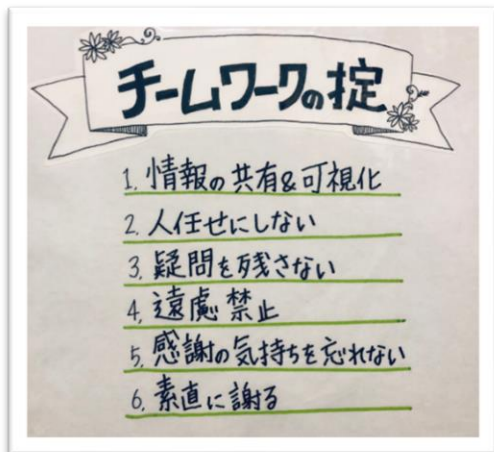




いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

弊社では日々の仕事を円滑に、かつ、心地よく行うために、チームワークが極めて重要であると考えています。サロン事務所の扉には「**チームワークの掟**」が貼ってあります。この6カ条は5年前、チームワークに必要な思考行動を社員全員で意見を出し合い言語化したものです。



4の遠慮禁止には以下の意味が含まれています。

- ① 先輩後輩関係なく、相手の成長のために伝えたほうが良いと思ったことは遠慮せずに相手に伝える。
- ② 困った時は遠慮せずに助けを求める。一人で抱え込まない。

特に②の困った時こそ、チームワークが発揮されます。弊社社員は全員子育て中のママなので、急な休み遅刻早退など、困ったことはつきものですが、お客様にご迷惑をお掛けしないことを最優先に考え、スタッフ同士助け合いながら、乗り切っています。

2月のテーマ「自律神経を整えると免疫力が上がる！」

自律神経を整える＝交感神経と副交感神経の切り替えをスムーズにできる状態にすることで。京都大学ウイルス・再生医科学研究所副所長 河本教授によると、免疫細胞には「学習モード」と「パトロールモード」という2つのモードがあり、この2つのモードが1日の中で切り替わる活動と休息のメリハリ生活が、免疫力を上げる作用があるとのこと。

◆学習モード（自律神経にスイッチが入っているとき＝日中）

免疫細胞がリンパ節にとどまって、外敵と接触して攻撃力を高めるモード。日中はだいたい交感神経がオンなので学習モードがメインになります。

◆パトロールモード（副交感神経にスイッチ入っているとき＝睡眠中、リラックス中）

免疫細胞がリンパ節から出て体内を巡り、外敵や外敵に感染した細胞などを攻撃するモード。寝ている間は副交感神経がオンで、パトロールモードが活性化します。

免疫力UPの為にも睡眠とリラックス時間が足りない方は意識的にとってみてくださいね。