

OFFが私を強くする 活躍する女性社員の リフレッシュ術



学生時代からバンド活動。ギターを継続 **十分な睡眠を取ってハイパフォーマンス**

学生の頃からバンド活動をしています。オフはギターで好きな曲を弾いたり、読書や動画を見て過ごしています。仕事では総務とディーゼル車の排ガス浄化装置の洗浄を担当。オンとオフのメリハリを意識することで、気力・体力が充実し、十分な睡眠が取れるため翌日の効率が違います。

相川運送有限会社
運輸部・業務課 相川さん
入社4年目



39号掲載



アウトドアで気持ちリフレッシュ **気持ちにゆとりが出て仕事にも好影響**

平日の退勤後は家でゆっくり休息して、休日はアウトドアや旅行を楽しんでいます。オフの時間は仕事を忘れて気持ちを切り替えることが大切。仕事では保育園で主任として働いていますが、オフの時間をしっかり取ることで気持ちにゆとりが生まれ、仕事にも良い影響が出ています。

社会福祉法人稲城青葉会
城山保育園上石原 真名子さん
入社17年目



27号掲載



旅行やライブ。友人と外出を楽しむ **オフでの気づきを仕事に生かせる**

休日は旅行やライブなど、外に出かけることが多いです。仕事は新卒採用のイベント運営や社内行事の対応、勤怠処理等を担当しています。好奇心を持つことを日頃から心掛けており、街で見かけた広告や別の会社で働く友人の話など、オフの時間での気づきが、日々の業務に生かされています。

イワツキ株式会社
管理本部総務課 江田さん
入社7年目



44号掲載



子どもとの時間や家事の習慣を大切に **家族との会話が仕事のヒントになる**

休日は家族と出かけたり、好きな美術館に行ったりします。一方、しっかりと休息すること、家事を落ち着いて行うことも大切にしています。仕事は学術団体の運営サポート専門会社で、マーケティングを担当しており、夫との週末の会話から出たヒントが仕事に生かされることも。

株式会社ソウブン・ドットコム
マーケット開拓部 岡崎さん
入社4年目



42号掲載

この特集の
POINT

- 上手な「オフの楽しみ方」が「仕事の質」を高める
- オン・オフを充実させている先輩社員の事例を紹介!



女性活躍の輪
Women in Action

東京都「女性活躍の輪
~Women in Action~」



カメラマンとしてライブハウスで活動 **サービスデザインにオフの感性が生きる**

オフではライブカメラマンとして、ロックバンドのライブ写真や映像を撮影。最近ではイベントターとしても活動中です。仕事では出会わない人たちとの接点があることで、一般ユーザーのリアリティーを実感でき、私の仕事であるサービスデザインにも生かされていると感じています。

株式会社ニューロマジック
サービスデザインチーム 喜多さん
入社4年目



43号掲載



ダンスに情熱を注ぐ。生徒にレッスンも **ダンスがあるから仕事にも前向きに**

オフで情熱を注いでいるのがダンス。レッスンに通うだけでなく、ダンサーとして自分でレッスンを開いています。普段の仕事内容は注文住宅の問合せをして下さったお客様へ架電し、希望や状況を伺うこと。仕事以外に夢になれる時間があることで、仕事にも前向きに取り組みます。

homie株式会社
コンシェルジュ 今西さん
入社1年目



43号掲載



ハーブティーとピアノで気分転換 **ピアノの読譜で仕事の集中力強化**

ハーブティーの調合や、ピアノで好きな曲を演奏するのがオフの楽しみの一つです。営業アシスタントとして、営業が受注した案件を専用のシステムに入力する発注業務などが私の仕事。細かい作業が多いので、ピアノの楽譜を読む際に養った集中力は仕事にも生きていていると感じています。

三井電子株式会社
営業アシスタント 関さん
入社7年目



42号掲載



実家に帰省して友人・家族と過ごす **リフレッシュで集中力や判断力向上**

実家に帰って家族と過ごすことや、友達とライブなどに行くことにオフの時間を使っています。自分の好きなことに集中し、しっかり睡眠を取って心身を整えるのが大切。職場では総務として、幅広い業務を担当しています。オフのリフレッシュで、仕事での集中力や判断力が高まりました。

株式会社リアルイベント
総務部 松本さん
入社4年目



41号掲載