NTTPC 社内広報誌 PCアイ

毎月19日発行（トークの日♪）

NTTPCコミュニケーションズで働く皆さまへ

今、皆さんがご覧になっている社内広報誌「PCアイ」は、社外向けにも発行されます。
コピーペースト不可・印刷不可・クリック不可を考慮したPDFファイルでの公開となります。掲載を望まれない又は条件付きの掲載などがございましたら、発行日より3営業日以内に須釜まで（Teamsにて）お知らせください。

今月のＩＮＤＥＸ

バックナンバー 過去のPCアイはこちら

2023年4月19日号の内容は：

■PCアイ閲読率
■特集：NTTPC公式HP大リニューアル！
■祝・入社式！
■全社キックオフ！
■トレーナー施策やってます！（テクオペ発）
■行ってきました「OPEN HUB」（テクオペ発）
■私たちの仲間たち！会社にはこんな人が…
■コミュニケーションが広がる、サークル紹介！
■ラグビーニュース「じろうナビ」
■今月のリモートさんリレー
■みんなの投稿コーナー
■短期集中講座（法務考査発！）
■CSRの森
■NTTPCドキドキリレー
■ビバ！ヘルシーライフ
■イベント・セミナー
■経営会議より
■発令（採用・転入）の紹介
■アンケート♪
■編集後記

PCアイ閲読率

▲ページTOPに戻る

◆3月号閲読PV数：498PV（3月17日～4月18日調べ）
※2月号閲読PV数：461PV（2月20日～3月16日調べ）
※社員・派遣社員が対象です。

▲ページTOPに戻る

【特集】NTTPC公式HP 大リニューアル！！ ～生まれ変わる、NTTPC！～

2023年3月27日（月）。NTTPCの公式サイトがリニューアルしました！
新たなHPの特長やこだわりを担当の神山さん（法ビ本）に伺いましたので、皆さんに紹介します！

【リニューアルポイント！その1】ドコモビジネスとの融合（例：トップページ）

◆解説：
今回大きく変わったところといえば、言わずもがなですがキーカラーです。
NTTを象徴するブルーからドコモのキーカラーであるレッドへのチェンジ。
NTTPCが新ドコモグループの一員あることを宣言し、ドコモビジネスのブランドイメージを強く印象づけることが目的の一つでもありました。キーカラーの変更は必須要件でしたが、これまでNTTPCが築き上げてきたブランドをDNAとして新サイトでも引き継ぐ意味も込めて、随所にブルーを残しブランドイメージの融合を表現しています。

◆担当者から一言：
浸透しきっているNTTの青から対極ともいえる刺激的な赤に変わる違和感がデザインを決めていく過程で壁になりました。時間の経過で赤には慣れてきましたが、決めかねているところにエレメントに青を入れてもらうことでストンと腑に落ち、今のデザインに決まりました。

【リニューアルポイント！その2】カタログ型Webサイトから「コンサルティング・セールス型Webサイト」への変革

明確なユーザーニーズ！

◆解説：
今回のリニューアルでは、サイトの根本的な機能を大きく変えました。
旧サイトのようなサービスの羅列は極力行わず、ユーザーニーズを確認したうえで、具体的なサービスを提案、マッチングさせ契約・購買の支援に至るまでユーザーと並走してくことができる「コンサルティング・セールス型」を目指したサイト構造に変更。

◆特長1：
「事業課題でサービスを探す」を設置。
ニーズに該当するサービスを提案し、ユーザーがどのサービスを選べばいいのか具体的に訴求しています。

◆特長2：
サービスごとにコンバージョンボタン配置。
追従ボタンなど様々方法で資料ダウンロード、お問い合わせ、FAQやスペシャルページなどにユーザーが回遊しやすい導線設計になりました。

【リニューアルポイント！その3】探しやすくなったサービス検索

◆解説：
これまで一覧表示のみであったソリューション・サービスは5つの軸で検索が可能になりました。
「お客さまニーズから選ぶ」では絞り込み機能を追加し、お客さまの抱える課題やテーマ、今回新たに設けた「業種」カテゴリにチェックを入れることで該当のサービスだけを表示します。
また、「キーワードから探す」では一般的によく使われているキーワードが紐づけされたサービスを探すこともできるようになりました。導入事例でも同様の絞り込み機能を採用しています。

◆担当者から一言：
事業課題の刷新や、新たに設けた業種、キーワードなどサービス一つひとつにフラグを立てる必要があり、表示結果件数が多すぎたり、少なすぎになならないよう課題項目を調節するなどプログラムの元なるサービス分類は念入りに検討しました。

【リニューアルポイント！その4】文字が大きく読みやすくなりました

【リニューアルポイント！その5】タブでコンパクトにまとめたFAQ

【社員の皆さんに一言】
先に述べたポイントの他にも広報チーム全員で「あーでもない、こーでもない」と、こだわったところが沢山あります。まずは生まれたばかりの新生公式サイトをお楽しみください。
また今回のニューアルでは「ドコモビジネスのブランディング」の強化とソリューションをマッチングさせる「コンサルティング・セールス型」WEBサイトへの変革に向けた土壌づくりを行いました。
今後も引き続き、サイト機能の改善や課題解決向けた新しい企画や表現への挑戦、更なる活性化に取り組み、ソリューションを通じてお客さまのビジネスとの"つながり、ひろげる"ことができる「NTTPC公式サイト」に育てて参りますので、皆さまにはご支援、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

【社内からのお問い合わせ】
◆お問い合わせメールは神山・田中・清野まで。
（Teamsチャットでのご連絡でも問題ございません）

この記事は □いいね □参考になった　Comments

祝・入社式！

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

この記事は □いいね □参考になった　Comments

全社キックオフ！

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

この記事は □いいね □参考になった　Comments

トレーナー施策やってます！（テクオペ発）

▲ページTOPに戻る

最近のテクオペは熱いんデス！
現在「トレーナー施策」を展開中ですので、皆さんに紹介します。

チームビルディングや、膝どきデータセンター勉強会などに続き、新たに「トレーナー施策」を展開中です。大きな目標は次の通りです。
◆TO本部の本丸である、エンジニアとしての育成支援強化
◆社員一人一人が、チャレンジできる、環境への変革
ここでは、入社3年目までの社員とトレーナー（先輩社員）とペアリングになり、具体的には「誰に相談して、不安に思うことを解消」「業務以外のエンジニア育成学習の採用」「先輩社員から、失敗事例の紹介」などを一緒に学んでいきます。

研修の様子1

研修の様子2

社員間のコミュニケーション不足が課題になる中、誰かと一緒に学ぶ・考える・発見することは、非常に大きな成果につながります。今後、全社内業務を接点を持てるよう、継続して見学会や研修を開催していきます。
キックオフのリアル会場でも、他部署に比べテクオペの社員が多かったのが印象的でした。今後の展開から目が離せません！
※工藤社長も見学にいらっしゃいました。

この記事は □いいね □参考になった　Comments

行ってきました「OPEN HUB」（テクオペ発）

▲ページTOPに戻る

4月14日（金）。テクオペの皆さんが「OPEN HUB」に訪問し、最近のITトレンドや最新技術、そしてそれらを触ってみる体験をしてきました。
（参加者：角守友幸、橋本康太、松永晃宏、石川里沙、片野晃汰、松本圭一郎、宮崎真琴　※敬称略）
当日は、「OPEN HUB・Smart World」の全体概要の説明を受けたり、ABALシステム（空間移動型VRシステム）に触れてみたり、ロボットテクノロジーやLiveOffice見学など、普段触れる機会が少ない技術を体感することができ、とても充実した時間となりました。

ロボット体験

◎参加者からのコメント：
・「COTOHA 1on1 Assistant」についてより理解できた（社員だと特にフィードバックがないので、今まで「COTOHA 1on1 Assistant」を使う利点がよくわからなかった）
・ARグラスを初めて体験したが、想像以上の解像度で生活のなかにARが活用される未来が容易に想像できた。
・両腕を遠隔操作できるロボット体験ができ、将来的には無人データセンタなどができるのかと思いを馳せて興奮しました。
・リアルな空間をVR空間で作り、その中の利用者のユーザデータを収集する試み（Hisaya Digital Park）が、単なるVR空間にとどまらない試みで良いと思った。
・オフィスの一角に土足禁止エリアがあったり、会話スペースが多かったり、出社することで対面コミュニケーションを促進するような取組がなされているのがよかった。

全員集合！

◆「OPEN HUB」とは？
OPEN HUBはお客さまやパートナーの皆さまと新しい事業コンセプトを共創し、社会実装するための事業共創プログラムを提供する場所です。
社会課題を起点にリアルとバーチャルを横断しながら、持続可能な社会であるSmart Worldの実現に取り組んでいます。「知る」「つながる」「体験する」「生み出す」。OPEN HUBが提供するこれら4つの体験を通して、企業の皆さまとともに、新規ビジネスの創出や社会実装を目指しています。

◆当日の動画もあります。ぜひご覧くださいませっ！
◎ロボット体験1
◎ロボット体験2
◎COTOHA 1on1 Assistantのトレーニング機能

この記事は □いいね □参考になった　Comments

私たちの仲間たち！ 会社にはこんな人が…

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

この記事は □いいね □参考になった　Comments

コミュニケーションが広がる、サークル活動紹介！

▲ページTOPに戻る

はい、盛り上がってまいりましたーっ！
新年度ということもあり、恒例のNTTPCのサークル活動を紹介します。
会社の仲間に会う機会が減り、今ひとつみんなのことがわからない。。。
そんなときだからこそ、ぜひご参加してほしいのが、NTTPCのサークルなんです。
各代表者にコメントをもらいましたので、紹介しまーす！

❶西日本ゴルフサークル
世の中は、空前のゴルフブーム？自粛していいのか？このままだとサークル終わってしまうのか？いやそうじゃない。大阪近隣を中心に、草の根活動的にラウンドし、練習場でも黙々と球を打ってきました。そして、コロナになって2年活動停止しておりましたが、2年ぶりに活動再開いたしました。
すべては、サークルの誰かが持ってる西日本杯優勝トロフィ獲得のために。道具を研ぎ澄まし、いつでも戦える状態です。
大人も本気で遊ぶ。これをモットーとしつつ初心者も大歓迎です。
今年こそグリーン上で必ず会おう。来たれ同志よ！
◇問い合わせ先：西日本支社　須山、安藤

❷PC船釣同好会
新型コロナの自粛が解除になりましたので、月1ペースでの活動を再開しております。
狙い物はアジ・サバ、真鯛、タチウオ、イカ、ワラサ、イサキ、マダコなど様々です。
活動エリアは、久里浜、金沢八景、剣崎松輪などがメインで、たまに房総半島や東伊豆などへ遠征します。
釣った魚の新鮮な刺身とか最高ですよ。真鯛の湯引きや自家製のアジの開きとか旨いですよ。
釣行当日は現地船宿に集合/現地解散です。参加費として乗船料と餌代が掛かりますが、サークルの助成金を参加費の一部に充てておりますので、通常よりかなりお安く楽しめるようになっています。
今年の夏も恒例のアジ釣り大会を予定しており入賞された方には賞品も出ますし、初心者でも大丈夫です。
参加はNTTPCの社員がメインですが、ご家族やOB、委託さん、派遣さん、どなたでも大歓迎です。
興味のあるかたは是非ご連絡ください。過去の釣行写真のURLや詳しい情報をお送りします。
◇問い合わせ先：テクオペ　雅子

❸軟式野球サークル　NTTPC Nets
この2年間は、新型コロナの影響により活動自粛中ですが、通常の活動としては、月1回をベースに実施しております。大会は品川区のリーグや私設リーグ、さらに練習を中心に活動を行っております。
また不定期ではありますが、就業後に秋葉原や神宮外苑のバッティングセンターに集まり、気持ちの良い汗を流したり、懇親会を行っております。
メンバーは全事業部社員の方、NTTPCのOB、派遣/委託の方と仲良く活動をしておりますので、ご興味がある方は、気軽にご連絡ください。
◇問い合わせ先：大森（営本）・間宮（テクオペ）

❹フットサルサークル FC ATACANTE
現在は、新型コロナウイルス影響に伴い活動できておりませんが、月1回くらいでサークルの内外とゲームを実施。
たまに初心者練習会や大会にも出場しています。数年に一度くらいの割合で、NTTPC内部署対抗カップも開催しています。
サークルとしては初心者も多く、うまくできるか心配という人や、周りにやっている人がいなくてできなかった人も大歓迎です。
女性のメンバーも数名いるので、競技志向のスポーツ！って感じよりは、ホノボノ玉蹴りといった雰囲気で出席の強制もありません。都合のよい日程の際にお越しください。
◇問い合わせ先：サビクリ　岡

❺英語クラブ
英語派遣会社からネイティブ講師のTom先生にいらして頂いて、オンラインで英語でお話しできる機会を毎月継続しています。社内の各担当の派遣さんや社員さん、OB/OGの方やご家族やご友人の方にもご参加頂いています。ご自身が都合の良いときに、リラックスして飲んだり食べたりしながらご参加ください。
途中参加や途中退室もOKです。開催は第3水曜日の18:30-20:00です。
◇場所：Teamsにて開催（毎回、同じURLです）
◇問い合わせ先：堀内、もしくは英語サークルのTeamsまで。

❻陸上スポーツサークル　Athlete
陸上サークル「Athlete（アスリート）」です。
楽しく健康的になることを目標としています。毎月1回の皇居ランニングを基本に、NTTグループ本社駅伝（年2回）、組合主催のチャリティー駅伝など、NTT関連の大会参加を中心に活動しています。これからもできるだけ多くの仲間と走りたいと思っていますので、「ちょっとでも走りたいな」と思った時には大至急事務局まで！
◇問い合わせ先：アスリートサークル事務局（関竜樹兜）

❼音楽サークル　musicians
このサークルは簡単にいうと音楽が好きな人たちの集まりです。
気まぐれでバンドを結成してみたり、リモートでの演奏を動画にして披露したり...
なかなかみんなで集まることのできない社会情勢ですが、交流のために 2ヶ月に 1度の頻度でリモート飲み会をやっています。ご存知の方も多いと思いますが、毎年会社のイベントでは演奏を披露させてもらったりもしています。
構成員は20代、30代がメインです。聴く専門の人もいたり、和気あいあいとした緩いサークルなので、音楽が好きな方はもちろん交流を目的とした方も歓迎です！
◇問い合わせ先：平田航也、山口雄士

❽西日本Athlete
コロナの影響で2年間中止だった神戸と大阪マラソンに3年ぶりに開催。
それぞれ参加し全員が無事に完走！
西日本支社は組織が大きくないので水泳、自転車、登山、キャンプ、スキーやジム、スポーツ全般OK。室内に閉じこもりがちの昨今ですので、運動不足や体を動かしたい方は是非ご参加ください。
◇問い合わせ先：西日本支社　奥川

この記事は □いいね □参考になった　Comments

ラグビーニュース「じろうナビ」

▲ページTOPに戻る

NTTPCの皆さま。
いつも温かい応援ありがとうございます。浦安D-Rocksの佐藤大樹です。
◆浦安D-Rocksの公式サイトはこちら。

早いものでリーグ戦のすべての日程が終了しました。全勝でリーグ戦を終えたDRですがここからは順位決定戦の2試合とそしてDiv.1昇格をかけた入替戦の2試合となります。
昨年12月から始まったリーグワン2022-23シーズンですが、残すところあと1か月強となりました。今シーズンの目標であるDiv.1昇格に向けて、チーム一丸となって精進します。
※日野レッドドルフィンズが出場辞退したため第9節は中止となります。

●3月12日（日）第8節　vs 釜石シーウェイブス 92-19 WIN
（@釜石鵜住居復興スタジアム・岩手）
「鉄と魚とラグビーのまち」岩手県釜石でのアウェーゲーム。
前日の3月11日は東日本大震災から12年の13回忌にあたり、この試合はただのリーグ戦の1試合ではなく釜石SWにとってもDRにとってもいろいろな意味のある重要な試合でした。
ここ数試合で後半に失速してしまう課題があるDRとしては、「岩のように固いDF」で釜石SWのキープレーヤーを抑え、80分間集中力を切らさず得点を重ね続けることがテーマでした。実際の試合はほぼ理想通りの試合展開で前回の対戦（○64-26@駒沢）よりもさらに成長した姿を示すことができました。
リーグ順位からもわかるように力の差はある相手でしたが、後半の釜石SWの3トライには「このままでは終わらせない」という「北の鉄人」としての意地や誇りを感じました。鬼気迫る迫力がありました。
★POM（Player of the Match）はCTBシェーンゲイツ

vs釜石_タイラーポール

vs釜石_モール

●3月26日（日）第10節　vs 三重ホンダヒート 20-10 WIN
（@新潟市陸上競技場・新潟）
初となる新潟でのホストゲーム。天候はあいにくの雨。
相手は開幕戦でなんとか競り勝った三重ホンダヒート。この試合の結果次第ではリーグ首位が入れ替わる可能性もある重要な最終戦でした。
この日は雨の日らしいロースコアなタイトなゲームになりました。DRとしては最終的には10点差と1トライでは逆転することのないセーフティリードにはなりましたが、一瞬の気のゆるみで形勢が逆転してしまうような緊張感のある試合でした。
明暗を分けたのは得点圏でのアタックでしっかり得点を取り切ったことだと思います。ゴール前のDFはどのチームも集中力高く精度の高いDFをします。そのなかでミスすることなく得点をして帰る。至極当たり前のことですが、それができないと「アタックの手ごたえは確かにあるのに負けた」という現象が起きます。試合中かなりフラストレーションが溜まりますし、得点への焦りで余計悪循環に陥ってしまいます。
ただ、今まで全勝で勝ち続けているDRですが一つ明確な課題があります。それは反則が多いことです。ここまで10試合で合計125回の反則、単純に1試合平均で12.5回となります。それだけ相手に得点のチャンスを与え、自分たちはチャンスを失っていることになります。DRはDiv.1で優勝することを最終的な目標としていますがこのままでは難しい言わざるを得ません。幸いなことに準備する時間はまだまだあるので順位決定戦、入替戦に向けて日々の練習から修正していきます。
★POMはSOオテレ・ブラック

vsホンダ_サミソニトゥア

vsホンダ_スクラム

【現代グロービスとのパートナーシップ締結及び選手派遣について】
浦安D-Rocksと現代グロービスは、パートナーシップを通じて、チーム戦力の強化支援、アジアにおけるラグビー競技の普及と育成など、サステナブルなチーム運営に向けて連携強化を深めていきます。
今回は初の取り組みとして韓国リーグに選手が派遣されました。自分も短期間ではありますが韓国でプレーしてきました。お互いのチームにとって成長の機会になると感じています。
◆詳しくはこちら。

【ポップアップストア『D-Rocks HUT』オープン！】
◆出店期間：3月24日（金）～4月26日（水）
◆場所：JR京葉線新浦安駅改札を出て右すぐ
◆住所：〒279-0012千葉県浦安市入船1-1-1新浦安駅2階　改札外
◆営業時間：10時～21時（※土日祝日営業）
◆詳しくはこちら。

この記事は □いいね □参考になった　Comments

今月のリモートさんリレー

▲ページTOPに戻る

このコーナー、なかなか好評なんデス！！
ここでは皆さんのご自宅のオシゴト環境を写真つきでリレーで紹介します。
特に経営陣が気になる！というのは、編集担当者も同じ。
今月はこの方です！！

◆File25：鈴木部長の場合◆

【ご自宅のどんな場所から？】
子供の勉強机を借りて、やってます。
最近、自宅の最寄りの局舎ビルをサテライトオフィス登録しましたので、そこでやることも多くなりました。これはなかなか便利です。
私の場合、浦安行徳ビルなのですが、外見はいわゆる局舎ビルですが、中はサテライトオフィス用にリフォームされており、かなり広いです。
写真1：入り口はいかにもな局舎ビルの入り口
写真2：中はやはりきれいに作られています
写真3：個室ブースはやたらと広い。ちょっとしたワンルームくらいあります

写真1

写真2

写真3

【コロナ前・後のご自身のBefore/Afterは？】
外食が減りましたね。
もともとコロナが始まったころは大阪に単身赴任中でしたので、その時から既に100%自炊してましたが外出自粛の生活により、やることなくて料理の腕がかなり上がりました（それまでは目玉焼きすら作れないほどひどいもんでした）。
その勢いで、PCで東京に戻ってきてからも週末だけは私が家族の食事を作るようになりました。

【気分転換の方法は？】
コーヒーと緑茶ですかね。コーヒーは豆から挽いたもので、バリスタと、ただのインスタントがあって、そこにシナモンありなしによる3×2の組みあわせ。
緑茶は煎茶と玄米茶と緑粉茶の3種類、合わせると3×2＋3の9通りのパターンを気分によって変えてます。

【次の方をご紹介ください】
法人ビジネス推進本部　パートナービジネス部門　第三ビジネス部の瀬澤部長にバトンを渡します！

【バックナンバー】
三澤本部長（4月）→橋本支社長（5月）→土屋部長（6月）→田原部長（7月）→岩崎部長（8月）→速石部長（9月）→佐村部長（10月）→奥平部長（11月）→鬼澤部長（12月）→窪田部長（1月）→中山部長（2月）→工藤社長（3月）→田中部長（4月）→山崎本部長（5月）→酒井監査役（6月）→渡辺支社長（7月）→山田本部長（8月）→近藤部長（9月）→沼尻部長（10月）→角守本部長（11月）→可児部長（12月）→清水支店長（1月）→池田部長（2月）→岩田部長（3月）→鈴木部長（4月）

この記事は □いいね □参考になった　Comments

みんなの投稿コーナー

▲ページTOPに戻る

人とのコミュニケーションの大切さを身にしみて感じる今日このごろかと思います。
会社にいたころの、「ねぇ、ちょっと聞いて！」とはじまる会話も難しくなってきました。
このコーナーは、そんな皆さんのコミュニケーションのきっかけになれれば、と強く願っています。
随時、情報をお待ちしております。（須釜宛てTeamsにて）

★社内限定コンテンツ★

この記事は □いいね □参考になった　Comments

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★

この記事は □いいね □参考になった　Comments

CSRの森

▲ページTOPに戻る

＜英語クラブ　参加者募集！＞
ビジター参加はいつでもOK!
このサークルは会員制ではありませんよ！　飛び入り参加も大歓迎！　事前予約は一切不要！（トム先生の紹介号はこちら）
興味のある人は、英語クラブのteams（チャネル）をちょこっとのぞき見するのもあり！
※スマホがあれば、知らない英単語も簡単に調べられるので便利です！

NTTPCの英語サークルは初心者にも優しい　Enjoy English!　気楽に参加してね！

【開催スケジュール】
★場所：Teamsにて開催（毎回、同じURLです）
毎月・第三水曜日に開催（4月から90分に変更！）
◆4月19日（水）18:30-20:00
◆5月17日（水）18:30-20:00
◆6月21日（水）18:30-20:00

【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。

この記事は □いいね □参考になった　Comments

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。
主役はもちろん、ここで働く皆さんです。次回は誰が登場するかはお楽しみ！

第168回　NTTPC社員レッツゴー列伝
法ビ本・パートナービジネス部門　園田小百合
優柔不断
NTTPC社歴：4月で5年目になります
今の仕事は？：法ビ本ビジでNTT東日本さま向け営業を担当しています。
オフの過ごし方：テーマパーク、ドライブ、サッカー観戦。暖かくなってきたのでキャンプにも行く予定です！
ひとこと：リモート勤務で運動不足に拍車がかかり太ってきたので、ジムに通い始めました。。。が週末飲みできっとプラマイゼロです（泣）でもやめられない！（笑）

★園田小百合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　法ビ本　山田優子さん
※PCアイ編集部からの連絡をお待ちください！！

この記事は □いいね □参考になった　Comments

ビバ！ヘルシーライフ

▲ページTOPに戻る

春はストレスの季節？ ～「メンタル不調」を防ぐためには！～

春はメンタルが疲れやすい時期であると知っていますか？気候が暖かくなり、環境が変化する方も多くなる春。社会的な変化が多いこの時期は、心身への影響も大きく、自分でも気付かないうちにストレスを溜め込んでしまうことも少なくありません。メンタル不調で気持ちがつかれる前に、セルフケアを取り入れてみましょう！

【春にストレスを抱えやすくなる理由】
【1】気温・気候の変化
春は暖かくなるとはいえ、まだまだ朝晩の寒暖差が激しい時期。気圧の変動も激しく、このような気温や気圧の変動に対応するため自律神経のバランスが崩れやすいといわれます。
自律神経は血行不良やメンタルの不調なども引き起こすため、不眠や落ち込みやすい状態になる、肩こりや疲れがとれない、などさまざまな心身の不調が現れるのです。
【2】仕事やプライベートにおける環境変化
春は就職や転職、異動や昇進などの変化を迎え、新たな人間関係を築いていくことになる方もいるでしょう。そのためになかなか心が休まらないことも。
春は、こうした気候や環境の変化に心身が追い付かず、精神面・肉体面それぞれに不調をきたす方が増えがちです。

【春のストレスを防ぐセルフケア】
◆職場でのケア◆
『意識して席をたつ』
ずっと同じ姿勢で作業をしていると、肉体的に疲労が溜まるだけでなく、集中力も散漫に。作業の合間に意識して席を立ち、大きく伸びをしたりしてみてください。
座ったままできるストレッチをしてみるだけでもリフレッシュ効果があり、緊張状態の体をほぐすこともできます。
『深呼吸する』
PC作業などに集中していると、無意識のうちに呼吸が浅くなっていることも。仕事が一段落した際などに、深呼吸する習慣をつけてみましょう。
息を深く吸い、ゆっくりと吐くだけでも副交感神経が優位となり、リラックス効果が期待できます。
『ガムを噛んだり、飲み物を飲む』
食べ物を噛んで顎の筋肉を動かすことで、脳が刺激を受け、リフレッシュ効果が得られます。特にガムは作業中でも食べやすく、噛む回数も自然と増えるためおすすめです。
また、コーヒーや紅茶に含まれるカフェインには、脳を活性化させて集中力を上げる効果があります。摂りすぎると興奮状態となり、ストレスの原因になってしまうため、適量の摂取を心掛けましょう。

◆プライベートでのケア◆
『休日のプランには休み日もしっかり』
休暇に楽しいレジャーを予定する人も多いでしょう。
楽しいことであっても、非日常的な出来事は「変化」でストレスになりがち。予定を組む際も、スケジュールを事前に細かく決めず、その日の気分で自由に楽しむようにすることで、リラックスした休日を過ごせるようにしましょう。予定を入れる際には、その前後に休息日を設けましょう。
『デジタルデトックスの時間をつくる』
スマホが四六時中共にある生活では脳は休まりません。
　眠る2時間前からは触れないようにし、質の良い睡眠で脳を休ませましょう。
『適度に「手を抜く」』
春は心機一転、習い事や資格取得に向けた勉強、トレーニングなどを始めたりする方も少なくありません。こうした新しい活動やルールが、それまでの日常生活のリズムを乱してしまい、心身の負担となることも。
特に、職場などで変化が多い方は、新しいチャレンジやルールを課さず、適度に「手を抜く」ことが大切です。
『親しい人と話す』
仲のいい友人や信頼できる恋人、家族と過ごすことも、一人ではないことに安心感が生まれ、ストレス解消につながります。楽しく話すことはもちろん、悩みを聞いてもらったりすれば心が軽くなります。
『リラックスツールを使う』
入浴用のアロマオイルや、心を穏やかにしてくれる音楽をリラックスツールとして活用するのはいかがでしょう。アロマオイルやお気に入りの入浴剤などを入れて香りを楽しむことで、よりリラックス効果が得られるでしょう。
心が落ち着くタイプの音楽を寝転がりながら聴くといったリラックスタイムを確保するのも有効的です。

なにかと忙しいこの季節は、自分の疲れに気づかずに頑張りすぎてしまうこともありますよね。
仕事やプライベートで大きな変化がある場合は、できるだけ予定を詰めないようにしたり、家事や習い事は多少手を抜いてみたりと、ゆとりを持たせるようにすることが、ストレスを溜め込まないためのポイントです。
ちょっと気持ちが疲れているかなと感じたら、自分自身のストレス環境を見直して、必要なケアを取り入れてみてください。

【会社でもメンタル不調を防ぐケアを行っています】
◆パルスサーベイの実施
毎月第二木曜日～第三水曜日まで、メンタルヘルス対策の一環として、社員の変調を把握・管理（セルフケア）に役立てていただくよう実施しております。ぜひ活用ください。
◆お悩み相談窓口
人間関係、仕事の内容、プライベートのことなど就労上の悩みがある場合は、社内の方に相談しずらい場合は、次の相談先をご利用になれます。ご活用ください。
・外部EAPサービス（ピースマインド）
・健康管理センタ　保健師
・社員の悩み相談窓口

◇お問い合わせ：総務・厚生担当（石川）

この記事は □いいね □参考になった　Comments

イベント・セミナー

▲ページTOPに戻る

『法人ビジネス推進本部キックオフ』
▼2023年4月12日（水）
全社キックオフ後、法人ビジネス推進本部でもキックオフがオンラインで開催され、各セカンド長の皆さんからより詳細な説明がありました。今後の向かうべき市場やどういったアプローチで戦略を立てるか、などわかりやすい説明で、私たちがこれから進むべき道と考え方がより具体的になった時間となりました。

『テクノロジー＆オペレーション開発本部キックオフ』
▼2023年4月18日（火）
テクノロジー＆オペレーション開発本部でもキックオフがオンライン＆オフラインで開催されました。今回は気分を変えて、千代田区立日比谷図書文化館で行われました。フレッシュな若手社員の司会で始まり、本部長、セカンド長、各施策の代表者が昨年度の振り返り、費用計画、体制の見直し、今年度の活動方針など、より深堀した密度の濃い説明会となりました。

この記事は □いいね □参考になった　Comments

経営会議より

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

この記事は □いいね □参考になった　Comments

発令（採用・転入）の紹介

▲ページTOPに戻る

発令があった方を紹介します。
ファンレターを送りたい方は、名前をクリック！！

■4月の発令
2023年4月1日付 細貝力　発令事項：　★コメントはこちら
2023年4月1日付 竹途真一　発令事項：　★コメントはこちら
2023年4月1日付 森原正樹　発令事項：　★コメントはこちら
2023年4月1日付 中山雄理　発令事項：経営部 人材開発担当　★コメントはこちら
2023年4月1日付 団村璃生　発令事項：サービスクリエーション本部 第二サービスクリエーション部 サービスクリエーション担当　★コメントはこちら
2023年4月1日付 小椋良介　発令事項：サービスクリエーション本部 第二サービスクリエーション部 サービスクリエーション担当　★コメントはこちら

この記事は □いいね □参考になった　Comments

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】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！

【Q2】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！

【Q3】「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。

【Q4】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。

いいね・参考になった・アンケート送信！

発行：PCアイ編集部

◇編集後記◇

「"映える"のチカラ」

近所にあるカフェ。週末になると若い女性たちが行列を作っている。
場所も住宅地の真ん中、店構えもシンプルで、特に目立つ感じではない。
味もいまひとつで、地元住民はほとんど行かない。
なぜみんな行列？　と不思議に思ったが、プレートランチがオシャレらしい。
そう、彼女たちはその写真を撮影しつつランチを楽しむのだ。
これぞ「映える」のチカラなのか。

黄砂、ちょっと困るよね。。。（S）

PCアイへのご意見、ご感想、情報提供はお気軽にTeamsで須釜までどうぞ

[許可なく転載、転送することを禁じます]
Copyright©2023 NTT PC Communications Incorporated, All Rights Reserved.