

「アヒージョとクラフトビール」

材料 (3人分)

- ・カマンベールチーズ ……1個 (約90g)
- ・ミニトマト ……1～2パック
- ・にんにく ……3片
- ・オリーブオイル ……100ml
- ・パセリ ……適量
- ・塩 ……少々
- ・バケツ



作り方

- ① スキレットにオリーブオイル、にんにく、塩を入れ中火にかけ、にんにくの香りが立ったらカマンベールチーズとトマトを入れる。
- ② カマンベールチーズが溶ける間にバケツをお好みの枚数用意する。
- ③ カマンベールチーズが溶けてきたら火を止め、パセリを散らしたら完成。(今回はドライタイプを使用しました)



下準備

- ・にんにくを切る (スライスでもみじん切りでもお好みで)
- ・カマンベールチーズを4～8等分に切る
- ・ミニトマトに爪楊枝で1カ所穴を開ける (破裂防止)

いよいよ夏本番！今年の夏の予定はお決まりですか？

この夏は大切なご家族、ご友人とBBQをするのはいかがでしょうか？

今回ご紹介するのは、BBQのときにぜひ作っていただきたい「丸ごとカマンベールチーズとミニトマトのアヒージョ」です。そして、一緒に楽しんでいただきたいお酒はクラフトビールの「よなよなエール」です。蓋を開けると柑橘系の爽やかな香りが広がります。トマトの酸味やカマンベールチーズと相性がよく、オリーブオイルやにんにくとも相性抜群です！

よなよなエール

ビヤスタイル：アメリカンペールエール
 原材料：麦芽・ホップ
 内容量：350ml
 アルコール分：5.5%
 希望小売価格：263円 (税抜)
 製造会社：
 株式会社ヤッホーブルーイング



あおぞら

vol. 21

2025.08

特集

働くためのスキルについて考える

最新医療情報

甲状腺がん検査

日常生活のストレス対策

心と体のセルフケア

Bye-bye ストレス！心/身体のセルフケア

暑い夏を乗りきろう！デスクで出来るツボマッサージ

寝苦しい日々が続きますが、皆さまリフレッシュできているでしょうか。少しでも快適に過ごしていただけるように、今回は、デスクで出来るツボマッサージをご紹介します。

ツボの歴史は古く、諸説ありますが、2000年以上前の石器時代の人々が、石や魚の骨などで体のツボに刺激を与えていたことが起源とされています。

東洋医学では、ツボは正式には経穴(けいけつ)といいます。「気血循環(きけつえんえん)」と呼ばれるエネルギーが経路を通過して、体全体に栄養が行き渡ると考えられており、経穴は体を流れるエネルギーの経路の中間地点とされています。そして、経穴は体のどこかに異常があるときに反応するため、治療にも利用できるという特徴があります。現在では、WHO(世界保

健機関)でも、361のツボが正式に認定されています。

では早速、デスクで出来るツボマッサージを4つご紹介します。注意事項としては、入浴や食事、飲酒の直後、妊娠中、体調不良時は控えましょう。

押す際は、痛み持ち良いくらいの強さで数回、数秒程度押しましょう。効果には、個人差があります。

体調に合わせて、回数や時間は加減し、体調が悪くなること(※)もあるためやりすぎには注意しましょう。

※好転反応…体が正常な状態に戻っていく過程で、痛さ、発熱、だるさなどの症状が出ること

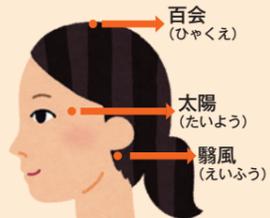
ツボのご紹介

①むくみに効くツボ

名前：翳風(えいふう)
 場所：耳たぶの後ろに位置し、顎の付け根あたりにある少しへこんだ部分
 ポイント：ツボとは少し異なりますが、鎖骨リンパ節もおすすです。鎖骨リンパ節は、リンパ液が最終的に行きつく場所で、そこから血流に入り、肝臓・腎臓を経て排泄される仕組みになっています。

②眠気を抑えたり、集中力を高めるツボ

名前：百会(ひゃくえ)
 場所：頭のてっぺん
 ポイント：ボールペンのノック部分で押すのも良いです。



③眼精疲労に効くツボ

名前：太陽(たいよう)
 場所：目尻と眉尻を結ぶ線の中央から2cmほど後ろ。こめかみから内側にあるくぼみにあります。
 ポイント：母指球で、優しく刺激し、目を傷つけないよう注意して押してください。

④夏バテに効くツボ

名前：注夏(ちゅうか)
 別名：裏合谷(うらごうこく)
 場所：手の親指の根元にあるふくらみの中央
 ポイント：注夏と同時に、合谷(ごうこく)を押すのもおすすです。合谷は、手の甲側の親指と人差し指の骨の付け根にあり、注夏の真裏にあります。



ツボ押しでリフレッシュしながら、一緒に暑い夏を乗り切りましょう！



職員紹介

職員と愛犬愛猫との過ごし方

愛犬
ぽぽ
(♀)



事務センター
三宅 桃子さん



種類: ビションフリーゼと
日本スピッツのMIX
好きな食べ物: 鶏ささみ
せいかく: 甘えん坊

ペットとの過ごし方

お外で走るのが大好きでよくドッグランに行きます。犬見知りなので一人でドッグランを爆走するか私や夫を追いかけしています。休日は私たちが家にいることを理解しているので、朝一から散歩に連れて行って〜と布団を引っ張って起こしてきます。私の誕生日と結婚記念日に家族3人+1匹で旅行に行くのが毎年の楽しみ。

愛猫
きつね
(♀)



総務部
松土 駿也さん



種類: トンキニーズ
特技: 部屋の扉を開ける
せいかく: 内弁慶、臆病

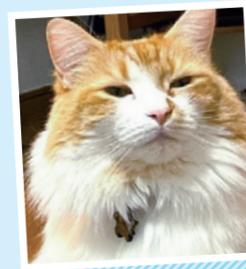
ペットとのエピソード

追いかけてこや紐遊びが大好きで、よく紐を投げて拾ってワンちゃんのように遊んでいます。疲れた時には顔をうずめて癒しをもらっています。性格は慣れると人懐っこく、よく部屋の扉の前で家族が出てくるのを待ち、自分でジャンプしてドアノブを捻って部屋に入ってきたりします。でも極度の人見知りで、インターホンが鳴ったり家に業者さんが来ると、姿勢を低くして匍匐前進でベッドの下に隠れてしまいます。

愛猫
きなこ
(♀)



渉外推進部
鈴木 遥佳さん



種類: ミヌエット
好き: またたび、ブラッシング
せいかく: 甘えん坊

ペットとのエピソード

お家にお迎えした日からゲージを飛び出し一緒に寝てくれた甘えん坊さん。目が合うとゴロゴロと喉を鳴らし、ひっくり返ってする“お化けポーズ”は可愛すぎてつい構いすぎてしまいます…最近では苦手な掃除機に猫パンチで応戦するようになり、その逞しい姿に元気をおすそ分けしてもらっています。次はお風呂の克服も是非にと期待してしまう飼い主です。

広報誌 編集委員会



弊会には顧客サービスの質向上、社内の職場環境改善を目的とした委員会があります。各部署から職員を選出して構成され、現在7つの委員会が活動しています。

今回は本誌「あおぞら」を発行している広報誌編集委員会について紹介します。

●委員会紹介

広報誌編集委員会では、年2回(8月・2月)広報誌を発刊しています。

月1回会議を行い、題材決め・原稿作成・添削など意見交換を行っています。

働く社員に焦点を当てた内容や、社内の活動紹介など弊会の取り組みについて知ってもらう内容と、健康に関連した豆知識を紹介しています。また、外部の医師や研究者に原稿作成を依頼し、「労働と健康」を考える上で役立つ専門的な知識をご紹介します。

●広報誌作成の取り組み

弊会の業務や働く社員について、各号テーマを決めて紹介しています。お客様と直接関わるのが少ない部署もあるため、業務内容の詳細が伝わるよう社員の協力を得て作成を進めています。また、委員会メンバーの中で記事の担当者を毎号変えることによって、テーマの偏りを防ぎ、多角的な視点から話題の提供ができるよう工夫をしています。

一方で、苦勞している点もあります。記事の提出は期日厳守のため、繁忙期と重なると原稿作成と業

務を両立しなければなりません。商品を掲載する場合は、販売元の承認を得る必要があるため、販売元とのやり取りも調整して行っています。

また、添削作業では、伝わりにくい表現はないか、より伝わりやすい言葉を選択し、誤字脱字を全員でチェックします。さらに、社外に発信する上で、情報のエビデンスが取れているかどうかを検討し、何度も確認した上で、発刊に至っています。

●今後

今後も労働保健協会をより知っていただける内容と、読者にプラスとなる健康情報の発信を続け、親しみが持てる広報誌の作成を目指していきたいと思っています。大変なところも多いですが、取引先のお客様から好評という声が寄せられているので、委員会内でも協力し合いながら、より良いものが発行できるよう努めていきます。

興味がある内容、取り上げてほしいテーマがあったら、ご意見いただければと思います。





第2回

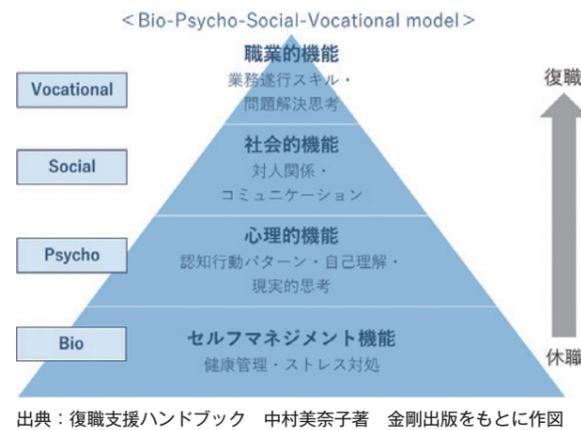
働くためのスキルについて考える

皆さんこんにちは。

今回から数回に分けて、メンタル不調により休業した方の復職支援についてお話ししたいと思います。復職支援に携わる皆さんにまず知っておいていただきたいのが、「働くためのスキル」という考え方です。

■働くために必要な要素とピラミッドの意味

右の図は、私たちが仕事をする上で必要となる4つの要素をピラミッド型で表しています。働くためには、職務の遂行に関連するスキルや知識と報告・連絡・相談をしながら他者と連携し、効率的に業務を進めていく能力（職業的機能）が必要なとは言ってもありません。けれども実際に就労をする上では、体調や病気の管理、ストレスへの対処などのセルフマネジメント機能、出来事の受け止め方や感じ方、対処の仕方



(認知行動パターン) といった心理的機能、職場での対人関係やコミュニケーションスキルといった社会的機能が職業的機能の基盤としてしっかり築かれていることが必要不可欠です。この順序を逆に捉えてしまうと、職務を遂行する十分なスキルや知識を持っているにも関わらず、その力を発揮することができなったり、職場環境とのミスマッチや対人関係でのトラブルなどが発生したりする可能性が高くなってしまいます。

■段階を踏んだ復職準備が重要

メンタル不調を含め何らかの事情で休業をしている従業員が復職を目指すとき、まずはこのピラミッドの下から段階を踏んで働くための準備をしていくことがポイントです。休業中の方は、自分が今どの段階にあり、次のステップに進むにはどのような課題に取り組むと良いのかをぜひ主治医と確認しながら治療を進めていただきたいと思います。復職支援に携わる人事や職制の方であれば、休業中の従業員と定期的に連絡を取りながらその方が今どの段階にありそうかを確認してみると良いでしょう。

ここまでお読みいただきありがとうございます。

次回は、復職支援を上手に進めるコツについて考えてみたいと思います。

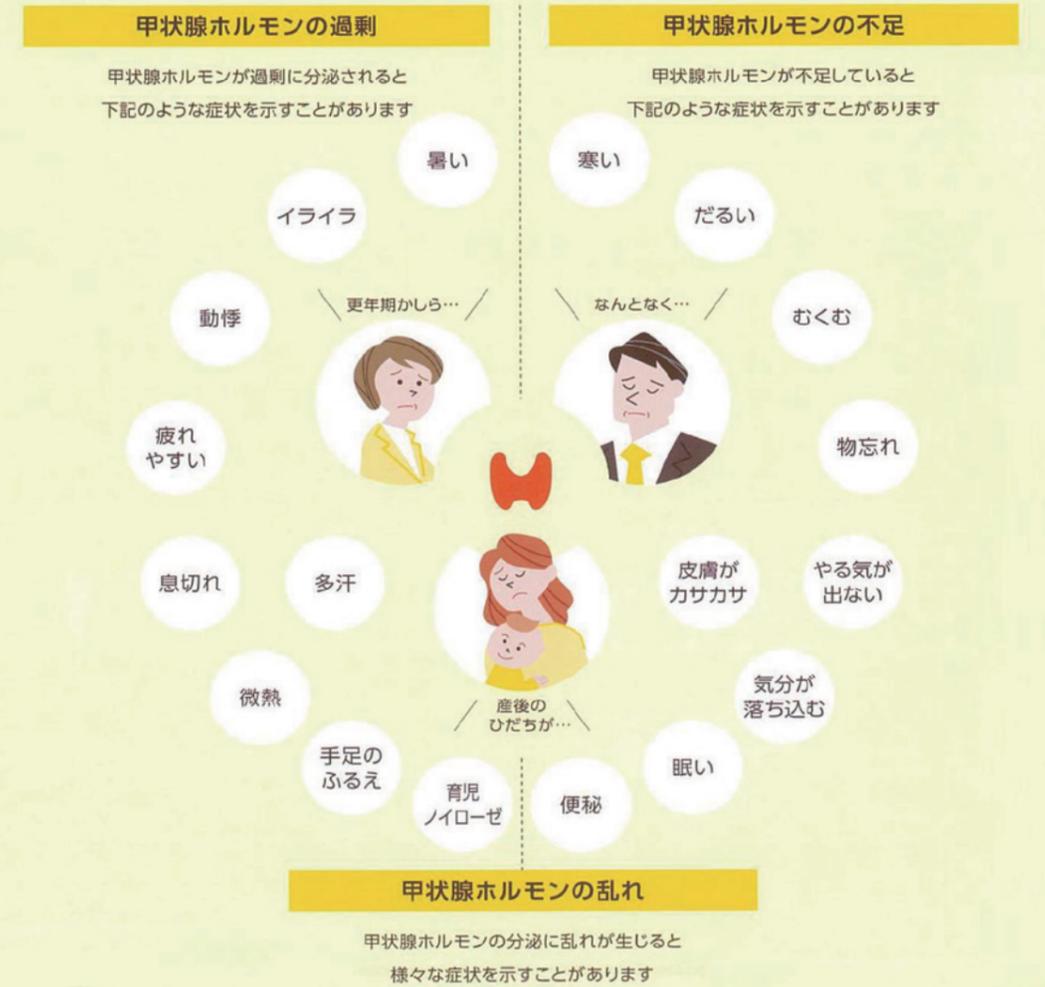


医師 風間真理子

小児科、心療内科での臨床経験と自身の体験から「その人がその人らしく生きるささやかなお手伝い」ができればと株式会社リトルキャンドルを設立。現在は産業医を中心とし、大学の非常勤講師やその人自身がより望む未来の構築に焦点を当てたカウンセリング、自身を綴ったブログの執筆など、自分らしく活動しています。

甲状腺がん検査

こんな症状甲状腺機能の異常かもしれません
甲状腺ホルモン検査をすることで、気になる症状の原因がわかって、改善につながる可能性があります

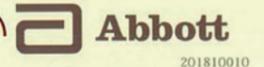


血液で
検査
できます

検査項目	はたらき
TSH (甲状腺刺激ホルモン)	脳の下垂体という臓器から分泌されて甲状腺を刺激し、体内の甲状腺ホルモンの量を調整します
FT4 (甲状腺ホルモン)	TSHの刺激を受けて甲状腺から分泌され、体内組織の活動のエネルギー源となります

監修：京都医療センター 診療部長 田上哲也 先生

※詳しくは労働保健協会までお問い合わせください



201810010



「カスタマーハラスメントについて」社内講習

講師：KDDI株式会社 お客様相談室 蔭山 徹 様

「カスタマーハラスメント（カスハラ）」とは、顧客が企業に対して理不尽なクレーム・言動をすることをいいます。具体的には、事実無根の要求や法的な根拠のない要求、暴力的・侮辱的な方法による要求などがカスハラに当たります。

2025年4月1日 都条例によりカスタマーハラスメントの防止条例が発令されたことに伴い、「カスタマーハラスメント対策企業マニュアル」に基づき、弊会の指針を示すきっかけにすべく、外部講師を招き、研修の場を設けました。主な研修カリキュラムは下記の通りです。

クレームと不当要求の違い

不当要求の基礎知識と目指すべきルール

対応の「心・技・体」を身に付ける

このカリキュラムを通じて、不当要求に「勝つ」のではなく「負けない」対応を講師よりレクチャー頂き、ケーススタディを通じて、万が一の不当要求に備えることを学びました。

本件は、事例を挙げるときりがないため、代表的な不当要求対応をクイズ形式で本ページに記載しました。解答欄を見てこの機会に確認してみたいかがでしょうか？

企業対抗駅伝 2025 東京大会に参加しました！

大会名：企業対抗駅伝 2025 東京大会

大会日：2025年5月18日（日）

会場：東京 お台場 セントラル広場（シンボルプラムナード公園 ガンダム前付近）

コース：5キロ×5名

チーム監督：（理事）和田 嘉章



82位 チームタイム

（特定法人部）一瀬 允来 0:23:00
（品質保証室）簾内 雄一郎 0:27:32
（事業推進部）八嶋 龍彦 0:22:06
（総務部）浦田 毅 0:27:44
（健診部）松島 和則 0:28:28



110位 チームタイム

（健診部）鈴木 新 0:30:20
（健診部）杉田 龍亮 0:32:12
（健診部）山本 英紀 0:23:47
（健診部）堀田 大樹 0:25:00
（健診部）小林 健吾 0:27:39

不当要求対応クイズの回答……1× 全てのお客さまは神様ではない（不当要求者は退散いただく）／2× 不当要求者に勝つ必要はなく、屈さなければ良い／3○ 警察の協力や法的処置などの後ろ盾も視野に入れておく／4× 窓口一本化が基本だが、一人で抱え込まず迅速に共有・連携する／5× 困った時は「確認」を口実に「間」を取ることは有効である／6○ 相手の意見（気持ちや考え）は受け入れる／7○ 対応中の自分のミスは素直に謝罪して良い（不当要求は断る）／8× 不当要求には「できません」を繰り返す一貫対応で良い／9○ ゴネる場合は「ゼロ回答」をほのめかし「ゴネ損」に持ち込む／10× 打ち切りは即実行ではなく、「停止要請→警告」を経てから行う



■不当要求対応クイズ

不当要求対応において下記内容は正しいか正しくないか○×でご回答ください。

1	「お客様は神様」である
2	論破してくる不当要求者に論破負けしないことが大切である
3	不当要求に対しては時には警察の協力や法的措置も辞さない
4	相手に付け入る隙を与えないためにも一人で対応をやりきる
5	対応に困ったときに「間」を取ってしまうと相手有利になる
6	相手の意見、気持ち、考えは受け入れたほうが得策である
7	対応中の自分のミス（言い間違い等）は素直に謝罪する
8	不当要求に対して「できません」を繰り返すだけでは能がない
9	こちらの提案に相手が納得しなかった場合「ゼロ回答」もあり
10	執拗・理不尽な言動が繰り返される際は、即対応打ち切りでよい

※回答はページ下にあります。

編集部よりメッセージ

2025年も折り返し地点を過ぎました。

皆様方に於かれましては、毎日元気でお仕事に邁進されていることと存じます。私事ですが、今年で55歳になり、色々物思う日々でございます。どんなに努力をしても、どれだけの財力があっても、年齢を巻き戻すことは出来ません。しかしながら、ふとした風景や周りの人たちの立ち居振る舞いを見て、若返りを錯覚したり、童心に返るといった場面は誰しもあることであり、忘れかけていた思いがこみ上げることで、人はドーパミンやノルアドレナリン、セロトニンといった幸せ脳内ホルモンが分泌されるわけです。

今回は、忘れかけていた童心に返るシーン「七夕」についてのお話です。七夕は、「棚機（たなばた）」と書いたそうです。いわゆる織機です。仏教の伝来とともに、神様のために心を込めて着物を織る行事は、お盆を迎える準備として、7月7日の夜に行われていたそうです。機織りの織姫と牛飼いの彦星の伝説は、中国の漢の時代に生まれました。

天の川を挟んで会えなくなる二人。年に1度だけ会うことができるというロマンチックで切ないストーリーです。時は流れ、江戸時代になり、七夕は五節句のひとつとなり、全国的に広まったようです。そして現在の七夕となります。7月7日の夜、織姫と彦星は待ちに待った「再会」という願いを叶えます。人々は二人のように願い事を叶えるために、短冊に様々な思いを書いて笹の葉に飾るようになったようです。今年の7月7日は終わってしまいましたが、旧暦では、8月が七夕となります。8月に大々的にお祭りを行う地域もあるようです。

今年の8月の七夕、お盆は、今の年齢を忘れて、童心に返ったつもりで、沢山の短冊に願いを書いてみてはいかがでしょう？そして、夏休みは、山や海で遊ぶのも一興かもしれません。皆様方に我々職員が、健診にお邪魔した際、若返り効果が出ていることを祈念しております。 編集員 高坂徳昭

耳より情報

ルイボスティー

いよいよ夏も本番。

じりじりとした暑さに水分補給が欠かせない時期ですが、今年の夏は、健康や美容への効果にも注目が集まっているルイボスティーでスッキリ！リフレッシュ！しながら過ごしてみませんか？

ルイボスティーは紅茶のような鮮やかな赤色をしたお茶で、渋みが少なくまろやかな甘みを楽しむことができます。近年ではスーパーやコンビニでも手軽に買える身近な飲み物になってきました。

ノンカフェインで子供から高齢の方まで安心して飲むことができ、熱中症対策の水分補給としてはもちろん就寝前のリラックスタイムにもおすすめです！

ところで、ルイボスティーの茶葉であるルイボスが栽培されている地域は世界で一か所だということをご存じですか？

ルイボスが世界で唯一育つのは南アフリカ共和国のセダルバーグ一帯。紫外線が強くとっても乾燥した砂地で、高地にあるため朝と夜の寒暖差が30度になることもあるそうです。

厳しい環境ですくすくと育ったルイボスは、古くから南アフリカで不老長寿の飲み物として親しまれ、今では世界中で愛飲されています。

同じ地域で育ったルイボスが世界中で楽しまれているなんてロマンチックですね。

是非、皆さんも一緒にルイボスティーを楽しみましょう！

ルイボスティーには赤と緑がある？

よく見かけるルイボスティーといえば鮮やかな赤みが印象的ですが、ルイボスティーには**レッドルイボスティー**・**グリーンルイボスティー**と2つの種類があります。

その違いは茶葉の製法！！

同じルイボスでも違った味わいを楽しむことができますよ！

	製法	茶葉色	味
レッド	発酵/ 乾燥	赤褐色	まろやかでほんのり甘い
グリーン	急速乾燥	薄い 黄緑色	渋みや癖が少なく、 スッキリ爽やか

また茶葉の種類だけではなく、ホットやアイス、ミルクやお砂糖を足して、果物や香料をブレンドしたフレーバーティーなどなど楽しみ方も色々。

その日の気分で皆さんの好みに合ったルイボスティーをさがしてみてくださいね！

