などの作業を自動化することが容易にできます。膨大なデータの処理や分析から書類の作成、メール文の作成などの作業を自動化することで、業務の質を向上させながら作業時間を大幅に短縮することができます。さらに少人化につながることもでき、少子化で労働人口が少なくなっている中、期待されているサービスです。特に大量のデータを処理する業務の場合、AIは人間よりも圧倒的な処理速度と精度を発揮することから、業務効率化につながります。

< 主要AIツールの種類と使い分け >

現在、ビジネスで活用できる主なAIツールには以下のものがあります。特徴を理解して使い分けことが「使いこなす」第一歩です。

【ChatGPT】→ 文章作成・プログラミング・アイデア出し
最も広く普及しているAIチャット。文章作成・要約・アイデア出し・プログラミング支援など幅広い用途に対応。GPT-4oモデルでは画像読み取りや音声入力も可能。

【Gemini】→ メール・ドキュメント作成
Googleサービスとの連携が強み。GoogleドキュメントやGmailと統合して使えるため、Google Workspaceを使う企業には特に有用。最新情報の検索にも優れている。

【Claude】→ 資料の要約・契約書分析
長文の読み取りや要約が得意。契約書・報告書など大量のテキストを一度に処理したい場合に向いている。安全性への配慮も高い。

【Perplexity】→ 最新情報検索・リサーチ・調査・事実確認
リアルタイムのWeb検索を組み合わせたAI検索エンジン。最新情報を含む調査・リサーチに特化しており、引用元URLも確認できる。

< AIで出来ること >

◎ 文章作成・編集

- ・メール文の下書き作成
- ・SNS投稿のキャプション作成
- ・ランディングページのコピー作成

◎ 情報収集・調査

- ・競合他社の特徴集計

◎ データ整理・分析

- ・Excelデータを分析
- ・複数の資料から重要点を抽出

◎ アイデア出し・企画

- ・キャンペーン企画のアイデアブレスト
- ・プレゼン構成のたたき台作成



- ・商品説明文
- ・議事録の要約・整形

- ・業界トレンドの要点を整理

- ・アンケート結果を整理

- ・アイデア出し



Life

FIFA World Cup 2026



2026年6月11日~7月19日、史上最多48カ国が参加。史上初の3カ国共同開催(カナダ2都市、メキシコ3都市、アメリカ11都市)グループステージは12組に分かれ、総当たり方式で対戦し各グループ上位2チームと、各グループ3位になったチームの成績上位8チーム、合計32チームがノックアウトステージに進出

日本は“GROUP F”

- ① 6/15(月) 5:00KO 日本 × オランダ
- ② 6/21(日) 13:00KO 日本 × チュニジア
- ③ 6/26(金) 8:00KO 日本 × スウェーデン



<W杯代成績>

- 1998年:1次リーグ敗退
- 2002年:ベスト16
- 2006年:1次リーグ敗退
- 2010年:ベスト16
- 2014年:1次リーグ敗退
- 2018年:ベスト16
- 2022年:ベスト16

7大会出場:7勝12敗6分



カタール2022FIFAワールドカップでは、ドイツ、スペイン、コスタリカと同居する厳しいグループに入った日本は、初戦でドイツ、最終戦でスペインを撃破し、グループ首位で決勝トーナメント進出を果たした。ラウンド16ではクロアチアと対戦し、1-1で120分を戦い抜いた末、PK戦の末に惜しくも敗退した。