

災害が起きたら

地震や台風など、自然災害の多い日本では、日頃からの備えが大切です。仕事・通勤中に災害が発生した場合、どのような行動を取れば良いのかを知っておきましょう。

◆仕事・通勤中に地震が発生

【オフィス内】

地震の揺れによって、書類棚やロッカーが転倒したり、キャスター付きのコピー機が移動したりすると、けがや避難経路の遮断につながります。あらかじめ固定しておきましょう。大きな揺れが収まったら、かばんなどで頭を保護しながら外へ避難。その際、エレベーターではなく、階段を使ってください。



【電車・駅のホーム内】

電車は、強い揺れを感知したら自動停止します。座席に座っている場合は、頭を保護しつつ低い姿勢を取ってください。

駅のホームで注意すべきなのは、看板や照明などの落下、ホームからの転落です。混雑して動けないときは、その場にしゃがみましょう。揺れが収まったら、駅係員の指示に従って行動します。

◆オフィスで台風・豪雨に遭遇

台風や豪雨が迫っていたら、インターネットなどで国・自治体が発する避難情報を小まめにチェックしてください。

事前に、ハザードマップで会社のある地域を確認。いつもの通路が使えなくなる可能性も踏まえ、複数の避難経路を調べておくのがおすすめです。また、履き慣れた底の厚い運動靴を、会社に用意しておくといいでしょう。

仕事の名語録

私たちはるつぼではなく、
美しいモザイクになるのです

ジミー・カーター

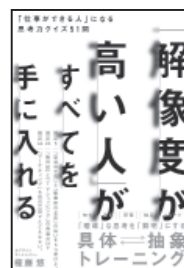
第39代米国大統領。1924年、ジョージア州で生まれる。77年に大統領に就任し、人権問題や、イスラエルとエジプトの平和条約締結の仲介、中国との国交正常化などに尽力する。2002年、ノーベル平和賞を受賞した。

BOOK Review

「解像度が高い人」がすべてを手に入れる 「仕事ができる人」になる思考力クイズ51問

権藤悠 著 / SBクリエイティブ

「話がふわっとしている」「ピンとこない」こんな風に言われた経験はないだろうか。思考が曖昧(あいまい)なのは、「解像度が低い」状態だ。一方、「解像度が高い人」は、物事が細かく見え、鋭い洞察を持ち合わせている。本書では「仕事ができる人」の共通点である、解像度を高めるためのトレーニング51問を紹介する。



脳を活用する方法

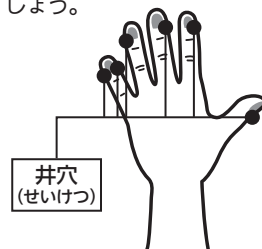
作業などに必要な情報を一時的に記憶・処理する脳の機能「ワーキングメモリー」は、容量を超えるとパフォーマンスが低下します。タスクに優先順位を付け、一つずつ処理していけば、負荷が低くなって作業に集中しやすくなるでしょう。

Officeの歳時記

ツボ講座

眠気解消

手の爪の付け根の脇。親指と人さし指で爪の両脇を挟み、少し強めに刺激しましょう。



【参加費無料】30分WEBセミナー情報

デジタルはがきで変化するコミュニケーション! 成功事例解説&体験セミナー

- 内容
- ①郵送の課題
 - ②SMS HaNa Dポスご紹介
 - ③成功事例ご紹介

日時: 3月18日(火)・19日(水)
いずれも15:00~15:30

詳細・申込はこちら <https://fax-lnet.jp/seminar/20250318/>



セミナーに関するお問い合わせ

☎ 0120-125-799
ガイダンス#2

平日9:00~12:00 / 13:00~18:00
(土・日・祝 除く)

「安心安全FAXの取り組み」のご協力、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。 < 詳細URL > <https://fax-lnet.jp/faxdm/>

☐ **FAX不要** ※チェックをお願いします

FAX番号()

案内が不要の際は、お手数ですがFAXにてご返送ください。大変失礼いたしました。
FAX返信先: 0120-255-944