



1、自分をつくる

皆さんこんにちは。広報の渡辺です。
年末調整のお知らせが来て「もうそんな時期か」と、時間の経過を感じます。年末にかけて案件が忙しくなる部署もあるかと思いますが、体調に気を付けて今年を締めくくりましょう。

さて、忙しくなるとストレスがたまり体に不調が表れることはありませんか。様々な解消法がありますが、今回は最近個人的にハマっているものをご紹介します。

SNSで度々見かけるのですが、食材によって不調を解消してくれるというのですが、栄養学に基づいていて、近年コロナの流行で外出しづらい状況のため、注目されているようです。

例えば、精神を安定させるには「セロトニン」が効果的です。「セロトニン」は幸せホルモンと呼ばれ、気持ちを安定させメンタルの健康には欠かせません。しかし体内では生成できない必須アミノ酸の一種であるため、食事に取り入れる必要があります。その生成の材料になるのが「トリプトファン」です。これはバナナや卵、乳製品などに多く含まれています。



ストレスの原因となるものは人それぞれです。外的要因には天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因など様々です。また人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。ストレスが溜まった時の体の変化やサインに気付くことが重要です。



他にもイライラを抑えてくれる「カルシウム」があります。これは有名かもしれないですね。

ちなみに、ストレスが溜まると甘い物を食べる方が多いかもしれませんが、実は逆効果だと知っていましたか？ストレスを感じると脳が糖분을欲します。糖분을摂取すると血糖値が上がり一時的にイライラが和らぎます。しかし摂った糖분을消化するために、体内の「ビタミン」や「カルシウム」が消費されるため、食べれば食べるほどイライラするという悪循環になってしまうそうです。

そうは言ってもどうしても甘いものを食べたい時がありますよね。その時は、「マグネシウム」が摂れるチョコレートや「トリプトファン」が摂れるバナナにしてみてください。

体を動かしたり読書や映画鑑賞などのストレス解消法もあるかと思いますが、日々の食事から取り入れることでため込まずに、メンタルの健康を良い状態で保つことができると思います。食事に細心の注意を払うことがストレスになるのはもったいないので、そこはほどほどに。

さらにこれからどんどん寒くなりますので、温かいものを食べて、体の芯から温まることも大切です。温かいものを食べることで暴飲暴食の防止になります。忘年会シーズンに入りますが食生活にも気を付けて楽しんでください。

最近、外食をするときにハマっているのがカレーです。これまであまり好きではなかったのですが、友人が勧めてくれたお店で食べてその美味しさに気付き、それから新しいカレー屋さんに行くのが楽しみになっています。

カレーがストレス解消に効果的だというのは科学的に実証されています。市販のカレールーにも使用されるスパイスによって、ストレスを抑制し、やる気を維持して集中し続けることができるようになるそうです。

一緒に煮込む食材も野菜や肉、魚介と栄養バランスを考えて組み合わせられるのも魅力ですね。



「羅針盤となる先輩」

こんにちは。秋田オフィス所属DMチームの高橋紋美です。今回のテーマは「私の忘れられない人」についてちょっとだけ語らせていただこうと思います。

私の社会人人生の中でこの人だけは忘れられない、この人のようになりたいたいと思っただ人がいます。その方を仮に「Jさん」としましょう。

その方との出会いは、私が新卒で入社した会社で私より年齢が十歳上の先輩でした。制作担当の私は、その先輩と営業先や取材先に一緒に回ることも多く、助手席に乗りながら秋田県内のお店やスポットを回って歩く日々でした。その道すがら、取材記事の書き方、お客さんとの対応の仕方、アポの取り方、さまざまなお話を一から教えていただきました。

営業帰りには飲み物を奢っていただいたり、取材先で貰ったお土産を分けていただいたり、とても優しくしていただいたのを覚えています。当時は、二時間に一本しかない電車やバスを乗り継ぎ片道二時間をかけて通勤していたのですが、雪で電車が動かない日には家までの帰り道を車で送っていただいたり、仕事以外の面でも良くしていただきました。



↑雪が積もった車をかき出すイメージ。積もるといよりもはや埋もれてしまっている。この後は凍ったフロントガラスを溶かす作業が必要。

秋田の冬道、特に十八時を過ぎた退社時には空は真っ暗、地面は真っ白、多い時には五十cmもの雪が積もった車をかき出し凍りついたフロントガラスをヒーターで溶かし（ここまで所要時間なんと三十分）、それから車で一時間弱かけて家へと向かうという本当に過酷なものです。電車が止まるほどの大雪の時は、目の前の視界が効かなくなるホワイトアウトに見舞われ、生きるか死ぬか、その瀬戸際に喰らい付きながら家に帰る、ということもありました。

Jさんに送ってもらった吹雪の日も、本当に必死の思いで運転してくださり、感謝しかありません。そんな、文字通り死地をともし乗り越え、新卒で右も左も分からなかった私をそっと導いてくれた、Jさんに出会えたことはとても運が良かったと思います。



ちなみに吹雪をより現地民の実感を持って例えるとすると、海で鰯の群れが向かってくるような感じ…とっています。上記のように道路が黒く見える時はイージーモード。

さて、今の私はあの時のJさんのような姿を見せられているだろうか、仕事の技術面だけではなく、不安や心配事にも一緒に寄り添って一緒に戦ってくれるような、そして適度に気を緩めて、過度に頑張り過ぎない世渡りを教えてあげられるような、そんな人になりたいとおもっていました。なれているだろうか…と思うことが多くなりました。

きっと社会人一年目に教えてもらった人は誰にとっても、その人が良い悪いは一旦置いておいて、少なからず思い出に残る「忘れられない人」になっているのではないのでしょうか。

誰かにとつての、良い意味での「忘れられない人」になれるようにこれからも過ごしていきたいなと思います。

3、内定式 🎉



Arinos newsletter

11月2日に23年新卒の内定式を執り行いました。全員をオンラインで繋いで実施する初の試みでしたが、5人の新卒者から自己紹介があった後に、役員・ASCシニアマネージャー陣からの激励の言葉が送られましたので抜粋してご紹介します。



写真上（左から）：佐藤さん、松山さん
写真下（左から）：磯部さん、田野邊さん

■ 「誰のために働くのか」

その「誰か」が明確になることが努力の源になり、顧客への成果提供や、結果的に自身の成長に繋がります。

■ 「お客様からの感謝を糧に」

コンサルティングサービスは日々の成功を実感しづらい仕事ですが、まずは目の前のお客様から毎日「ありがとう」と感謝してもらえる仕事をすることを意識してください。

■ 「自己の成長に対して貪欲であれ」

5年後、10年後に今の自分が描く理想像に近づけるよう、ひとりではなく周りと一緒に協力して努力を積み重ねていってください。

■ 「チャレンジ精神で進め」

コンサルティングという職種柄、顧客とのロジカルなコミュニケーションは当然求められますが、そのお客様に伴走するべく、臆せずにチャレンジ精神を持って発信し、成長に繋げていってください。

■ 「選ばれ続ける存在であれ」

企業としてビジネスパートナーに選ばれ続ける存在でなければいけません。そのための努力は苦しみを伴うこともありますが、ひとりで抱え込む必要はなく、どのようなことであれ同僚や先輩・上司に相談し自身の成長に活かしてください。

4、新社員紹介👋



Arinos newsletter

少し前ですが、10月に新しくArinosに入社されましたM.Nさんに自己紹介を作成いただきました。管理本部 総務に所属されています。



10月より管理本部のメンバーとして入社しました。東京都出身・在住で、4歳の息子と2歳の娘と愛猫🐱をこよなく愛する32歳です。

電車大好き息子の影響で、休日は家族みんなで色々な電車に乗って楽しんでいます🚂(ついこの間、初めてSLに乗り、息子とともに大興奮でした！)

前職は公務員(区役所勤務)として働いていました。

Arinosで仕事をするようになり、公務員としての働き方とはガラッと変わりましたが、それもまた楽しみながら、自分の持てる力を発揮していけたらなと思っています。

また最近、以前から興味があったWebデザインをオンラインスクールで学び始めたので、どんどんスキルアップしていつか仕事にも還元できたらと考えています。何歳になっても新しいことを学ぶのは楽しいなと感じる今日この頃です🐾

なかなか皆さんとお会いする機会がないかもしれませんが、見かけた際は気軽に声をかけていただけたら嬉しいです！

管理本部の一員として、Arinosのバックオフィスのさらなる強化のために尽力していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



名前は「むぎ」ちゃん。M.Nさんの癒しの存在になっているそうです。猫だけでなく動物が好きなのだそうです。



★新オフィス★

11月14日からArinosは新オフィスに移転しました。これまでの六本木から銀座に場所を移し、新たな環境で業務にあたっています。基本的に出社可能な社員は全員出社し、コロナ禍で希薄になっていた社内コミュニケーションの活性化に取り組んでいます。

新橋、銀座、築地市場が近く周りには有名な鰻屋などの飲食店が立ち並びます。大手企業がオフィスビルを構えるビジネスエリアです。

〒104-0061
東京都中央区銀座8-17-5 THE HUB銀座 OCT 6階



6、経営陣の頭の中



Arinos newsletter

今月は、内定式の中で代表の古家さんがお話されたことを一部ですがご紹介します。
内定者からの自己紹介への返答が主な内容でしたが、社会人経験を積んだ私たちにも共通して、働くうえで大事だと感じるものがたくさんありましたのでご紹介します。



経営陣の頭の中 第二回

Arinos 代表取締役社長 古家由也

『自分のベストなやり方を見つけ、やり通す』

内定者の皆さん、内定おめでとうございます。皆さんの自己紹介を振り返りながら、挨拶させていただきます。

まず、皆さんの意欲溢れる目標は素晴らしいですね。皆さんが掲げた目標をいつまでに実現するのか、明確にして進めていくことが大切です。目標に至るまではとても長い道のりですが、目標を『点』で考えるのではなく、そこまでの道のりと繋げた『線』と考え、その道のりも楽しんでください。

(中略)

利他の考えや仕事に対し、ある程度楽観的であることも重要です。仕事のことをある程度楽観的に考えられる人は、どんな状況においても幸せを感じられているように思います。しかし、企画したものを大雑把に実行すると周囲に迷惑をかける結果となります。『企画は楽観的に、オペレーションは悲観的に』を実践してみてください。

時代は常に移り変わります。今日お話している価値観は先時代の価値観であり、それすらも変化することがあります。大事なことは『自分がベストだと思うやり方をやり通すこと』です。Arinosのコーポレートミッションである『いま、明日を伴につくる』を実践し顧客を伴走支援しながら、皆さん自身もそれぞれにとってのベストな方法を見つけ楽しんで働いてください。4月にまた皆さんに会えるのを楽しみにしています。

実はスライドに、内定者たちに伝えたいことをまとめてくださった古家さん。せっくなのでこちらでご紹介します！

『新卒メンバーに意識してほしい5つのこと』

- ★ゴールを意識して働く
- ★自分で会社を成長させる！という意気込みを持つ
- ★枠組みにとらわれない
- ★仕事は点で見えてはいけない、面で見ろべき
- ★自分の可能性は信じるべきだが、できると思わない方が良い

8、NIPPON FOOD SHIFT FES.東京



Agrinos newsletter

Agrinosは、10月29日（土）～10月30日（日）に六本木ヒルズアリーナで開催された、農林水産省主催の『NIPPON FOOD SHIFT FES.東京』に出店しましたのでご報告いたします。

食から日本を考える。

NIPPON FOOD SHIFT

NIPPON FOOD SHIFTとは

農林水産省主導で、令和3年度から食と農のつながりをの深化に着目した国民運動です。消費者、生産者、食品関連事業者、日本の「食」を支えるあらゆる人々と行政が一体となって、考え、議論し、行動する取り組みです。

『食から日本を考える。NIPPON FOOD SHIFT FES.東京』とは

10月29日（土）～30日（日）に六本木ヒルズアリーナで開催されました。農林漁業者・食品事業者及び消費者が、日本の食が抱える課題や目指す未来について、ともに考えるきっかけをつくるイベントです。

Agrinos出展の様子

イベントには10月29日（土）に出展し、川根本町で収穫したゆずを使用したマーマレードやクラフトコーラ、チーズケーキなどの加工品に加え、久喜市で栽培するにんじんなどの農作物を販売しました。

Agrinos代表取締役である高橋さんが直接お客様と触れ合い、販売商品に加えAgrinosの取り組みについてお話していました。

当日は冬の始まりを感じさせる寒さでしたが、農林水産省担当者様のご協力のもと、多くのお客様に対しAgrinosをご紹介するとても良い機会になりました。



農業女子プロジェクト

『農業女子プロジェクト』は、女性農業者が日々の生活や仕事、自然との関りの中で培った知恵を様々な企業の技術・ノウハウ・アイデアなどと結びつけ新たな商品やサービス、情報を創造し、社会に広く発信し、農業で活躍する女性の姿を多くの方に知ってもらうための取り組みです。

2013年に設立され、農業内外の多様な企業・教育機関等と連携して、社会全体での女性農業者の存在感を高め、女性農業者自らの意識改革、経営力発展を促し、職業としての農業を選択する若手女性の増加を図ります。農業女子同士のネットワークづくりにも取り組んでいます。

農業女子メンバー
全国925名

参画企業
37社

教育機関
8校

Agrinosの高橋さんはこの『農業女子プロジェクト』のメンバーの一人で、農業に従事する女性として、Agrinosの強みである六次産業化を生かし、日々商品やサービスの創造や発展、情報発信を行っています。

高橋さんはその農業活動が認められ、今年7月には久喜市の農業委員にも任命されました。今後も、日本の農業課題解決に向け、一層の活躍が期待されます！



久喜市農業委員任命式にて
写真右：久喜市長 梅田 修一 氏
写真左：Agrinos代表取締役 高橋 七海



今回インタビューに応じてくださった阿部さんは、全社会でも時々お話されることがありますが、話し上手だなと感じることが多いです。また、様々なことに興味があるようでどんな話題でも話ができるコミュニケーション上手な方でもあります。

「私は人見知りですよ」と言いながらも、入社された方々とのコミュニケーションを積極的にとられ、居心地の良い空間づくりに尽力されています。阿部さんを見ていると、人見知りとコミュニケーション能力の高さは関係ないのかもしれないと考えさせられます。何事も努力と工夫でスムーズに遂行する阿部さんを見習って、私も業務遂行の為に研鑽を積んで頑張ります！インタビューへのご協力ありがとうございました！！

7、編集後記

今月は、フレッシュな内定式の様子をはじめ、心に残る先輩のエピソード、個性豊かな自己紹介をお届けしました。

ここで少し私の新社会人の時のお話を。私が新卒で入社したのは某セレクトショップを運営するアパレル会社でした。私が配属されたのは富裕層が多い店舗ということもあり、言葉遣いや所作、洋服の知識に関して大変厳しく指導されました。

おかげさまで、祖父母ほど年の離れた顧客様が多く、今でもかわいがっていただいています。上司や後輩も今となっては年の離れた友人として大切な存在です。

これからArinosの仲間として入社する新卒の皆さんに「Arinosに入って良かった！」と思ってもらえるように、寄り添っていい関係性を築きたいですね。皆さんも自身が社会に出た時に会った素敵な上司や先輩を思い出し、来年入社の新卒の皆さんに対して大事なことを伝えていってください。

さて、Agrinosが先日、六本木ヒルズで開催された農林水産省主催のイベントに出展した際の様子もご紹介しましたが、改めて高橋さんのコミュニケーション能力の高さを感じました。

実はイベント当日、体調が悪かった高橋さん。私がお邪魔した時にはかなり症状が悪化しており辛そうでした。しかし、それでも農林水産省の担当者様に対し、丁寧にArinos・Agrinosの事業説明をされていました。

高橋さんとお話すると、ビジネスに対する情熱を感じて圧倒されます。今回のイベントも単に商品を出品するイベントではなく、高橋さんにとってはビジネスチャンス創造の絶好の機会なのだと、その熱心な姿勢を感じました。

内定式で古家さんも仰っていましたが、「楽しんで働く」ということ。社会人になって、「働くのは楽しいことばかりではないな」と思うことも多々ありますが、それでも自分なりの楽しみを見つけて働く高橋さんを目の当たりにして、改めて「楽しんで働く」ことを意識していこうと思いました。

そろそろ年末。忘年会やホリデーシーズンに向けて街中も華やかな雰囲気になりますね。仕事以外の楽しむべき時を楽しめるよう、今年もラストパート頑張らしましょう！

制作

記事作成：高橋紋美 (DM)

M.N (総務)

社員インタビュー：阿部晃(BXD)

編集：渡辺尚 (広報)

Arinos

Thank you for your reading !