※社外向けの「PCアイ」はPDFファイルにて掲載いたします。クリックなどの操作は不可となっております。予めご了承ください。

NTTPC 社内広報誌

PCアイ

毎月19日発行（トークの日♪）

今月のＩＮＤＥＸ

バックナンバー
過去のPCアイはこちら

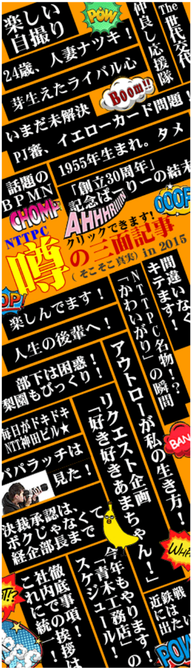
2015年12月18日号の内容は:

■特集：2015年NTTPC10大・重大ニュース！
■「NTTPC Credo」チョットだけヨ！
■年末年始について
■祝・CTO表彰！
■全社キックオフ、アンケートまとめっ
■育休なう！
■【偶数月は】神田だより
■出ましたっ、沼尻アイ！
■突撃レポート！美人広報員が行く！
■短期集中講座（法務考査発！）
■CSRの森
■サクライ図書館　今月のおすすめ
■NTTPCドキドキリレー
■ビバ！ヘルシーライフ
■エトセトラ（あんなこと、こんなこと）
■イベント・セミナー
■経営会議より
■PCアイ閲読率
■アンケート♪
■編集後記

特集 2015年NTTPC 10大・重大 ニュース！

▲ページTOPに戻る

あっという間に、2015年も残りわずかになりました。
この1年もいろいろなことがありました。振り返りの意味も含め、10大ニュースをまとめてみました。（ヤラセなし！）
※右の「噂の三面記事」はクリックできちゃいます！きゃー★


楽しい自撮り
POW
24歳、人妻ナツキ！
芽生えたライバル心
仲良し応援隊
The 世代交代
Boom!!
いまだ未解決
PJ審、イエローカード問題！
1955年生まれ。タメ
話題のBPMN
「創立30周年」記念ぱーりーの結末
CHOMP
AHHHRIIIIN
OOOF
NTTPC
噂の三面記事
クリックできます！
（そこそこ真実）in 2015
OP!
楽しんでます！
人生の後輩へ！
間違いなくキテます！
NTTPC名物!?「かわいがり」の瞬間
部下は困惑！梨園もびっくり！
アウトローが私の生き方！
毎日がドキドキNTT神田ビル★
リクエスト企画「好き好きあまちゃん！」
BAN
パパラッチは見た！
決裁承認は、ボクじゃなくて経企部長まで
WHA
今年もやります！「青木工務店」のスケジュール！
これで統一！社内の挨拶は徹底事項！
近鉄戦に出たい
POW

◆マイナンバー制度により、小型UTMの販売拡大！キッティングスペース「松山オフショア」無事に開始。西日本支社の売り上げは右肩上がりで、嬉しい悲鳴！

◆帯域制御方式およびプログラムに関わる特許取得！

◆4月1日。「NTTPC Credo」制定！社員の行動が意識的に理念にヒモ付く！

◆創立30周年を迎え、お客さまへの「感謝の集い」も無事終了！（お客さまパーティーは会社初の帝国ホテル。社内向けは…）

◆アプリ開発検討WG活動が活発化！社内でも積極的にセミナー開催！

◆7月にドラスティックに組織再編。機能別に編成を見直し、営業部隊も戦略的に大幅改革！

◆NTTPC公式サイト大リニューアル、無事終了！

◆アンディ王子もウレシイ悲鳴！オペ改推進のために情報プロセス推進室発足。社内での合言葉は「BPMNを使おう」！

◆SO/運用保守業務それぞれに、システム開発担当のサポートが加わり、業務効率化加速中！

◆PJ審もどんどん見直し。リスクは早期に見つけまっせ！

【番外編】

◆分会長の世代交代！外見では判断しにくくも、実は一気に若返り！

◆10月に前沢さんいよいよ大台、還暦に。

◆NTT神田ビル、男性城だったのが、いつのまにか女性勢力拡大中！マチコの笑顔が透けて見える！

◆12階ブーム「0035」を活用した、モバイル通話料のコスト削減合戦！次は何の手段を繰り出すか！

◆人気低迷のロングブレスダイエット、石丸隊長の熱意もあり、今年も毎日12階にて8時45分開催継続！

◆磯田金五郎丸の華麗なキックオフでの舞！

◆アンディ王子の「推薦本」、オペ管理者爆買いで近隣書店はSoldOut！

◆ファンショック！青木さん勇退まで秒読み。さびし～い！

◆営業ツールに革命！「営業虎の巻」ついに完成か！？

◆シャイニングサポーターズ倶楽部への入会状況、ラグビーブームの波に乗り初の60%超え！

◆組織改編の裏で、引っ越し担当と内線番号担当、該当者が多すぎて、てんやわんや。

◆あまちゃんは、今年も靴をどこかに忘れ。

◆加邉部長、高校時代は陸上部。「今、オレはぜってーに走らねーぞ」宣言！

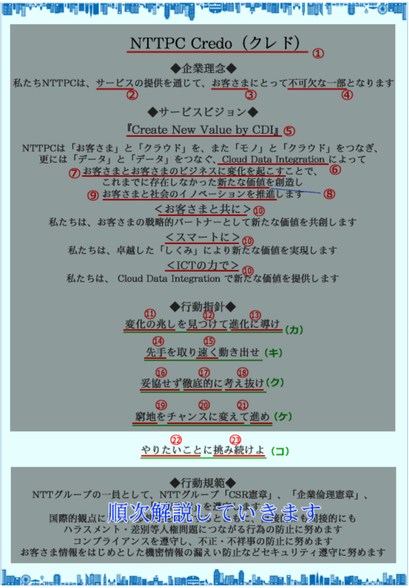
◆ガンバレ沼尻選手！「安心してください。筋肉だけは整っています」。そのうちノボリの活躍も！

「NTTPC Credo」チョットだけヨ！

▲ページTOPに戻る

今回は「NTTPC Credo」解説の9回目です。「行動指針」に込められた思いを説明します。

◇1回目の解説はこちら。（企業理念）
◇2回目の解説はこちら。（サービスビジョン1）
◇3回目の解説はこちら。（サービスビジョン2）
◇4回目の解説はこちら。（サービスビジョン3）
◇5回目の解説はこちら。（行動指針1）
◇6回目の解説はこちら。（行動指針2）
◇7回目の解説はこちら。（行動指針3）
◇8回目の解説はこちら。（行動指針4）



NTTPC Credo（クレド）①

◆企業理念◆

私たちNTTPCは、サービスの提供を通じて、お客さまにとって不可欠な一部となります ② ③ ④

◆サービスビジョン◆

『Create New Value by CDI』⑤

NTTPCは「お客さま」と「クラウド」を、また「モノ」と「クラウド」をつなぎ、
更には「データ」と「データ」をつなぐ、Cloud Data Integration によって ⑥
⑦ お客さまとお客さまのビジネスに変化を起こすことで、
これまでに存在しなかった新たな価値を創造し ⑧
⑨ お客さまと社会のイノベーションを推進します

＜お客さまと共に＞⑩
私たちは、お客さまの戦略的パートナーとして新たな価値を共創します

＜スマートに＞⑩
私たちは、卓越した「しくみ」により新たな価値を実現します

＜ICTの力で＞⑩
私たちは、 Cloud Data Integration で新たな価値を提供します

◆行動指針◆

⑪ ⑫ ⑬
変化の兆しを見つけて進化に導け（カ）

⑭ ⑮
先手を取り速く動き出せ（キ）

⑯ ⑰ ⑱
妥協せず徹底的に考え抜け（ク）

⑲ ⑳ ㉑
窮地をチャンスに変えて進め（ケ）

㉒ ㉓
やりたいことに挑み続けよ（コ）

◆行動規範◆
NTTグループの一員として、NTTグループ「CSR憲章」、「企業倫理憲章」、
「[illegible]」を遵守します
国際的観点に[illegible]とともに、[illegible]も間接的にも
ハラスメント・差別等人権問題につながる行為の防止に努めます
コンプライアンスを遵守し、不正・不祥事の防止に努めます
お客さま情報をはじめとした機密情報の漏えい防止などセキュリティ遵守に努めます

㉒

NTTPCらしさを象徴すること。

㉓

1度だけではなく、やりたいことは何度でもチャレンジし続けてほしい。

（コ）
このフレーズに込めた思い

『NTTPCらしさ』とは、一体何でしょう？価値観の検討からはじまり行動指針を検討してきた中で、常に出てくるキーワードでした。社員のみなさんの声を聞いてきた中で、NTTPCに対するイメージや価値観は、「新しいことにチャレンジする会社」「先進的な技術力を持つ会社」「柔軟な対応力のある会社」など、様々な想いを持っている人が多いことがわかりました。一方で、「リスクをとらない」「安全志向」といった声もありました。設立当時から会社の規模も変わり、リスクに対して慎重になることもあったかもしれません。それでも、私たちが一番大切にしたい『NTTPCらしさ』とは、やりたいことに挑み続けることだと考えています。本気でやりたいことがあるならば、挑戦してほしい。時には失敗することがあるかもしれないけれど、トライ・アンドエラーを繰り返し、明るく最後までやり抜いてほしい。
そして、1つやり遂げたならば、また次の新しい「変化の兆し」探しに挑戦し続けてほしい！という想いを込めています。

クレドな提案資料のひな形DL

★『NTTPC Credo』デザインのPPTひな形は、「Club広報室」でダウンロードできます！
資料作成の際に、ぜひご利用ください。

年末年始について

▲ページTOPに戻る

【スケジュール】
12月28日（月）：仕事納め
12月29日（火）～1月4日（月）：年末年始休暇
1月5日（火）：仕事始め（経営陣は、愛宕神社参拝のため9時15分に1階に全員集合！拝殿は9時40分）
【注意事項】
-休暇中、館内のエアコンは入りません。
-パソコンの電源は必ずおとしてください。
-年末年始、パソコンの立ち上げ時にはフルスキャンをすることをオススメします。
-クリアデスク･書庫などの施錠を忘れずに！
-緊急連絡網の所持をわすれずに！何かあればルールに則り瞬時に一報を！
-社員証の紛失や、情報漏えいなどのインシデント発生を防ぐため、個人個人が責任をもって行動してください。
-お酒をのむ機会が増えます。個々の責任において、会社と同様にして、社会人として模範的な行動をとることを忘れずに！

祝・CTO表彰！

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

全社キックオフ、アンケートまとめっ

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

育休なう！

▲ページTOPに戻る

★今回は社内限定コンテンツです★

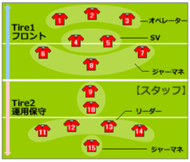
▲ページTOPに戻る

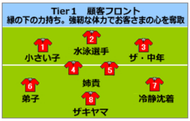
【偶数月は】神田だより

今回のテーマは、神田のTire(ティア＝チームやシステムの構成が階層構造になっているときの、それぞれの階層のこと)のおハナシ。
ラグビーのポジションに合わせて、構成を紹介します。

Shining KANDA
Tier ATTACK
Shining KANDA Team Slogan
www.ntt.com/rugby
NTTPCCOMMUNICATIONS

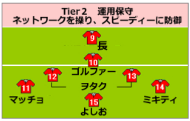
≪クリックで拡大≫





【全体のポジション】
Tier体制は、1オペ神田のメンバーから成り立ち、それぞれに決められているポジションがある。
このポジションは、顧客フロントの『Tier1』と運用保守の『Tier2』に大きく分けられる。
さらにTier1は、オペレーター、SV、マネージャーに分けられ、Tier2は、スタッフ、リーダー、マネージャーに分けられている(非公式)。

【Tier1：顧客フロント】
座席をスクラム化し、アラームが鳴れば、コールを奪い合い、被疑が捕まれば、すぐに駆けつけてトライ(故障復旧)に身を削る。
お客さま対応が主な仕事であり、24/365で対応するため、強靭な肉体、豊富な経験と知識が必要だ。
また、Tier1は変化の兆しがある。『One for all,all for one』の精神が育ってきた。厳しいオペレーター研修に耐え、中でのひときわ対応が素晴らしいオペレーターは、チームメイトに尊敬される存在だ。



【Tier2：運用保守】
頭脳派で高いITスキル持つ担当が所属しているTier2は、女性には"ヲタク"呼ばわりされることが多い。ログデータを駆使し、被疑箇所を特定、迅速に対処をする。
サイレント故障を減らすべく、先手をうって対策を打っていく。ノーサイドの精神のもと、NW系/SV系の連携を強め強敵(CDI連携)に立ち向かい、お客さまにとって不可欠な存在になることを目指す。

こんなイメージを持って、神田に遊びに来てね～

◇ポジション図引用サイト：JSports

出ましたっ、沼尻アイ！

▲ページTOPに戻る

皆さま
いつも温かい応援ありがとうございます。
『シャイニングアークス』の沼尻（営業本部・営業推進部）です。

≪クリックで拡大≫

ジャパンラグビートップリーグ第2節は鹿児島で快晴の中行われました。
相手は公式戦ではまだ1度も勝ったことのない東芝ブレイブルーパス！ シャイニングアークスはチームの状態が良く、準備が整った週でした。チーム全員が必ず勝てる！と自信をもって臨めたと思います。試合の入りも良く、先制のPGを決め、直後に東芝にモールで7-3と逆転されますが、こちらも更に火が付き、東芝相手に好ゲームを繰り広げ、終わってみると37-13で東芝から初勝利をもぎ取ることが出来ました。

第3節は神戸でクボタスピアーズとの対戦。
この試合は前節の入りが出来ず前半を6-3のビハインドで終えました。後半もなかなかリズムが作れませんでしたが、後半15分頃、日本代表のナキ（アマナキ・レレィ・マフィ選手）が出場したタイミングで流れが変わり、トライを着実に積み重ね、39分の試合終了間近にエルトンが相手ペナルティをクイックスタートし、自分で持ち込み4トライ目を決めて、34-9で勝利。

≪クリックで拡大≫

≪クリックで拡大≫

第4節は熊谷ラグビー場で王者パナソニックワイルドナイツとの対決！
両チームとも、今シーズン全勝で調子がいい中での試合。都内から少し遠い熊谷の会場には、1万人を超えるサポーター・ファンの方々が来てくださいました。お互いにAT、DF共にレベルの高い内容でファンを魅了する事ができたように感じます。その中でもパナソニックの10番ベリック・バーンズ、13番JPピーターセンはさすがインターナショナルレベル！もの凄いスキル、スピードを見せつけてきました。結果は35-28と1トライさでの惜敗でしたが勝点1を獲得でき、収穫のある試合となりました。

第5節は、秩父宮ラグビー場でサントリーサンゴリアスとの試合。
第2節で東芝に勝利し、公式戦では唯一勝ったことのないチームがサントリーです。前節ではパナソニックと好ゲームを繰り広げ、チームの成長を感じたところで、サントリーと対戦が出来ることはチームにとって良いタイミングと思われました。
しかし、開始からミスを連発し自分たちのラグビーが出来ないことで、相手の士気が高まり勢いをつけてしまいました。選手たちも応援くださった方もフラストレーションが溜まる内容だったように感じます。
結果は38-5で惨敗。
この後の2試合必勝でグループ4位が見えるので、チームとしてしっかり改善し、成長したシャイニングアークスを見せることができるように精進していきます。

≪クリックで拡大≫

会場でお会いしましょう！！

【今後の試合スケジュール】
◇第6節　12月19日（土）14:00～　vs　Honda HEAT　in秩父宮ラグビー場（東京）
◇第7節　12月26日（土）14:00～　vs　近鉄ライナーズ　in瑞穂ラグビー場（愛知）

【サポーターズ倶楽部入会者数速報はこちら】nyuukai_20151210.pdf

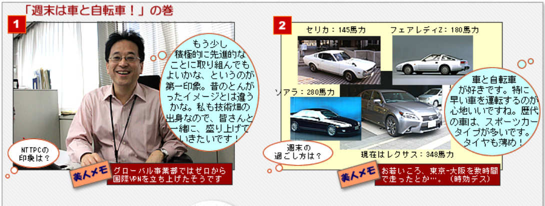
★「シャイニングアークスサポーターズ倶楽部」入会案内★
こちらのページにて、お手続きをお願いいたします。
また、会員番号不明・PW不明・会員証紛失などの場合は、こちらまでお問い合わせください。

突撃レポート！ 美人広報員が行く！

▲ページTOPに戻る

毎月、担当広報員の独断と偏見で、社長を始め気になる方を紹介するコーナーです。
今回も前号に続き、4月に着任されたテクオペの桑田部長です。
日曜日のパレスサイクリングの話もうかがい、私も行ってみようかなー。
どんな展開になったかは、いつもの4コマで。では、どうぞ！

※突撃してほしい方がいらっしゃる方は、リクエストお待ちしてます！
（本ページ末尾のアンケートのQ5にご記入ください）


「週末は車と自転車！」の巻
1
NTTPCの印象は？
もう少し積極的に先進的なことに取り組んでもよいかな、というのが第一印象。昔のとんがったイメージとは違うかな。私も技術畑の出身なので、皆さんと一緒に、盛り上げていきたいです！
美人メモ
グローバル事業部ではゼロから国際VPNを立ち上げたそうです
2
セリカ：145馬力
フェアレディZ：180馬力
ソアラ：280馬力
現在はレクサス：348馬力
週末の過ごし方は？
車と自転車が好きです。特に早い車を運転するのが心地いいですね。歴代の車は、スポーツカータイプが多いです。タイヤも薄め！
美人メモ
お若いころ、東京-大阪を数時間で走ったとか…。（時効デス）

3

荷台には愛犬の
ぴーちゃん！→
自転車は「街乗り」で、景色や建物を楽しみながら走っています。皇居まわりもおすすめ！愛犬の散歩も兼ねてたまに行きます
ポルシェBikeX
楽人メモ
自転車は 1馬力(人力)！
馬一頭分…？

4

マウスも車
実は自転車は健康管理のために始めました。とても気分がよく、今後も続けていきたいと思います。人生は、楽しく明るく元気よく！
今後は？
楽人メモ
私もたまには、ママチャリに
空気をいれましょかね！

このコーナーはまだまだ続く…

短期集中講座（法務考査発！）

▲ページTOPに戻る

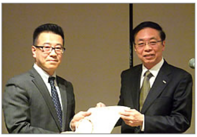
★社内限定コンテンツ★

CSRの森

▲ページTOPに戻る

12月2日(水)にNTT Comグループの「第二回CSR優良施策発表会」が開催され、NTTPCからは「IoTを活用した有害鳥獣被害対策」がCSR推進室の書類選考を通過、第一回に続き3件目の優秀賞を受賞しました。おめでとうございます。
今後もCSV(Creating Shared Value)に直結したNTTPCのサービスを積極的にPRしていきますので、第三回以降のエントリーもよろしくお願いします。

身振り手振り、要所で笑いを取る見事なプレゼン


田中常務取締役から賞状と楯の贈呈

※CSVとは、ビジネスと社会の関係の中で、環境問題や住宅問題、健康問題、飢鬼、障がい者雇用などのさまざまな社会問題に対し、この社会的価値(社会的課題の解決)と経済的価値の両立による共通の価値を想像するという理論。

＜みなとパンの日 11月24日＞

豚まんパンが大人気開店早々売り切れました！
お買い上げくださった皆さん、本当にありがとうございます。
食べてみたい方は是非、ご予約ください。
12月22日のみなとパン、24日の神田パンでも販売いたします。

大人気！「豚まんパン」

＜献血の日 12月3日＞

お忙しい中、たくさんの皆さまのご協力を頂戴し、無事終了することができました。誠にありがとうございます。今回の献血してくださった59名(受付された方は66名)の皆さまには、深く感謝申し上げます。
※来年は、7月7日と12月8日の2回実施予定です。

採血前のチェック！

＜東京ベイ・クリーンアップ大作戦 11月14日＞

小雨が降るなか、みなとネットメンバー27名を含む総勢339名が、約1時間の清掃活動を行い、92.3kgのごみを回収することができました。
◇詳しくはこちら。

参加したみなとネットのメンバーです

＜フットサルサークル オンデ+α 活動紹介＞

オンデ+αは社内に複数あるフットサルサークルの一つです。
サークルとしては「ゆるく、楽しく」を基本方針とし、怪我をしない程度の温度感で活動しています。
メンバーは、上は40代後半から20代まで幅広い層で「土曜・月2回」の開催を目標として汗を流しています。
実際、参加者の大半がサッカー経験者ではありませんので練習内容はかなりゆるいです。そこはサークル発足時から一切ブレておりません。
そんなサークルですが最近運動不足の方、サッカーやったことないけどやってみたい、趣味はと聞かれて「フットサルです」と言いたい方は是非お気軽にご参加ください。いつでもウェルカムです。

≪クリックで拡大≫

≪クリックで拡大≫

場所は浦安を主としておりますが、新浦安駅からの送迎車がたくさんありますので交通手段は心配いりません。
また、毎回お子さま連れで参加している人もいますので、親子でご参加くださっても全く問題なしです！！
今後の開催日程詳細については営本二営の久保田までご連絡くだされば案内いたします。皆さんのご参加をお待ちしてます。

・・・

＜英語クラブ 参加者募集！＞

「英語はちょっと苦手で…」という方、大歓迎！！（本当デス）

NTTPCの
英語クラブは…
初心者でも
大丈夫！
ゆっくり楽しく進めていきます！
だから自分のペースで大丈夫！

このサークルの特長は、なんといっても「フレンドリー！」の一言につきます。
参加された方が一つずつ理解できるように進めていきますので、ご安心ください！！
また、独学での習得がとても難しいのが英語。そんな悩みを簡単に払拭できちゃうのがNTTPCの「英語クラブ」。
ネイティブとお話しする機会を作りたい方、英語に慣れたい方、ぜひいらしてください！（堀内会長まで）

【スケジュールはこちら】
◇1月15日（金） Amy講師（Speechを深く味わう）
◇2月12日（金） 佐藤講師 （TOEIC受験対策）
◇3月11日（金） Amy講師（Speechを深く味わう）

【TOEICの問題出題形式が来年から変わります】
この辺のフォローもキッチリやっていきます。詳しくはこちら。

【参加費のご負担について】
英語クラブもサークル運営の規約に従い、1回200円の参加費を頂戴します。ご理解のほど、よろしくお願いします。

・・・

＜2015年度CSR活動 年間スケジュール＞

★2015年度CSR活動スケジュール最新版はこちら。

・・・

＜CSR掲示板＞

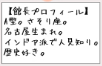
- サポーターズ倶楽部の入会もまだまだ受け付けています！詳しくはGaroon「Shiningarcsからのご案内です」をご覧ください。
- ペットボトルのキャップ、使用済み切手、書き損じのハガキを回収しています！社会貢献に活かされますので、お手元に集まりましたら、総務担当までお持ちください。
- 現在NTTPCには、13の社内公認サークルがあります。お問い合わせはここです！
ワークライフバランス向上の一助として、入部してみては如何でしょうか？
- CSR活動全般に関するご意見・お問い合わせは、総務担当・白井まで。

サクライ図書館 今月のおすすめ

▲ページTOPに戻る

ますます人気のこのコーナーは、楽しみにしている方も多いはず。
毎月このコーナーでは、サクライ館長（法務 桜井主査）のオススメ書籍を紹介します。
館長からのポイントを参考に、知的好奇心を高めチャオッ！

サクライ館長の
おすすめポイント！


【館長プロフィール】
A型。さそり座。
名古屋生まれ。
インドア派で人見知り。
歴史好き。

今月は、年末年始が近いということで、全12巻の長編時代小説を紹介します。

この作者は、2000年以降活躍している時代小説作家に多い現代的な文章と感覚でストーリーを展開するのが特徴で、この作品もそのひとつとなっています。
さて、ハナシの舞台は、江戸時代後期、十一代将軍家斉の時代。主人公は二人で、一人は幕府の中枢にいるけど中間管理職である奥右筆組頭、もう一人は、隣に住む無駄飯食いの次男坊、そこそこ剣の腕が立つ若造です。この二人が、天下をめぐる権力争いに巻き込まれていくというオハナシです。

この作家の作品の特徴として、上に立つものの政治的立場、心情的背景を現代的に設定・解釈しています。敵役もその立場で自らのあるべき姿を求めてのもので、欲だけの悪役というわけではありません。また主人公たちをはじめとする登場人物も建前論でなく、納得できる動機のもとで行動するので、話に入りやすく、読みやすさを一層増しています。
各巻ごとに、ストーリーに一段落をつけていますが、おおきな流れは続いていき、最終巻でさまざまな因縁にキッチリとケリをつけています。結構な分量ですが、手軽に読めるので楽しんでください。

◇今月のおすすめ◇

「密封 ＜奥右筆秘帳＞」

2007/9/14 上田秀人（著）

密封
奥右筆秘帳
上田秀人

（講談社文庫）

NTTPCドキドキリレー

▲ページTOPに戻る

盛り上がってまいりました！
もっと多くの方の顔をPCアイに！というわけで、リレー方式で色々な方を紹介していきます。
主役は勿論、ここで働くみなさんです。次回は誰が登場するかはお楽しみ！

第80回

NTTPC社員レッツゴー列伝

営業本部　西日本支社　営業担当

松浦紀之　病みの一族

NTTPC社歴

12月で8ヶ月になります

今の仕事は？

NTTコムマーケティングさま販売支援
チームで、フレッツ開通調整や
見積書発行・案件進捗管理などの
営業サポート業務を行っています。
皆さんの負荷をもっと削減して
いきたい！！（*´Д`）ハァハァ

オフの過し方

通販でゲームを購入し、
遊びきれずに部屋に積む、
贅沢な大人の積木遊び。
今はスーパーマリオメーカー
やってます。
インドア最高！！
（*´Д`）ハァハァ

ひとこと

身体が弱いのではなく、
デリケートなんです！！
顔色が悪いのではなく、
これは色白なんです！！
マスク率が高いのは、
シャイだからなんです！！
目の下にあるのはクマではなく、
涙袋なんです！！
多分・・・（´・ω・）

★松浦さんへのファンレターはこちら。

▼「NTTPCドキドキリレー」バックナンバーはこちら▼

ドキドキ
次はこの方が
指名されました

西日本支社　森田さん
※PCアイ編集部からの連絡をお待ちください！！

ビバ！ヘルシーライフ

▲ページTOPに戻る

◇免疫力を高めよう！

秋から冬にかけては、ウィルス感染症が流行る時期です。
そのトップスリーが次の通り：
◎インフルエンザ：風邪とは違い、急な高熱（38～40℃）が出るのが特徴。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、命に関わることもあります。
◎ノロウィルス：カキなどの魚介類の内臓に付着しているので、生で食べると感染する恐れがあります。しかし熱に弱い性質もあり加熱すれば大丈夫。感染者の嘔吐物や便から二次感染をおこすこともあります。
◎ロタウィルス：抵抗力の弱い乳幼児が感染すると、下痢や嘔吐の症状がでます。大人は感染しても発症しにくいのが特徴。

免疫力を高めて、ウィルスに負けない体を作ろう！

免疫力を高める代表がタンパク質やビタミンなど。積極的に摂取して、ウィルスに負けない体を作りましょう！
毎日の食事にプラスすると効果的な食材のトップ10を紹介します。

≪大根≫
大根に含まれるジアスターゼは、消化酵素が豊富で、代謝アップに効果的。辛み成分であるイソシアシアネイトは抗酸化作用があり、細胞の老化を防いでくれます。（熱に弱いので、皮ごとおろして食べるのがオススメ）
≪長芋≫
ぬめりに含まれるムチンには、細胞の材料となる栄養素のタンパク質の吸収を高める成分があり、また疲労回復にも効果的。消化酵素も多く含んでいるので、食物の消化吸収をよくし、新陳代謝を上げてくれます。（千切りにして食べるのがオススメ）
≪鶏肉≫
タンパク質が豊富で低脂肪、アミノ酸の一種であるカルノシンやアンセリンが含まれており、抗酸化力が高いことがわかっています。またビタミンAも豊富なので、粘膜や皮膚を丈夫にし、風邪予防にも効果的です。
≪ヨーグルト≫
ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内でビフィズス菌を増やす働きをして、便秘の解消に役立ちます。カルシウムやタンパク質も豊富なので、毎日積極的にとりましょう。
≪茶そば≫
そばにはルチンという抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化や高血圧予防に効力を発揮します。それに抹茶を加えた茶そばは、抗酸化ビタミンのA、C、Eが含まれているため、抗酸化力がさらに強力になります。
≪小松菜≫
クロロフィルとビタミンA、C、Eを多く含む抗酸化食品であり、カルシウムや鉄分などのミネラル成分も豊富なので、免疫力だけでなく、骨粗しょう症や貧血にも効果的な食品です。卵や鶏肉と組み合わせ、油を使って調理するとさらに免疫力がアップ！
≪納豆≫
納豆などの大豆食品は、イソフラボンという成分が含まれているので、強力な抗酸化力があり、代謝をよくする効果もあります。また、ビタミンK2も含まれているため、骨を丈夫にします。
≪梅干し≫
梅干しに含まれるクエン酸は、代謝を良くすることで疲労を予防・回復させる効果があります。また梅干しを焼くことで生まれる特効成分（ムメフラール）には強力な抗酸化作用があり、免疫力をアップします。
≪にら≫
にらに含まれる硫化アリルは、エネルギーの元となる糖質の代謝に不可欠なビタミンB1の働きを助けます。また抗酸化力のあるビタミンA、C、Eも多く含んでいます。外食では「ニラレバ定食」、家では「にら卵」がオススメです。
≪にんにく≫
にんにく特有の匂いの元である硫化アリルは殺菌作用、ビタミンB1の吸収を促進し疲労回復、血液サラサラ効果、などたくさんの働きがあります。また、強力な殺菌効果があるので、インフルエンザや風邪のウィルスの殺菌にも効果絶大！

◇お問い合わせ：総務・厚生担当（野沢・磯田）

エトセトラ（あんなこと、こんなこと）

▲ページTOPに戻る

◎神田で「お、も、て、な、し」

皆さんはCS Week(カスタマー・サービス・ウィーク)をご存知でしょうか。
CS Weekは、コールセンターに従事する人々の労に報いよう、という趣旨で、1992年に米国でジョージ・ブッシュ大統領が議会宣言して制定されました。

ということで、12月11日（金）。神田でも「謝恩クリスマスパーティー」と称し感謝の気持ちをこめて、慰労会を開催しました。
社員とコミュニケーションを図ることに大きな意味を持っているのが、このイベント。第一線でお客さま対応や故障対応を担当しているオペレーターの皆さんがご参加され、日頃の労をねぎらいました。

2015年謝恩クリスマスパーティー
かぶりもの
ひげダンス
動物乱入？
新・防災隊長？

実はこのイベントは、社員のカンパで開催されているのです。
経費を使ったのでは意味がない！やっぱり心のこもったイベントって、ほっこりと温かいですよね。
今後も神田の活動から目が離せないっ！

イベント・セミナー

▲ページTOPに戻る

▼2015年12月2日(水)、3日(木)、7日(月)
『業務プロセスガイダンス説明会』(社内向け)
全社員が自身によるオペレーション改革を実践し、全業務の効率化･底上げ&会社力アップを目的として開催されました。会場は毎回ほぼ満席。メモをとる人の姿が印象的な説明会となりました。

◇説明会の資料やツールの使い方はこちら。

経営会議より

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

PCアイ閲読率

▲ページTOPに戻る

▼11月号の閲読率:全社平均 82.4%（11月19日～12月17日調べ）
（前々月号閲読率:81.4%）
※社員･派遣の方が対象です。

（1位）総務:**100%**
（27ヶ月継続）

（2位）経企:**100%**
（8ヶ月継続）

（3位）営本:85.2%
（10月号:85.0%）

（4位）テクオペ:79.9%
（10月号:79.0%）

（5位）サビクリ:78.2%
（10月号:75.5%）

アンケート♪

▲ページTOPに戻る

PCアイをより良くしていくために、お手数ですがアンケートへご協力をお願いします！
（個人特定はしておりませんっ）

【Q1】12月号のコンテンツで面白かったものは何ですか？（複数選択可）

□特集:2015年NTTPC10大･重大ニュース！　□噂の三面記事　□「NTTPC Credo」チョットだけヨ！
□年末年始について　□祝･CTO表彰！　□全社キックオフ、アンケートまとめっ　□育休なう！
□【偶数月は】神田だより　□出ましたっ、沼尻アイ！　□突撃レポート！美人広報員が行く！　□短期集中講座(法務考査発！)　□CSRの森　□サクライ図書館　今月のおすすめ　□NTTPCドキドキリレー
□ビバ！ヘルシーライフ　□エトセトラ(あんなこと、こんなこと)　□イベント･セミナー　□経営会議より
□PCアイ閲読率　□アンケート♪　□編集後記

【Q2】12月号のコンテンツで参考になったものは何ですか？（複数選択可）

□特集:2015年NTTPC10大･重大ニュース！　□噂の三面記事　□「NTTPC Credo」チョットだけヨ！
□年末年始について　□祝･CTO表彰！　□全社キックオフ、アンケートまとめっ　□育休なう！
□【偶数月は】神田だより　□出ましたっ、沼尻アイ！　□突撃レポート！美人広報員が行く！　□短期集中講座(法務考査発！)　□CSRの森　□サクライ図書館　今月のおすすめ　□NTTPCドキドキリレー
□ビバ！ヘルシーライフ　□エトセトラ(あんなこと、こんなこと)　□イベント･セミナー　□経営会議より
□PCアイ閲読率　□アンケート♪　□編集後記

【Q3】PCアイで紹介したい案件･活動･施策がありましたら教えてください！

【Q4】PCアイへのご意見･ご感想(「もう少しこうした方がいいよ！」など)をお願いします！

【Q5】「突撃レポート！美人広報員が行く！」で突撃して欲しい方がいらっしゃいましたら、部署名･お名前をご記入ください。

【Q6】PCアイ編集部より返信が必要な方は、部署名・お名前をご記入ください。

ご記入後、ポチッと押してください

発行：総務部・PCアイ編集部

◇編集後記◇

「三面記事」

今年は本当に本当に、作るのが大変でした。
毎年皆さんから「今年もやって！」と熱いラブコールが届き、心を鬼にして作っております。

そこで皆さんにお願いです。
何かの節目に開催される宴会や放課後などの楽しい写真、オフィスで起こった怪奇現象（？）などなど、季節を問わず受け付けております。上手に撮影できなくても、もちろんOKです。
よろしくお願いします。

【Special Thanks】
A.Narazaki、K.Isoda、H.Goto、M.Nozawa、Nishinihon、R.Kubota、S.Ogawa、T.Kujirai、T.Yoshinaga、Y.Fujino

あー、疲れた（S）

PCアイへのご意見、ご感想、情報提供はお気軽に✉PCアイ編集部までどうぞ

[許可なく転載、転送することを禁じます]
Copyright©2015 NTT PC Communications Incorporated, All Right Reserved.