

メビウスに、いよいよ登場！

元大手通信会社データサイエンティストから学ぶ
ビジネスに新たな価値

10月に
メビウスメンバーが
集います

「CHAT GPT」はじめてセミナー

Chat GPT ってなに？

Chat GPT ってどんなふうに活用するの？
マーケティング、データサイエンス、AI…。
業界における Chat GPT のインパクトを見てみよう

より効率的な使い方を学ぼう

Chat GPT の活用事例
実際の業務に使ってみよう

日常生活をもっとスマートに。業務を変革するチャンスです！

10/22(火) 13:30 ~ 16:30

場所：太田グランドホテル

講師：長野 陸氏 元ソフトバンク G データサイエンティスト

※詳細・お申込みは、同封のご案内チラシをご覧ください。



「おしゃべり」

れいくんのお手伝いキッチン

はい はじまるよ
れいくん お手伝いキッチン

ほったらかしで完成 なすの冷製 暑い夏はほったらかし料理が一番！

- ① なすはピーラーで、適当に皮をむく（全部むかないほうが見た目よし）
- ② 皮目に細かく切れ込みを入れて、縦半分に切る
- ③ 鍋にだし汁（なすを入れてかぶるくらいの量）、みりん、酒、つゆの素を入れる。
甘めが好きな方は砂糖もプラス
- ④ 沸騰したらなすを入れて、再沸騰後2分ほどしたら火を止める
- ⑤ 粗熱が取れたら鍋ごと冷蔵庫で冷やして出来上がり。
- ⑥ ガラスの器に盛り、食べる直前にカツオ節をかけると風味も見た目もよい

お手伝い
ポイント

お手伝い
ポイント



同じ手順でトマトの冷製もできますよ。この場合、トマトは湯むきしましょう。

経営相談 ティータイム“consuling”

コンサルティング

あなたが探していた“解”がきっと見つかります

どんなことでも。お話しください。
（誰かに聞いてほしいな）そんなとき、メビウスにご相談ください

予約制

相談
無料

メビウス公式 LINE



お申し込み TEL 0284-41-1324 Mail office@bs-mebius.net LINE 上記 QR から

編集・発行 NPO法人 女性のためのビジネススクール メビウス

〒326-0808 栃木県足利市本城 2-1901-8 TEL:0284-41-1324 Mail: office@bs-mebius.net

～ ご意見・ご感想・リクエストなど、どんなことでもお寄せください ～

NPO 法人 女性のためのビジネススクール メビウス



MEBIUS

Member's Press



2024年 8月号

メンバーズプレス

令和 6 年 新しい時代の幕が開けました。メビウスが **4つのステージ** で動きます。
テーマは『あなたに会いたい』。あなたに隔月で素敵なメンバーズプレスをお届けします。

1 メビウスレポート この人に会いたい

女性専用のパーソナルジム
80歳の素敵な自分をイメージして

2 メビウスが見てきました

今月のレポートは、アフガニスタンの砂漠5万ヘクタールが緑の大地に65万人の自給自足を実現。
中村哲医師のドキュメンタリー映画。

3 教えてメビウス メンバーの『?』にお答えします

会社の不正はなぜ起こるの？トップに社員の意見が伝わらない。風通しの悪さ等々。あなたの知りたいに答えます。

4 知って得する ビジネスニュースレポート

「退職サービス会社」から突然の電話。会社のコミュニケーションは？会社にメンターはいない？
会社は人の集団で成長する。あなたの会社の風通し度は？

● メビウス 10月メンバーが集います

今ビジネス界成長の新たな価値。
ChatGPTの活用を学ぼう

● おしゃべりれいくんのお手伝いキッチン

スクール長 浅沼 公子



「人」が創る(つくる)から

主宰 三上 洋子



「洋子さんが泊まるようになって、いい香りがするようになったかな」ポツリと家族が言う。

仕事の関係で実家泊りが多くなって半年ほどだった。はて、私は香料など使わないし、香り・匂いに敏感なほうだがめつきり思い当たる節がない。

ここで、はたと気付いた。

主(あるじ)のいなかった部屋に突然、灯がともり、部屋全体が生き返ったんだ。そう、そこに「人」がいるだけで、よどみが消え、場に新鮮な空気が流れ、入り込む。これがいい香りの「元」だったのかもしれない。

人が空気を送り込むのは、会社も同じだ。共に働く人たちが、会社に新鮮な空気を常に流し送り込む。会社が覚醒する。ちようどいい膨らみ・形を保つのが社長の役目だ。

と、さらっと書いてはみたものの、これは重篤で難しい役目である。決して目次通りには動かない「人」。逆目を言えば、

目次通りに動く人なんていくら優秀であっても魅力があるか？否であろう。ここは、長年、「人」を見てきた先輩経営者に学ぶのが一番である。

20代から80代まで800名が繋がるメビウス。

こんな相談ならしてみたい、

一度こんな話を聞いてみたい

あのエピソードだったら伝えられる

あの時の経験を話すと役に立つかも

双方のベストマッチングができるのがメビウスです。

メビウスのドアはいつも開いています。

初めての方はぜひ一度、お久しぶりの方は懐かしくノックして下さい。笑顔でお迎えます。

「この人に会いたい」

身近な問題解決に取り組みたい。メビウスにもそんなきっかけで起業された会員さんがたくさんいらっしゃいます。そんな会員さんをピックアップしてご紹介するコーナー。今回は、この人。



ViVi-UP

パーソナルトレーナー 柴田 藍さん (小山市)

整形外科 看護師の経験から見てきたこと。

『健康寿命に大切なのは、筋肉』

何歳になっても健康で美しい女性を一人でも多く増やしたい。

起業のきっかけは、どのようなことだったのですか

10年間整形外科看護師として、多くの患者様を見てきました。

看護師として患者様と関わる時には、すでに手術が必要になるほど悪化している方がほとんどです。

手術をして痛みなく退院される方もいらっしゃいましたが、その反面手術後の痛みや別の症状に悩まされる患者様も少なくありませんでした。

例えば、『人口膝関節の手術後、脚が腫れ毎晩痛み止めを使用する患者様』『腰の手術後、下半身麻痺になってしまった患者様』『首の手術後、手の痺れがでてしまったり、握力が低下してしまっただけでなく手術をしたからといってすべての方がよくなるわけではありませんでした。』

起業までの経緯を教えてください

幼少期から体格がよく、なにに対しても消極的な性格でした。『でも』『だって』『どうせ』が口癖の自分が好きになれず、看護師時代にパーソナルトレーニングを受けました。

2ヵ月で-10kg、トータルで-35kgを達成することができました。

その時の経験が、私の思考を180度変えるきっかけとなりました。

人は見た目だけではなく、この成功体験が私に自信と勇気を与えてくれました。

もちろんその時は起業しようなんて考えてもいなかったです。私がやったってうまくいかない、お客様が来るわけないと頭から決めつけていました。

しかし、医療が必要ない身体づくりのサポートだけでなく、『自分に自信がない』『自分を好きになれない』と思っている方にもトレーニングを通じて、「人は何歳になっても変わるし、成長できる」と伝えたいという思いも後押しになり、起業する決心が固まりました。

始めた当初は不安と恐怖でいっぱいでした。しかしここまで続けてこれたのは、最初のお客様との出会いのおかげです。そのお客様は3ヵ月後に結婚式を予定されていました。結婚

決められた看護業務とは別に、患者様のリハビリに取り組みうとしても、時間や受け持ち制などの制限から、思うような看護ができていないのではないかと日々無力感を感じていました。

多くの患者様と接する中で、術後の経過が問題なく進む方とそうでない方の差は、元々の筋量に関係があるのではないかと考えるようになりました。

筋肉をつければ、手術になる前に予防することができるのではないかと。

私のやるべきことは、医療が必要ない身体づくりのサポートをすることだと悟りました。

式当日は、綺麗にドレスが着られたと心の底から喜んでもらうことができました。

その姿を見てお客様と二人で泣き、達成感が胸が熱くなりました。

看護師だった頃は、与えられた業務をこなす、仕事の愚痴や不満ばかりを口にしていました。

現在はトレーニングを通じて、人生や考え方が変わるお客様もいて、心身ともに強く美しくなっていくお客様を日々見ることが、私の励みであり、やりがいにつながっています。



ViVi-UPの特徴はどのようなところですか

女性トレーナーによる女性専用のパーソナルジムです。

筋力トレーニング、食事管理はもちろん、日常生活動作の指導、お客様のメンタルケアにも努めています。お客様それぞれ、悩みや問題点は異なります。

パーソナルトレーニングという形で一人一人にあったトレーニングや関りを心掛けています。

日常生活動作とは、姿勢や歩き方、座り方などです。人それぞれ身体を使い方に癖があります。その癖によって、負担のかかる箇所は変わってきます。

例えば、膝に痛みがあるからといって膝だけが悪いわけではありません。その膝に来る負担は、なにが原因で引き起こされたのだろうと考える必要があります。原因となる部位が改善しなければ、同じ痛みを繰り返すだけです。これらの原因は長年の日常生活の中で積み重ねてきたものと考えています。私たちはその原因を見つけ、自分自身で日々意識して取り組んでいくきっかけ作りをします。

私たちが関われる時間は一週間のうち、1~2時間だけです。その時間以外をいかに意識して、日常生活を送れるかによって結果は大きく変わってきます。

それに加えて、加齢とともに低下していく筋肉をつけるため、お客様それぞれに必要なトレーニングを提供しています。歳

を重ねれば重ねるほど個性は強くなるので、それに合わせないと怪我の原因に繋がりがねません。パーソナルトレーニングはダイエットや重いものをもつというイメージから、中高年層以上の方には私には無理と思う方も多いと思います。しかし、個人に合わせたトレーニングを提供できるのが、パーソナルトレーニングのメリットです。中高年層以上の方にこそ、パーソナルトレーニングを選択してほしいと思っています。

また、パーソナルトレーニングといえばキツイ食事管理を思い浮かべる方も多いと思いますが、食べることが大好きな私からしたらナンセンスです。もちろん好きなものを好きなだけ食べていたら結果は出ません。大切なのは、食事を楽しむためにどう調整していくか、なにか代替えできる料理はないかを一緒に考えていきます。

『食生活を楽しみながら気づいたら結果が出ていた』と想像していただきたいと考えています。



ViVi-UPが目指すところを教えてください

コロナ前はダイエット目的の若年層のお客様が多かったのですが、コロナが明けてからは、体力の低下、関節痛・腰痛がある、健康診断の結果が思わしくなかったなどといったお悩みをもつ中高年層の方も多くなりました。

また今後は、高齢層の方にも利用してもらえたらと考えています。常にどこかしらの痛みに悩まされている方、歩くのも

やっとな方々にも、健康になって医療いらずの身体を手に入れて人生を楽しんでほしいです。来店するのが難しい方には、出張パーソナルも承っています。

すべての年代の女性が一人でも多く、健康で美しく居続けてもらえるようサポートしていけたらと考えています。

最後に、メビウス会員に何かアドバイスいただけますか

女性は、仕事のほかに子育てや介護、家庭を優先する方が多いです。自分のことは後回しで、自分にお金や時間をかけることに罪悪感を覚える方もいるかもしれません。しかし時間は有限です。10年後、20年後の自分を想像して

みてください。そして今の自分自身と向き合ってください。最期の時を迎えるまで自分の足で歩いて、美しい女性として人生を謳歌できるよう、今この瞬間から自分自身を大切にしてください。

パーソナルトレーニングジム ViVi-UP

栃木県小山市城東7丁目6-11 第7K2ビル102号室
Tel: 080-7587-0800
営業時間: 10:00~22:00/ 定休日: 水曜日

お問い合わせはホームページからお待ちしています
ViVi-UP 公式サイト: viviup-fitness.com



公式 Instagram



公式 LINE

メビウスが見てきました

— 今月のレポート —



「荒野に希望の灯をともす」

撮影・監督 谷津賢二氏

2024.2.9 (金) あしががフラワーパークプラザでの上映会

撮影・監督の「谷津賢二氏」は、なんと足利市出身。
中村医師が1998年4月1998年4月から銃弾に倒れる2019年までの21年間、取材・撮影してきました。

上映会終了後に、監督が語った「医師 中村哲の生き様」をダイジェストにしました。

「中村哲医師」の功績

戦火や干ばつによる貧困で、多くの住民が目標を失っていたアフガニスタン。
主にハンセン氏病の現地医療に携わっていた**中村哲医師は、水と食料があれば多くの命が救えることに気づき、現地の人と一緒に、井戸の掘削と用水路の建設に取り組みました。**
中村医師が独学で土木を学び、自らが先頭に立った開発事業は、**茶色の荒地を緑の沃野に変え、オレンジやハチミツ、ミルクやチーズが収穫できるようになり、65万人の自給自足を支える大地が生まれました。**
2019年、不幸にも73歳で凶弾に倒れた中村医師を惜しむ声は世界中から寄せられ、カブールで行われた追悼式典では、時の大統領自らが棺を肩で担ぎ、故人を送りました。

「医は仁術」の実践

先生の診療キャラバンに同行したことがあります。薬、医療器具、食料、寝袋、テントを積み込んだ馬に乗って2日。ヒンズー山脈にへばりつくように人々が暮らす標高3,600mを越える辺境の無医村に赴くのです。
途中の人っ子一人いない草原で「谷津さん、まあ焦らずにやりましょう」と言って先生はゴロンと横になり、ぐうぐう高いびきで昼寝をしていました。さすが大人の風格と思いつつも、これで本当にドキュメンタリーができるのか、心配になったことを覚えています。
ところが、夜が明けていざ診療となると、先生の目に別

の光が宿ります。口は真一文字に結ばれ、表情に気迫がみなぎるのです。

テントの外にはいくつもの山を越え、診療を求めてやってきた老若男女の山の民が列をなします。

先生の診察は、病気や体調の確認、治療・投薬では終わりません。生活環境や悩み、苦勞などを問いかけ、一緒に考えようとされるのです。『医は仁術』とは、昔から言い慣らされた言葉ですが、中村先生はまさにそれを地で行く人だと強く感じました。

診療が終わると、底のすすけたやかんで湯を沸かし、山の民からお茶の返礼があります。**先生の目には優しいま**

なざしが戻り、長老をはじめとした山の民とのたどたどしい会話の中に、お互いを敬う和やかな空気が生まれるのです。状況に応じた自然体での振る舞いが先生のたまらない魅力でした。

自らを捨てて洪水に立ち向かう

2010年。厳しい干ばつのさなかに思いもかけない洪水が襲いました。
保水力のない岩山から用水路に流れ込んだ水は鉄砲水となって村を破壊しかねません。このままでは危険だと判断した先生は、用水路にパワーショベルを入れてせつかく作った堰を壊して村を救うと言います。
洪水の中での危険な作業。流されたら命はないと押しとどめようとする現地スタッフに対し先生は「**私は用水路とアフガニスタンのためなら死んでもいい**」と毅然と言います。

アフガニスタンには国民性として、勇敢さを尊ぶ気質があります。大洪水の中、命がけで村を護った先生の姿勢は、スタッフの心を強くとらえました。「**我々のリーダー中村先生は、正しく勇敢だった。**」スタッフからそう聞いた私は、先生に直接確認しました。それへの先生の返事は「いやあ、私はそんなことを言いましたかなあ」ととぼけられました。先生はそういう人だったんですね。自分の功績は語らないのです。これもまた、スタッフからの強い信頼と尊敬を集めた要因です。



用水路の完成を喜ぶ中村医師とアフガニスタンの子どもたち (写真提供: ペシャワール会)

中村哲先生から学ぶべきこと

先生が亡くなり、この映画の編集を始めた2022年ごろは、人類がコロナにさいなまれ、さらにウクライナの戦争が始まっていた不穏な状況でした。中村哲の生き方を通じ

て何を伝えればいいのか。
先生は野口英世や二宮金次郎のような昔の人ではなく、**私たちと同じ時代、同じ時間を生きてきた人間です。**本棚を見れば、司馬遷の「史記」や医学、土木関係、文学全集とともに「クレヨンしんちゃん」が並び、ダジャレがウケなければ人知れずうなだれるという等身大の人間でした。国際貢献や国際競争を声高に語る人ではありません。

監督として私が考えたことは、もう**私たちは、自分ファースト、自国民ファーストでは生き残れない世界に生きている**ということでした。他者とうまくかわって生きるのかを示したのが中村先生の軌跡だと思っています。**先生が常々言っていた活動の理念は、目の前に倒れている人、困っている人がいたら「どうしましたか」と手を差し伸べるのが人として当たり前でしょう**ということでした。他者のために生きて、他者のために命を落としたという事実そのものが貴いということを皆さんにお伝えしたく映画にまとめました。

いつか佐野・足利に・・・

先生は佐野市で生まれた義人、田中正造のことを非常に敬愛し、強く尊敬されていました。私が足利の人間だということを知っていて「用水路事業が一段落したら、足利・佐野を案内してください。渡良瀬川の土手を歩いてみたかあ」と何度も福岡弁でおっしゃっていました。残念ながら、叶わぬことになってしまいましたが、こうして足利で上映されたことで先生も喜んでいただいているのではと思っています。



カマ郡の取水門の横に住民たちが建設した記念塔 (写真提供: ペシャワール会)



Nさん

今回は、IT企業の女性役員Nさんからの質問です

「テレビを観ていると有名企業の偉い方が頭を下げるシーンが多いですよ。どうして企業の不正や不祥事は絶えないのでしょうか？」

それ、
私が答えましょう



小野 訓啓 氏

経営コンサルタント（日本生産性本部認定）
消費生活アドバイザー
（内閣総理大臣及び経済産業大臣事業認定資格）

栃木県内の地方銀行役員や宇都宮大学客員教授を経て、
現在は宇都宮市内に本社のある上場企業の社外取締役を務める。

不正のトライアングルって聞いたことがありますか。

1950年代にアメリカの犯罪学者ドナルド・レイ・クレシーが提唱した理論。彼は、**犯罪者の心理を調査する中で、不正は「①機会、②動機、③正当化」という3つの要素がそろった時に行われる**と考えました。

10年近く前ですが、ある素材メーカーで性能データを偽装していたという不正が明るみになり、新聞記事に**性能データを一人の担当で計測していた**といったことが書かれていました。私はこの記事を読んだとき、不正は起こるべくして起こったのではないかと感じたんですね。

一人という環境では、データをごまかさうと思えばそうできる「機会」が与えられている。ここからはあくまで私の想像ですが、仮に一人で多忙を極める状況に誰も関心をもってくれない状況で担当者が不満を持っていたら、**その不満が仕事をこなすために多少ごまかしてしまおうといった「動機」**にもなっても不思議ではないと思います。

また、担当者は、誰も関心をもってくれない仕事だし、この程度なら誰かに迷惑をかけるわけでないからいいだろうと**自らの行動を「正当化」**していたかもしれません。

こう考えると、機会、動機、正当化という『不正のトライアングル』にピタリとはまってしまふんですね。



Nさん

「ということは、**機会、動機、正当化のどれか一つが成り立たないようにする。**例えば、社員がみな仕事に対する誇りや自尊心を持っている、そういう会社の風土ができていれば不正の正当化には至らず、絶対とは言えなくても不正は起きない、起きにくいということでしょうか？」

Nさん、会社の風土（いわゆる、社風や企業文化）に目を向けるのはとてもいい着眼点ですね。**社員が仕事に対して誇り自尊心を持つ、別の言葉で言えば社員自身が当事者意識を持つことに加えて、自分以外の仕事にも関心を持つことも重要**です。そうすることで、他人の目による相互牽制も発揮されるからです。経営に携わる方々は組織の大小に関わらず、この『不正のトライアングル』の理屈は知っておいた方がいいかもしれませんね。

「教えてメビウス」大募集！

あなたのふとした疑問にお答えします。
あなたの「知りたい」が皆の知識に繋がります。
ぜひ、疑問をお寄せください。

Tel：0284-41-1324
Mail：bs-mebius.net
LINE：右QRコードから



公式LINE

『退職代行サービス』を考える



工藤裕二氏

特定社会保険労務士・中小企業診断士
社会保険労務士法人工藤経営事務所代表
社労士事務所勤務を経て1998年独立。2016年4月社労士法人設立。
得意分野は労務相談と人事評価・給与体系作成・運用。

今年4月後半からGW明けにかけて「退職代行サービス」についてテレビやネットで連日報道されていました。**退職代行サービスとは、代行業者が従業員本人に代わって勤務先に退職の意向を伝えるサービス**です。

ある日突然、退職代行サービス会社から人事担当者へ電話で「〇〇さんが〇〇月〇〇日で退職したいとのこと。」と連絡があります。

退職願や健康保険者証や返却物は本人から会社宛てに郵送します。」と連絡があります。会社から本人へ連絡しても連絡が取れず、後日退職願等が会社宛てに送られてきました。昨日まで普通に勤務していた社員です。人事担当者には寝耳に水の話でした。

法律では？

期間の定めのない契約（正社員等）はいつでも解約（退職）の申し入れをすることができ、退職を申し入れてから2週間すれば、使用者の承諾がなくても、会社を辞めることができます。法律で決まっていますが、自分から退職の意向を会社

に伝えにくい状況にある人は少なからず存在します。例えば、上司が高圧的で退職をなかなか切り出しにくい、退職を口にした後任が決まるまで引き留められたりするケースがあるようです。

今なぜ退職代行サービスか？

従業員が退職代行会社に支払う費用は2万円～5万円と幅があるようです。退職代行サービスについては、「便利」「合理的」「退職代行をつかわないとやめさせてもらえない」という肯定的な意見や、「自分から申し出るのが常識だ」「社会人としてのマナー違反」などの否定的な声も聞こえてきます。私は、退職する際の選択肢の一つとしては、いいことだと思います。中小企業では、人手不足の会社が多く存在します。**人が辞めると、「残った人の業務量が増える→労働環境が悪化する→退職者が増える→さらに残った人の業務量が増える→さらに労働環境が悪化する→退職**

者が増える」という悪循環になります。そういう背景もあり、退職を言い出せず、退職代行サービスを利用するケースは一定数あるのではないかと想像します。今後、退職代行サービスは確実に増え、社会に定着していきます。**退職代行サービスは、利用した従業員ばかりにフォーカスがいきますが、退職代行サービスを使われた会社側にも問題はないか今一度点検する必要があります。****自社でパワハラはないか、コミュニケーションはどうか、業務量の負荷はどうか、残業時間が多くないか等の職場環境を見直すきっかけになればいい**と思います。