

D-mail

オフィスにOasisを
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「ダイオーズ」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ベンスタンド。
ベンスタンドは折りたたんで壁掛けタイプになります。
猫の写真を飾って「ミヤオ効果」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.ミヤオ効果 2.コロコロ効果 3.にゃんこセラピー



▲WEB応募
フォームはこちら

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ズの商品 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.daijohs.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者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)ダイオーズ 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は、投稿作品の紹介、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ズにお聞かせください!! ▼

●クイズの答え	●お名前	●貴社名
●貴社 ご住所	TEL ()	
●ご利用頂いている ダイオーズの商品	●いつも飲んでる 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 □ (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／株式会社ダイオーズ ジャパン
ダイオーズOCSチェーン本部
発行日／2025.12.1

Daijohs®



地球環境にやさしい
印刷方法で
作成されています

日本の名城めぐり 第71回 篠山城



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、ゆつたりと
時が流れ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樂
しめる街です。街を見守るように中心に佈むのが
「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、繩張(設計)は名手・藤原高虎が
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——シンブル
ながら堅固な構造。加えて、本丸にそびえ立つ高石
垣にはテ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
元されたおおしゃれな書院も印象的。広々とした畳敷きの大
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。

名 城めぐりが旅行に行った気分になれない
いなと思いました。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ズ
のマシン。オフィスのシーンは特に注目です☆

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き
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。

アロマなくらし 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。

猫と整える

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

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

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『ミヤオ効果』。イライラ
したら、猫の写真でひと息つきませんか。

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的特徴は、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◎

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



お悩み解決に猫がお手伝い

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

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。

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

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！

オフィス川柳 今月の一句

給茶機の 冷温で感じる 季節感 (東京都 近様)

・ドリンクにも季節の移ろいを感じますね(^.^) 気づけばホットが染み入る季節…冬の相棒ドリンクは決まりましたか?

