

### リフレーミング効果でポジティブに！

ヤマシナでは、朝礼の際、みんなの前で最近の『楽しかったこと』をスピーチしたり、小グループに分かれ、24時間以内に体験した『うれしかったこと』を伝え合うようにしています。

これはリフレーミング効果によって朝からポジティブ脳に切り替え、一日の仕事のパフォーマンスを上げるための取り組みです。

リフレーミングとは、「もう時間がない、ダメだ」を「まだ〇分ある、イケる！」に、「初めてのことで不安だ」を「新しい経験が積めるチャンスだ！」というように、ネガティブな考えや短所・欠点として見ていることを、思考変換することで長所や利点としてとらえ、気持ちをコントロールする手法です。モチベーションを上げ、自分のやる気を引き出すことで、生産性の向上にもつながります。また、近年の研究により、ポジティブ(前向き)に、楽観的に物事をとらえることが、脳機能の健全性を保つ上で役立つということがわかっています。

米ミシガン州立大学心理学部の教授らによると、ポジティブ・楽観的な思考をもつ身近な人(家族・友人・同僚)とアクティブなライフスタイルや楽しい体験を共有すると、ストレスの軽減と幸福感につながり、脳機能の健全化や認知機能の低下を防ぐことができるそうです。朝のスタートからポジティブスイッチを入れ、心身のパフォーマンスを上げていきましょう♪

リフォーム部  
田久保 緑



もう半分しかない



「うれしかったこと」を伝え合うクッシュボールタイム♪

### 「かんたんプラン選び」サービスを開始！

LIXIL 船橋住設営業所 粕谷 祐樹

LIXIL既存のデジタルサービス「商品プランレコメンドシステム」に「水まわりかんたんナビ」を統合した「かんたんプラン選び」を7月よりスタートしました。さらに使いやすくなったサービスをぜひ体験してください。

基本条件を選ぶ  
形状・サイズ・配置・価格を選択

- ① 検索** 基本条件に加えて、こだわりポイント・付属機器・画像から探すなどお客様に合わせた条件から見積もりプランが検索できます。
- ② 検索結果** お客様の希望する仕様の詳細と、価格・サイズ・カラーなど条件のマッチポイントも一目でわかり、3D画像による商品の確認もできます。
- ③ 詳細・共有** カラーシミュレーションでイメージの確認ができます。またお気に入りのプランはLINEでご家族と共有することもできます。
- ④ その他** 初めて利用される方向けに商品選びのポイントやコツ、リフォーム事例をご紹介しているサイトへリンクしています。



こだわりのポイント  
付属機器を選ぶ  
画像から探す



こだわり条件にヒットした  
プランが数件表示

AI機能をベースに商品選定の方法をリニューアルし、カラー選択への導線もスムーズに！これまでよりも簡単に見積もりプランを入手いただけるようになりました。また、商品選びのポイントやリフォーム事例のリンクも掲載しており、商品知識があまりない方でも一層便利に使いやすくなっています。

### わたしのオススメ



I love  
kickboard♡

営業サポートチーム  
鈴木麻利子

オススメは埼玉県新座市にある『スクーターランド埼玉』です。キックボードが乗れる施設で、初心者でも教えてもらえばコースを楽しめるようになっています。子供の頃はよく乗っていたキックボード。大人になってからは乗る機会もなかったのですが、ここで久しぶりに乗ったら感覚が蘇り気分サイコーでした！最初に両足を乗せて乗る方法を教えてもらいましたが、子供の頃は片足で乗る乗り方だったので、コツをつかむまで少しこわかったです。何回か乗ってるうちに慣れてきてバランスもとれるようになりました。初級、中級、上級とコースが分かれており、わたしも中級と上級を試してみたのですが、やはり難しく、ずっと初級コースで風を切りながら走らせていました！  
…普段使わない筋肉を使っていたので次の日は筋肉痛に(笑)  
キックボードはレンタルできるので手ぶらでOK！インラインスケートやBMX、スケートボードも滑走可能なので、ぜひ遊びに行ってください。

