

YPP東京オフィスの創業地であった台東区入谷は「朝顔まつり(朝顔市)」が有名です。このことにちなんでニュースレターの名称を「朝顔TOPICS」と名づけました。朝顔は育てた人が多く、身近で親しみやすい花として知られ、開花の美しさはさることながら、双葉やつるがのびていく様を眺めるのが楽しい植物です。YPPも、朝顔のように、みなさまに親しまれながら、つるを伸ばしてたくさん花を咲かせていきたいです。

## Topics1

## ストレスケアにも問題解決にも効く読書の魔法

例年のごとく1月・2月はあっという間に過ぎ、何かと忙しい3月を迎えました。請求書を受け取る側も発行する側も、今年10月開始のインボイス制に向けての準備や電子化の対応が盛りだくさんですね。

社外からのメールを開けば「インボイス」「電子帳簿」関連のセミナーや商品の案内が多く、郵便物も「適格請求書発行事業者登録番号」の通知に関する案内や電子化対応の依頼が増えました。広告もそれらに関連するものがやたらと目につき、夢にまで出てきそうです。皆様はいかがでしょう。

さて、体が冬から春に対応する準備を始めるこの季節は**ストレスがたまりやすい時期**の一つですね。心と体が悲鳴を上げる前に、**ストレスを上手に開放し過度に溜め込まないようにしたいものです。**

ストレスをケアする方法の一つとして、「**読書**」も効果的です。イギリスでは「**ビブリオセラピー**」という代替

医療として取り入れられています。

日本では「問題が解決したり、何らかの癒しを得られること」と定義している読書療法学会という団体もあるようです。

そういえば、中年世代になってから**ストレスが多いときほど読書をしたくなります。**ある時期までは「書く」ことでストレスをケアしていたので、年代とともに自分に合った**ストレスケアの方法を自然と選択しているの**かもしれませんね。

どのような本が**ストレスケアに**適しているのかといえば、ジャンルを問わず**好きな本を読むこと**が一番良いようです。

私は、動物や景色の写真集や綺麗なイラスト集を眺めるだけでもいいのではないかと思います。

また、本をまとめて3~4冊読んでみると、「あれ？ビジネス書には共通して書かれていることがある」ということに気づきます。最近では「**自分を知ることの大切さとその理由**」が書かれている本が多いなど

いうことに気づき、気持ちがスッキリしました。

本から得た断片的な知識が線として繋がる瞬間や、「あ！」と気づきを得た瞬間が、**ストレスを軽減してくれる魔法**だと思いました。

最後に、ビジネス書ではないのですがとても良いフレーズを見つけたのでシェアさせていただきます。

**「人が仕事をする目的とは『他の人を楽にすること』**である。

つまり働くということは「傍（はた）を楽（らく）にすること」 自分のためではなく**「誰かのために」**を目的に設定して行動することが、**モチベーションになる**そうです。

今日は誰を「楽にしてあげようかな？」と考えて仕事に取り組むと、**ストレスも逃げ**ていくのかもしれません。



### あやのはるか



会社員・日本実務能力開発協会 認定コーチ  
1965年生まれ。大阪市出身。

派遣社員として約15年、20社超の企業の管理部門に所属し、経理を中心とした幅広い事務全般の経験を積む。数多くの企業で働いた経験を尊重され、業務改善・業務フローの構築、会計ソフトや新システム導入、チームメンバー指揮など歴任。簿記2級、建設業経理士1級、弥生会計認定インストラクター、弥生検定2級、取得。仕事をするうえで大切にしていることは「もっと、より良く」を考えてトライすること。趣味は映画鑑賞、物語を書く、ライブへ行く。

経理と事務のまなび塾  
<https://hajimete-keiri.com/>

Mystery & Lovestory  
<https://ayano-haruka.com/>

### 大切にしていること 8か条

興味を持ったらやってみるという姿勢  
上長の性格と立場上の苦勞を思いやり接することで信頼を得る  
目の前に仕事があることはありがたいこと  
今の仕事を、次のステップのために活かさないかと考える癖がついたこと  
初心者の気持ち忘れないこと  
仕事に対して「問」を持つこと  
より良くするにはどうすればよいかを考えること  
同じ業務にも新鮮な気持ちで向き合うと発見がある

仕事がかどる！  
知ってて便利！  
小技をご紹介します

### チャットワークの投稿 を装飾する方法

今回は特殊なタグを使って、書き込んだメッセージに装飾をする方法を紹介します。

#### ▶[hr]で線を引く

[hr]入力の後、改行して本文を入力すると、[hr]の個所に罫線を引くことができます。

#### ▶[code] [/code]で絵文字への変換を無効化

Chatworkでは、たとえば、「:)」という文字列は自動で絵文字に変換されます。絵文字に変換せずそのまま送りたい時、文字列を [code] [/code] で囲むと、変換されません。

#### ▶[info] [/info]でメッセージをくくると枠が付く

囲み枠をつけたい時は、メッセージを [info] [/info] で囲みます。

#### ▶[title] [/title] でメッセージをくくると「i」マークが付く

[info] [title] 見出し [/title] 内容 [/info] のように [info] タグと組み合わせることも可能です。

ぜひ使ってみてください！

YPP五味渕から皆様にお薦めしたい

## 今月の1冊

浅草かっぱ橋商店街  
リアル店舗の奇蹟  
飯田結太 著

プレジデント社 1,760円 (税込)



「Amazonが来たからリアル店舗はもうダメだよ」

「在庫は持ち過ぎたら大変だよ」

世間のいろんな『親切な忠告』をガン無視！

「売上目標なし」「ノルマなし」「事業計画なし」の3ない経営。

営業方針はまさかの「売るな」。

その代わりあるのが「月間160時間」と「2万回」ルール。

1人のお客様に月間160時間（8時間×20営業日）まで費やしていい。

聞きたいことは2万回まで聞いていい。（2万1回目は怒られます）

「優秀とは優しさに秀でること」

「大切な人が大切にしていることを大切にする」

こんな素敵な考え方でTVにもひっぱりだこの大繁盛店になっただけでなく、

従業員の方が自信をもって生き活きと働く職場になった飯田屋さん。

お客様と店員さんの仲の良さが、本を読むだけでも伝わってきます。

「いい会社ってなんだろう」を考え続けた先に辿り着いた「あり方」はもう大賛成の内容でした。

思わず、社員と店舗まで押しかけてしまうほど、大共感の一冊。

ぜひご一読ください！

YPP 五味渕紀子

### 編集後記

少し前に雪が降った東京ですが梅も見頃を迎えようとして春らしい陽気になってきたことを実感します。梅まつりに行きましたら紅梅・白梅と種類が多くてびっくりしました。

庭園の案内に「馥郁（ふくいく）たる香りが漂う」と記載があり意味を調べましたら、「よい香りがただようさま」とのこと。美しい言葉があるのですね。

梅に感動し素敵な言葉に触れ少し大人になった気分でした。寒暖差がありますのでご自愛くださいませ。

YPP 蒔田

