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5月19日号の内容は：

- ■PCアイ閲読率
- ■特集：オンライン座談会OBを迎えて
- ■祝・本部長表彰（TO＆法ビ本）
- ■ステキに仕上げます！社員証写真撮影
- ■盛り上がっています！「PCサロン」
- ■私たちの仲間たち！会社にはこんな人が…
- ■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

◆4月号閲読PV数：571PV（4月19日～5月18日調べ）

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

▲ページTOPに戻る

【特集】

外部から見たNTTPCはどんな会社？？
オンライン座談会開催！
～OB・髙橋敬祐氏を迎えて～

【NTTPC変革活動】

★社内限定コンテンツ★

この記事は
□いいね　□参考になった

Comments

祝・本部長表彰

▲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

ステキに仕上げます！社員証用写真撮影、最終予備日あり！

▲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

盛り上がっています！「PCサロン」【変革活動】

▲ページTOPに戻る

5月12日開催の様子

みなさん、「PCサロン」なる催しをご存じですか？
これは社内有志一同が立ち上げた、全社横断型の新たなコミュニケーションの場。
毎月2回（平均）で開催されています。

この営みはDevRelチームが中心となり、エンジニアからの情報配信や情報交換、どんな人たちが NTTPCの技術を支えているのかなど、楽しく理解できる時間となっています。仲間増やしにも最適な場所！

「自分は技術担当じゃないし…」という方もウェルカム！　参加することでNTTPC内でのITトレンドやサービス担当者（業務担当者）の相談先も見つけることができるのです。
また、技術者担当は、自分のスキルをアピールできる絶好の場所です。社内のみならず、社外にも発信することが可能です。（公式HP「技業（わざわざ）LOG」にて展開中。執筆者も大募集！連絡は須釜まで）

次回、第8回「PCサロン」の開催は、5月26日（金）15:30-16:30。
テーマは「TO本部の若手と考えるエンジニアのトレーニング論」。
オンライン参加URLは、DevRelポータルサイトの「PCサロン開催スケジュール」を参照ください。
皆さんお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

◆不明点やお問合せなどがありましたら、DevRelチーム小野寺まで！

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

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。

先月行われた順位決定戦の2戦を勝利し、DRはDiv.2で全勝優勝を果たすことができました。
今シーズンの目標は「Div.1への昇格」であるものの、目の前の1試合1試合を戦って勝ちを積み重ねてきましたが、ひとまず昇格に向けて1位通過をクリアしました。
したがって5月7日（@仙台）・5月13日(@大阪)の対戦相手は花園近鉄ライナーズ（12位）となります。
残すところあと2試合。チーム一丸となって戦っていきます。

●4月9日（日）順位決定戦第1節　vs 豊田自動織機シャトルズ 31-12 WIN
（@夢の島競技場・東京）

vs豊田_安田卓平

vs豊田　サミソニトゥア

この順位決定戦での成績次第で入替戦の対戦相手が決まる重要な試合。
相手は順位3位の豊田自動織機シャトルズ。雲一つない青空のもと江東区夢の島競技場で行われました。
キックオフから安田卓平のノーホイッスルトライ、感覚的にはキックオフから10秒程度のあっという間の出来事でした。続けざまにWTBラリーがトライを奪い開始2分で14－0とリードします。あまりに簡単にトライを奪えてしまったせいか、ここから一気に形勢が悪くなります。リーグ戦を通して課題の規律の部分で甘さが出てしまい自陣ゴール前のスクラムでピンチに。辛抱強くDFをしますが、スクラム等での反則の繰り返しでここから20分弱ゴール前に釘付けにされます。前半最後には3番竹内がシンビンで10分間の退場。ほかのシンビンも併せて2人の少ない状況になってしまいます。
後半はスクラムを中心に立て直し、13人でトライを奪いきるなど自信を持てる場面もありましたが、苦しい勝利となりました。勝って反省できることに感謝しつつ次の試合に向けて準備します。
★POM（Player Of the Match）は、FB/WTB安田卓平

●4月22日（土）順位決定戦第3節　vs 三重ホンダヒート 48-28 WIN
（@駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場・東京）

vsホンダ_石井魁

順位決定戦の最終戦。この戦いの勝者がDiv.2優勝チームとなります。
相手はリーグ戦2位三重ホンダヒート、アルゼンチン代表パブロ・マテーラや南アフリカ代表フランコ・モスタートといったタレントが揃う攻守ともにバランスの取れたチームです。直接の対戦ではホスト＆ビジターともにDRが勝利を収めていますが、今季最も苦戦を強いられたチームだと思います。
キックオフからリアムが相手からボールもぎ取るところから試合が始まり、アタックディフェンスともにコンタクトで優位に立ち続けた試合となりました。特に

相手の連続アタックを我慢して守り抜き、ボールを奪ったら一気に攻める姿は昨シーズンのDiv.1覇者埼玉ワイルドナイツを彷彿させるような場面もありました。
ただ、相変わらず規律の部分で課題があると言わざるを得ません。ラグビーは数的有利の場面をいかに作るかがアタックではカギになります。そのために、シェイプアタックやポッドアタックと呼ばれるアタックシステムやサインプレーを準備するのですが、シンビン（10分間の退場）になるとそれだけで14人で戦わないといけない非常に不利な状況になります。
今シーズンは反則も多く同時にシンビンも多いです。ワールドラグビーとしてハイタックルなどの危険なプレーの厳罰化の傾向があることにはあるのですが、それで試合に負けてしまっては話になりません。入替戦に向けてこの部分は修正が必要です。
★POMは、SH飯沼蓮

vsホンダ ラインアウト

【5月20日（土）『ファン感謝祭（仮）』のお知らせ】
コロナでなかなか行えなかった対面での交流イベントですので選手たちも楽しみにしています。
練習や試合では見ることができない選手たちのリラックスした姿も見れると思います。
イベントタイトルもですがまだ具体的な内容が確定していない部分も多いので、今後の情報更新にも注目してください！ ◆日時：5月20日（土）10時～13時
◆場所：浦安Dパーク　JR京葉線新浦安駅からバスで15分
◆住所：〒279-0023　千葉県浦安市高洲8丁目2-1
◆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

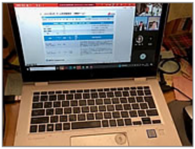
▲ページTOPに戻る

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！！

◆File26：瀧澤部長の場合◆

【ご自宅のどんな場所から？】

自宅2Fの部屋からアクセスしてます。
西側向きなので、夏（特に夕方の西日がすごく）かなり暑いです。
逆に、冬は（北風が強く）寒い部屋となります。
そんな時は、NTTグループのサテライトオフィス（新常盤ビル）も利用できます。


仕事机

【コロナ前・後のご自身のBefore/Afterは？】

コロナを機に、生活スタイルがかなり変わりましたね。

【Before】
◆運動：土日に少々、たまにコナミへ
◆食事：3食普通、特に、夜は、、、
◆健康：ここ数年は、特定検診・人間ドックで●判定

【After】
◆運動：毎日、朝晩のウオーキング。部屋にて筋トレ
◆食事：朝/昼は軽め、夜は普通。特に、飲み会が激減
◆健康：特定検診不要、毎日体重測定、数値カイゼン、体重減

体重計

【気分転換の方法は？】

やはり朝晩のウオーキングでしょうかね。
ショートコース、ロングコースなど、5パターンにて、ご近所散策。
今まで気が付かなかったいろいろな発見があり、「こんなところに、こんな店があった！」など、以外と新鮮です。
筋トレも気分転換には良いですかね。

エクササイズ用

【次の方をご紹介ください】

法ビ本　MSデジマ部の白石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）→ 楠本支社長（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）→瀧澤部長（5月）→白石部長（6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）

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！＞

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！

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！

【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！）
◆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169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
意外とタフ
山田優子

NTTPC
社歴

2007年入社で、
今年で17年目になります

今の仕事は？

主に既存ユーザの売上維持のための営業活動をしています。
ほぼノー引継のユーザの対応をすることもありますが、
そんなユーザこそ細かく丁寧な対応が必要と痛感しています。

オフの過し方

5歳の双子がいるので、もっぱら一緒に公園で走ったりSwitchでマリオカートをしています。
最近キャンプデビューもしました。
ママチャリをかっ飛ばして買い物巡りもしています。

ひとこと

ポケモンガチ勢の息子の影響で、ポケモンの進化前後の名前をいっぱい言えるようになってきました。
あと、Youtubeで最近推しのSnowManのMVをよく観ています。曲はほぼ歌えます（恥）

★山田優子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　**前田時芳さん**
※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

「プラントベース」を知ってますか？

「プラントベース」とは、英語で“植物”を意味する「plant」と“由来”を意味する「base」から成る言葉で、日本では「プラントベース＝植物由来の原材料から作られた食品、またはそれらを積極的に取り入れた食生活」として認識されています。
ヴィーガンやベジタリアンと混同されやすいのですが、実は異なっています。
ヴィーガンやベジタリアンは主に「動物由来の食品をなるべく又は完全に排除した食生活」を好む方をさしますが、プラントベースは肉・魚・卵などを食べることもでき、誰でも気軽に取り入れやすいところがメリットです。

【プラントベースが注目のワケとは？】

◆健康志向の高まり

近年、ジムやお家でトレーニングをする方やオーガニック食材を選ぶ方など、ヘルスケアを意識した生活をする方が増えています。
新型コロナウイルス以降、今までの外食時間や、人と交流したりするために

使っていた時間を自分の健康のために使うようになった方も多く、健康志向が向上したことも理由の1つです。

◆環境問題に対する意識の変化

環境問題への取り組みの一環として、プラントベースをライフスタイルに取り入れ、地球のためにできることをやっていこうと行動する方も増えているようです。
プラントベースの食生活を送ることは、SDGs目標3「すべての人に健康と福祉を」の達成に貢献します。
栄養学者の研究結果では「動物性食品を食べない生活スタイルが最も疾患リスクが低い」とも言われており、実践する方も増えています。
食事を通して健康な身体を維持することは、病気・疾患のリスク低減に繋がっていきます。

◆食糧不足への懸念

世界人口は、2022年中に80億人に到達し、2050年に97億人を超えると推計されています。世界人口が増えることで、特にタンパク質をはじめとした食糧不足問題の加速が懸念されています。
肉類や魚介類などの動物性たんぱく質だけに頼るのではなく、植物性たんぱく質にシフトしていくことで、世界的なたんぱく質不足を回避できる点も、注目を集める背景といえるでしょう。

【プラントベースはハードルが高い？】

「自分が実践するのは難しそう」と感じた人もいるかもしれません。
しかし実際は、プラントベースの食生活スタイルは人それぞれであるため、厳格なルールを設けるのではなく、自分にとってやりやすい方法を見つけて取り入れるのがベストです。

動物食品には豊富なたんぱく質やビタミンが含まれていますが、実はほとんどの栄養素を植物性食品で賄うことが可能です。
一例として
・『タンパク質』：大豆製品、ひよこ豆、レンズ豆、小豆、ナッツ類など
・『カルシウム』：緑色野菜（ケールやブロッコリーなど）、豆類、ナッツ類など
・『ビタミンC』：いちご、ブロッコリー、トマト、かんきつ類、メロン、すいかなど

豆類や海藻・根菜類は、メインとして使いやすいため、肉や魚の替わりにサラダやスープ・炒め物など好きな料理に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

また近年では、プラントベースフード（大豆や野菜といった植物性食材からつくられた食品）が増えてきており、活用するのもいかがでしょうか。
最もポピュラーなプラントベースフードは、大豆ミート（ソイミート）です。
動物の肉の代わりに大豆を加工し、食べ応えのある味わいと食感が特徴で、種類が非常に幅広く、ミンチのようなタイプから、唐揚げに向いたタイプまで豊富なラインナップが揃います。
メイン料理にはもちろん、カレーやパスタ・スープといったメニューに取り入れるのもおすすめです。

プラントベースは、多様化するライフスタイルの中の食事法の1つであることを知り、ご自身の選択肢を広げ、忙しい毎日を健康に過ごすヒントになればと思います。
気軽に取り入れやすいスタイルなので、興味を持った方はぜひ実践できる範囲でチャレンジしてみてください。

【会社では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）にぜひご活用ください。

◆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、次の相談先もご利用になれます。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

『第53回岩崎トータルソリューションフェア2023』
▼2023年4月26日（水）～27日（木）
今回のフェアは「実践インフラDX 未来の土木施工に向けて」というテーマをもとに開催されました。参加企業は50社以上。NTTPCからは、「みまもりがじゅ丸®」と「VDIクラウドforデジタルツイン」が出展しました。

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！！

■5月の 発令

2023年5月1日付金内英大
発令事項：総務部 人材開発担当
★コメントはこちら

2023年5月1日付多賀晃之助
発令事項：総務部 人材開発担当
★コメントはこちら

2023年5月1日付田原悠紀
発令事項：総務部 人材開発担当
★コメントはこちら

2023年5月1日付田啓文
発令事項:総務部 人材開発担当
★コメントはこちら

2023年5月1日付中野侑希
発令事項:総務部 人材開発担当
★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◇

「脳のバランス！？」

季節の変わり目、急激な気温の変化、日ごろの疲れのたまりで、体調がすぐれない日が多い。
そんな時は、脳のバランスを整えるのがよいらしい。
なんでも右脳と左脳を意識的に使い分け、リラックス効果を得るというもの。
おススメなのが「速読」だそうだ。とはいえ、やったことがない。
練習すると誰にでもできるとかいう話。本当かな？
やる前から「無理」と思ってしまうのが、これまたいただけない。嗚呼。

めまいに耳鳴り。。。あーいやになる。(S)

PCアイへのご意見、ご感想、情報提供はお気軽にTesms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.