FAX COMMUNICATION L-net

すぐに使える! ビジネス応援情報

BIZ通信

11|12 2025

通巻141号 2025年11月12日発行
毎月第2水曜日にお届けします
編集・発行
日本テレネット株式会社 L-netセンター
（無断転載・複写厳禁）

不安との上手な付き合い方

現代社会において、「老後が心配」「クレームが来たら……」といった不安は誰しもが抱くもの。しかし、ネガティブな精神状態が続くと、日常生活に支障を来す恐れがあります。

◆不安はなぜ起こる?

人間は、緊張や不安、恐怖といった感情を抱くと、脳内物質の「ノルアドレナリン」が分泌されます。同時に「アドレナリン」も放出され、ストレスに対処できるように体や脳を戦闘モードへと切り替えます。つまり、不安は脳からの警告であり、目の前の危険を脱するためのエネルギーといえます。

ただし、この警告を放置していると、ノルアドレナリンやアドレナリンが過剰な状態が続きます。日頃からストレス解消のために積極的に行動することが大切です。

◆不安と付き合うポイント

不安は、無理に打ち消そうとするほど、かえって大きくなります。取り除こうとするのではなく、上手に付き合っていきましょう。

●不安な気持ちを認める

不安は、生物が生存確率を高めるために持っている本能です。危険を回避したり、起こり得る問題に備えたり、プラスに働くこともあると、ポジティブに捉えましょう。

●体を動かす

強い不安を覚えたら、体を動かすのも一つの方法です。ウオーキングやジョギング、ヨガといった有酸素運動を行うことで、「幸せホルモン」と呼ばれる脳内物質のセロトニンが活性化し、ノルアドレナリンも正常化されます。

仕事の名語録

幸運は準備された心にのみ宿る

ルイ・パスツール

1822年、フランスに生まれる。伝染病は細菌が引き起こしていることを発見し、炭そ菌、狂犬病、ニワトリコレラなどのワクチンを発明した。同時代に生きたドイツのロベルト・コッホと共に、「近代細菌学の祖」と呼ばれている。

BOOK Review

AIは私たちの学び方をどう変えるのか —BRAVE NEW WORDS—

サルマン・カーン 著　稲垣みどり 訳／東洋館出版社

ChatGPTの登場は、教育に大きな変革をもたらした。AIは子どもたちの優秀な家庭教師となり、教師にとっては支援と分析する力を与えてくれる。本書では、AIチューター「カンミーゴ」の実例を紹介しながら、教育にAIを取り入れる意義と、その鍵となる“賢明な勇気”をもとに、子ども主体の学びを深めていく方法を紹介する。

スピードアップの工夫

メールや資料作成などを効率化するコツを紹介します。スマホの音声入力機能を使えば、メモやメールにかかる時間を短縮できます。キーボードで入力する際は、単語登録を活用。さまざまな機能を駆使して、事務処理のスピードアップを図りましょう。

Officeの歳時記

ツボ講座

高血圧

首を前に曲げたときに出っ張る骨から約1センチ上で、左右に約2センチ外側の辺り。人さし指を当て、内側に向かって刺激しましょう。

L-net information

共生 40th anniversary

↑40周年記念サイト

日本テレネット株式会社は、おかげさまで2025年11月19日に創業40周年を迎えます。
これもひとえに皆様のご支援の賜物と、心より感謝申し上げます。

「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します。　＜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