農業・農村ギャラリー ミノーレ
旬を感じるイベント、続々開催!

丸の内キャリア塾 × JAグループ Minole

1/5(木)、6(金)　**春の七草フェア**
＊11:00~13:30で開催
神奈川県産の「春の七草セット」を販売します。お正月で食べ過ぎた胃腸をいたわり、新年の無病息災を願いましょう!

6日は、先着400名様に「七草粥」を振る舞います!
＊11:30～無くなり次第終了

まるしぇ　全国各地の旬の味覚に出会う
＊11:00~13:30で開催
- 1/11(水)、12(木)　JAまるしぇ「福島あんぽ柿フェア」
- 1/20(金)　JAまるしぇ「JAカレーバー&まるしぇ」
- 1/27(金)　つごもり市

セミナー　アフター 6、ランチタイムで学ぶ
- 1/18(水)18:30～ JAのおいしい食材で美しく!美ジフルセミナー
- 1/19(木)12:05～ 日本橋「ゆかり」野永三代目の和食塾
- 1/26(木)12:05～ おうちごはんクッキング♪by ABC style

最新情報は Web をチェック!

最新のイベント情報、講座申し込みはホームページから　life.ja-group.jp/event/minole
農業・農村ギャラリー(ミノーレ)　東京都千代田区大手町1-3-1 JAビル4階　営業時間 9時～18時(土日祝休館)

ファッションと音楽の融合イベント「Nouvelle Vague par HÉLIOPÔLE」開催中

フレンチシックをベースとしたセレクトショップ「エリオポール」。今秋、「エリオポールメンズ銀座」がオープン、ウィメンズの「エリオポール銀座」も移転リニューアルオープンしました。クリーンでモダンな店内にヨーロッパを中心とした選りすぐりのインポートアイテム、着こなしやすいオリジナルアイテムが充実しています。

現在エリオポールでは、ファッション業界にも強い影響を及ぼした映画運動「ヌーヴェル・ヴァーグ」をテーマにファッションと音楽を融合させたタイアップイベントを開催中。アイテムの販売や、同期間中は、映画のサントラが流れる店内でお買い物を楽しめます。期間中20,000円(税抜)以上お買い上げいただいたお客様に先着で、オリジナルセレクトサウンドトラックを差し上げます。

©StudioCanal/OnlyHearts

お問い合わせ　エリオポール　03-3573-4550　http://www.heliopole.co.jp

メルセデス・ベンツの未来を感じる Mercedes-Benz Connection(Osaka)

メルセデス・ベンツの最新モデルの展示や試乗体験ができるほか、コレクショングッズを豊富にそろえたショップやカフェを併設している「メルセデス・ベンツ コネクション(大阪)」。現在カフェでは、まるでメテオ(隕石)のような見た目が新しい、ブラックライスコロッケ(2個入り・450円税込)をお楽しみいただけます。また、グランフロント大阪内にある、ナレッジプラザでは「Future Mercedes Christmas」と題し、12月23日(金)～25日(日)の3日間限定でクリスマスイベントを開催予定。先進的なコンセプトカー「Vision Tokyo」の展示や運転擬似体験ができる迫力の360度映像「メルセデスVR」等、未来を感じるコンテンツも充実しています。ぜひお越しください。

お問い合わせ
メルセデス・ベンツ　コネクション(大阪)
〒530-0011 大阪府大阪市北区大深町3番1号グランフロント大阪ナレッジキャピタル1階
Gallery　10:00～20:00／Cafe　9:00～22:00　http://www.mercedes-benz-connection.com/index.html

丸の内キャリア塾

なりたい自分をデザインする
Marunouchi Career Academy

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。
毎回、キャリアやライフプランに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。

Facebookページは　https://www.facebook.com/marunouchi
Twitterアカウントは　https://twitter.com/_marunouchi_

LECTURE
173
2016 December

「アイデアメモ」などのワークショップで会話を弾ませるセミナー参加者

【第90回セミナー】
“明日の自分”を変えるためのアクション——「成長思考」で好循環を引き寄せる

本来の頭のよさ引き出す「A4メモ書き」で成長加速

仕事であれ趣味であれ、人は誰でも自分自身の成長を願うものだ。しかし、それを強く意識して成長への階段を上り続けられる人ばかりではない。長年マッキンゼーなどで活躍してきた赤羽雄二さん。豊富なコンサルティング経験から、「A4メモ書き」などの独創的なアイデアを編み出した。自分を変え、成長し続けるための方法論を披露した。

講演

ブレークスルーパートナーズ マネージングディレクター
赤羽雄二さん

あかば・ゆうじ　1978年東京大学工学部卒、小松製作所入社。85年スタンフォード大学大学院修了。86年マッキンゼー入社、90年同社ソウルオフィス。2002年ブレークスルーパートナーズ共同創業。近著「成長思考 心の壁を打ち破る7つのアクション」(日本経済新聞出版社)。

浮かぶ言葉吐き出す 3週間で自分に変化

私は、人は本来、誰もが頭がいいと思っています。その本来の頭のよさを発揮できるようになる方法として「A4メモ書き」をお勧めしています。A4の紙を横にして左上にタイトル、右上に日付を入れ、1ページに4～6行、1行に20～30字書きます。1分間に80～90字書いてください。言葉は選ばず、頭に浮かんだフレーズをそのまま吐き出します。これを毎日10～20ページ書いていると、驚くほど頭がすっきりして頭の回転が速くなります。

仕事や人間関係の悩み、疑問点など何でも書き出します。嫌なこと、ストレスになっていることはぼかさず、相手の名前も入れて全て書き出します。メモに負の感情を出すのは決して悪いことではありません。愚痴は堂々巡りになりがちですが、メモではあまりなく、目の前にはっきり書かれていると次が自然に見えてきます。書き留めることで考えが整理され、自分が何に悩んでいるのか、はっきりと見え、悩みが大幅に減ります。

これを3週間くらい続けると、自分に大きな変化を感じ始めます。人の言うことが1回で理解でき、優先順位が明確になるので行動が変わります。発言や提案が通ることが増え、周囲からコミュニケーションが取りやすく、リーダーシップが高まったと言われるようになります。

書いたメモは、仕事や趣味、悩み、ビジネスアイデア、将来ビジョンといったテーマ別に、7～10のクリアホルダーに分けて保管します。基本的に読み返しませんが、3カ月後に読めば「こんなことで悩んでいたのか」と思い、6カ月後にはほとんどが身に付いています。

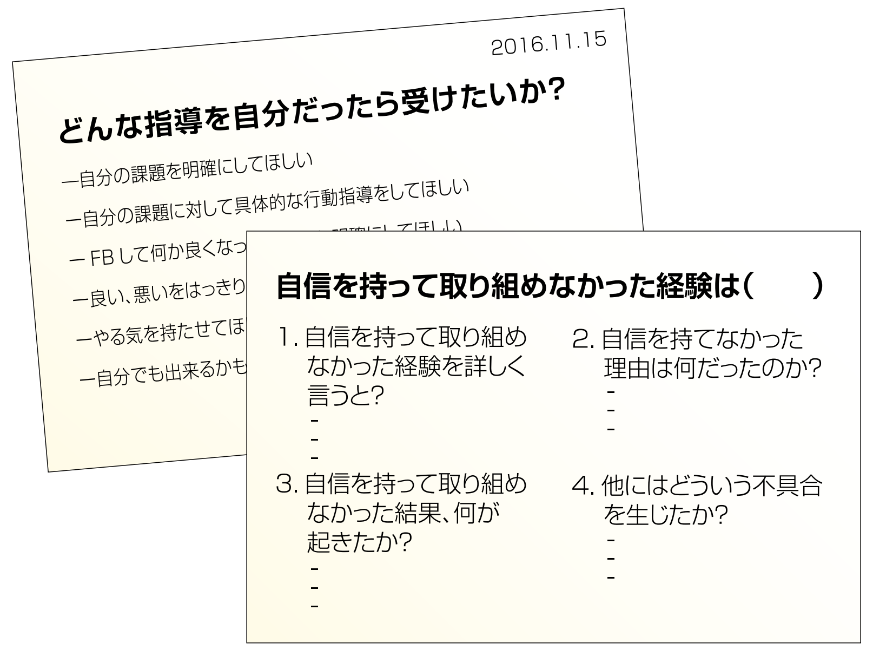
他者との会話に発見 企業研修にも効果的

こうして成長への加速が始まりますが、次に紹介するのは「A4メモ書き」の進化形である「アイデアメモ」と「ロールプレイング」です。

「アイデアメモ」は1ページを4小間に分けます。例えば、「ネガティブな見方をした経験は○○○○」というテーマで、①どういう経験か ②その理由は ③どのように行動を変えたか ④周囲の反応は——といった4項目に3分で書き込み、そのあと2分でもう1人と交互に説明し合います。さらに「ポジティブな見方をした経験は○○○○」「今後、ポジティブな見方をいつもし続けるには?」の2テーマでも同じことを繰り返します。合計3セット、15分でできます。

これも頭の中を全て吐き出す感じで書きますが、1、2行しか書けない人もいます。でも、そういう人でも雄弁に説明するものです。それは、もう1人に説明しながら、「そういえば」と自分の中で気になっていたことに気づくのですね。他者とやりとりする中で分かる、色々な発見があります。

この「アイデアメモ」は大勢いても15分間フルに頭を使うので、企業研修などにも向いています。「新入社員の育成」「客先での会話」など、様々なテーマが浮かぶでしょう。あることが自分にできない理由、できない人の理由などが分かるようになり、自分をコントロールすることにつながります。



2016.11.15
どんな指導を自分だったら受けたいか?
—自分の課題を明確にしてほしい
—自分の課題に対して具体的な行動指導をしてほしい
—FBして何か良くなっ
—良い、悪いをはっきり
—やる気を持たせてほ
—自分でも出来るかも

自信を持って取り組めなかった経験は(　　)
1. 自信を持って取り組めなかった経験を詳しく言うと?
-
-
-
2. 自信を持てなかった理由は何だったのか?
-
-
-
3. 自信を持って取り組めなかった結果、何が起きたか?
-
-
-
4. 他にはどういう不具合を生じたか?
-
-
-

「A4メモ書き」と「アイデアメモ」のサンプル。頭に浮かんだことをそのまま書くのがポイント

いま例として、「ネガティブな見方……」を挙げましたが、これは事前の質問で多かったものです。ポジティブに見るか、ネガティブに見るかは本人がそう決めているだけで、9割方は気持ちの持ちようです。女性の中には、立派なキャリアを持ち、賢くて仕事もできるのに、自信のない方が多いように見えます。自分を成長させるには、あまりネガティブになりすぎないことも大事です。

7つのアクション 意識して追い風を

次に「ロールプレイング」は3人1グループで行います。本人・友人・オブザーバー役に分かれてミーティングをし、役割を交代して一巡します。本人が課題への取り組みを説明し、友人はアクティブリスニングします。アクティブリスニングとは積極的に質問して相手を導き、助言、励ますことです。この間の2分、オブザーバーは黙ってメモを取り、あとの2分で両者にフィードバックします。本人の話し方や考えのまとめ方、それに対する友人の反応の仕方などについて感想を述べます。

合計12分ですが、自分が見落としていたことなど色々な発見があります。これも「営業成績の向上」「顧客との接点作り」などをテーマに、様々なシチュエーションを考えてロールプレイしてみることをお勧めします。350人で一斉にやったこともありますし、いまインドの企業でも実施していて、非常にうまくいっている方法です。

私は、人が成長するためには7つのアクションが必要と考えています。すなわち、①思い切ってハードルを下げる ②つらくない努力、楽しくなる努力をする ③自信を持つための工夫をする ④好循環を生み出す ⑤ポジティブ思考を身に付ける ⑥コンディションを維持する特別な工夫をする ⑦人の力を借り、仲間と一緒に成長する。

④の「好循環」とは、自分の実現したいことが追い風を受けて、より簡単、確実に実現できるようになることです。そのためには先手を打って準備し、意識的に追い風を吹かせることが大事です。自分自身の成長も、それを強く意識して継続して取り組むことが大切です。

ミスズ「クリスマス時計即売会」のお知らせ

腕時計卸販売を手掛けるミスズが、本日より21日(水)までの3日間、ホテル椿山荘東京にて時計即売会を行います。スイスの高級ゴルフウォッチ「ヤーマン&ストゥービ」や仏「ロシャス」など、総代理店として扱う8ブランドなどを特別価格で販売します。

また、この即売会は「クリスマス絵画コンサート時計展」と題し、深見東州の名でオペラ歌手・画家としても著名なミスズ社長半田氏のコンサート、絵画展も同時開催されるという、ユニークな試み。椿山荘のすてきな庭を眺めながらクリスマスソングを聴き、絵画を観て時計と美酒に酔いしれる…そんな一風変わったクリスマスを過ごされてみてはいかがでしょう。入場料は2,000円(税込)。

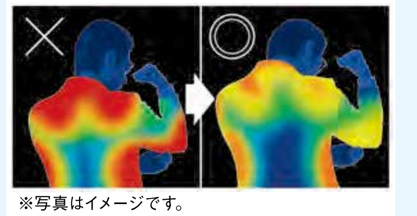
お問い合わせ　たちばな出版　0120-992-167　http://www.tachibana-inc.co.jp/

はるやま、健康を考えた商品の投入に力を入れる ストレス対策スーツ、アイシャツでレディスにも注力

はるやまでは、「スーツで健康に」をテーマに、働く人の健康を考えた商品開発に力を入れています。「ストレス対策スーツ」は、衣服圧を従来スーツの3分の1※1に軽減し、ストレッチ素材を採用。シルエットにもこだわり、抜群の着心地とお洒落さを兼ね備えた「最先端の機能性スーツ」で、累計販売枚数7万着※2を突破しています。「アイシャツ」は、完全ノーアイロンで伸縮性に優れ、着用者の86%が「着用時リラックスできる」と回答※3するなど好評を博しており、累計販売枚数150万着※4を突破しています。これらの健康関連商品に関して、レディスにも今後力を入れて販売する予定です。

今年も年の瀬。今年のストレスは今年でリセットしてみてはいかがでしょうか。

衣服圧が1/3に軽減※1



※写真はイメージです。
※1 東洋紡(株)総合研究所 快適性工学センターの被験者5名での座位で机に手を伸ばした時の肩周辺の「締め付け感」「動きやすさ」「快適さ」において、従来の自社スーツとの衣服圧の比較実験での評価。

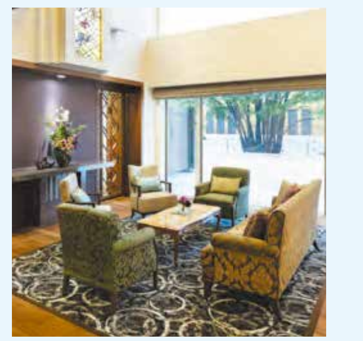
※2 2012年9月～2016年7月の期間におけるストレス対策スーツ、アイスーツ、スーパーストレッチスーツの合計累計販売着数実績　※3 自社調べ。2016年3月10～15日実施 351名からの回答。　※4 2009年4月1日～2016年10月10日の期間における当社完全ノーアイロン「アイシャツ」の累計販売枚数実績

お問い合わせ　はるやま商事　0120-923-924(受付時間9:00～18:00　土日祝を除く)

2017年1月オープン(予定)介護付有料老人ホーム* アリア松濤　完成披露内覧会開催

参加費無料

ベネッセの介護付有料老人ホーム「アリア松濤」が2017年1月オープンします(予定)。渋谷駅近郊にありながらも、格式高い雰囲気を醸し出す街「松濤」。その歴史と文化を受け継いだくつろぎの邸宅「アリア松濤」には多彩な空間が広がるとともに、安心の「看護・介護体制」をはじめ、お一人おひとりに深く寄りそうサービスをご提供いたします。



アリア松濤/エントランスラウンジ

日時：12月20日(火)～12月28日(水)（前日までに要予約）
①10:30～　②13:00～　③15:30～　※1／4(水)～現地内覧会を開催します
住所：東京都渋谷区松濤1-15-11
京王井の頭線「神泉駅」より徒歩9分(約700m)／JR「渋谷駅」より徒歩12分(約950m)

●居室数／39室(定員51名／全室個室)●入居要件／入居時自立・要支援・要介護 契約時原則満65歳以上●居住の権利形態／利用権方式●利用料の支払方式／選択方式●職員体制(看護職員＋介護職員)／2:1以上(週40時間換算)●東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護指定申請中　*一般型特定施設入居者生活介護指定申請中

参加申し込み・お問い合わせ・資料請求　ベネッセスタイルケア　0120-17-1165(受付時間 9:00～18:00 土日祝日含む毎日)
●お電話で、申込番号「A6121900」とおっしゃってください。

GINZA TANAKA シュタイフ社製 テディベア付ジュエリー発売!

胸元で華やかに輝くコインジュエリーと、純白のテディベアを組み合わせたGINZA TANAKA 限定スペシャルギフトが今年も登場!

オーストリア造幣局が発行する純金金貨、「ウィーン金貨ハーモニー」の1／25オンスを使用したコインペンダントとシュタイフ社のテディベアの限定セットです。シュタイフは1880年創業のテディベアを世界で初めて作ったドイツ企業。愛らしい純白のテディベアがお届けするジュエリーは、自分へのご褒美にも、大切な方への贈り物にもおすすめです。限定800個。

コインペンダント(シュタイフ社製 テディベア付)　46, 500円(税込)
K24ウィーン金貨ハーモニー1／25オンス／K18YG／最長45cm

お問い合わせ　GINZA TANAKA　0120-556-826(10:30～19:00)
ギンザタナカ　検索

皆様に選ばれて
全国有力家電量販店 石油ファンヒーター 9年連続 販売台数メーカーシェア No.1※

Dainichi SDR TYPE
どんなリビングにも、とけこむインテリア。
ツートンカラーを採用し、スタイリッシュを追求したダイニチのファンヒーター。

FW-3716SDR

※2007～2015年度(年度=4月1日～3月31日)石油ファンヒーター メーカー別販売台数シェア ダイニチ(シェア数値/2007年度=49%・2008年度=59%/2009年度=53%・2010年度=49%・2011年度=49%・2012年度=50%・2013年度=54%・2014年度=53%2015年度=54%)/全国有力家電量販店の販売実績集計/Gfk Japan調べ

「省エネセンサー」と「温度センサー」でムダを見つける　Wエコプラスで快適に節約
寒い朝や帰宅時など寒いお部屋もすぐにあったか　40秒※1スピード着火
パワフル秒速消臭システム(特許)※2で嫌なニオイが少なく快適　点火・消火時のニオイをカット
NEW　菌や汚れを制御するステンレス材をフィルター網にコーティング　除菌※3ステンレスフィルター

※1 保温なしの着火時間。5kW以上の機種は45秒となります　※2 特許第3739918号　※3 フィルター網に抗菌剤入りステンレス材をコーティングし、網に付着した菌を制御または減少させます。
オートターボ運転(室温15度以下の場合に火力アップ)

ダイニチ工業株式会社　〒950-1295 新潟県新潟市南区北田中780-6　ダイニチ　検索　www.dainichi-net.co.jp

MORINAGA
今なら一日あたり 84円で試せる
12日分モニター募集!
コラーゲン 10,000mg
飲みやすいフレッシュピーチ味
うるおい成分 セラミド配合
脂質0%
おいしいコラーゲンドリンク【ピーチ味】
お試しモニターセット 125ml×12本
1,000円(税込) 送料無料
通販限定　通常価格 4,860円(税込)<125ml×24本> 別途送料 600円(税込)
●森永製菓「天使の健康」の健康食品をはじめてお試しになる方。また、お試し後に簡単なアンケートにお答えいただける方。(応募は1世帯1回に限らせていただきます)　●応募締切／2016年12月31日　◎パッケージは変更する場合があります。
※1日分(84円)＝1,000円÷12本で換算(小数点以下切り上げ)

「コラーゲン10,000mgも入って、どうしてこんなに美味しいの?」
それは森永製菓が本気で開発した、美容ドリンクだから。
おいしさ満足度 99.0%※
※2016年10月18日時点(森永製菓調べ) 調査対象者数801名

お申し込みは今すぐ!▶▶▶
◎お電話でのお申し込み
通話料無料 0120-567-065
お申し込み番号 CZ1423 をお伝えください。
【受付時間】9:00～21:00(土・日・祝日も承ります)
●携帯電話でも通話料は無料です。　●朝・夕方の時間帯は電話が混雑してかかりにくくなる場合がございます。通話中の際はご容赦ください。

◎FAXでのお申し込み
通信料無料 0120-580-129
24時間承ります。
ハガキの要素をご記入の上、ご送信ください。
◎ハガキでのお申し込み
右記の必要事項をご記入ください▶

ハガキ・FAXで申し込む場合の記入例
おいしいコラーゲン
初回お試しセット1,000円
①お支払い方法 ②お名前 ③郵便番号
④ご住所 ⑤お電話番号 ⑥生年月日 ⑦性別
⑧ご飲用者様は、ご本人様・配偶者様 お子様・その他ご家族のいずれかを明記
⑨お申し込みの動機
⑩お申し込み番号(CZ1423)

▼ハガキ宛名
52円　〒105-8517
東京都港区芝浦1-13-16
森永製菓
「天使の健康」
お客様センター行

■商品のご購入も、左記フリーダイヤルで承ります。ご購入商品のお届けは、受付後、通常7日前後となります。■お支払いは、代金引換または商品同封の振込用紙で、郵便振込・コンビニ振込で商品到着後7日以内にお願いします。■お電話でのお申し込みに限り各種クレジットがご利用いただけます。■返品・交換は商品到着後8日以内、開封後の返金・交換はご容赦ください。尚、返品・交換の際の送料はお客様負担となります。■お客様の個人情報について/お客様の個人情報はご注文いただいた商品の発送及び、ダイレクトメール・電話・電子メールによる弊社からの商品案内やマーケット調査における個人を特定しない統計的データとして利用させていただきます。お客様の個人情報の訂正は、お手数ですが「天使の健康」お客様センターまでハガキかFAX用紙またはフリーダイヤルよりご連絡ください。「天使の健康」お客様センター 0120-80-5580(フリーダイヤル)■ホームページhttp://www.tenshi-kenko.com

森永製菓株式会社 天使の健康　〒105-8517 東京都港区芝浦1-13-16