



【坂井社長】

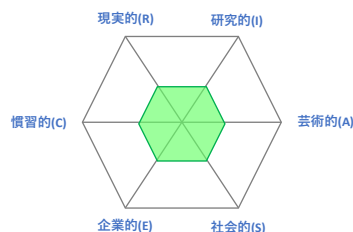
社長のコラム ～職業と個人のパーソナリティ～



今回は「職業と個人のパーソナリティ」というテーマで書かせて頂きたいと思います。
皆様は今就いている仕事、もしくはこれから就きたい仕事の職種（事務系/技術系/製造系/
サービス系/医療系等）は何を優先して選んでいるのでしょうか？

給料？自分の経験やスキル？休日や時間？安定度？等々、色々ありますがどれも間違いではありません。
仕事選びにもう一つ付け加えるとしたら、**自分の興味があり能力を発揮できる可能性がある職業の分野は何か？**
と言う事も意識してみるのも良いかもしれません。
アメリカの心理学者ホルランドは人の基本的性格を6つのタイプに分け、それぞれ次のように名付けています。

基本的性格のタイプ	興味を持っている職業の分野
R(現実的: Realistic)	機械や物を対象とする具体的で实际的な仕事
I(研究的: Investigative)	研究や調査などの様な研究的・探索的な仕事
A(芸術的: Artistic)	音楽・美術・文芸など芸術的領域での仕事
S(社会的: Social)	人に接したり奉仕したりする仕事
E(企業的: Enterprising)	企画や組織運営・経営などのような仕事
C(慣習的: Conventional)	定まった方式や規則に従って行動するような仕事



6つの頭文字をとって**RIASEC(リアセック)**とも呼ばれています。

厚労省のジョブ・カード総合サイトに「RIASECによる自己診断」と言う簡易版の自己診断ページがあるので
検索して自分のタイプを調べて見るのも良いでしょう。

通常は**3つの性格タイプの組み合わせになる事**が多く、どれか1つが強く、あとの2つのタイプはそれほど強くないのが一般的だそうです。**Rが高ければ製造系、Cが高ければ事務系、Sが高ければ介護系**などに興味があると
言え、自分のタイプと就いている職種がマッチしていれば満足を感じやすく、仕事に対する貢献度も高まると
言われています。実際その仕事に就けるかどうか、現実に出るか出来ないかはまた別な問題ですし、今就いて
いる職種とマッチしていなかったとしても基本的性格のタイプは環境等で変化して行くそうですので悲観する事
はありません。今後の職業選択の参考にして頂ければと思います。

参考文献 日本マンパワー社：キャリアカウンセリングに関する理論

ジョブ・カード制度総合サイト <https://jobcard.mhlw.go.jp/>

求人検索エンジン「indeed」から

「サカイクリエート」で検索



サカイクリエートの求人が新しくなりました！

☆Indeed求人の専用ロゴが完成！一目でサカイの求人だとわかるようになります！

彼 の名前は「窓口くん」です。よろしくお願いします。

求人にはアピールポイントや月給目安、福利厚生などお役立ち情報が載っています。

身近にお仕事をお探しの方がいたら、彼のことを教えてあげてください。

これから求人がわかりやすく、より魅力的に見えるよう工夫していきます。

お仕事の

お問い合わせは

お気軽にどうぞ



求人情報下部にある「求人管理番号」をメモして 教えていただくとスムーズにご紹介できます



冬に起こるこころの変化



「冬季うつ（ウインターブルー）」という言葉をご存知でしょうか。
寒くなると気持ちが減入る…これは気のせいではなく、れっきとした心の不具合です。
その原因は「日照時間」にあり、冬は日の当たる時間が少ない為に「セロトニン」という
精神を安定させる物質の分泌量が減り、気持ちが落ち込んでいってしまうようです。
そんな季節によって変化するこころをケアする方法をいくつかご紹介します。

セロトニンとは？

「幸せホルモン」と呼ばれ、
ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を
抑え、心のバランスを整える作用のある
伝達物質にゃ。分泌量が増えると
精神的な安定が得られると言われで
いるにゃ。



光に当たる

「光療法」という治療法が
あります。日照時間が短くても
人工光でもよいので光に当たる
時間を増やせば体はセロトニン
を分泌してくれるようです。
明るい部屋での生活を
心がけましょう。

楽しいを増やす

日常の楽しいこと、やりがいの
あることを思い出しその時間を
増やしてみてください。
すると普段の作業（仕事）も
活発にできるようになります。
「行動活性化」という認知行動
療法の方法の一つです。



ポイント

せっかくトリプトファンを
多く接種しても腸内環境が
整っていないと
うまく吸収されないわん。
食物繊維や乳酸菌も
しっかり摂るんだわん。



食事を改善

セロトニンの不足を補う為に
接種すべき必須アミノ酸
「トリプトファン」。
一番多く含む食品は鰯節で、
肉や大豆からも接種できます。
タンパク質をしっかり
接種しましょう。

Webサイト/医療情報メディア【medicommi】：より引用

サカイクリエートの新メンバー紹介！

今年の6月に楠 奈央さんが郡山営業所、8月に下西 武秀さんが本社の請負担担として
サカイクリエートに入社しました！ご紹介させていただきます！

楠 奈央（くすのき なお）

【郡山営業所：営業担当】

血液型
趣味
ストレス解消法
好きな食べ物
最近嬉しかったこと
スタッフの方へメッセージ

AB型
登山、レザークラフト
登山と寝ること
たけのこ、梅味のもの
夏が終わり、飼い猫と一緒に寝てくれるようになったこと

黙っていると「怒っている」と思われることが多いですが、実はとっても小心者です。
いろいろなお話をして仲良くしていただけると嬉しいです！よろしくお願いいたします。

下西 武秀（しもにし たけひで）【本社：生産管理マネージャー】

血液型
趣味
ストレス解消法
好きな食べ物
最近嬉しかったこと
スタッフの方へメッセージ

B型
折り紙
アニメ一気見
お寿司
茨城に住んでいる孫からの手紙

高橋優さんの後を継いで請負の生産管理マネージャーを担当します。まだ、業務に精通して
いませんが、皆様にご教授頂きながら早く業務を覚え会社のお役に立てるように頑張ります。

