

yyy 明日からきっと役に立つ yyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyy

◆スキルアップマガジン ～Y's ラーニングからのご案内～

<http://yslearning.com/>

yy

ごあいさつ

Y's ラーニングの浮島です。

この冬は、数年に一度の強い寒気が流れ込み全国的に記録的な低温になりました。
日本海側では大雪に見舞われました。本当にお見舞い申し上げます。

この影響で、多くの地点では花粉の飛散開始が遅れているそうです。
ところが、残念ながら関東地方は1月の大雪の後に南寄りの風が強かったため、
もう「花粉の飛散開始」が確認されたそうです。(むしろ早い！)

2月下旬から3月にかけて、気温は平年並みか高くなる予想だそうです。
すると、北陸でも飛散開始の見込み。
うーん、痛し痒し。

我が家も洗濯物の室内干しシーズンが始まりました。

Y's ラーニング株式会社 代表 浮島 由美子

【本号の内容】

1. 文章医プロジェクトのご案内
 2. 「知ってる？コンプライアンス」その15 ハラスメント4
 3. 「お役立ち！ミニミニ知識の泉」あなたを助けるビジネスの法則7
※正しいビジネス用語・敬語クイズ52
-

::*::

1. 文章医プロジェクトのご案内

::*::~

久しぶりに、Y's ラーニングの「文章医プロジェクト」をご案内します。

最近、文章系の研修のご依頼が目立ちます。
メールもチャットも SNS もナレッジも... です。

「言葉は紡ぐものである」

これは、私（浮島）自身の文章の師匠の言葉です。

Y's ラーニングではこの言葉を胸に、ビジネスにおけるわかりやすい、
良い文章を追求します。

文章医プロジェクトでは、以下のプログラムをご提供します。

1. テンプレート診断

CONTACTセンターのメールテンプレートを診断し、アドバイスします。
サンプル文章の作成もいたします。

2. 文章スキルアップ個別対応

文章スキルをさまざまな角度から練習しご提出いただきます。
個別に診断、添削します。継続的な通信教育も可能です。
集合研修との組み合わせもご好評いただいております。

3. 文章スキルアップ研修

文章スキルアップは一日にしてならず。
グループ単位で受講いただくシリーズ研修です。

お問い合わせ、歓迎いたします。

<http://yslearning.com/お問い合わせ/>

★**★

2. 知ってる？コンプライアンス 15

★**★

現代の企業経営にとって、重要な「コンプライアンス」。

この複雑な社会、何が「社会的ルールに従っている」ことなのか自信ありますか？
具体的に「コンプライアンス」の事例をみていきましょう。

その15： ハラスメント4

3. 「モラハラ」は認識が難しい

「モラハラ」(＝モラルハラスメント)は、フランスの精神科医が提唱しました。
肉体的な暴力ではなく、言葉や身振り、態度などによって他人の人権・尊厳を
侵害する「精神的な暴力・虐待」のことと定義されています。
パワハラは「上司が部下に対して行う」行為ですが、モラハラは上司だけではなく、
同僚や部下が加害者になるケースもあります。

職場では、以下のような状況を指すと考えましょう。

1) 仕事にかこつけて傷つける

- ・指示した仕事しかさせず、自由な動きを制限する
- ・業務に必要な情報を与えない
- ・意見や主張にことごとく反対する、仕事ぶりを必要以上に批判する
- ・本人の能力からすれば簡単すぎる仕事をわざとさせる
- ・本人の能力からすれば難しすぎる仕事をわざとさせる

2) コミュニケーションを遮断して孤立させる

- ・本人が発言しようとしても、話の腰を折って最後まで聞かない
- ・話しかけない、無視する
- ・メールやメモだけでコミュニケーションを取ろうとする
- ・意図的に仲間はずれにする
- ・仕事の場所でもそれ以外でも、話しかけず無視して飲み会などにも誘わない

3) 自尊心を奪う

- ・本人の発言にため息をついたり、苦笑したりという軽蔑的な態度を取る
- ・悪い噂を流す、本人の家族を悪く言う
- ・精神的な病気であると指摘する
- ・身体的な特徴をからかう、障害を差別する
- ・身体的な特徴や話し方、クセなどを真似して、周囲の笑いを取ろうとする

もう、きりがありません。

これらの行為は、「職場いじめ」であるといえます。

ただ、これらの行為は実際には、周囲にわかりにくかったり、被害者本人がはっきりと自覚していなかったりします。

また、行為の証明が難しいものが多く、その点が問題なのです。

必要な情報を提供されなかったために大きな失敗をしたとしても、それを「〇〇さんが情報をくれなかったからミスをしたのです」とは言いづらく、証明することもできません。

パワハラより悪質なやり方といえます。

モラハラの被害者は「自分がいじめられた」「相手を許せない」と思うのではなく、「自分はダメな人間だ」「自分は周囲から相手にされない」など、自罰傾向が強くなる特徴があります。

モラハラは精神的な暴力のため、被害者が相手から受けた言葉や態度をどのように受け取るかに左右されます。これはセクハラと同様です。

「モラハラ」の裏には「嫉妬」「ねたみ」「嫌悪」などの感情的要素が大きく存在しています。

無自覚に生じるこれらの感情をお互いにきちんと自覚することも必要です。

たとえ、業務態度や成績に問題のある相手に対しても、

- ・感情的にならない
- ・必要以上の大声を出さない
- ・必要以上に執拗な注意をしない

と、「精神面への配慮」をすべての人が自覚する必要があるということです。

今回は、ハラスメント問題発生時の対応方法を考えます。

★**★

3. 「お役立ち！ミニミニ知識の泉」あなたを助けるビジネスの法則 7

★**★

ビジネスに必要な知識やスキルって幅広い。

ここでは限定せずにあれこれ拾っていきましょうと思っています。

「あなたを助けるビジネスの法則」

世の中には「法則」と呼ばれるものがたくさんあります。

科学的な根拠のある「法則」も誰かの（または大勢の）経験則による「法則」も、いろいろありますね。

仕事に役立つような「法則」を探してみましょう。

第7回 レミニセンスの法則

睡眠には“レム睡眠”と“ノンレム睡眠”というふたつの状態があります。

この呼び名は有名なので、お聞きになったことがありますよね。

レム睡眠は浅い眠り、ノンレム睡眠が深い眠りです。

浅い眠りのレム睡眠も大切で、身体の疲れをとるのだそうです。

深い眠りのノンレム睡眠は脳の疲れをとります。

私たちが眠っている間にも脳はいろいろと働いています。

スポーツや楽器など芸術的な技能、スポーツの運動技能を覚えるのはレム睡眠です。

海馬に記憶されている「短期記憶」が「長期記憶」に書き換えられるのも

レム睡眠時です。

この書き換えを「レミニセンスの法則」といいます。

「レミニセンス」とは、睡眠時に脳の情報が整理される現象のことです。

眠る1時間くらい前に覚えたいことを確認し、しっかり寝ると効率よく記憶できます。

ちなみに、寝不足をすると、脳の疲れをとるノンレム睡眠が優先されるため、

レム睡眠の時間は少なくなります。

つまり、寝る間を惜しんで練習しても、からだで覚える技術は上達しないし、徹夜で勉強しても記憶の効果は低い.. ということです。

受験生の皆様、睡眠はしっかりとってください。

(あ、ちょっと遅いか。すみません。)

【正しいビジネス用語・敬語クイズ】

問題 5 2

国語に対する世論調査では、毎年紛らわしい言い回しを正しく理解しているかどうか調査しています。正しい方を選択してください。

(1) さわり (例：話のさわりだけ聞かせる)

(ア)：話などの要点のこと / (イ)：話などの最初の部分のこと

(2) ぞっとしない (例：今回の映画は、余りぞっとしないものだった)

(ア)：面白くない / (イ)：恐ろしくない

(3) 知恵熱 (例：知恵熱が出た)

(ア)：乳幼児期に突然起こる発熱 / (イ)：深く考えたり頭を使ったりした後の発熱

(4) 「眠りから覚めたときの気分が悪いこと」

(ア)：寝覚めが悪い / (イ)：目覚めが悪い

○。

「スキルアップマガジン」は、Y's ラーニングのお客様、および Y's のスタッフが名刺交換させていただいた皆様にお送りしています。

あなたのスキルアップに役立つ情報をお届けする無料のメールマガジンです。

ぜひ、ご愛読くださいますようお願い申し上げます。

※皆様からのご意見・ご感想・ご要望、お待ちしております。

→E-mail : info@yslearning.com

→Y's ラーニングお問い合わせフォーム : <http://yslearning.com/お問い合わせ/>

※配信停止をご希望の方は、「配信停止」とご記入の上、

お手数ですが、停止希望のメールアドレスを上記までご連絡ください。

※配信先の変更がある場合は、「配信先変更」とご記入の上、

旧配信先と新しい配信先をご記入の上を上記までご連絡ください。

○。

2018.2.26号

【正しいビジネス用語・敬語クイズ *解答】

解答52

(1) ア、(2) ア、(3) ア、(4) ア

(1)、(2)、(4)は勘違いしている人の方が多かったそうです。

あなたは大丈夫でしたか？