

岡山市中区「AERU労務オフィス」代表

求人コンサルタント

子育て支援アドバイザー

社会保険労務士 小坂久美子です。

## 【ご挨拶】

桃の節句も過ぎ、うららかな春の日差しが続いておりますが、皆様お変わりありませんでしょうか。

先月2月は、「そうじゃ吉備路マラソン」に出場しました！独立開業前、およそ5年間お世話になった、社会保険労務士事務所のメンバーと早朝5時に起き、電車に乗って総社市へ。

独立開業後も良いご縁が続き、こうしたイベントで一緒できることに感謝します！

今年も昨年に引き続き、3kmのコースを完走しました！

去年は、自宅を出発する前から外は大雨。思わず、「雨天決行?！」と、心の声が出ましたが、今年は朝から晴天で、絶好のマラソン日和でした。

よくお会いする経営者の皆様や士業の先生もたくさん参加しておられました。

【■種目別順位 62/146人中 ■タイム 20分35秒】

タイムは月並みでしたが、「山陽新聞に掲載されていましたよ！」と皆様からご連絡を頂いたり、Facebookに投稿すると、普段お世話になっている全国の皆様から「ナイスラン！」とコメントを頂き、心の交流が出来ました。普段は運動はあまり出来ていませんが、マラソンに参加して皆様から刺激を頂きました。

話は大きく変わりますが、私は開業前から、「求人」・「人材確保」の仕事に力を注いでいきたいと常々思っており、こうしてニュースレターやSNS等でも、求人が得意であることの発信を続けていたところ、県庁からご連絡を頂き、来年度（この4月から）は、中小企業の人材確保を支援する専門家としてお声掛け頂きました。

社労士の小坂さんの得意なことは何ですか？と聞かれたら、自信を持って「求人票のライティングです！」とお答えします。これまで「小坂さんの書いた求人のレスポンスの速さ・応募してくる方の質の変化に驚いています！」と多くの経営者様から喜びの声を頂きました。

【確保実績：社会保険労務士・歯科衛生士・宅地建物取引士など、多くの優秀な人材を惹き寄せました。】私の手掛ける求人票は、まず、企業が、欲しい人材のイメージを明確にします。次に、年代や経験・資格・免許の有無などの基本条件のほか、働き方や仕事に対する価値観、ビジネススキルや能力などから採用する人材のイメージを創っていきます。具体性と説得力のあるライティングが得意です。この春からは、求職者の心を掴む、魅力ある求人票作成のコツを多くの中小企業の皆様に届けてまいります！

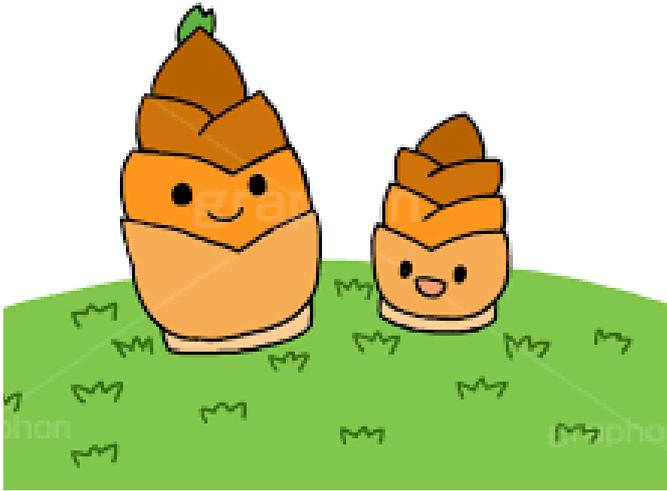
## 【 季節のクイズ 3月 】

☆ 3月はタケノコ掘りの季節です。

タケノコには、チロシンという成分が含まれていますが、この成分にはどんな効果があるのでしょうか。

- 1 腸内環境の改善
- 2 ストレスの改善
- 3 皮膚の保湿力を高める

クイズの答えは後半に記載しています。



## 【 AERU労務オフィス 1周年を迎えます！ 】

■ 来月2025年 AERU労務オフィスは1周年を迎えます。

昨年3月までは知合いもいない、経営者の知合いなんてもっといないという状況の中、4月以降は、事務所名AERU「会える」の名の通り、本当に多くの皆様に会いに行き、素晴らしいご縁を頂きました。そのご縁がさらなるご縁に繋がって、わらしべ長者のように、一緒に頑張る仲間、応援してくださる方と巡り会うことが出来ました。

ひとつのコミュニティに参加すると、そこでまた新しいコミュニティへ繋がって、自分を導き、応援して下さる人との出会い・ドラマがありました。

昨年、開業月4月は、県内外から多くの社労士仲間やオンライン起業塾の先生がはるばる岡山に来てくださいました。(東京～福岡 総勢10名！)  
また、夏からは岡山県産業振興財団様の創業塾を受講させて頂き、中小企業診断士の先生をはじめとした講師の先生方や財団の皆様大変お世話になりました。

私の開業からの道のりは、Facebookに投稿しています。頑張っている姿をみて、県外から会いに来てくださった、著名な同業の社労士の先生もおられました。様々な奇跡がありました。

この1年間を振り返ってみると、瞼に熱いものが込み上げてきます。私の人生は、50歳を目前にして、幸せなのではないだろうかと初めて思います。お金では決して買うことの出来ない、感動に満ちた人生を歩いています。

★ 今月のクイズの答えは、「2」の「ストレスの改善」です。

タケノコに含まれているチロシンという成分は、神経伝達物質の原料になる為気分が落ち込んだ時などストレスを改善する効果があります。

また、自律神経を整える甲状腺ホルモンや皮膚や髪の毛の色素になるメラニンの原料にもなります。

ただし、シミ・そばかすの元となるシュウ酸が含まれているので小鉢一杯ぐらい食べるのが適量となっています。

AERU 労務オフィス

MAIL [k-kumiko@aeru-sr.com](mailto:k-kumiko@aeru-sr.com)

HP <https://www.aeru-sr.com>



ホームページ