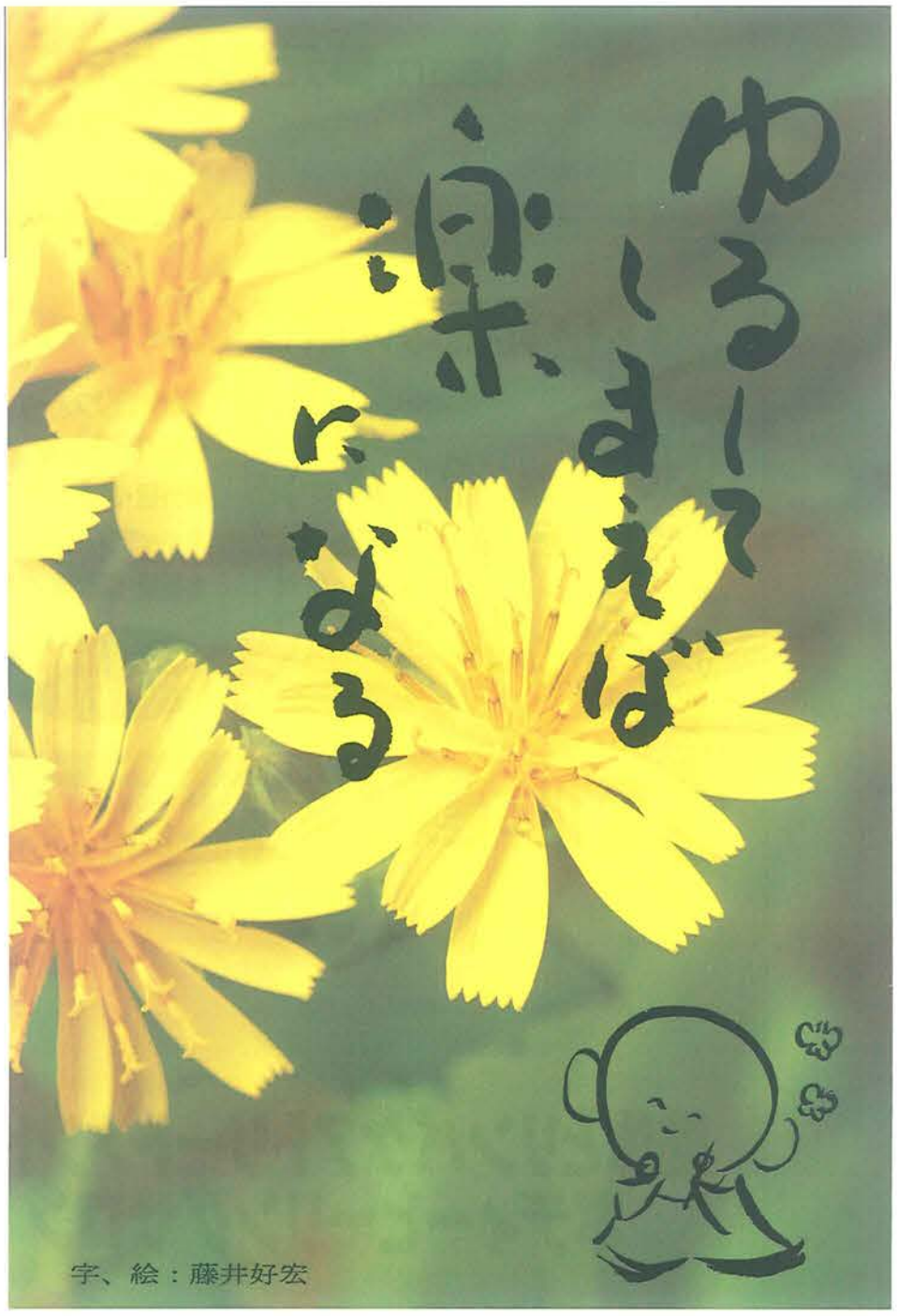

字、絵：藤井好宏

「報連相（ほうれんそう）」について

「会社の永続的成長発展のため」に必要な「報連相（ほうれんそう）」について
シリーズでお伝えします。

第3回

「報告」「連絡」「相談」ごとのポイントについて

【まずは「報告」】

「報告」とは、上司からの指示や命令に対して、部下が経過や結果を知らせること。

そのポイントは…
①報告は指示を出した人に直接行う
②催促される前に報告する
③報告する相手の都合を確認したうえで報告する
④「事実」と「意見・憶測・感想」は区別して報告する
⑤報告内容を6W3Hこと。（※）の切り口で端的に整理する
⑥可能な限り数値を用いて、具体的かつ客観的に伝える
⑦主題を伝え、次に結論をまず伝える。（結論→理由→経過→意見等）
⑧言い訳はしない
⑨完了したら速やかに報告を行う（完了報告）
⑩完了までに時間がかかる案件は、途中経過を報告する（中間報告）
⑪悪い状況、クレームなどが発生した場合は、即座に報告を行う（緊急報告）

【続いて「連絡」】

「連絡」とは、知っておく方が、共有しておく方が良いという情報を関係するみんなに知らせること。

そのポイントは…
①連絡の必要性を的確に判断する
②伝えるべき関係者を把握し、関係者全員に伝える
③自分の意見や憶測は入れずに、そのままの情報を伝える。
④連絡内容を6W3H（※）の切り口で端的に整理する
⑤迅速に、漏れなく、シンプルに、正確に伝える
⑥できる限り、保存できる方法で伝える
⑦連絡が伝わったことを確認する

【そして「相談」】

「相談」とは、判断に迷うときに、他の人に判断や意見やアドバイスを仰ぐこと。

そのポイントは…
①判断が会社に影響しかねない問題の場合は、自分ひとりで判断・解決しようとしない
②データなどを基に問題点を整理する
③できる限り自分で考え、自分なりの考えを用意する
④相談内容を6W3Hの切り口で端的に整理する
⑤受けたアドバイスは素直に受け容れる
⑥相談後の結果を報告する

いずれにしても、「会社の視点」「相手の立場での視点」が、「報連相」を有効なものにし、目的である「会社の永続的成長発展のため」を実現していくのだと思います。

※6W3Hとは…
◆Who（誰が）
◆Whom（誰に、誰と）
◆When（いつ、いつまで）
◆Where（どこで、どこに）
◆What（何を）
◆Why（なぜ、何のため）
◆How（どのように）
◆Howmany（どれだけの量を）
◆Howmuch（いくらの金額で）

「建設工事の入札参加資格審査の申請（定期申請）」が始まります。

広島県・広島市・廿日市市・国土交通省及び各省庁などで11月頃から、平成27・28年度建設工事入札参加資格審査の申請（定期申請）の受付が始まります。

■ 広島県〔県内業者の場合〕
〔窓口申請〕平成26年11月10日（月）～平成26年11月21日（金）
〔電子申請〕平成26年11月04日（火）～平成26年11月21日（金）

■ 広島市
平成26年12月1日（月）～平成26年12月18日（木）

整体しまちゃんの元気upコーナー

【タイプ別の自律神経のバランスと食生活のヒント】

腸は食べ物からの栄養素を吸収します。しかし、腸内環境が悪いと腸の働きが鈍くなり、腸内に残った未消化物が停滞し腐敗を始めます。それにより、腸内細菌のバランスを崩し、血液を汚します。汚れた血液が他の臓器にまわり、臓器を傷つけ、臓器をコントロールしている自律神経のバランスを崩してしまいます。

腸内環境を良くし、血液をきれいにして自律神経のバランスを整えましょう。

自律神経のバランスには4つのタイプがあります。それぞれの食生活のヒントを参考に、レベルの高い自律神経のバランスを維持しましょう。

＊しまちゃん（島﨑英司さん）
ボディヒーリングサロン「ソーテーリア」を経営。リラックスできる時間と空間を提供。詳しくは裏面広告をご覧下さい。

イライラ型（交感神経が高く副交感神経が低い）
常にアクセル全開で行動するタイプです。
血管が収縮し代謝が悪くなりやすい。積極的な性格なので、早食いになりやすい。性格はイライラしやすい。頭痛や肩のこり、血圧や血糖値が高いなど生活習慣病にならないよう注意が必要です。
食生活のヒント
1日三度の規則正しい食事で腸を刺激する事。野菜やフルーツなどで腸内環境を改善しましょう。食事量をコントロールする場合は、炭水化物で調整する。発酵食品（納豆・味噌・キムチなど）や魚を摂りましょう。

理想型（交感神経も副交感神経も高い）
落ち着きがあり、安定感があって頼りになるタイプです。血行がよくて代謝もよく太りにくい。
食生活のヒント
食生活に特に問題なし。今まで通り規則正しい食生活をしましょう。

ぐったり型（交感神経も副交感神経も低い）
覇気がない状態です。顔色も優れず、食欲も低下し寝不足になる傾向に。仕事や人間関係のストレスで疲れきっているかもしれません。
食生活のヒント
まずは、バランスよく栄養を摂る。そして、栄養価の高い旬の食材を摂る。少量の食事でもよいので腸を刺激する。食物繊維（ワカメ・ひじき・もずく）やヨーグルトなどで積極的に腸内環境を整えましょう。

のんびり型（交感神経が低く副交感神経が高い）
副交感神経が高過ぎて緊張感がなく、スローテンポに見られるタイプです。血液を押し出す力が不十分で血流がスムーズでなく代謝が悪くなりがち。ぼんやりしてケアレスミスや、メンタル的な病気にかかりやすい。
食生活のヒント
ビタミンA（レバー）、ビタミンE（ピーナッツなど）、ビタミンC（カリフラワー・じゃがいもなど）、抗酸化ビタミン・抗酸化物質をしっかり摂る事で血流を良くする。鉄分やたんぱく質など、血液の質を高める栄養素を積極的に摂りましょう。

「自転車のすゝめ」

昼田　昭彦

当事務所には外回り用の自転車（ママチャリ）があります。近隣のお客様を訪問する時にはすぐに向かうことができ非常に重宝しています。

ところが最近は近隣に限らずやや遠方のお客様の訪問にも自転車を利用しています。車の移動と比べてもかかる時間に大きな差がないことが最近わかりました。それは車のように入出庫に時間がかからないこと、渋滞に困らないこと、駐車場探しが不要などからくるものです。

訪問先のお客様から「車どこに停めたの?」と聞かれ「今日は自転車で来ました」と答えると「え～っ」とあきれるとも気の毒がるともとれる反応をされることがありますが、私自身は全く苦にしてないばかりか体調も良くなり一石二鳥以上の効果に感謝しています。

通勤にも時々自転車を使用しますが川の多い広島は四季折々の景色と植物の香りを楽しむことができ自転車の視線でないと気付かないことも多くあります。駐車場のない人気のラーメン店にも自転車なら気軽に行けます。が、それは自転車をこいで消費したカロリー以上に摂取してしまうことになるので、我慢、我慢（泣）

編集後記

秋らしい天気とまだまだ暑いぞと夏のような天気と、色々な顔を持つ気候が続いていますね。毎朝、今日の空の顔色を伺いながらの体調管理です。

学生の頃、一〇月は夏服から冬服に替える時期でした。当時と今では気候もずい分変わって来ています。これだけ変化が激しい時に、一律に変えないといけないというのも、どうなんだろうなって感じます。個人差もあるだろうし、もっと柔軟に選択できる環境にしてもいいんじゃないかな?

過去の慣例だけでは対応し切れない今の時代。自分の感覚を磨いて、自分で判断し対応できるようにならないといけないのかもしれませんね。

頭を柔軟にするためにも、楽しく遊ぶ時間も大事にしなければ!

発　行
◆team 夢元気
株式会社　藤井事務所　　オフィス藤井
◇中小企業診断士業務　◇社会保険労務士業務
◇保険代理店業務　◇行政書士業務
〒730-0032広島市中区立町1-23ごうぎん広島ビル5F
TEL082-240-6501　FAX082-240-6502
ホームページ http://www.yumegenki.com/
藤井好宏のブログ http://fjim.livedoor.biz/

team夢元気の経営理念

頑張る人の"夢"と"元気"をサポート！
感謝の気持ちを忘れずに、
素直な心で、真摯な姿勢で、
そして人と人とのつながりを大切にし、
共に学び、共に成長発展し続けます。