

# 会議所 ニュース ごせん

（発行）  
五泉商工会議所  
専務理事／岩城良雄  
五泉市赤海845番地1 ☎(43)5551番  
URL <http://www.gosencci.or.jp/>  
Eメール [g-cci@gosencci.or.jp](mailto:g-cci@gosencci.or.jp)

ご慶事・ご法事  
各種ご宴会承ります

一カ清水  
割烹  
☎42-6762(代)

## しゃくやく園が見ごろ

### 東公園



色鮮やかな花を楽しめる

「しゃくやく園」のしゃくやくが見ごろを迎えている。

しゃくやく園は、五泉市東公園の「ぼたん百種展示園」に隣接し、市が2つの花をPRしようと2018年にオープンした。約5000平方メートルに40品種約2000株のしゃくやくが植えられており、無料で鑑賞で

### 織物業界の発展を願う

#### 服部神社祭礼

五泉織物工業協同組合では5月25日、五泉八幡宮境内に奉られ、「機神様」として知られている服部神社で織物業界の発展と景気回復を祈願して服部神社祭礼を行った。



同祭礼は明治35年5月25日に大正天皇が五泉にお立ち寄りになった際、それまでの8月1日から5月に変更して来たもの。また服部神社もその間、災害などに見舞われ建て直しや改築を行ってきた。当日は正装した組合員らが服部神社に集まり、神事を執り行ない、お払いや玉串を奉典し織物業界の振興と景気回復を願った。

### 元気な五泉の

## 若手登場

### TEAM たんぽぽ

赤海 1-3-7 (加藤呉服店内)  
TEL 090-8836-3323  
【Instagram】@team\_tanpopo



加藤 晴子さん

Q: お店について教えてください  
A: スタジオは無く、四季折々の背景やお気入り撮影を行います。また、なるべく低予算で案内できるような心掛けております。特に成人式、終活、七五三をされる方に喜んでいただいております。  
Q: おすすめのメニューを教えてください  
A: スタンダードプラン(平日3万1500円、土日祝4万1500円)・70カットのデータをすべてDVD-Rでお渡し・着付・ヘアセット、メイク付き(必要のない方はその分お値引きいたします)  
Q: 今後の目標を教えてください  
A: 「もう年だから...」「私なんて...」と写真撮影に抵抗感がある、敬遠される方が多くいらっしゃいます。ヘアセットで、ヘアメイクで女性が変わります。年齢問わず女性の「綺麗になりたい」「を気軽に叶えられ、その姿を写真に残していくお店にしたい」と思っております。いつでもお声かけ下さい。

ちょっと前の話になるが、ラポルテ五泉で開催されたワークショップに家族で参加させていただいた。講師の先生は親切丁寧に、私たち家族を含め3組のグループに作品ができるまで寄り添って教えてくださった。おかげで時間を忘れて夢中になり、先生の好意に甘えて幾つもの作品をつくり続け、あっという間に終了時間を過ぎてしまった。今、色々な施設やイベントでワークショップや体験コーナーを開催している。また、自分で作品をつくり、植物を育てるために必要なツールが揃っているキットも販売されている。ちなみに私は黒松を種から育てるキットを買ったことがあるが、上手く咲かなかった。説明書通りの手順で鉢に土を入れて種を植え、水を与え、出来る限りの作業をしたが、芽が全く出なかった。原因も分からず終わってしまったが何かを育てることは本当に難しいこと、育てる側の希望通りにいかないこともある。これは植物だけでなく、人間にも通ずることであって子供の将来が良いものであってほしい、こういう職業に就いてほしいという私が願っている。親の勝手な希望でそれは叶わないかもしれない。しかし、子供の希望や夢が叶うようにサポートするのが親の責務で、これから色々な経験や出会いを通じて、どのように成長を遂げていくか、期待と不安が募る。私が育てた黒松は芽が出なかったが、子が一人前の大人として立派な花を咲かせられるよう親として努力していきたいと思う。(N・H)

垣そとを川波ゆけり  
杜若 (水原秋櫻子)  
はんこの専門店  
五泉市本町3  
☎ 42-3250  
FAX42-0111  
**鈴木印房**  
かきつばた 杜若

電化製品・石油機具・ガス器具  
販売・修理のことなら、お気軽にご相談ください  
**(株)芳賀五一郎商店**  
五泉市駅前1丁目3番33号 ☎0250-42-2191

コロナの支援策を掲載  
五泉商工会議所 検索  
新型コロナ対策の最新支援情報は当所ホームページを活用下さい!  
当所ホームページ (<http://www.gosencci.or.jp/>)では、新型コロナウイルスの影響による各種支援策について掲載しております。国・県・市等からの支援が拡充される都度、更新しています。ぜひご覧ください。  
●ホームページをリニューアルします  
当所のホームページをスマートフォンでも見やすく、情報を分かりやすくするため、リニューアルを計画しています。

傷害共済  
業務中・業務外を問わずケガを補償します。  
お申し込みは五泉商工会議所へ  
新潟県火災共済協同組合

マスクの携帯・廃棄・一時保管に便利な紙製マスクケース  
マスクセーブ  
100枚セット販売開始!  
無地 880円 (税込)  
100枚 +送料275円  
株式会社吉田印刷所  
マスクセーブ 検索 <https://www.mask-save.com>



# 明るい色をつけた花々

## ぼたん百種展示園



120品種、5000株のぼたんが植栽されている「ぼたん百種展示園」が5月1日に開園、5月初旬に見ごろを迎えた。

今年にはぼたん鉢の販売を行った他、見ごろに合わせて1週間ほどライトアップも行い、ゴールデンウィーク期間中は多数の来場者が訪れた。

五泉市の花でもある

「ぼたん」は赤やピンク、紫、白といった明るい色を付け、訪れた人たちは写真撮影など楽しむ姿が見られた。

### 中止を決定

#### きなせやまつり

きなせやまつり実行委員会では、毎年8月に開催していた「きなせやまつり」について、新型コロナウイルスの影響を踏まえて、開催を中止することに決めた。

実行委員では5月11日に

「参加者を募ることが難しく、適切な感染対策が取れない」、「コロナの影響を受けている企業が多い中、協力や協賛は仰げない」といった意見が出され、中止が決定された。

実行委員会事務局では「まつりは市内外から多くの来場者が訪れるため、基本的な感染対策が難しい。



### 五泉商工会議所 職員を募集

#### 【正規職員】

- ▽採用予定 1名
  - ▽採用時期 令和4年8月(希望により前倒し)
  - ▽職務内容 一般事務、地域振興事業や中小企業の経営相談など
  - ▽受験資格 ・学校教育法に定める短期大学卒業以上・普通自動車運転免許取得者・日商簿記3級以上あれば尚可・パソコン基本操作(ワード・エクセル)
  - ▽勤務条件 勤務時間：午前8時30分～午後5時30分(1日8時間労働) 休日：土日祝日、夏季休暇、年末年始、年次有給休暇他
  - ▽試験 書類選考・適正試験・論文・個人面談
  - 【応募方法】ハローワーク(五泉しごと館含む)よりご応募ください。
- 事前に履歴書(写真貼付)、職務経歴書を6月8日(水)までに五泉商工会議所吉田事務局長宛へ郵送(必着)または、持参してください。  
※詳細については、求人票をご確認ください。

## 大切なビジネスマナーとは

### 新入若手社員研修講座

新入社員や若手社員を対象としたセミナー「新入若手社員研修講座」を5月20日、五泉商工会議所会議室で開催した。

講師は近藤美和氏(ミワアシスタンス代表)で、今年より会場とオンラインで受講ができるハイブリッド形式による開催となった。

近藤氏は「新入社員の皆さんは周りの方々からどの様に見られたいか、まずは自分の理想像を考えてほしい。そしてその理想像を実現するために、スキルを磨き、成長することによって結果的に周囲が認めてくれることになる。『働く』という文字は『人のために動く』や『傍を築く』という意味があるとされていて、本日も学んだことを職場に戻って活かしてほしい」と語り、受講者たちは熱心に聞き入っていた。



### 返礼品 提供事業者を募集

#### ふるさと応援寄付金

五泉市では五泉の魅力発信やPRにつながる特産品やサービスなどを返礼品として提供していただける事業者を募集しています。

▽応募要件 市内に本店・支店・営業所がある事業所または個人事業主

▽特典品の要件 市内で栽培・製造・加工・販売・サービスなどがされている商品で、五泉の魅力を感じ、市のPRにつながるもの

▽提供事業者のメリット ①寄付受付サイトや市のふるさと納税パンフレットに商品掲載します②寄付受付サイトに事業所のホームページのリンクを貼ります③商品にカタログなどを同封でき、事業所のPRができます。

▽問合せ 五泉市企画政策課(電話43-3911)まで



新潟県内の会社経営者の平均年齢は61歳、ポリュームゾーンは71歳と、全国でも6番目に高齢化の進んでいる地域である。しかしながら、五泉村松地区に着眼してからの気が付いたことがある。当地には若い社長が多いように感じられる。実際のところ、若いのだろうかと思いが湧き、主だったお取引先の

社長の年齢を調べてみたが、平均が57歳とやはり直感外れていなかったようだ。五泉村松地区は、地域に比べ世代交代が比較的早く進んでいる地域と言えないではないか。単に若ければ良いというわけではなく、一般的に社長の年齢と企業業績には逆相関の関係が見られ、社長の年齢が若い企業ほど増収増益となる企業数が多くなる傾向が見られる。また、世代交代



## 五泉企業の 明るい兆し

した企業とそうでない企業との間では、経常利益率で1.6倍の差が生じていると統計が示されている(こむ若き経営者の姿勢には本

れはあくまで統計的な傾向であり、全ての会社に当てはまるわけではない)。コロナ禍で全ての業種に大き

な影響が及ぶ中、その中でも新たなチャンスを探る、新たなビジネス創出を目標とむ若き経営者の姿勢には本

出され、多くの事業者が高い関心を寄せている。当地の企業では、カウントで4回まで7件の採択実績があり、そのうち当行が支援機関としてお手伝いした先が5先と、新しい取り組みに寄り添えることに喜びを感じている。五泉村松経済の次の時代を担う世代が、コロナに負けず、将来を見据えた次の一手の準備を進めていることに、この地域の明るい兆しを感じて

いる。なお、昨年12月の店舗統合後、店頭混雑等で皆様にご負担を掛けますことを深謝致しますとともに、新生五泉支店、村松支店は、事業の再構築、SDGs対応、DX化、承継支援などを通じ、地域経済の活性化に伴走していきたいと考えております。

第四北越銀行五泉支店 支店長 木南達也

**新潟県最低賃金は10月1日より 時間額859円になりました**

新潟県最低賃金は、令和3年10月1日から859円になりました。最低賃金は、事業を営む全ての使用者及びその事業場で働く全ての労働者に適用されます。なお、最低賃金引き上げに向けた業務改善助成金や働き方改革推進支援センターの無料相談制度も設けられておりますので、ご相談ください。

- 業務改善助成金に関するご相談は**
- ・新潟労働局雇用環境・均等室 電話：025-288-3528
- 無料相談に関する問合せ**
- ・新潟働き方改革推進支援センター 電話：0120-009-229 または 025-256-8701
- 最低賃金に関する問合せ**
- ・新潟労働局労働基準部賃金室 電話：025-288-3504
  - ・新津労働基準監督署 電話：0250-22-4161

税務と経営のご相談はお気軽に

### 辰喜税理士事務所

税理士 辰喜 秀雄  
税理士 辰喜 太輔  
中小企業診断士 辰喜 山倉 かおり

五泉市東本町1-4-33 TEL 43-1108

2022年 初夏の釜めし会席

地元の旬の食材をふんだんに使った板前料理を是非文福でお楽しみください。

お一人様 3,000円(税込)

◆11:30~14:00 要予約(月曜定休)

◆17:00から 4,000円(税込)で、料理が一品追加になります

馬場町1 (42)3128

皆様のお越しを心よりお待ちしております。

大小宴会・法事 ご予約承ります。

ミナミ清風園 五泉市寺沢4丁目 43-4125(代)

一般事業系ごみ運搬収集業

### (有)川口商店

五泉市土深636 ☎42-3563(代表)

6月は毎日 watarokuday

1,000円以上お買い上げのお客様1回抽選 当たりが出たらwatarokuお菓子引き換え券 500円分をプレゼント

※6月のお休み 6日月 13日月 20日月 21日火 22日水 27日月

WATAROKU 渡六 五泉市伊勢の川1962-2 ☎42-2667

北五泉レンタカー

Kita-GOSEN Rent-A-Car

TEL.0250-42-6322

有限会社 三根山商会

夏物 入荷 してます!!

Pansy

シューズ&バッグ ヤマゴ

五泉市本町2-2-32 TEL 42-2363

きなせやポイントカードで 楽しいショッピングを



# Information

新型コロナウイルス感染症に対する支援施策活用とコロナに打ち勝つ経営力強化  
**店舗演出・売り場の工夫・作り方**  
 WEBセミナー (Zoom)・サテライト会場も設置

**日時** 7月6日(水) 午後2時~4時

**サテライト会場** 五泉商工会議所(新会館)会議室  
インターネットが出来る環境であれば店舗や自宅でも受講できます(申込みは必要)  
江戸小紋空間デザイン代表・空間コーディネーター

**講師** **小林 暢世氏**  
こばやし のぶよ

**定員** 20名 **受講料** 無料 (会員・非会員問わず)

**講座内容**  
◆政府の新型コロナウイルス感染症関連支援策  
◆**コロナに打ち勝つ経営力を高めるために 店舗対策の視点**  
◆集客を考えるときに必要なポイント  
「あなたのお店にお客様が来店する理由」他

**申込み・主催** 7月1日(金)までに下記へお申込みください。  
五泉商工会議所 TEL43-5551 FAX42-1151

五泉商工会議所のホームページ (https://www.gosencci.or.jp/) からもちょうろがダウンロードできます。詳しい内容はそちらをご覧ください。

生産性向上に向けたIT導入補助金の概要・活用  
**DX推進はじめての一步**  
 WEBセミナー (Zoom)・サテライト会場も設置

**日時** 6月17日(金) 午後2時~4時

**サテライト会場** 五泉商工会議所(新会館)会議室  
インターネットが出来る環境であれば店舗や自宅でも受講できます(申込みは必要)

**講師** **杉山 貴思氏**  
G-word (グッドワード) 代表  
すぎやま たかし

**定員** 20名 **受講料** 無料 (会員・非会員問わず)

**講座内容**  
・新型コロナウイルス対策支援の概要  
・IT導入補助金解説とDX推進の必要性  
・クラウドの理解を深めよう  
・電子化、ペーパーレス化の具体例 他

**申込み・主催** 6月10日(金)までに下記へお申込みください。  
五泉商工会議所 TEL43-5551 FAX42-1151

五泉商工会議所のホームページ (https://www.gosencci.or.jp/) からもちょうろがダウンロードできます。詳しい内容はそちらをご覧ください。

# 相談所コーナー

**事業承継のお悩みに専門家が答えします**

事業承継個別相談会を開催  
 現在、経営者の高齢化によって多くの中小企業が事業承継のタイミングを迎えています。後継者が不在を理由に廃業を余儀なくされる例も少なくありません。事業承継は、経営者本人だけでなく、家族や従業員、取引先にとっても重要な問題です。大切に育ててきた会社や事業を、いかにして次世代に引き継ぐか。将来にわたり事業を維持、成長させていくために、十分な準備と円滑な事業承継が不可欠です。五泉商工会議所では、事業承継を考えている人や事業承継を予定している若手経営者候補の人などを対象に、どなたでも気軽に相談できる相談会を開催します。

7月より開設します。  
 ◎講師紹介…新潟県事業承継・引継ぎ支援センター・ブロックコーディネーター 渡辺謙氏(中小企業診断士・事業承継支援マスター)

市内の全商工業者は商工会議所会員になるう

**事業復活支援金の申請期間が6月17日(金)まで延長しました。**

これから申請をお考えの事業者の皆様におかれましては、お早めに必要書類を準備して、登録確認機関での事前確認を受けた上で、申請してください。

5月31日(火)までに、アカウントを発行した申請希望者に限り、事業復活支援金の申請期限・事前確認の実施期限が6月17日(金)までに延長されました。

但し、6月14日(火)までに、申請前に必要な「登録

**事業復活支援金**

**申請期間の延長について**

確認機関による事前確認を受けて下さい。

※登録確認機関による事前確認は、事前予約が必要で

※事前確認に必要な書類は、事業復活支援金ホームページでご確認ください。

※お近くの登録確認機関は、事業復活支援金ホームページで検索するか、相談窓口までお問合せください。

▽問合せ・相談窓口 事業復活支援金事業コールセンター(フリーダイヤル 0120-789-140)・IP電話専用回線 03-6883-3417

140・IP電話専用回線 03-6883-3417

7593) 午前8時30分~午後7時(土日・祝日含む全日) 事業復活支援金ホームページ (https://jigyoun-fukukatsu.go.jp)

※お電話は大変混み合うことが予想されますので、ホームページも活用ください。

※お問合せの際は、電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いの無いようお願い申し上げます。

開催日時	時間	会場
令和4年 7月22日(金)	いずれの日も 午前10時より	五泉商工会議所 相談室
9月22日(木)		
11月25日(金)		
令和5年 1月27日(金)		
3月24日(金)		

◎問合せ：五泉商工会議所(担当：田島・本間・江口)  
五泉市赤海845番地1 電話43-5551  
◎申込み方法：事前予約制で各回1時間程度となります。

# インボイス制度が始まります

令和5年10月1日からインボイス制度が始まります。現在免税事業者の方も、ご自身の事業実態に合わせ、インボイス発行事業者の登録を受けるかをご検討ください。

インボイス制度(適格請求書等保存方式)とは、買手は、仕入税額控除の適用のために、原則として売手から交付を受けたインボイス(適格請求書)を保存する必要があります。

▼売手は、インボイスを交付するためには、事前にインボイス発行事業者(適格請求書発行事業者)の登録を受ける必要があり、登録を受けると、課税事業者として消費税の申告が必要となります。

**インボイスの記載事項**

請求書

11月分 131,200円

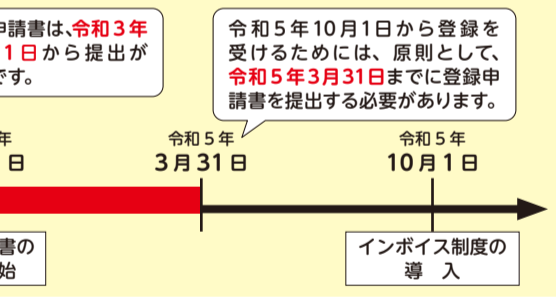
日付	品名	金額
11/1	魚*	5,000円
11/1	豚肉*	10,000円
11/2	タオルセット	2,000円
...	...	...

合計 120,000円 消費税 11,200円

8% 40,000円 消費税 3,200円  
10% 80,000円 消費税 8,000円

① 適格請求書発行事業者の氏名又は名称及び登録番号  
② 取引年月日  
③ 取引内容(軽減税率の対象品目である旨)  
④ 税率ごとに区分して合計した対価の額(税抜き又は税込み)及び適用税率  
⑤ 税率ごとに区分した消費税額等  
⑥ 書類の交付を受ける事業者の氏名又は名称

# 制度導入までのスケジュール



消費者にとって当たり前! IT化による電子通貨・モバイルPOSレジ等々  
**キャッシュレス決済の事例と導入まで**  
 WEBセミナー (Zoom)・サテライト会場も設置

**日時** 7月14日(木) 午後2時~4時

**サテライト会場** 五泉商工会議所(新会館)会議室  
インターネットが出来る環境であれば店舗や自宅でも受講できます(申込みは必要)  
河合中小企業診断士・社会保険労務士事務所

**講師** **河合 正尚氏**  
かわい まさなお

**定員** 20名 **受講料** 無料 (会員・非会員問わず)

**講座内容**  
・急がれる中小企業のIT化とDX  
・キャッシュレス決済の現状と今後の動向  
・電子通貨決済の利用者・事業者のメリット・デメリット  
・スマホを使った様々な決済の導入の流れと機器比較 他

**申込み・主催** 7月7日(木)までに下記へお申込みください。  
五泉商工会議所 TEL43-5551 FAX42-1151

五泉商工会議所のホームページ (https://www.gosencci.or.jp/) からもちょうろがダウンロードできます。詳しい内容はそちらをご覧ください。

**健康経営セミナーのお知らせ**

企業の持続的な発展と従業員一人ひとりの幸せな人生のために健康経営を始めませんか?

**日時** 6月21日(火) 午後1時30分から  
主催：五泉商工会議所

**会場** 五泉商工会議所 会議室

**定員** 20名

**申込** 6月17日(金)までに TEL43-5551・吉田までお申し込みください。

**商工会議所の6月定例相談日**

相談内容	日時	時間	要事前連絡
日本政策金融公庫 国民生活事業	6月8日(水)	午前10時~正午	要事前連絡
新潟県信用保証協会	6月9日(木)	午前10時~正午	要事前連絡
年金・社会保険・労務相談会	6月14日(火)	午前10時~午後3時	要事前連絡
弁護士個別相談会	6月23日(水)	午後1時30分~4時	要事前連絡

※会場は新会館(五泉市赤海845番地1)となります。

# MOA-MOA SHOP

Presented by 越後天然ガス

ガス器具のトータル通販サイト MOA-MOA SHOP

暮らしに役立つ情報も随時発信中!



Twitterもやっています!



MOA-MOA SHOPはこちらから!





# 市内の全世帯に配布

## 「ごせんにここにご商品券」

ごせんにここにご商品券実行委員会では新型コロナウイルス感染症拡大を受け、売上減少などの影響を現在も受けている事業所の活性化と市民の家計に対する支援策として、市内取扱店舗で利用できる商品券を市民に配布する。商品券は7月8日頃から各世帯の世帯主宛に家族人数分の商品券を簡易書留にて郵送を予定している。

発行総額 2億4000万円  
発行総額 1セット  
発行期限 7月15日(金)～11月30日(水)

なお、同商品券の取扱店



**ごせんにここにご商品券**

5,000円商品券 500円券 10枚

全取扱い店 共通券 4枚  
地域のお店を応援する 専用券 6枚

5,000円商品券を配布

ごせんにここにご商品券で 五泉市内でお買物!!

発行総額 2億4,000万円

取扱店募集!

裏面の申込書に記入の上 お申込みください。

商品券有効期間 令和4年7月15日(金)～令和4年11月30日(水)

※商品券は五泉市の全世帯に世帯人数分を郵送致します。

事業主体/ごせんにここにご商品券実行委員会  
実行委員会/五泉商工会議所・村松商工会・(社)五泉市観光協会・五泉商業協同組合・村松さくらカード会

# 懐かしい車が大集合 ノスタルジックカーフェスタGOSEN2022



ノスタルジックカーフェスタGOSEN2022

クラシックカー展示イベント 6月5日開催

ノスタルジックカーフェスタGOSEN2022 時代を超えた色んな車

日時 6月5日(日) 午前9時～午後3時

会場 ラポルテ五泉

当日は1990年以前に生産された四輪車約100台が集まり、懐かしい車を見る事が出来る1日となっている。

問合せ ノスタルジックカーフェスタGOSEN実行委員会(事務局 五泉市観光協会) 電話 471-7518



文芸

ここからは山越ゆる道緑濃し

酒井サカエ

季節限定

今年も始めました

五泉市橋田 エスマート TEL 42-4857

を随時募集しており、取扱店の一覧は五泉商工会議所ホームページから確認することが出来る。

申込み方法 専用申込用紙に必要事項を記入し、五泉商工会議所・村松商工会・五泉市観光協会・村松さくらカード会に申込書を添えて申込。

申込み料 無料(のぼり本を差し上げます。なお、2本目からは別途1本1000円をいただきます)

申込み・問合せ 五泉商工会議所(電話 431-5551)・村松商工会(電話 581-2201)・五泉市商工観光課(電話 431-3911)まで

五泉市文化協会(落合昭二会長)では6月12日(日)の午後1時から「五泉市文化協会 芸能発表会」をラポルテ五泉で開催する。入場料 1枚を添えて提示すると通常5000円の満点カードが1000円として利用できる。

問合せは五泉商業協同組合(電話 421-5451)担当吉田まで

能にする方法をお伝えしたいと思えます。

まず、対人ストレスに弱い人の特徴を三つあげます。

(1)常に人の顔をうかがってしまふ

相手に遠慮して、自分の思いや考えをのみ込んでしまふことのできる人は、「悪いかな」という気持ちが先に立ち、結果的に人の意見に振り回されがちになります。

(2)「べき」で頑張りすぎ

人から頼られたとき、相談を受けた際などに、自分が何とかしようとする人一倍頑張ってしまうなど、自分に余裕がなくても断れず、自分で自分を追い詰めやすい傾向があります。

(3)相手の負のパワーに敏感

人の気持ちや状況を繊細に感じ取ってしまう敏感さを持っていて、故に他人のマイナスな感情やパワーも自分のことのように受け止めてしまいがちです。

次に、対人ストレスに強い人の特徴を三つご紹介したいと思えます。

(1)「私は私、あなたはあなた」「I'm OK, You're OK(私は私、あなたはあなた)」という言葉を、感覚的に実践しています。余計なストレスを感じないため、自分の問題と相手の問題とは別と、割り切っています。

(2)プロセスを楽しむ

例えば、山登りをして登頂できなかったとしても、道中の景色や仲間との時間を楽しんだことを、有意義

な経験ができたポジティブに受け止めることができず、結果だけにこだわらず、そのプロセスを楽しむようにすることで、物事を前向きに考えられるようになります。

(3)一人の時間を大切にできる

他の人と過ごす時間は楽しい反面、何かと気を使うもの。誰ともつながらない自分だけの時間を意識的に持つことは心身のリフレッシュにつながる。心の疲れをリセットできます。一人の時間を大切にすることは、自分自身としっかり向き合うことにもなります。自分の心を心地よい状態に保つことが、ストレスコントロールには最適です。

ストレスに強くなるには、自分軸をしっかりと持ち、人との適度な距離感を保つことが重要です。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事 大野萌子

職場のかんたんメンタルヘルス

対人ストレスに強い人・弱い人の違い

同じような状況や環境に置かれても、それをストレスと感じてしまう人と、感じない人がいます。日々の細かなことにイライラ、クヨクヨせず「ストレスに強い人」になることができれば、心も体も健康でいられます。違いを知ること、ストレスコントロールを可

能にする方法をお伝えしたいと思えます。

まず、対人ストレスに弱い人の特徴を三つあげます。

(1)常に人の顔をうかがってしまふ

相手に遠慮して、自分の思いや考えをのみ込んでしまふことのできる人は、「悪いかな」という気持ちが先に立ち、結果的に人の意見に振り回されがちになります。

(2)「べき」で頑張りすぎ

人から頼られたとき、相談を受けた際などに、自分が何とかしようとする人一倍頑張ってしまうなど、自分に余裕がなくても断れず、自分で自分を追い詰めやすい傾向があります。

(3)相手の負のパワーに敏感

人の気持ちや状況を繊細に感じ取ってしまう敏感さを持っていて、故に他人のマイナスな感情やパワーも自分のことのように受け止めてしまいがちです。

次に、対人ストレスに強い人の特徴を三つご紹介したいと思えます。

(1)「私は私、あなたはあなた」「I'm OK, You're OK(私は私、あなたはあなた)」という言葉を、感覚的に実践しています。余計なストレスを感じないため、自分の問題と相手の問題とは別と、割り切っています。

(2)プロセスを楽しむ

例えば、山登りをして登頂できなかったとしても、道中の景色や仲間との時間を楽しんだことを、有意義

な経験ができたポジティブに受け止めることができず、結果だけにこだわらず、そのプロセスを楽しむようにすることで、物事を前向きに考えられるようになります。

(3)一人の時間を大切にできる

他の人と過ごす時間は楽しい反面、何かと気を使うもの。誰ともつながらない自分だけの時間を意識的に持つことは心身のリフレッシュにつながる。心の疲れをリセットできます。一人の時間を大切にすることは、自分自身としっかり向き合うことにもなります。自分の心を心地よい状態に保つことが、ストレスコントロールには最適です。

ストレスに強くなるには、自分軸をしっかりと持ち、人との適度な距離感を保つことが重要です。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事 大野萌子

好評発売中

しんくみビジネスローン 愛車ローン ぷらす

教育ローン ぷらす フリーローン ぷらす

\*詳しくは、お気軽に窓口または得意先担当者にご相談ください。

つながる心 はばたく未来

五泉支店 43-2211 村松支店 58-2121

はばたき信用組合

HABATAKI

ホームページに掲載しませんか

五泉市雇用対策協議会ではホームページ内の企業ガイドブックのコーナーに掲載を希望する企業を募集しています。

掲載料 1万円 (ホームページに掲載、今後配布するチラシにも企業名を掲載します)

問合せ 五泉市雇用対策協議会(事務局 五泉商工会議所) 43-5551 https://www.gosen-koyou.jp/

随時、更新も受付中。更新手数料等はお問い合わせください。

中古住宅募集!

この町といっしょに、ずっと未来へ

- 価格査定は無料
- 買取り可能

㈲ディー・エム・シー 赤海2 TEL42-2125 http://niigata-tmc.com/

2022 水織音亭 安中 庭園御膳プラン

お庭を眺めながら楽しむ お手軽な和膳

其の壱 庭園御膳	其の弐 庭園御膳	其の参 庭園御膳
水	織	音
¥2,800	¥4,000	¥5,200

★お席料・サービス料・消費税込み 事前のご予約が必要となります。お気軽にお問い合わせください。

ガーデンホテル マリエール 五泉市赤海1074-1 ☎0250(42)1212 E-mail:info@marryell.jp

五泉商工会議所 ニュース 広告を募集しています

- 1コマ11,500円(税込、縦3.35cm×横7.7cm)
- なお、会員事業所のみ掲載可能です。
- 発行部数約10,000部。毎月1回五泉地区全域に折り込み。首都圏在住の「五泉応援団」の皆さんにも郷土のニュースとしてお届けしています。
- コマ数や掲載月数(1回のみ掲載等)についてもご相談承りますのでお問い合わせください。

申込み 五泉商工会議所(電話 43-5551)

こんなこともおまかせ下さい。

- ・コンロの入替、修理
- ・給湯機の入替、修理
- ・シャワー、水栓の取替、水洩れ修理

—エネルギーとガス石油器具のことなら—

(有)田中利三郎商店 五泉市本町3 TEL 42-2487

「きなせやカード」のポイントお付けします。(220円で1ポイント)

店内メニュー、テイクアウトOK! 配達も御相談下さい

酒菜食堂 飲み放題付 4,500円(税込)

お料理6品+本格寿司

他に5,000円コース、5,500円コースも出来ます

by 寿司・割烹さくま

馬場町1-9-1 ☎42-4488 火曜 20台