

2011年
4月号

発行日 平成23年4月15日(第35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第一ともえビル

特集：
『家庭とお仕事の両立のための家事代行サービス』
/取材・撮影：オフィスタ業務管理部

オフィスタNEWS 第35号発行にあたって

4月に入ってもまだまだ寒い日があり、冬物コートが手放せませんね。しかし、気づけば日が伸びているし、梅も開花し、春も本番です。あっという間に今年度が始まり、皆様忙しくお過ごしのことと思います。仕事だけでなく、ご入園を迎えたお子様のいらっしゃるママさんは更に準備に追われてお疲れ気味ではありませんか？そんな時、梅、桜、野花などを眺めると癒され、心にも余裕が出ますよ。今年の冬は寒かったので、桜の開花が昨年よりやや遅いようですが、梅は今が見頃です。

今、花見といえば桜ですが、昔は梅だった頃もあるそうなので、桜と同様日本人に馴染みのある樹木です。梅は、庭に植えていらっしゃる家も多いので、よく目にするかと思いますが、休日に青梅や水戸の偕楽園などにちょっと足を伸ばしてリフレッシュしてはいかがでしょうか。遠出しなくても、近所の公園で春の花を眺めてのんびり過ごすのも良いですね。

“はたらきたいという気持ちを大切に”
“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いなと思います。



- 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.03-3379-5596

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)2011 OFFISTA

特集：『家庭とお仕事の両立のための 家事代行サービス』/オフィスタ業務管理部

家事とお仕事の両立をされている女性の方から、帰宅すると忙しくてなかなか掃除が出来ない、休日は疲れてしまって家事がついつい疎かになってしまうという声をよく聞きます。また、急な残業で家事ができなくなってしまった際に困ったこと等はありませんか？

オフィスタでは福利厚生の一環としてハウスクリーニングをはじめ家事代行サービスの専門企業と提携しております。掃除・洗濯・料理・犬の散歩とおよそ家事と名のつくものは何でも対応できるのが特徴で、オフィスタのサービスの1つとして導入しているものです。

しかしながら、『家事代行ってどんなもの？』、『お金を払ってまで頼もうとは思わない』とお考えの方も多いことと思います。そこで、今回はオフィスタのスタッフの方に実際に使っていただき生の感想をもらってきましたので、取材と併せて読者のみなさまにお伝えしようと企画してみました。

今回オフィスタにて費用負担させていただき、モニターとして取材にご協力いただいたのはオフィスタのスタッフさんで条件は以下になっております。

- ①家族構成：ご主人とお子様の3人暮らし
- ②月～金フルタイム勤務（帰宅時間は18：00頃）
- ③家事代行サービスを利用したことがない
- ④都内23区内在住で間取りは3LDK マンション

2時間という制限時間を設けて、その中でどのくらいのことができるかということも含んで作業をしていただきました。作業後の感想をお聞きしましたので掲載してみましたので、家事代行サービスにご興味がある方はご参考にしてください。

1：和室埃取り・掃除機がけ（障子の棧の細かい埃取り、物をきちんとどかしての掃除機がけ）20分

（感想）6畳間を丁寧に掃除していただいた。特に障子の棧の埃取りは普段の掃除ではなかなか行き届かないので、こういうちょっとした部分の気配りがプロならではの配慮だと感じました。



2：廊下埃取り・掃除機がけ（物をきちんとどかしての掃除機がけ）5分

（感想）掃除機等の備品は家にあるものを使用して掃除していただいた。雑巾は拭く場所によって使い分けるために数種類を持参していました。定期的にサービスを利用している場合は良いと思いますが、最初は掃除機の使い方を教えたりといった部分が時間ロスに感じました。

3：子供部屋埃取り・掃除機がけ（パソコンの周りを中心に細かい埃取り、物をきちんとどかしての掃除機がけ）20分

（感想）普段一番散らかっていて掃除がしにくい子供部屋ですが、こまめに物を動かしてスペースを作りながら手の届かない場所まで細かく作業していただき自分自身も参考になった。特に、壊れやすいおもちゃが多いので、普段は部屋の隅々まで掃除が出来ていなかったのも、とても助かりました。



4：リビング（テレビ台周辺の細かい埃取り、物をきちんとどかしての掃除機がけ）20分

（感想）リビングのソファの下など普段掃除が出来ていないところへの掃除は助かった。ソファを動かしての掃除はついつい疎かになりがちなので嬉しかった。

5：キッチン掃除（五徳を外してガス台掃除、物をきちんとどかして調理台上、シンクの掃除、収納前面の拭き掃除、床の水拭き）30分

（感想）今回のメインともいえる水回り・キッチンの掃除は、普段なかなか手が行き届かない部分まで作業していただきました。まず1点は五徳を外してガス台の汚れをしっかりと綺麗にさせていただきました。年に数回の大掃除で行う程度でしたので、こういう部分のクリーニングは大変ありがたかったです。



もう1点はキッチンのシンクのクリーニングです。年末の大掃除のときにしか行わないシンク・クリーニングもありがたかったです。仕事から帰宅すると、料理洗濯、子供の世話と家事がたまってしまいますので、なかなかシンクのお掃除まで行き届かないので、こういうサービスは助かります。



6：トイレ（便器掃除、棚埃取り、床水拭き）10分

（感想）トイレは休日などにこまめに掃除はしているので、普段からそれほど汚れているという気はしていませんでした。大きなポイントは特にありませんでした。

7：洗面台（洗面台掃除、蛇口周り、鏡拭き）10分



(感想) 蛇口周りは普段やっているようで、以外と隅々まで出ていないんだということがわかりました。目に見えない、手の届かない裏の方や奥の方の掃除(クリーニング)は結構大変なので、こういう機会にピカピカにさせていただいて助かりました。

今回は取材ということもあり2時間とさせていただきましたが、通常は3時間/回となっております、その間、窓ふき・料理・洗濯・犬の散歩と家事と名のつくものなら指示していただければ全て対応することとなっております。

さて、気になる料金ですが、2時間で7,000円程度となっております(単発の場合は約13,000円)。主婦やママさんの場合、1回の料金がお仕事1日分の日給程度となっておりますので、高いと思うか安いと思うかは状況によりそれぞれかもしれません。

家事と仕事の両立で頑張る女性にとって、月に1回くらいは頑張っている自分へのご褒美として利用してみても悪くないかもしれませんね。

また、年に1度の専門技術者によるエアコンをはじめとするハウスクリーニングも好評とのことですので、ご興味のある方は利用してみてもはどうでしょうか。

その他『家事代行サービス取材(番外編)』は下記から。
<http://ameblo.jp/offista/entry-10853490387.html>

プロフィール

藤見さん(オフィスタ登録者)

航空会社キャビンアテンダントを11年経験。出産・育児による10年のブランクを経て社会復帰。オフィスタから異業種である設計会社へ事務職派遣を経て、現在は正社員として登用されCADを使った図面作成に日々奮闘中のママさんワーカー。趣味はアクセサリー作りとピラティス。都内在住、一児の母。

家事代行サービス「ベアーズ」

運営会社：株式会社ベアーズ(東京都中央区)

ベアーズは「女性の「愛する心」を応援します」を基本コンセプトに、1999年設立。日本で初めて各ご家庭のライフスタイルに合わせた家事代行サービスを提供。家事代行サービスを基本に、ベビー&キッズシッターサービス、ファミリーサポートサービス(介護支援)、ハウスクリーニングサービスなど現代のニーズにおける様々なサービスを展開。また、ワークライフバランスにおける新しいカタチの福利厚生として企業からも注目を集めています。2008年よりオフィスタの家事支援分野の福利厚生サービス提供のため企業提携を開始しています。

ホームページはこちら↓

<http://www.happy-bears.com/>

オフィスタ登録者は特別料金のサービスが受けられます。詳しくはオフィスタ総務部またはベアーズ担当者まで。

★★連載『美容と健康を考える⑭』★★

/オフィスタ人事管理部

『卒業式・入学式のファッション』

卒入学のシーズンですね。お子さんをお持ちの方は何を着て参列されるかお悩みではないでしょうか。私自身もこの春に色々悩みましたので、今回は美容の一環としてママさんファッションについて少々書いてみました。

一般的に卒業式はブラックフォーマルが主流です。正装なフォーマルではなくても、紺やグレーなどのダークスーツを用意される方が多いようです。和服での出席を検討される方もいらっしゃいますが、卒業式の後に謝恩会等のイベントが予定されている場合も多く、会場までの移動や着用が長時間になることを考慮すると、着物は入学式に着られる方が無難かもしれません。

対して、入園、入学式には白やパステル系の明るい色の服装を選ぶ人がほとんどのようです。入学はお祝い事と考える方が多いようですので、晴れの日を明るいファッションで迎えたいという気持ちの表れでしょうか。

また、卒業式と入学式で同じ服装ではいけないの?との疑問を耳にすることがありますが、先輩ママさん方の意見を参考にしますと、「同じ」でも大丈夫なようです。その場合にはベーシックなスーツを用意して、コサージュやジュエリー等で変化を付けると良いのでは?小物で工夫をし、厳かな卒業式、明るく華やかな入学式、それぞれに相応しい雰囲気を出せると良いですね。

近年、結婚式へ招待された場合も、いかにもといったドレスではなく、黒や紺などの定番のワンピースを小物でアレンジして出席される方が多いそうです。お子さんがいらっしゃる方もいらっしゃる方も、シンプルで一着を自分なりにアレンジして着回すテクニックを身につけておくと、いざというときに役立つかもしれませんね。



●バックナンバー

連載：『美容と健康を考える』は下記アドレスから

①栄養の取り方/②睡眠の取り方/③見た目年齢/④毎日の食事で体温をあげましょう/⑤スキンケア/⑥汗やにおいをコントロールしよう/⑦休日に本当の休養していますか/⑧「好きな色」と「似合う色」/⑨疲れを解消しましょう/⑩魅力的に自分を表現する/⑪ウォーキング/⑫体脂肪率/⑬花粉症予防

<http://www.offista.com/coffee/mailmagazine/mailmagazine.htm>

☆☆お仕事Q&Aコーナー☆☆

投稿：H.Mさん 32歳女性

Q. 偽装請負や二重派遣（多重派遣）が問題になっていますが、これらはどういうものなのでしょうか。

また、被害に遭わないためにはどうすればよいか対策なども教えてください。

A. 『偽装請負』とは、**業務請負契約を結んで受け入れた請負事業主の労働者に対して発注者が指揮命令して仕事をさせること**を云います。偽装請負は形式上は請負契約を装いながら事実上は労働者派遣となっていますので、職業安定法第44条で禁止される労働者供給事業となります。請負事業者も発注業者も知っていて偽装請負を行った場合、刑事上1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられます。

『二重派遣』とは、**派遣先が派遣元事業主から労働者派遣を受けた労働者をさらに業として第三者の会社に派遣すること**をいいますが、この場合、派遣先は当該派遣労働者を雇用している訳ではないため、労働者派遣法による正当な派遣を行うものとはいえず、形態としては『偽装請負』と同じく職業安定法第44条で禁止する労働者供給事業となります。

労働者が職業安定法違反で刑事罰を科せられることはありませんが、自分は請負労働者なのか派遣労働者なのかをしっかりと確認しておくことが大切です。（大滝）

（補足）

オフィスタでは（社）日本雇用環境整備機構との協力により偽装請負・二重派遣といった労働違法行為の撲滅を目指しております。労働に関する違法行為についてのご相談または気になる点などがある場合は、（社）日本雇用環境整備機構相談窓口にて受け付けておりますのでご利用ください。

…＜そのほかの気になる仕事の疑問募集中＞……

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岳光先生（神奈川県立産業技術短期大学）と馬場実智代先生（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>

☆☆ママさんプチ情報☆☆

/オフィスタ総合管理室

『生姜の保存方法』

今年の冬は、とても寒かったですが、皆様のご家庭でも、お鍋の出番が増えたのではないのでしょうか。身体を温める食材としていられている生姜も、よく使われたことと思います。この生姜で、特に注目されているのが、辛味の主成分であるジンゲロールとショウガオールで、生姜を加熱すると、ジンゲロールがショウガオールに変化します。ジンゲロールには、血行促進の作用があり、身体を温め、冷え性の改善にも役立ちます。ジンゲロールとショウガオールは、フェノール性物質なので、抗酸化作用を持つことも、報告されているそうです。魚介類や肉を使った料理に生姜を用いれば、これらの脂質の酸化を防止することが出来て、種々の疾病や老化防止に期待が持てるということです。また、生姜は、強い殺菌力も併せ持っています。お寿司にガリが添えられているのも、ご存知の通りですね。

意外と知られていないのが、この生姜の保存方法です。少量ずつしか使用しませんし、冷蔵庫に入れっぱなしにしてしまい、気が付くと乾燥してカラカラに乾き、繊維が目立ってしま



っていたなんて経験があると思います。

いろいろ調べてみると、すりおろしたり、スライスして、冷凍保存する方法などがありますが、忙しいわが家では、タッパーに、生姜がつかさう水を入れ、少量の塩を加えます。塩水に生姜を入れておくのですが、そのまま保存するよりも、すごく新鮮に長持ちするようになりました。できれば、2~3日くらいで水を換えてあげるのが理想ですが、あっという間に1週間経ってしまう事もしばしば。水を換える際には、容器をきちんと洗わないと、カビがきってしまう心配もありますので、注意しましょう。あんまり長期になってしまうと、かなりふやけてしまいます。やはり、生ものなので、出来るだけ出番を増やしてあげて早く使い切るのが、一番ですね。

『メンタルヘルス』

(労働者健康状況調査/厚生労働省)

人間の身体は、ストレスを受けると一旦は抵抗力が低下しますが、やがて適応する準備を整えます。皆さんも、仕事をしていて何となく忙しさに慣れてきたような気がするところがあることでしょうか。

このとき、実は身体は常にストレスと闘っており、大変なエネルギーを使っています。それに気付かずストレスを放っておくと、身体のエネルギーは消耗していき、その状態がひどくなると、心身ともに疲弊した状態になってしまいます。そして、そうした状態が続くと、ストレスに関連した心の病気や身体の病気にかかりやすくなったりするそうです。

このような身体のメカニズムを踏まえると、ストレスを乗り越えるヒントとして、忙しさに慣れているような気がしたときこそ要注意で、休息をとるなどして身体のエネルギーを貯める努力が必要だと言えます。

仕事だけでなく、ご家庭やプライベートなどでも何かと忙しい時期でしょう。そのようなときは、無理をせず、予定に優先順位をつけてしっかりと休む時間を確保することが重要です。身体の声聞いて無理をしないこと、こうした単純なことこそ、ストレスを軽減して仕事のモチベーションを高める近道かも知れません。

●仕事での強いストレスがあると答えた労働者の割合は58.0%で、具体的なストレスの内容としては、「**職場の人間関係の問題**」(38.4%)が高く、次いで「仕事の質の問題」(34.8%)、「仕事の量の問題」(30.6%)の順となりました。就業形態別にみると、一般社員は「職場の人間関係の問題」、契約社員は「雇用の安定性の問題」、パートタイム労働者は「職場の人間関係の問題」が最も高くなっています。

●3割以上の事業所が心の健康対策に取り組んでいる。**心の健康対策(メンタルヘルスケア)に取り組んでいる事業所は全体の33.6%**
最も多く挙げられたのは「労働者からの相談対応の体制整備」で、何らかの取り組みを行っている事業所のうち59.3%が取り組んでいました。

●約7割が心の健康対策の効果「あると思う」。
心の健康対策に取り組んでいる事業所の67.0%が心の健康対策の効果「あると思う」と回答していました。

●心の健康対策に取り組んでいない事業所にその理由を聞いたところ、大半の事業所が「専門スタッフがない」、「取り組み方が分からない」で、「経費がかかる」と回答した事業所は少なく12.1%に留まりました。

●約半数がメンタルヘルス施策に効果を感じている。
上場企業において、48.6%が「効果が出ている(「十分効果が出ている」「ますます効果が出ている」)」と回答しました。一方で「効果が出ていない(「全く効果が出ていない」「あまり効果が出ていない」)」と回答した企業は17.1%に留まりました。

●7割の企業がメンタルヘルスの施策として「管理職向けの教育」を実施。
上場企業の70.0%がメンタルヘルスの施策として「管理職向けの教育」を実施していることが分かりました。
次いで「長時間労働者への面接相談」(63.8%)が多く挙げられました。

●「心の病」が最も多い世代は30歳代。
上場企業の58.2%が、「心の病」の最も多い年齢層を30代と回答しました。次いで40代(22.3%)、10~20代(13.9%)という結果となりました。

(調査：労働者健康状況調査/厚生労働省/『メンタルヘルスの取り組み』に関する企業アンケート調査結果(公財)日本生産性本部)



派遣労働者のための『こころの健康気づきのヒント集』

発行：厚生労働省
制作：中央労働災害防止協会
規格：B5版、15頁
価格：無料配布
在庫：あり

申込み：オフィスタ総務部迄

お問合せ：オフィスタ総務部
info@offista.com または Tel.03-3379-5595

派遣クイズ

いつも乗るはずの電車が人身事故のため止まってしまいました。振り替えの電車で職場へ向かおうと考えましたが、どうしても30分は遅れてしまいそうです。

この場合の対応方法として**最も適切なもの**を、下記の選択肢より選んでください。

- ①ホームも混み合っているため、職場へ携帯のメールを利用して遅れる理由を一報入れる。
- ②職場へ電話し、遅れる理由とどのくらい遅刻するかを伝え指示を仰ぐ。
- ③とにかく急いで職場へ行くことを優先し、到着後に上長へ遅れた理由を正確に伝える。

(答えは最終ページ)

☆☆お仕事情報コーナー☆☆

オフィスタでカメラマン募集

オフィスタ社内またはスタジオで撮影技術のあるカメラマンを募集しています。月1日からはたけます。

勤務形態：アルバイト（契約カメラマン）
勤務地：オフィスタ（新宿）・都内スタジオ（渋谷）
日給：¥10,000～20,000円以上（交通費込み）
勤務日数：毎月1回程度（応相談）
勤務時間：10：00～18：00（実働3時間程度）
スキル・経験：

- ①写真歴があり、写真や撮影の知識者・技術者
- ②PCで画像加工処理ができる方
- ③撮影機材所有者は優遇
- ④コンクール等の入賞経験者は優遇

その他：

- ・現在ご就業中の方でアルバイトしたい方も可能。
- ・履歴書用の顔写真を撮影していただきます。
1日4名程度を撮影していただきますので、撮影時間以外は自由行動で構いません。

このお仕事はメルマガ愛読をいただいている方を優先的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

花粉が飛んでいます。3月中は洗濯物を取り込んだ時などに花粉を感じましたが、4月に入ると本格的な花粉症の症状がひどくなりました。近年、花粉症の子供が増えていると言います。大人でもこんなに辛いのに、子供は花粉症でも外で遊ぶので、悪化してしまうような気がします。うちの子は幼稚園の頃から花粉症ですが、子供の友達でも花粉症の子が多くびっくりします。子供は目がかゆいと掻いてしまうので、腫れてしまっている子もいます。子供に目薬をさすのは嫌がって難しいんですよね。もっと良い花粉対策ってないでしょうか。

Reiko 記

オフィスタ NEWS 第35号作成委員

編集長 kazuyo オフィスタ広報・宣伝部
編集 Reiko オフィスタ総合管理室
監修 makoto オフィスタ業務管理部
執筆 Yakka オフィスタ人事管理部
Korohi オフィスタ人事管理部
Ricaco オフィスタ総務部

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
株式会社ベアーズ

出典 内閣府「カエル! ジャパン通信 Vol.17」2/28付

…<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：②電話で遅れる理由と時間を伝える

電車の事故でも職場の方は予測不可能なので、何も連絡がないと心配します。まずは職場に連絡し、遅れる理由と遅れるおおよその時間を伝えて指示を仰ぎましょう。メールは見えないこともあるので、電話で伝えるのが適切です。

オフィスタでは電車の遅延等の「自己の責によらない遅延」の際には遅延分給与の補填制度が導入されていますので、遅れても職場へ向かうまで事故のないよう、焦らず落ち着いて向かってください。

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。