

# オフィスにOasisを D-mail VOL.231



Present 『フォトクロックスタンド』を40名様に!

詳しくは本誌を読んで、インターネットで「ダイオース」を検索

オフィス川柳  
募集中

給茶機の 冷温で感じる 季節感 (東京都 近様)

## 231号 Present

時計とフォトフレームが付いたマルチペンスタンド。  
ペンスタンドは折りたたんで壁掛けタイプにもなります。  
猫の写真を飾って「ミャオ効果」を体験♪

『フォトクロックスタンド』を  
40名様にプレゼント

今号のクイズ

ネガティブな感情をやわらげ、心を落ち着ける“猫の力”。  
この効果を指す言葉はどれ？

1.ミャオ効果 2.ゴロゴロ効果 3.にゃんこセラピー

①クイズの答え ②D-mailの号数(今号は231号) ③お名前 ④貴社名 ⑤貴社ご住所 ⑥TEL  
⑦ご利用頂いているダイオースの商品 ⑧いつも飲んでいるコーヒー ⑨弊社担当営業所 ⑩弊  
社担当者 ⑪商品や「D-mail」に関するご意見・ご要望をお書きの上、官製ハガキ、当社ウェブ  
サイト(<https://www.daiohs.co.jp>)、または下記応募用紙を担当にお渡しなど、いずれ  
かにてご応募ください。厳正なる抽選の上、当選された方には担当が景品をお届けします。

宛 先 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12 丸の内サピアタワー 14階  
(株)ダイオース ジャパン「D-mailプレゼント」係

締め切り 2025年12月31日消印まで有効

※お客様からお寄せいただいた個人情報、投稿作品のご紹介、プレゼントの抽選及び発送以外には利用いたしません。  
前号クイズの答え▶Vol.230の答えは2の「もっちもち」でした。

▼ 皆様の声をダイオースにお聞かせください!! ▼

●クイズの答え	●お名前	●貴社名	D-mail Vol.231
●貴社 〒 ご住所		TEL ( )	
●ご利用頂いている ダイオースの商品	●いつも飲んでいる コーヒー		
●弊社担当 営業所	●弊社 担当者		
●商品や「D-mail」についての感想・要望・オフィス川柳			表紙の器プレゼントに応募 <input type="checkbox"/> (ご希望の方は□内にチェックを入れてください)

D-mail 第231号

発行所／株式会社ダイオース ジャパン

ダイオースOCSチェーン本部

発行日／2025.12.1

**Daiohs®**



地球環境にやさしい  
印刷方法で  
作成されています

**名** 城めぐりが旅行に行った気分になれてい  
いと思いました。観光地のおいしい物  
を紹介してほしいです! (茨城県 佐藤様)  
編集部▶名城めぐりはご好評につき長期連載  
中♪ 旅気分を味わっていただけてうれしいで  
す(^^) ご当地グルメ、いいですね! これは  
次の編集会議でさっそく提案しなくては!

**先** 日、ドラマを観ていると、弊社と同じコー  
ヒーメーカーがドラマ内でも使用してい  
たのが何故かうれしかったです!

(徳島県 増田様)

編集部▶わかりますー! 画面越しに“うちの子”  
を見つけたような気持ちになりますよね(‘‘艸’’) 実  
は色々なドラマの世界で活躍中のダイオース  
のマシン。オフィスのシーンは特に注目です☆

## From User's Voice Mail

編集部に寄せられた皆様からのお便りを紹介します  
コメント採用された方には  
もれなく粗品をプレゼント!

**ダ** イオースさんのお水に変えてもうすぐ  
一年になります。みんな前よりたくさん  
お水を飲むようになりました。私はおすめし  
ていただいたジャスミンティーがお気に入り  
です! いつもティータイムにいただいています。

(東京都 石川様)

編集部▶ご愛飲ありがとうございます! ジャスミ  
ンティーでゆっくりティータイム、心も体もほぐれ  
そうです(‘‘v’’) これからも素敵なティータイムを支  
えるピュアウォーターをよろしく願います♪

## 日本の名城めぐり 第71回 篠山城



表紙の器を1名様に  
プレゼントします!



今回の表紙で使われた器  
をプレゼントします。ご応  
募される方は専用の応募  
欄にチェックをしていただ  
くか、「表紙の器プレゼン  
ト希望」と書いてご応募く  
ださい。

※実際に表紙撮影に使用した器  
です。



## アロマな暮らし 第21回

仕事で失敗して落ち込んだとき、寝不足で  
スッキリしないとき、集中力を高めたいとき……。  
アロマの香りで気分をコントロール!

ON と OFF の  
切り替えが下手かも……

そんな方には……



朝は交感神経を優位にして仕事モードに導くグレープフル  
ーツやローズマリー、夜は副交感神経を優位にしてリラックス  
を促すラベンダーやイランイラン。香りでONとOFFを上  
手に切り替えましょう。

**天下普請が生んだ丹波の堅城**  
城下町の風情と里山の自然が調和し、ゆったりと  
時が流れる兵庫県丹波篠山市。黒豆や栗、日本六  
古窯のひとつ丹波焼など、四季の恵みや伝統が染  
しめる街です。街を見守るように中心に佇むのが  
「篠山城」。大坂城の豊臣秀頼に備え、徳川家康の  
命で天下普請によって築かれた城です。築城の総責  
任者は池田輝政、縄張(設計)は名手・藤堂高虎が  
担当。本丸と二の丸を囲む高石垣やその上に立ち  
はだかる櫓、それを囲む三の丸と堀、さらに外堀の  
外には敵の侵入を防ぐ3つの角馬出——シンプル  
ながら堅固な構え。加えて、本丸にそびえ立つ高石  
垣にはデコボコとした荒削石を使い、石垣の裾と内  
堀の間には広い犬走。見た目の迫力と機能性を兼  
ね備えた、まさに高虎らしい設計です。また、復  
元された大書院も印象的。広々とした畳敷きの太  
広間に立つと、かつての儀式や接待の様子が目に浮  
かび、優美な書院造の雰囲気を体感できます。





# 猫と整える

最近イライラしやすい……それ、自律神経の乱れのサインかも。食事・運動・呼吸法など整え方は様々ですが、今回紹介するのは「猫」。触れたりゴロゴロ音を聞いたり、動画や写真を見るだけでも気持ちが落ち着き、ネガティブな感情がやわらぐ——これが『ミャオ効果』。イライラしたら、猫の写真でひと息つきませんか。

猫の写真を見た今、  
あなたの気持ちは  
どう変わりましたか？

- 癒された
- あたたかな気分になった
- 疲れがとれてやる気が出た

この状態が↓

自律神経が  
整うということ

## 自律神経によい刺激を与える 猫写真の5つのポイント

### ① かわいらしい



頭が大きい・丸い輪郭など、猫のベビースキーマの特徴は、見るだけで幸せや癒しを感じ、自律神経も整う

### ② クスッと笑える



笑うことで副交感神経が優位に働き心身がリラックス。さらに免疫力を高めるNK細胞が活性化し健康にも◎

### ③ 自然の景色に癒される



副交感神経を活性化して脳をリラックスさせる自然の景色と猫の癒しが重なり、高ぶった交感神経を鎮める

### ④ 表情によるリラックス効果



猫はクールな印象ですが実は友好的な表情が多く、目を閉じるなど信頼を示す仕草がリラックスへ導く

### ⑤ 寝つきがよくなる



動作を脳内で真似る「ミラーニューロン効果」で、寝ている猫の写真を見ると眠気を感じ、寝つきが良くなる

## お悩み解決に猫がお手伝い

**悩** 仕事量が多くて  
疲労困憊

「がんばらなくても  
こなせる」を目安に



**悩** 忙しいと焦って  
ミスをしてしまう

忙しいときほど  
「ゆっくり」「丁寧に」



**悩** カットとなると、  
つい反論してしまう

怒りがわいたら「6秒沈黙」



**悩** 運動する  
時間がない

とりあえず足の裏を揉もう

Instagram



【公式】ダイオーズ | オフィスサービスのプロが教える  
ワンポイント豆知識

[https://www.instagram.com/daiohs\\_corporation/?hl=ja](https://www.instagram.com/daiohs_corporation/?hl=ja)

皆様のお役に立つ、ちょっとした豆知識や情報を発信しております。  
是非「いいね」「フォロー」をお願いします！

教えてくれたのは……小林弘幸先生

順天堂大学医学部教授。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手や文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。また、日本初の便秘外来を開設した「腸のスペシャリスト」でもあり、腸内環境を整える食材やストレッチを紹介するなど、健康な心と体の作り方を提案。『世界一受けたい授業』などメディア出演も多数。

