

2010 年
3 月号

発行日 平成 22 年 3 月 15 日 (第 22 号)
(月 1 回/毎月 15 日発行)
発行元 オフィスタ広報・宣伝部
東京都新宿区西新宿 5-8-1 第一とえビル

今月のゲスト

宮本千春 (アロマテラピー・インストラクター)
『アロマテラピー解説』

オフィスタNEWS 第 22 号発行にあたって

年度末となりお忙しくお過ごしのことと思います。
経理部門の方は決算処理、その他の部署でも事業報告・事業計画で慌ただしいことと思います。

同時に 4 月からの新たな事業年度の開始というフレッシュな時期も迎え、新入生のような初々しい気持ちで業務に取り組めるのが心地よい季節でもありますね。

3 月に入りお天気の悪い日が多く、暖かくなったかと思えば寒かったりと体調を崩しやすい気候が続いています。朝、厚手のコートか薄着のコートかで迷ってしまうので、必ず天気予報で気温の確認をしています。さて、春といえばやはり「お花見」。桜の開花が気になりますね。日頃あまり公園に行かなくても、この時期は散歩がてらに出かける人が多いのではないのでしょうか。また有名な桜を見に遠出される人もいるでしょうね。今年の桜の開花予想は 3 月下旬で平年開花日より早いそうですが、風雨などお天気の影響を受けやすいので、「開花した」と聞いたらすぐに計画実行しないといけません。行動力が勝負ですね。

“はたらきたいという気持ちを大切に“そして
”家庭もお仕事も大切に“

オフィスタは仕事と家庭の両立を目指してはたらく女性/ママさんを応援します。

今回のオフィスタ NEWS もお気軽に読んでくださればと思います。



- オフィスタのホームページをご覧になったことがありますでしょうか？オフィスタではWEB上でも色々なお仕事、メルマガバックナンバー、Q&A など有益なコンテンツを揃えております。

アドレスは下記↓

<http://www.offista.com>



お問合せ先 : Mail. info@offista.com
TEL.0120-178-172 (フリーダイヤル)
FAX.03-5245-4640

編集 オフィスタ広報・宣伝部 メルマガ担当係
発行 日本プランニング株式会社 <http://www.offista.com>
はたらく女性を応援します/育児とお仕事 人材派遣のオフィスタ
※オフィスタNEWSバックナンバーも上記から閲覧できます。

(C)2010 OFFiSTA

今月のゲスト

宮本千春（アロマテラピー・インストラクター）
『アロマテラピー解説』

今月は（社）日本アロマ環境協会認定アロマテラピー・インストラクターにアロマテラピーについてご執筆をいただきました。既に日常に香りを取り入れていらっしゃる方にも、これから始めてみようかという方にもご参考になる解説を専門家に聞いてみました。

日々の寒暖の差が激しく「体がついていかない」なんて嘆いている方も少なくないのではないのでしょうか。でも、この寒暖の差は、桜の開花にとって必須な時期であることはご存じでしょうか？実は、桜の花芽は、前年の夏に形成されています。秋冬と休眠状態に入った桜は、春の激しい気温の上昇で急速に花芽を成長させます。そう考えると、体調を崩しがちな季節ですが、桜のためにも頑張れそうですね。

植物のためだけではちょっと頑張れないという方は、植物の力を少し借りてみませんか？精油（エッセンシャルオイル）とは植物の花や葉、果皮、樹皮、根、種子、樹脂などから抽出した天然の素材です。精油は、各植物によって独特の香りと機能をもち、アロマテラピーの基本となります。「アロマって興味はあるけどよくわからない、難しそう、高額な道具が必要なのは・・・」なんて不安の声もちらほら耳にしますが、そんなことは決してありません。今回は、春にオススメの簡単アロマ活用法をご紹介します。

【花粉症】

ペパーミント精油やユーカリ精油がよいでしょう。ティッシュペーパーやハンカチ（シミになっても良いもの）に1～2滴垂らし、目を瞑ってそれらを嗅ぐと、ハーブ独特の爽やかさが香ります。これは、「吸入法」と呼ばれるのですが、粘膜へ刺激がある精油もあるため長時間の吸入は避けましょう。ハーブティーでは、「ネトル」をオススメします。近年、アレルギーの改善として注目されているイラクサ科の植物です。私も日々愛飲していますが、「ハーブコーディアル」というハーブシロップですとお湯や炭酸で割って飲んだり、ヨーグルトにかけて食べられますのでとてもお手軽です。

【リラックス】

王道といえば、やはりラベンダー精油でしょうか。大事なプレゼンの前など気持ちを落ち着かせたいときは上記の「吸入法」を試してみてください。深呼吸することも忘れずに。きっと緊張が和らぐことでしょう。手帳やメモなどの白紙部分に精油を1滴垂らし持ち歩くことも、ふと香るラベンダーに癒されるのではないのでしょうか。

【リフレッシュ】

元気になりたいときや気分転換には、ベルガモット精油やレモン精油など柑橘系の精油がよいと思います。アロマポットで「芳香浴法」を楽しんでください。オフィスなどアロマポットがない時は、マグカップに熱湯を張り、精油を1～3滴垂らすと柑橘系独特の甘く爽やかな香りが漂います。でも、決して飲まないでください。日本アロマ環境協会では、精油を内服、飲用しないよう注意事項として記載されています。



【眠りたいとき】

手軽なのは、ティッシュペーパーやガーゼに精油を1滴垂らし枕元に置くことです。ラベンダー精油やゼラニウム精油が枕元でかすかに香るくらいがよいかと思います。また、時間にゆとりがあるなら、部屋を暗くしたり、心地よい音楽を聞いたりしてリラックスしましょう。ローズオットー精油・ネロリ精油で、「トリートメント法」をおこなうのもよいでしょう。アロマテラピーというトリートメント法とは、マッサージ（非医療行為として）のことです。簡単なのは市販のトリートメントオイル（精油を植物油で希釈したもの）を用いて、手や足などトリートメントします。

【集中したいとき】

ローズマリー精油やティーツリー精油がよいでしょう。爽快感があるその香りに意識が目覚め、気分を切り替え、スッキリと感ずることでしょう。勉強や仕事など効率よく進めたいときに用いるといいかもしれません。「吸入法」や「芳香浴法」をおこなうとよいでしょう。

以上、あれこれ述べてまいりましたが、精油の取り扱いには注意が必要です。幼児や高齢者、妊婦やペットなど高い濃度での精油使用はオススメできません。また、私たちの心身と香りにはとても不思議な関係があります。その時の気分で好きな香りがそうではなくなってしまうことやある香りがある記憶と結びついていたり……。まずは好きな香りを探してみることもアロマの楽しみの一つなのではないでしょうか？

日常生活の中でも、香りを少し意識してみることで簡単にアロマを取り入れることができます。皆様も、もっと身近でアロマのある生活を楽しんでみてはいかがでしょうか？

プロフィール

宮本千春（みやもとちはる）

（社）日本アロマ環境協会（A E A J）認定アロマセラピー・インストラクター

大学卒業後、生花店勤務を経て、都内大手生花卸販売会社に入社。花を実践的に学ぶと同時にアロマセラピーを学び始める。その後、フラワーズスタジオにてアロマレッスンとフラワーアレンジメントを指導。

楽しくわかりやすいレッスンを心がけ、花の知識を活かしたアロマレッスンに定評あり。

2010年4月よりビューティー・カレッジ「プルミエール」にてアロマ講座の講師を務める。1977年生まれ。

ビューティー・カレッジ「プルミエール」

運営会社：株式会社フリーダム（東京都渋谷区）

（株）フリーダムは、2006年7月の設立以来、美容系業界への人材サービス事業を中心に事業を展開。2010年4月より、（社）日本アロマ環境協会加盟と共に、恵比寿とたまプラーザで美容系カルチャースクール「プルミエール」を開講。アロマセラピー講座を実施予定。今後は「ネイル」、「メイク」、「リフレクソロジー」などの講座も順次開講予定。スクール名の由来は、フランス語「la premiere」（＝the first）最初の 第一の 最高の 美容のプロフェッショナルへのファースト・ステップとして、そして最高のレッスンを提供するという「志」を込めて。

ホームページはこちら↓

<http://www.freedom-jpn.com>

お申込の際に「オフィスタNEWSを見た」と言って頂いたお客様には5%割引のサービスをさせていただきます。詳しくはプルミエール担当者までお申し付け下さい。

☆☆『こころの健康』☆☆

オフィスタ人事管理部

朝起きるのがつらい、何となく体がだるく、寝ても疲れが取れないような気がする・・・皆さんはこんな風に感じたことはありませんか？ もしかするとそれは、単なる身体的な疲労が原因ではないかもしれません。

ストレス反応という言葉をご存知でしょうか。その名の通り、ストレス要因によって引き起こされる心理的・身体的・行動的な反応のことです。大きなストレスは、意欲の低下、緊張、イライラする、理由もなく不安になる、胃・十二指腸潰瘍、首や肩のこり、食欲不振・肥満、不眠、アルコール依存、過食や拒食などの症状を引き起こすことがあります。

職場や日常生活の中でストレスを感じる場面は多々あることと思います。そして知らずのうちにそれらを溜め込んでしまいがちです。皆さんは心や体にストレス反応は出ていませんか？自分のストレスに気づき、これにうまく対処することで『心の健康』を保ちましょう。

具体的には、親しい人と交流をもつ、仕事に関係のない趣味をもつ、自然を親しむ機会をつくる、落ち着ける環境づくりをするといった対処法はいかがでしょうか。規則正しい生活と十分な睡眠も重要です。自分に合った睡眠時間をみつける（長ければ良いと言うわけではない）、夕食後のカフェイン摂取は控える、毎日同じ時間に起床するなど気をつけると質の良い睡眠を確保できるそうです。眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせるので、自然に眠たくなってから寝床に就くのが良いようです。また、ストレス解消のためにタバコやお酒に頼ってしまうと、徐々に量が増え依存症となる可能性もあるため注意が必要です。セルフケアでは対処できないと感じたら、相談機関や専門家に相談するのも良いです。

食事の栄養バランスを考える、適度な運動をするといった体の健康を気遣うのと同じように、心の健康づくりにも目を向け、心身ともに健康的な毎日を過ごしたいものですね。

はたらく人向けですが、中央労働災害防止協会ホームページの「職業性ストレス簡易評価ページ」でご自身のストレスの状態を判定できます。項目にチェックを入れるだけで評価結果が出ますので、心の状態を知る目安として一度やってみてはいかがでしょうか。

http://www.jisha.or.jp/web_chk/strs/index.html

前号に引き続き今月は「美容と健康」第2回目として睡眠がテーマです。前回の「栄養の取り方」に続いて今回も誰にでも実践できる女性のためのワンポイントを取り上げます。

【眠りは美人をつくる】

寝不足はお肌に悪いと言いますよね。よく眠った後は心身ともにリフレッシュし、表情もイキイキします。肌にもハリと艶がでて、お化粧のノリがよくなります。この睡眠と美の関係は、医学的にもはっきりと証明されています。

私たちの体内では、さまざまなホルモンが分泌されていますが、なかでも「成長ホルモン」は寝ている間に脳下垂体と呼ばれる場所から大量に分泌され、文字通り子供の脳やからだの成長にとって欠かせないホルモンです。「寝る子は育つ」といわれどおり、4から10歳の間はことに深い眠りと成長ホルモンの連動がはっきりしています。寝入りばなに深い眠りに落ちると成長ホルモンの分泌が急激に高まるのです。実はこの成長ホルモンが美しさの源なのです。成長期を過ぎた大人になると、このホルモンが新陳代謝を高める役割を果たし、皮膚細胞の増殖などのメンテナンスをおこなっているのです。肌がくすむ、肌荒れがひどい、そんな悩みをもつ女性は、自分の眠りについてもう一度見直してみましょう。

ぐっすり眠れば明日からあなたも健康美人になれるのです。しかし眠りの質が悪ければ成長ホルモンの分泌も抑えられ、必然的に肌にも影響がでます。



寝不足で眼の下に隈ができていては、どんな美人も台無しです。隈は目の周りの毛細血管がうっ血することで起こりますが、これも成長ホルモンの分泌が不十分なせいです。美にとって不眠は大敵です。成長ホルモンは、眠りはじめのノンレム睡眠が深くなったときにまとめて分泌され、それ以降の浅い眠りではあまり分泌されません。ですから、お肌のためには、寝入りばなの深い眠りこそが重要なのです。

【ぐっすり眠るための工夫】

私たちが眠くなる時刻は「体内時計」によって決まります。普通は朝起きて太陽の光を浴びてから14時間ほどは、体温が上がり続けて活動に適した状態になります。その後、体温は下がり始めますが、低下がはじまって2時間後くらいに眠くなるようになります。その後、体温は下がり始めますが、低下がはじまって2時間後くらいに眠くなるようになっていきます。寝つきを良くするにはこのタイミングをのがさないことが大切です。

体温が下がると各器官や脳の働きが鈍くなって、眠気を催します。したがって、体温調節の仕組みをうまく利用することで、寝つきの悪さを解消することができます。体内の温度を下げるためには、熱を体の外に逃がすことが必要です。熱を逃がしているときは、体の表面はぽかぽかしてきます。そのときは逆に体内の温度は下がり、休息状態に入りやすくなっているのです。赤ちゃんが眠る前に手足が暖かくなるのは、血液を体の表面に送って、体内の温度を下げたり、脳を冷やそうとしているからです。



大人がこれと同じ状態をつくりだすためには、意図的に適当な高さまで体の表面の温度を上げて、体内の温度を下げる仕組みを刺激するようにします。このもっとも効果的で簡単なのは、ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かることです。39～40度くらいのお風呂に、眠る30分から1時間前にゆったりと入ってください。暑いお湯はかえって頭がさえてしまうため、寝つきという面からはマイナスです。

出典：「不眠・寝つきの悪さ スッキリ解消！」（編纂：日本自然療法研究会 代表著作・編集人：吉野富士彦 日正出版）

前号連載：『美容と健康を考える①』はこちらからご覧になれます。

<http://www.offista.com/data/mailmagazine/1002.pdf>

☆☆Q&Aコーナー☆☆

投稿：O.Sさん 35歳女性

Q. 私は月・水・金の週3日勤務で働いています。たまに行事があり月・水・日の3日間出勤の週がありました。この場合の日曜日は休日出勤として休日出勤割増は付くのでしょうか？

また、週3勤務でも翌週に振り替え休日を1日取得できるのでしょうか？

A. 週3日勤務であれば、後の4日は労働基準法上は休日ということになります。休日には法定休日と所定休日があり、法定休日とは、労働基準法上は1週間に最低1日の休日を与えなければならないとされていますので、法定休日に働いた場合には法定休日労働ということになり135%の割増賃金の支払が必要になります。

ただし、労働基準法上は週（日曜日から土曜日までの1週間）の労働時間が40時間を超えた場合には、125%の割増賃金を支払わなければならないとされていますので、所定休日である土曜日に労働しても設例の場合は、週40時間を超えませんので原則、時間外割増賃金にはなりません。

また、勤務日が月水金と決まっていって日曜に出勤する場合、日曜日を勤務日とし、例えば水曜日を法定休日とする休日の振替の場合は、あらかじめ日曜日を勤務日とし水曜日を法定休日とする休日の振替を命じられているのであれば、日曜日は勤務日ですので、日曜日に働いても休日割増賃金にはなりません。しかし、日曜日に出勤をしてから水曜日と既に過ぎてしまった日曜日出勤との振替を命ぜられることは認められていませんので、この場合は、水曜日に代休を取るように命じられても、日曜日の休日労働に変わりはありませんので、135%の割増賃金になります。（大滝）

…＜そのほかの気になるお仕事の疑問募集中＞……

お仕事に関する疑問なんでもどしどしお寄せ下さい。オフィスタの顧問社労士をつとめる大滝先生（神奈川県立産業技術短期大学講師）と馬場先生（馬場社会保険労務士事務所長）がお答えしてくれます。

▼あなたのお悩みも受け付け中。仕事や職場に関する疑問をお寄せください！

▼過去のQ&Aバックナンバーはオフィスタ・ホームページからダウンロードできます。

<http://www.offista.com/coffee/index/coffee.html>

☆☆オフィスタからのお知らせ☆☆

オフィスタ広報・宣伝部

昨年、「育児休業・介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」が改正され、一部を除き今年の6月30日*に施行されます。

*常時100人以下の労働者を雇用する企業においては、「短時間勤務制度の義務化」「労働者から請求があった場合の所定外労働の免除の義務化」「介護休暇」は、2012年6月30日（予定）まで適用が猶予されます。



今回の改正により、男女ともに子育て等をしながら働き続けることができる雇用環境を整備し、仕事と子育ての両立支援等を一層進めることを目指しています。

（内閣府仕事と生活の調和推進室）

育児・介護休業法改正に関するご質問をQ&A形式で解説
<http://www.offista.com/data/press/100228.pdf>

オフィスタ・ハケンニュースは下記から閲覧できます
<http://offistapress.1616bbs.com/bbs/>

派遣クイズ

日常の正しい言葉遣いも立派なビジネスマナーです。社内外の方との何気ない会話の中で誤った言葉を使用していませんか。次のうち間違った使い方と思われるものはどれでしょう。

- ①私には役不足ですが、一生懸命頑張ります。
- ②なかなか良い案が出ず、会議が煮詰まった。
- ③彼女が遅刻をしたのは確信犯だ。
- ④あの店は高級だから私には敷居が高い。



（答えは最終ページ）

☆☆お仕事情報コーナー☆☆

宅地建物取引主任者のお仕事

不動産会社での一般事務のお仕事です。週2～3日からフルタイムまで勤務日や勤務時間を選べます。宅建資格を生かしたい方や不動産知識や経験を生かしたい方を募集します。

勤務形態：派遣 勤務期間：長期

勤務地：江東区（JR 亀戸駅徒歩1分）

時 給：1400～1500 円（スキル経験で応相談）

お仕事内容：エクセル・ワードを使った一般事務

条 件：宅建資格保有者（不動産関係のお仕事経験者は優遇）

その他：週2～3日または月～金フルタイムが選べます。勤務時間は5～7時間／日で応相談
出勤日や勤務時間が選べますのでワークバランスが取りやすいお仕事です。

このお仕事はメルマガ愛読をいただいている方を優先にご紹介しているお仕事です。

エントリーはメールまたはお電話にて受付けております。

いいお仕事との出会いは一瞬です。

“明日からではなく”

<http://www.offista.com>

☆☆編集後記☆☆

〇おわりに

3月、卒園・卒業するお子さんがいるママさんにとっては嬉しく、少しほっとしませんか。子供の卒業式は、成長を実感し、自分の時より感慨深く、式の間涙する親御さんも多いですね。その気持ち、私自身よくわかります。子供が通っていた幼稚園は、卒園式に子供の3年間の振り返ってママがコメントをする時間があります。最中ウルウルしてしまう人もいて、それにつられてみんな泣いてしまうんです。3年前は登園時嫌がって泣いていたのに・・・とか、ちっちゃくて一番前だったのに・・・とか、よその子の成長にも感動してしまうんですね。

子供の巣立ち第1歩は、心配と少し寂しい気持ちもあるけれど、やはり嬉しいものですね。

Reiko 記

オフィスタ NEWS 第22号作成委員

編集長 kazuyo オフィスタ広報・宣伝部

編 集 naosan オフィスタ総管理室

監 修 makoto オフィスタ総務部

執 筆 Reiko オフィスタ総管理室

Yakka オフィスタ人事管理部

ゲスト 宮本千春（アロマセラピー・インストラクター）

協 力 大滝岳光社会保険労務士事務所

馬場実智代社会保険労務士事務所

出 典 「不眠・寝つきの悪さ スッキリ解消！」日正出版

参 考 内閣府 仕事と生活の調和推進室メルマガ

…<メルマガ オフィスタ NEWS について>…

★お問い合わせ先

●配信停止

<http://www.offista.com/mailout.html>

●メールアドレス変更

<http://www.offista.com/melmaga.html>

●プライバシーポリシー

<http://www.offista.com/privacy.html>

●バックナンバーは下記からダウンロードできます

<http://www.offista.com/melmaga.html>

派遣クイズの答え：全て誤り

①の「役不足」は、立派な役者に対して役柄が不足していること、つまり能力がある人に簡単な仕事をさせるという意味です。謙遜して言う場合には「力不足」が適当でしょう。②の「煮詰まる」は、討議・検討が十分になされて結論が出る段階に近づくこと。例文のようなものごとがうまく運ばず、前に進めない状態の「行き詰まる」と取り違えて使われることが多いです。③の「確信犯」は、結果を予想して計り事をする、悪いと知りながらわざと行うことという意味で広く使われていますが、「信念に基づき自分が正しいと信じて行われる行為のこと」が本来の正しい意味です。④の「敷居が高い」とは、過去に悪いことや不義理をしてしまい、そこをもう一度訪れるには心理的抵抗感があるということ。レベルが高く自分には手が届かない、という意味ではありません。

MEMO：

このメールはオフィスタ・メルマガ希望者及びオフィスタ関係者へお送りしております。

この内容に覚えがない場合や、システムに関するお問い合わせは下記まで。

お問い合わせフリーダイヤル/0120-178-172

お問い合わせ受付時間/9:30～17:30（土・日曜日、祝日を除く）

本誌の一部または全部を無断で引用、転載、放送することは、法律で定められた場合を除き、著作権者の権利の侵害となります。あらかじめ許諾をお求めくださいますようお願いいたします。