



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

人間関係を円滑にするコミュニケーション!

その場の空気が読めない人が増加している!

1 コミュニケーションしだいで、人とつき合うのが楽しみになります!

職場では上司や同僚・部下から、お客様や地域の人々など、コミュニケーションの中で、イライラし、ストレスがたまってしまふことがあります。そして、つい怒った言い方をしたり、相手を非難するなどの方法で伝えてしまうと人間関係が悪くなってしまいます。相手が誰であっても尊敬と信頼を持って接し、良好なコミュニケーションを心がけることで、人からのストレスを受けないようになり、人間関係も良くなっていくのです。

2 自分で自分の職場のストレスを把握する …自分で自分を駆り立てていませんか!

職場のストレスは、たばこや冷暖房などの環境的要因、過労や睡眠不足などの身体的要因もありますが、最も大きいのは、人間関係における精神的要因といわれています。

自分の職場のストレスを把握することは、職場の人間関係の悩みから解放されるためにも大切なこととなります。そして、自分のストレスを把握することにより、周りの人のストレスも理解できるようになります。

自分で自分を駆り立てて仕事に励む努力家タイプは、ストレスに気づかず「仕事中毒」「心身症」「燃えつき症候群」ということにもなりかねません。



3 部下を持つあなたに …周囲の人が気づいてあげよう!「ストレスサイン」

部下の悩みは、優しい視線で聞きましょう。ポイントは①熱心な態度を示す、②相手の話し方に気を配る、③話のスピードや声の大きさに配慮することです。上から目線では逆効果になります。

そして部下が上司とうまくつき合うために①上司の対場を冷静に理解する、②報告上手・相談上手になる、③困ったときこそ何でも話そうなどです。

経験豊富な上司が部下のストレスに気づいてあげましょう!



4 同僚との会話は、ジェスチャーとうなずきで盛り上げます …話の関心を示す!

会社の同僚とのコミュニケーションが取れずに、悩んでいる人が多くなっています。①ジェスチャーやうなずきで、気分よく話を続けさせる、②相手が話したキーワードを繰り返して返事する、③相手の発言に強い関心を持っていることを示す…そして「ありがとう」「おかげさまで」をいみましょう。

この積み重ねが「その場の空気を読める達人」へと育っていきます。

総務省の調査によれば、「他人とコミュニケーションが取れない、あるいは苦手だ」と考えている人の数が、年々増加傾向となっています。相手の気持ちをつかむのが下手になり、その場の「空気がよめなくなる」のです。「読み書き」ばかりで、人の話を「聞く」、自分の気持ちを「話す」という生きたコミュニケーションが学べる環境がなくなってきているのです。

初夏、「エコでスマイルな暮らし」を実現しませんか!

MOTTAINAI

ちょっとした対策で「もったいない」を実践しよう!

MOTTAINAI

ノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんが、日本語の「もったいない」という言葉に感銘をうけ、3R〔Reduce (減らす)〕、〔Reuse (再利用)〕、〔Recycle (リサイクル)〕を一言で表す言葉こそ「もったいない」であり、さらに命の大切さや、かけがえのない地球資源に対するRespect (尊敬の念) という意味も込められているとして、環境を守る国際語「MOTTAINAI」を世界に広げる運動を始めてから数年が経ち、世界的にも「もったいない」という意識が広がりました。

江戸庶民には、「草主人従」という思想があり、自分の置かれた自然や環境の中で、四季や旬を感じ、それに敬服の念を忘れないのが日本人です。そういう意味では「もったいない」は、日本人の遺伝子に組み込まれている価値観に間違いのないでしょう。

つましく「エコでスマイルな暮らし」の新たな観点で、再び「もったいない」をこの夏に再認識しましょう。

1 電気代の節約は、料金の値上げに伴って注視されていますが、消灯だけではあまり効果がありません。即効性がある方法は、初夏の日射しの遮断です。高価な遮光カーテン、家屋断熱などではなく、「すだれ」「よしず」を活用する。そしてクーラーの室外機にも日陰をすることによって電気代が違ってきます。日射しは室内でなく室外で遮断することによって効果があがります。

2 寝る前にエアコンのスイッチを切る際に注意点があります。エアコン稼働の後には、パネルに水滴がびっしり付いているので、1時間程度の送風運転をしないとカビが生えたり、空気が汚染される場合があります。知らず知らずに健康を害する要因ともなります。

3 隙間風と換気の違いにも配慮することがあります。換気は室内の汚染された空気を外に排出し、新鮮な空気を家の中に入れることで、入口と出口を決めて家の中に空気の流れを作ることです。人間は1日2万%の空気を体内に取り入れているので、汚染されていない新鮮な空気を摂取することが健康の源です。



今年の初夏は、「もったいない」をキーワードに、電気料金の節約と環境や健康を考え、「暑い、暑い夏」を乗り切りませんか!

ワンポイントアドバイス

電球をつけたままで寝てはいけません!

人間の脳は、目をつぶっていても目の奥にある網膜というところで、光を感知しています。そして、この網膜が光を感知しなくなることによって、脳から睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが出ます。そのため明るいところで寝ると、網膜が光を感知してしまうのでメラトニンが分泌されず、睡眠の質が落ちてしまうのです。

睡眠の質を高めることは、脳にとっても体にとっても大切なことです。小さなお子さんが怖がるからと、常夜灯(豆電球)をつけたままにしているとメラトニンの分泌が抑えられてしまうので、子供が眠ったら必ず消すようにしましょう。また、部屋を暗くして寝ることは、脳の抗酸化作用にとっても大切なことなのです。



自宅でアロマセラピー活用術

人はストレスを感じると、自然に呼吸が浅く速くなります。浅くて速い呼吸は、少しずつ体を疲弊させていきます。ストレスの影響で作られてしまった悪循環を断ち切るために、香りの力を借りて、一度ゆっくり深呼吸してみましょう。

ストレス解消、プチうつ解消のアロマセラピーを紹介しますので、生活に取り入れやすい方法で自宅を手軽に楽しんではいかがでしょうか。

★アロマセラピーでストレス解消/レシピ&方法★

寝込んだり、病院に行ったりするほどではないけれど、なんとなく体調がすぐれない。それは日々、さまざまなストレスにさらされ、心も体も疲れきっているためかもしれません。心身の疲れが解消されれば、ストレスに対する抵抗力も高まります。

■ 芳香浴でストレス解消法

～甘い香りをお部屋にたいて、いら立つ心を優しく包む～

興奮や怒りを鎮めるイランイラン、緊張を和らげるサンダルウッド、心のバランスを取り戻すゼラニウム。ゆったりと甘い香りが、とげとげしくなった心を優しく包んで、おだやかな気分にしてくれます。

レシピ: イランイラン2滴、サンダルウッド2滴、ゼラニウム2滴

静かな心の状態へと導くこのブレンドは、ゆっくり時間をかけると効果大です。

レシピ: パチュリー 2滴、サンダルウッド2滴、ゼラニウム1滴

心の中でしこりとなった感情やストレスを解消し、穏やかな気持ちになれます。

レシピ: クラリセージ1滴、ベルガモット2滴、ラベンダー 2滴

疲れきった神経を休めるブレンド。くつろげる服装で楽しみましょう。

レシピ: フランキンセンス2滴、マージョラム2滴、レモン2滴

■ アロマバスでストレス解消法

～フローラルな香りのお風呂で深呼吸～

ラベンダーはイライラや怒りを鎮め、クラリセージは幸福感を与えてくれます。フローラルな香りのお風呂につかって、ゆっくり深呼吸しましょう。

レシピ: 天然塩大さじ2杯、ラベンダー 4滴、クラリセージ1滴

■ マッサージでストレス解消法

～ネロリの香りで興奮した心をクールに～

ネロリは不安を和らげ、興奮を鎮める作用があり、フランキンセンスは心を平静に保ちます。首、バスト、肩と自分の体をいたわるようにマッサージしましょう。

レシピ: キャリアオイル20ml、ラベンダー 5滴、フランキンセンス2滴、ネロリ2滴

★アロマセラピーでプチうつ解消/レシピ&方法★

現代社会では多くの人が「プチうつ」の状態にあるといわれています。好きな香りが、プチうつからの脱出のきっかけになるかもしれません。

■ 芳香浴でプチうつ解消法

～自然から得られる香りの抗うつ剤を活用～

ベルガモットには心を高揚させる働きがあり、うつな状態に大きな効果を発揮。「自然から得られる抗うつ剤」と呼ばれるほどです。ベルガモットだけでも効果的ですが、好きな香りをプラスしてもOK。柑橘系や自身を取り戻すジャスミン・アプルーート、幸福感を高めるクラリセージなどがおすすめ。

レシピ: ベルガモット6滴

■ マッサージでプチうつ解消法

～沈んだ心に元気を与えるハッピーオイル～

うつな状態に不可欠なベルガモットに、ハッピーオイルとも呼ばれるクラリセージ、リラックス効果抜群のラベンダーをブレンド、首からバストにかけてゆっくりマッサージします。

レシピ: キャリアオイル20ml、ベルガモット3滴、ラベンダー 3滴、クラリセージ2滴

■ アロマバスでプチうつ解消法

～甘い香りのお風呂につかって疲れた心に休息を～

落ち込んだ心を癒す甘い香りに包まれて、ゆったり入浴。何もする気になれなくてもアロマバスなら簡単で、眠れない夜にも効果的です。ゼラニウムは乱れてしまった心身のバランスを取り戻し、ベンゾインは疲れきった心をなぐさめてくれます。オレンジ・スイートは暗くなってしまった心に光を与えます。

レシピ: 天然塩大さじ2杯、オレンジ・スイート2滴、ゼラニウム2滴、ベンゾイン1滴



お茶の効用を生かした心身にやさしい食卓を!!

梅雨のじめじめした季節は、お茶を一服で気分爽快に!

日本人の暮らしに根ざした日本茶は、健康維持、増進の面から効果があると定評があります。もっとも日本茶といってもいろいろ種類があり、形式ばったお茶から、日常気楽に飲める普段着のお茶まで幅広くあります。

1 お茶の上手な飲み方・・・くつろぎのお茶は心身にやさしい、まさに長生きの生活術です!

お茶は私たちの心と体を健康にしてくれる、素晴らしい飲み物です。また人の心を通い合わせ、和やかにさせる潤滑油的な作用があります。お茶は種類によって湯の熱さを変えるとお茶本来の味わいを楽しむことができます。

2 日本茶の成分と作用・効用・・・生活習慣病予防に、老化防止に、緑茶は優等生です!

主要成分で最も注目されているのがカテキンです。カテキンとは、日本茶の渋み成分タンニンでポリフェノール的一种です。カテキンの効用は抗酸化作用により、コレステロールの酸化を抑えて動脈硬化を予防し、老化やがんの防止になります。抗がん作用は各種のがんに働き、がんの発生から転移までさまざまな段階で有効なことがわかってきました。また、日本茶にはカリウム、亜鉛など体に必要な微量なミネラルも含まれています。

3 緑茶で肥満防止、やせる効果がある本当の理由・・・タンニンは、消化吸収障害があります!

強い殺菌作用がカテキンの特徴で、食中毒予防にも効果が期待できます。腸内の悪玉菌のみに働き、血糖や血圧上昇、抗アレルギーなどの効力があります。

反面、タンニンは消化吸収障害があり、お腹一杯食べた時にお茶を飲むと、血糖値が下がってすっきりします。肥満の防止や痩せる効果が期待できます。空腹時にタンニンを摂取すると低血糖になるので、濃いお茶を飲む時は必ず食事と一緒に取るように注意が必要です。育ち盛りの子供や病人もお茶を取りすぎると、せっかくの栄養が吸収されにくくなります。

日本茶の種類

- ・煎茶（せんちゃ）最も一般的なお茶。新芽を蒸して揉みながら乾燥したもの。
 - ・新茶（しんちゃ）その年の最初に生育した新芽を摘み採ってつくったお茶のこと。若葉の「さわやかな香り」があります。
 - ・玉露（ぎょくろ）高級なお茶。よしず等で覆いをし、直射日光を避けた茶園の新芽を原料にします（直射日光を避けることでうまみが増します）。製法は煎茶と同じです。
 - ・番茶（ばんちゃ）硬くなった新芽や茎などを原料として煎茶と同様に製茶した茶。
- ※各地でつくられる自家用茶、粗製の茶などを指していることもあります。

- ・てん茶・抹茶（てんちゃ・まっちゃ）よしず等で覆いをし、直射日光を避けた茶園の新芽を原料にし、摘んだ新芽を蒸してそのまま揉まずに乾燥させ、石臼で粉にすると抹茶になります。
- ・焙じ茶（ほうじちゃ）番茶や煎茶を強火で炒ったもの。香ばしい香りがします。
- ・玄米茶（げんまいちゃ）水に浸して蒸した玄米を炒り、番茶や煎茶にほぼ同量の割合で混ぜたもの。
- ・芽茶（めちゃ）煎茶の仕上げ工程で芽先の部分を選別したお茶。お茶の旨みを多く含んでいます。
- ・茎茶（くきちゃ）煎茶の仕上げ工程で茎の部分を選別したお茶。独特のさわやかな香りと甘みが特徴です。

お茶の効用、特性を理解し初夏の暑さを吹っ切りましょう。

「命の妙薬」をしっかり使いこなしませんか!

郵愛だより4月号で実施しました「こどもの日プレゼント」に多数のご応募、ありがとうございました。厳正なる抽選の結果、A、B賞の当選者は以下の方となりました。おめでとうございます。その他の賞品は発送をもって代えさせていただきます。

●ニンテンドー3DS：桑原 央匡 様／本田 真里湖 様

●サクラクレパス「クーピーペンシル」60色：兒玉 妙子 様／松浦 秀樹 様／久保田 一美 様