

# てつくふらざ

TEC PLAZA

2021  
SPRING  
VOL.  
112



「何でも話せる職場」で効率アップ

強いチームをつくる雑談術



# お客様に好まれる話し方・しぐさ

お客様に好印象を与える話し方やしぐさとは？  
繰り返し来店したくなる接客の極意を紹介します。



## 第1回

## その言葉遣い、間違っていますか？

飲食店や物販店などで耳にするスタッフの言葉遣いに、違和感を覚えたことはありませんか。みんなが使っているからと言って、正しいとは限りません。言葉一つでお客様を気持ちよくさせることもあれば、逆に不快な思いをさせ、それがクレームやお店の評判に直結することもあります。お店として接客用語を統一し、正しい言葉遣いができるようマニュアル化しておくことが大切です。

接客用語の基本は敬語ですが、敬語の間違いで多いのが尊敬語と謙譲語の混同です。尊敬語は相手の動作や持ち物などについて、謙譲語は自分の行為を述べるときに使います。例えば、お客様に「どちらにいたしますか」と聞くのは間違い。「いたす」は「する」の謙譲語であり、お客様に対しては尊敬語である「なさる」を使って「どちらになさいますか」と聞くのが正解です。

正しい接客用語を使うことで、お客様に「この店はきちんとしている」という好印象を与えられます。そうした積み重ねがお店全体の印象を左右し、リピーターの獲得につながります。

監修：磯部らん 大手運輸会社にて長年勤務ののち、都内の研修会社に転職、その後独立。マナー講師として企業の研修、明酒師としてセミナーなどを開催するかわら、雑誌や本の執筆も行う。主な著書に「人から好かれる話し方・しぐさ 基本とコツ」「ビジネスマナー 上司が教えない気づきルール」など。

### 正しておきたい接客用語

【誤】こちらがメニューになります  
【正】こちらがメニューでございます

「なる」は何か別のものから変化する場合に使います。「～です」「～でございます」が正しい言い方です。

【誤】ご注文は以上でよろしかったですか  
【正】ご注文は以上でよろしいでしょうか

進行中の行為に対して過去形を使うのは不適切。現在形で表現するのが正解です。

【誤】お飲み物のほうをお持ちしました  
【正】お飲み物をお持ちしました

「ほう」は方向を示すときに使う言葉。シンプルに「〇〇をお持ちしました」と言いましょう。

【誤】〇〇円からお預かりします  
【正】〇〇円お預かりします

「から」は不要です。「お預かりします」はお釣りがあるときだけ、金額がぴったりの場合は「頂戴します」を使います。「ちょうどお預かりします」という言い方も、金額がぴったりなら「預かる」必要がないので不適切です。

# てっくぷらざ

TEC PLAZA

2021 SPRING VOL. 112

## CONTENTS

### 2.お客様に好まれる話し方・しぐさ

### 3.特集

「何でも話せる職場」で効率アップ

強いチームをつくる雑談術

### 6.CUSTOMER'S PHILOSOPHY

私の店づくり戦略～お客様訪問

■株式会社シップス シップスコントロールセンター

### 8.ターゲットフォーカス

### 9.色で動かす購買心理

### 10.「筋膜リリース」で快適な毎日

### 11.●今号の表紙のご紹介

- クロスワードパズル
- 漢字パズル

### 12.TECのある風景

ファミリー食堂  
山田うどん食堂 本店

表紙：おせんべい屋さん  
店舗ミニチュア制作：佐藤千寿子



佐藤さんのプロフィールや作品づくりの様子をP11でご紹介しています。あわせてご覧ください。

監修：沢渡あまね

あまねキャリア工房代表。日産自動車、NTTデータなどを経て2014年より現業。企業・自治体・官公庁向けにコミュニケーションを軸にした働き方改革、組織活性、業務プロセスの講演・変革支援などを行う。『話し下手のための雑談力』（幻冬舎）、「職場の問題地図」（技術評論社）など著書多数。



# 「何でも話せる職場」で効率アップ 強いチームをつくる雑談術

職場では、スタッフ同士の「コミュニケーション」が重要です。業務に不可欠な指示・伝達・報告に限らず、「見不必要に思える」雑談には、仕事の効率やチームの一体感を高める効果があります。今回の特集では、雑談が生まれやすい環境のつくり方を解説します。

**人間関係の円滑化、業務改善、効率アップ：雑談の効用は多数**

雑談にはさまざまな効用があります。スタッフ同士が気軽に話し合うことで距離が縮まり、人間関係が円滑になります。仕事の上でも、雑談の中から思わぬアイデアや業務改善提案が生まれることもあります。ふだんから何でも言い合える雰囲気をつくっておくことで、ミスや悩みなども打ち明けやすくなります。

また、お互いの趣味や特技、経歴を把握しておくことで、イラストの得意な人にPOP制作を任せるなど、適材適所で仕事の効率を高めることができます。

**プライベートにかかわる雑談はハラスメントに注意**

職場での雑談は大きく分けて、①業務に関係のある雑談と、②業務に関係のない雑談（趣味など個人のプライベートにかかわることや時事ネタ）があります。

①は会議やミーティングでは取り上げられない業務上の課題や困りごとなどが該当します。た

とえば飲食店なら「お客様に待ち時間を快適に過ごしてもらうにはどんな方法があるか」、小売店なら「お客様が違う棚に商品を戻してしまおうのを減らすにはどうすればいいか」といったトピックです。こうした問題は、営業に大きな支障が出ていなければ放置されがちですが、一つ一つ改善していくことでお客様の満足度や仕事の効率が向上します。雑談しやすい環境をつくるには、まず①から入るのがポイントです。

②は、自分の趣味や経歴などを話したくない人も多く、それを強要すればプライベートの侵害、ハラスメントになる場合もあります。また、仕事と関係のない話は無駄だと考える人もいます。よって、業務に関連する雑談をしやすい雰囲気をつくった上で、プライベートな話もできる環境を整えていくのがよいでしょう。

**リーダーが雑談テーマを提起  
オンラインツールも活用**

業務に関する雑談は、誰かが「テーマ」となる課題や疑問、困りごとを投げかけることで始まりま

す。誰からでもテーマが出せるようになることが理想ですが、最初のうちは店長やチーフなどのリーダーが提起するとよいでしょう。



● 図表2  
自己開示の一例


● リモート会議のバーチャル背景



● アクセサリー・グッズ



● ビジネスチャット・社内SNSのプロフィール欄



**斎藤**

△△店副店長。岐阜県出身。小3男子と小1女子の父。趣味はカメラとアクション映画鑑賞。最近ジョギングを始めました。

● 図表1  
ビジネスチャットの使用例



Slackのパソコン用画面(部分)。スマートフォン用アプリもある。トピック別に「チャンネル」を作成でき、チャンネルごとに参加メンバーを設定できる。絵文字の使用や画像添付も可能。業務関連のチャンネルのほか、趣味などの雑談ができるチャンネルも設けると気軽に参加しやすい

プライベートに関する雑談については前述のとおり、本人が望まない話題を強要するのはハラズメントになる恐れがあります。趣味、経歴、居住地、出身地、家族構成など、触れられたくない話題は人によって異なります。このため、プライベートな雑談は、自ら

**「自己開示」を原則に相手の心を開く**

プライベートに関する雑談については前述のとおり、本人が望まない話題を強要するのはハラズメントになる恐れがあります。趣味、経歴、居住地、出身地、家族構成など、触れられたくない話題は人によって異なります。このため、プライベートな雑談は、自ら

朝礼やミーティングで問題提起して空き時間などの雑談のテーマにしてもらえるようにするのがいいですが、おすすめしたいのが、休憩室のホワイトボードや連絡ノートに、リーダーがテーマを書いておく方法です。それを見たスタッフがその下に意見を書き込んだり、休憩中に話し合ったりできます。「雑談」を対面での会話に限らず、文字によるコミュニケーションにまで広げると、シフトの時間が違うスタッフ同士でも意見交換や知識の共有ができます。

自己開示の手段は、口に出して言うことだけではありません。たとえば、誰かがカバンにアニメのグッズをつけて出勤してきたときに「そのアニメ好きなの？」と聞いても不快に思われることは少ないでしょう。身に着けてい

**さりげない自己開示から雑談が自然発生**

雑談しやすい環境をつくるには、やはりリーダーが率先して自己開示をすることが一番です。リーダーが自分の趣味や関心事を話すことで、「仕事に関係のない話を職場でもいいんだ」という雰囲気生まれます。

の意思で情報をオープンにする「自己開示」が原則になります。たとえば自分が「僕は〇〇市に住んでいて……」と話を切り出した時に、相手が「私は××町に住んでいます」と返せば、双方が自己開示したと言えます。人の心理には「返報性の法則」があり、相手が心を開いて情報をオープンにしてくれば、自分も自己開示してもいいと思うようになります。もし、自分が開示した情報を相手が開示してくれなかったら、それは触れられたくない話題なのかもしれません。それ以上は踏み込まず、話題を変えるなどの配慮が必要です。



## COLUMN

### 「雑談しやすい職場」は リーダーにもメリット

本文ではリーダーの役割を強調しましたが、雑談をしやすい環境をつくることは、リーダー自身にとってもメリットがあります。

現在は世の中が複雑化し、変化のスピードも速くなっており、リーダーが自身の知識や経験だけでできることには限界があります。たとえば若い世代のトレンドやITの知識については、若手スタッフのほうが詳しいかもしれません。

スタッフが何でも言いやすい雰囲気があれば、リーダーはメンバーの知識やアイデアを吸収して店舗運営に生かすことができます。



#### 雑談の場やテーマは多いほど有効 雰囲気づくりはリーダーが率先

ここまでの解説をおさらいしながら、雑談がしやすい環境づくりに必要な要素を①場、②テーマ、③雰囲気の3つに整理します(図表3)。

①の「場」とは、雑談をする場所や機会のことで、まず休憩スペースや社員食堂などの空間が挙げられます。さらにビジネスチャット

トやホワイトボード、連絡ノートなど、文字を介して雑談ができるツールも広い意味での「場」と言えます。また、朝礼や面談など、テーマの提起や会話がでる場を設けることも有効です。こうした「場」の種類が多いほど雑談は発生しやすくなります。

「場」があっても、②の「テーマ」がなければ雑談は始まりません。テーマはネタ、話題と言い換えてもいいでしょう。業務に関係する雑談は、仕事上の課題や疑問、悩みを投げかけることで発生します。プライベートな雑談は、誰かが自己開示した情報がテーマになります。このほか、休憩室にお土産や新製品のお菓子などを置いておくと、それをネタに雑談が起りやすくなります。スペースに余裕があればおもちゃや本棚を置いておくのもいいでしょう。

③の雰囲気は、繰り返しになりますがリーダーが率先してテーマを提起したり自己開示をしたりすることで、他のスタッフが雑談をしやすくなります。また、誰かが「さりげない自己開示」をしていたら、そのサインを周囲が見逃さず、反応してあげることが大切です。そうすればお互いに自己開示が楽しくなり、雑談の輪がどんどん広がるでしょう。

● 図表3  
雑談がしやすい環境づくり 3つの要素

### ①場

- ・休憩スペース、社員食堂
- ・ビジネスチャット、社内SNS
- ・ホワイトボード、連絡ノート
- ・朝礼、ミーティング、面談、昼食会

### ②テーマ

- ・業務に関する課題、疑問、悩み、提案
- ・プライベート(趣味、身の上話など)
- ・時事ネタ、ニュース
- ・その場にあるもの(お菓子など)

### ③雰囲気

- ・業務に直接関係しない会話が許される雰囲気
- ・自己開示をしなくなる雰囲気

るものも一種の自己開示と言えます。また、帰省した人が地元のお土産を職場で配れば、「○○さんって××出身なの？」という会話が自然と生まれます。

ミーティングをオンラインで実施する企業も増えていますが、好きな観光地の写真などをバーチャル背景にすれば、それをネタに雑談が始まることもあります。また Slackなどのビジネスチャットにはプロフィールを書く欄があり、お互いの興味や関心を開示しあうこともできます(図表2)。

このような「さりげない自己開示」に周囲が気付いて言及することで、本人は「自分のことを見てくれている、理解してくれている」と感じ、承認欲求が満たされ、チームへの帰属意識や仕事へのモチベーションが高まります。



～お客様訪問

株式会社シップス  
シップスコントロールセンター

# セレクトショップが取り組む最先端物流 将来を見据え、RFIDタグを徹底活用

株式会社シップス  
商品管理部 部長

今村 祐介氏

SHIPS(シップス)のブランド名で衣料品や服飾雑貨のセレクトショップを運営する株式会社シップス。その物流を一手に引き受けているのが、同社のシップスコントロールセンター(東京都江東区)だ。RFIDタグ(無線ICタグ)をいち早く導入し、物流の効率化を図る同センターを取材した。

## 自社で物流をコントロール 商品加工の機能も担う

日本のセレクトショップの草分け的存在である株式会社シップスは、現代表の三浦義哲氏が1975年に東京・渋谷で輸入カジユアル衣料を販売する「MILURA & SONS」を開業したのが始まり。その2年後に銀座にSHIPS1号店をオープン。以来、順調に店舗網を広げ、現在、首都圏や関西圏、地方の中核都市を中心に、全国に80店舗を出店している。

江東区の豊洲駅から徒歩10分ほどの場所にあるシップスコントロールセンターは、5階建て、総床面積3000坪で、同社の物流全般を担う。

商品管理部部長の今村祐介氏

は、「アウトソーシングしていた時期もありましたが、可能な限り自前でやろうという経営方針もあり、1990年に自社で物流センターを開設しました。以前は足立区の自社倉庫500坪で運営していましたが、手狭になったことから、2008年にここに移転しました」と話す。

メーカーからの商品の約8割は同センターに納品され、検品・品質チェックを経て、全国の店舗へ配送される。裾上げなどの商品加工を担うほか、店舗間の商品移動もこのセンターを経由するなど、同社の物流の要になっている。

## RFIDハンドリーダーで 棚卸しの時間が大幅に短縮

シップスがRFIDタグを導入

したのは、新ブランド「SHIPS days」を立ち上げた2014年3月。今村氏は「以前から構想はありましたが、既存のタグからの切り替えが課題でした。SHIPS daysは新しいブランドで、古いタグがない状態だったので、試験的に導入するのに最適でした」と説明する。棚卸しに要する時間が以前の10分の1以下になるなど、テストの成果は上々で、1年半後には全ブランドをRFIDタグに変更した。

旧タグは自社で発行し、各メーカーに送付していたが、RFIDタグに切り替えてからはタグなどの副資材を提供している専門業者に発行を委託し、データを連携した上でメーカーに送付している。ただし輸入品に関しては、今まで通

SHIPS



▲量み陳列する商品を中心に、約60万点の在庫を有するコントロールセンター。出荷の多い新しい商品はオリコンでストックし、時間の経過とともにロケーション管理された棚へ移動





▲RFIDタグを読み取り、店舗ごとに商品を自動的に振り分けるソーター



▲納品された商品は、箱に入ったままRFIDトンネル式ゲートを通すだけで検品が完了する



▲SHIPSアトレ恵比寿店(東京)。店舗はすべて直営で運営しており、商圏人口が多く、広域からも集客が見込める大都市の駅ビル等に多く出店



▲裾上げなど、店舗で依頼された商品の加工もコントロールセンターで行う



▲輸入商品は全品の品質チェックを行い、国内基準に合致した品質表示タグなどを縫い付けて出荷



▲商品の運搬に使用するエコピズボックス。繰り返し使え、環境にも優しい



## SHIPS

### 組織概要

会社名 株式会社シップス

創業 1952年

設立 1975年

代表者 三浦義哲

事業内容 衣料品・服飾雑貨等の販売

本社所在地 東京都中央区銀座1-20-15

所在地 東京都江東区東雲1-1-10

ホームページ <https://www.shipsLtd.co.jp>

り自社でタグを取り付けている。「RFIDタグのセンターでの活用は、まず検品からスタートしました。最初はタグを読んで自動的に商品を振り分けるソーターで検品を行っていましたが、その後、商品をコンテナなどに入れたまま通すだけで検品できるRFIDトンネル式ゲートを導入し、作業効率が格段にアップしました」(今村氏)

以前はRFIDハンドリーダーを使った棚卸しは懸案事項の一つだった。店舗と異なり、倉庫は高さや奥行きがあり、商品の数も桁違いに多い。店舗で使用していたハンドリーダーで試行を繰り返したが、期待通りの結果がなかなか得られなかったという。

「そんな時に出会ったのが東芝

テックさんの製品でした。店舗で使用していたものと比べ、読み取り精度が格段に高く、倉庫で使用してもほぼ正確に読み取ってくれます。棚卸しの自動化など将来に向けた可能性も感じましたので、2020年11月に導入しました。おかげで棚卸しに要する時間も大幅に短縮できています」(今村氏)

**EC物流にも対応  
より効率的な運営を目指す**

新型コロナウイルスの感染拡大によって、実店舗への来店者が減少する中、存在感を高めているのがEC(ネット通販)である。シッ

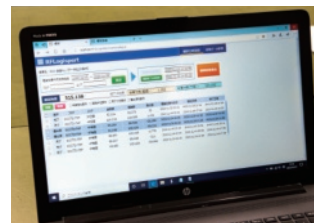
プスでも自社で運営する直営サイトを含め、8つのECモールに出店しているが、2020年はEC全体の売上が前年比約120%、

自社サイトについては前年比約175%と大きく伸びた。商品の発送など、ECの物流もコントロールセンターが手がけており、EC関連が占める作業の割合は年々高まっているという。

「オンラインで見た商品をよく行くお店で取り寄せられるなど、店舗と倉庫のシームレス化が進んでおり、作業自体もどんどん複雑化しています」と話す今村氏。RFIDタグを最大限に活用することで、変化するEC環境に対応するとともに、ロボットによる棚卸しやピッキングなど倉庫の自動化も視野に入れながら、自社に最適な物流の仕組みを構築していくのが当面の目標だ。



◀RFIDタグを高精度で読み取る「RFIDハンドリーダーUF-2200」



▲一連の倉庫内作業を効率化する、東芝テックのRFID対応システム「RFLogispart(アールエフログジスパート)」を導入

◀「商品を探す時とても便利です」というスタッフの方の言葉どおり、広い倉庫内でも特定のタグをピンポイントで見つけられるため、商品探索にも威力を発揮する



# ターゲットフォーカス

最新トレンド用語からちょっと気になるあの言葉まで……。お客様の心理や関心を読み解き、消費行動の決め手となる選りすぐりのキーワードをご紹介します。

## 1 スキマ時間のアルバイト探し バイトマッチングアプリ

人手が足りない雇用主と、空いた時間をアルバイトで有効活用したい学生や主婦などをマッチングするオンラインワークシェアサービス。大手から大学生が創業したベンチャーまで多数が参加している。「1日だけでOK」「面接不要」など様々なタイプの求人があり、コロナ禍での在宅勤務や働き方改革が進む中、会社員がこれまで通勤に充てていた時間を利用して働くケースも見られる。雇用側も当日の急な欠勤にもすぐに人員を補充できるなどのメリットがあり、雇用のセーフティネットとしての役割も果たしている。

## 2 テクノロジーで眠りの質向上を スリープテック

睡眠＝「Sleep」とテクノロジーの「Tech」をかけあわせた造語。睡眠不足や睡眠の質の低下などを改善する技術を指す。様々な製品やサービスが登場しており、スマートフォンと専用アプリで最適な睡眠姿勢を保てるベッド、音を流して深い眠りに誘うヘッドバンド、明るさ・温度・湿度など眠りに最適な室内空間にする睡眠家電などがある。心身の健康に深く関わる「睡眠の質」への関心が高まる中、「睡眠ソリューション」ともいえる新市場を形成している。

## 3 食器まで食べてエコを推進！ 食べられる食器

「食器まで食べてしまえばゴミはなくなる」という大胆な発想で生まれた、日本発の新たなエコアイテム。プラごみ削減の観点から海外でも注目されている。食用のデンプンを成形したり、食材そのものをシート状に加工・成形するなどして作られており、すでに惣菜用容器・トレイ、お箸、ストロー、コーヒーカップなど様々な「食べられる食器」が登場。グルメイベントや飲食店のゴミ削減に効果を発揮している。また、環境問題への意識が高い消費者の関心を集め、弁当容器としても使われ始めている。



いまさら聞けない  
カタカナ言葉

★ ANOTHER FOCUS ★

知っていますか？  
若者言葉！

### 「ナレッジ」

英語で「知識」や「知見」のこと。ビジネスでは個人が持つ知識・経験・事例・ノウハウ・スキルなどを集積し、体系化した「有益性の高い情報」の意味で使われ、ナレッジを活用した経営手法をナレッジマネジメントという。

### 「秒で」

「いまずぐに」「一瞬で」の意味。「お目当ての期間限定商品、秒でなくなった」「宿題、秒で終わらせるから！」などと使われる。昭和世代の「ソッコー（速攻）で」に相当する。



# 色

## で動かす 購買心理

第2回

監修:松本英恵

カラーコンサルタント。「似合う色」「売れる色」「心をつかむ色」をテーマに研修講師としても活動。総合情報サイト「All About」、講談社「現代ビジネス(FRaU)」などに寄稿している。著書に『人を動かす「色」の科学』(サイエンス・アイ新書)など。

## 色は時代の空気を映す 商品の色を決めるポイントは?



色にはそれぞれ特性があり、私たちの感覚や行動に影響を与えています。そうした色の効果を知ること、商品やパッケージのデザインに生かすことができます。今回は、商品の色を決定する際にどのような要素を考慮すればよいかを解説します。

### 2021年は「ゼロホワイト」 付加価値商品は「コード破り」も有効

ファッション分野などではトレンドを意識することが重要です。トレンドカラーは、景気が良いときは明るい色、悪いときは落ち着いた色が好まれるなど、時代の空気を反映します。一般社団法人日本流行色協会はその年のムードを象徴する色の提案を行っており、今年「ゼロホワイト」が選ばれました。その理由の一つとして、新型コロナ対策の継続で「清潔さ」が重要なキーワードになり、その表現に白が欠かれないことを挙げています。

家電など比較的長く使う商品は、飽きがこないことや日常へのなじみややすさを重視する必要があります。白物家電「黒物家電」と言われるようにカテゴリーごとの定番色があります。アパレルでもインナーや作業服、スポーツウェア

アなど普段使いの商品はカラーバリエーションの7〜8割を定番色が占める傾向にあります。一方で、あえて定番と違う色で差別化を図る「コード破り」という手法もあります。その場合、機能面でも他の商品にはない付加価値があるなど、商品コンセプトと一致していることが重要です。たとえば、柔軟剤はパステルカラーのパッケージが主流ですが、男性がターゲットの消臭力の高い商品に、濃いブルーを用いるといった方法があります。

価格と色にも関連があり、高級感や高性能、信頼性を訴求したい場合には黒などの濃い色、低価格の商品には白など淡い色や明るく鮮やかな色が適しています。こうした要素も考慮しながら色を選定することが大切です。



ゼロホワイト

希望を胸にゼロから考えるという意味を込めて「ゼロホワイト」と命名。2020年に起こった社会経済や日常生活の変化を前向きにとらえ、2021年は新しいスタートの年になるとの考えが背景にある。



# 「筋膜リリース」 で快適な毎日

肩凝りや腰痛などの不快な症状を緩和する効果のある「筋膜リリース」。オフィスや自宅で手軽にできるエクササイズで、快適な毎日を送りましょう。

第2回

## つらい首・肩の凝りを緩和する

首や肩に凝りや痛みがある人は、首の下から肩や背中に向けて広がっている僧帽筋そうぼうが固くなっていることが多いため、まずその周囲の筋膜をリリースします。続いて、縮んでいる大胸筋上部の筋膜を伸ばします。これをセットで1日2回行います。慣れてきたら回数を増やしてもOKです。

### 1 首～肩の筋膜をリリース



①左腕を腰の後ろに回し、首を右側に傾ける

②右手の指全体を使い、左側の首の付け根から肩にかけて10秒ほど圧迫する

③左右を替えて2回ずつ行う

心地よいと感じる程度の強さでOK。うまくリリースできると、首や肩が軽くなったように感じられます。

### 2 大胸筋上部をリリース



①右手で左側の鎖骨の下あたりを押さえ、皮膚を軽く下に引っ張る

②左手の平を上に向けたまま、左腕を上方斜め後ろに引き上げる

③この動作を10回ほど続け、左右を替えて行う

胸の筋肉が伸びるような感覚を味わいます。痛みが強い場合は、無理のない範囲で動かしましょう。

### 肩甲骨を動かして肩凝りを解消

特に猫背の人は前に突き出した頭を支えるため、首の後ろの筋肉に負担がかかり、首や肩がよけいに凝りやすくなります。パソコンやスマホを触る機会の多い人は、普段から意識して肩甲骨周りの筋肉を動かすようにするとよいでしょう。



肩に手を触れた状態で、肘をできるだけ大きく円を描くように回す。前に10回、後ろに10回動かしたら、左右を替えて行う

監修：楠哲郎

愛媛県松山市で「整体院あんか」を経営。延べ1万5000件以上の施術と作業療法士としてリハビリに携わった経験から、セルフケアで痛みを解消する方法を提案。著書に「フォームローラーで筋膜リリース」「腰の痛みを自分で治す本」など。<https://seitai-anaka.com>

上半身の筋膜をほぐし  
血液の流れを改善する

多くの人が慢性的に抱えている身体の不調の一つが肩や首の「凝り」です。現代人はパソコンやスマホの使用を筆頭に背中を丸める動作が多く、同じ姿勢をとり続けることで首や背中を覆う筋膜に異常が生じます。これが肩甲骨周りの筋肉の血流を低下させ、肩や首の不快感を引き起こします。

首から背中にかけての筋膜をリリースしたら、筋膜でつながっている胸部も同様にほぐします。肩や首に凝りがあると、大胸筋の上部も縮んで固くなっていきます。背面と前面、両方をバランスよくほぐすことが大切です。



# 今号の表紙のご紹介

今号の表紙は  
おせんべい屋さん

店舗ミニチュア制作 **佐藤千寿子**さん

## Profile

1993年にドールハウス本に出会い、レッスンを始める。その後、テレビ東京「TVチャンピオン」への出場や、数多くのショーやギャラリーへの出展を行っている。



地元の商店街にある昔ながらのお店をイメージして、「昭和レトロ」な雰囲気のおせんべい屋さんにしました。質感にこだわった外壁は、木材にコンクリート風の塗装をした後、目地材を塗り、ニスをかけて仕上げました。



## POINT

おせんべい焼き場の木枠部分は塗装とヤスリかけを繰り返し、レトロな感じを出しました。内側には畳を敷いています。焼き始めと焼きあがりのおせんべいを、色の濃淡で表現したのもポイントです。醤油壺も粘土で手作りました。



Close Up!



## POINT

パッケージにもこだわりました。おせんべいが小さいので、一つひとつ台紙を入れてラッピングしたりラベルをつけたりするのに苦労しました。透明の袋はセロハンテープです。



◀以前に一眼レフで撮影した地元の桜の写真などを額縁に入れてディスプレイ。春らしさを表現しました。



◀おせんべいは粘土で制作。醤油の香ばしそうな色を表現するため、何度も重ね塗りをしました。ザラメの砂糖はガラスの粉です。のりは墨汁で色をつけた半紙で作り、一枚一枚貼りつけました。



▲レジは「MA-3055」。木を削って各パーツの細かいディテールを表現。

## クロスワードパズル

難易度



クロスワードパズルに挑戦しましょう。A～Dに入る文字を並べるとキーワードが現れます。

1	2			3
A				
4			5	
				C
	6			
7			8	9
		10		
				B

タテのカギ

- 「手のつけようがない」という意味。「〇」にも棒にもかからない
- 力士の「三役」。最上位は?
- 神の使いと言われる動物。奈良でおせんべいをポリポリ
- 立ててキャンパスをのせます
- 松に似合う、おめでたい鳥
- サイコロでピンの裏は?

ヨコのカギ

- ハカマとこれで、男子の正装
- クジラが吹くとこ、見たいなあ
- スミは、スパゲティの真っ黒ソースに
- ゼラチンで作る、ぶるんデザート
- かぐや姫は今どこに……
- ラブとも読む数字
- イチゴにはコンデンス〇〇〇

## 漢字パズル

難易度



(例)のように、漢字の部分を組み合わせて、二字熟語をつくってください。  
(例)糸+成+敏+皿=繁盛

① 衣+又+壮+車+土=□□

② 止+活+ノ+門+小=□□

読者からの  
ご感想

初めて『てつくぶらざ』を読ませていただき、他誌にはない記事(特集、ターゲットフォーカス、色で動かす購買心理)があっけおもしろかったです。(福島県・Wさん)  
毎号楽しみにしています。いつも特集記事が参考になり、勉強になります。(鹿児島県・Mさん)

東芝テックオリジナルQUOカード  
(2,000円分)を、3名様にプレゼント!



応募方法 締切:2021年6月30日

てつくぶらざ プレゼント

(下記①か②のいずれか)

- 東芝テックHP内の応募フォームに必要事項をご記入のうえ、ご送信ください。
  - 挟み込みの応募用紙に必要事項をご記入のうえ、ファクシミリにてご送信ください。
- ※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
※当社社員および関係者のご応募はご遠慮ください。





ファミリー食堂 山田うどん食堂は、埼玉県を中心に関東一円に店舗を展開しています(全160店舗、2020年12月末現在)。創業以来「麺」にこだわり、国産小麦を100%使ったうどんやそのセットメニューが人気です。カレーやラーメン、丼もの、定食など本格的な味が自慢のメニューが豊富にあり、手頃な価格で早くご提供することで、男性・女性客からファミリーまで幅広い層のお客様にご利用いただいています。お客様に安心して召し上がっていただけるよう衛生面への配慮を万全に行い、笑顔での接客を心がけています。(ファミリー食堂 山田うどん食堂 本店／写真左から徳野桂子さん、伊藤かおりさん)

## 【編集後記】

私は神社仏閣を巡って御朱印をいただくのが趣味ですが、コロナ禍において寺社さまでもさまざまな取り組みをされています。みなさんも初詣に行かれて感じたと思いますが、やはりキーワードは密の回避ですね。お守り代や御朱印代を非対面でお賽銭箱にお納めするセルフ形式は以前からもありましたが、先日スマホでのコード決済を導入されているお寺さまに初めて伺いました。お釣りの出ないお賽銭箱に比べ、金額の端数を気にせずお納めできるのはありがたいですね。寺社さまの中には疫病退散を祈念して建立された所も多く、疫病除けのお札を無料頒布されている寺社さまもあります。密を避けて静かな境内を歩いてみるのもいい気分転換になりますよ。(畠 肇)

●お問い合わせは

## 東芝テック株式会社

リテール・ソリューション事業本部 国内営業推進統括部 販売促進担当  
〒141-8562 東京都品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー  
TEL.03-6830-9220 FAX.03-6684-4002  
<https://www.toshibatec.co.jp/>

編集制作：(株)ダイヤモンド・リテイルメディア



この冊子はFSC®認証紙を使用しています