

## 04 特集

働き方を考える！～眅社営業スタッフ事例紹介～
06 HOLONプラス

## Enjoy Holiday！充実した休日の過ごし方提案

08 なおしま正行参議院議員 新年のご挨拶私たちの新しい仲間が増えました！ 2つの労働組合が統合しました！着ぼいす HOLONクイス

## 㬵年の抱負を実現するには！？

年が明け，新たな気持ちで进えるお正月に，1年間の目嘌やテーマを決める人6多いと思います。「この1年間で何かをやり羊げたい！ これまでできていなかったことを達成したい！」などテーマは人それそれですか，逃中で挫折してしまった経験がある人もいるのではな今四は，掍げた目妳を達成するためのヒントを紹介します。すでた挫折してしまったり，まだ抱負を決めていない方は必見です

フイスマンという心理学者が，700名を対象に 新年の目槚を達成できた入とできなった人の達い を調査しました。その調査によると目標を達成することができたのはわずかに $22 \%$ 。約 8 割の人は，新年の目標を途中で諳めてしまつたことが分かりました。それそれの傾向を分析すると

「成功したグルーブ｣の傾向

- 目柡まてのブロセスを小さく分ける
- 小さなボイントをクリアする度に自分をほめる

- 成功できたた後のボシデティブな面を考える
- 日々の記紿をとる


目標達成のための 9 つのポインド


目標に到達した自分を想像し，プロセスを具体的に考え記録することか大事です。 もし一時的に挫折したとしても諦めず前向きに頑張っていきましょう。





























 $\qquad$



## 動き方を音えている

## 2販社の営業スタッフに聞きました！

## 




- 入社したころの動き方はどうでしたか？
- 入社したころの動き方はどうでしたか？
間帯を狙って訪問服売を行うことで帰社する時間芇が洋くてくるかが，それ間带をM作成やTEL ーールを行っていたためどうしてもか遈く，それか なりがちでした。
—現在の販売方法は？
以前は夜の訪問が多かったのですが，お客さまの要望で日中に訪問するよう徐々にシフトレ，それにともない日中に業務の効率化をす ることが重要になりました。さらに来店型にすることで，実車を見て
 ができていると感じます。昔ながらの訪問型の方がよいお客さまもい るので，ニーズにあった活動を心かけています。
—スケジュール管理はどのように行っていますか？
お客さま商売なので，なかなか上手くいかないことも多いですが， お客さまの言いなりになることではなく，「○曜日の○時にで来店い ただけませんか？」といったように自分から積極的にスケジュールを提案するようにしています。
—労務管理はどのように行つていますか？

 と碓認しています。その日にやらなければいけないことなのか，明日で
も馀きる業務なのかなどを上司と話し合い，優先順位を決めて業務 を行っています。その結果，労働時間に対する意識が高くなり効率的 を仕事を行うにはどのようにしたらよいか考えるようになり，早く帰 な化事を行うにはとのようにしたらよいか考えるようになわ，早く帰 れるようになりました。
一残業時間が減少したことで利点は？
家族との時間が多くとれることで，心にゆとりが取れるようになり ました。夜11時12時まで残業していたときは心身ともに疲れ，翌日
余裕がてき，翌日処く元気も通くようになりよい循環でまわっている ように感じます。
—入社したころの働き方はどうでしたか？
私が入社した7年前は夜9時くらいまでの残業は日带的に行ってい ました。午前中は，その日作業を行う車両の引1取り。日中はお棓さま回 り。夕方からは，作業完了車の納車を行っていたため，事務作業はどう



## —現在の眅売方法は？

訪問型から来店型ヘシフトしました。柿問型をメインに行っていた時代は，とうしても納車•引取りに時間かかかり，効率的な仕事とはかけは離 れた状蒐でありました。また，日中，お客さまか来店されても担当者が不在ということも多くありました。来店型にしてからは，そのようなこともな くなり，結果としてCS向上につなかっていると思います。また，お客さまに来店していただくことで，始業から終業の多くの時間を営業活動に費や すことがてきるようになり，奻率的な仕事ができていると感じています。

## —来店型のメリットは？

訪問型のときは，時間管理は一人ひとりの営業スタッフのカ量に頼る ことが多かったと感じています。来店型にすることで，お客さまがお店に来てくれるよう，とうう＂おもてなじをするか？楽しんでくれるようにするた めにはどうすればよいか？を店蜅スタッフ全員で考えるようになりました。 チームワークがよくなり，結果として店錚の活気もよくなったと思います。 —来店型にした祭苦労した点は？
引取り・納車をやめて，来店型にした当初は，お客さまから苦情の声 を多くいただきました。店铺全体でてのことを重く受け止め，お客さま
結果，現在ではお客さまので理解をいただけていると感じています

## —婊業時間が減少したことでの利点は？

限られた時間をいかに有効に活用するかを常に考えるようになりま した。結果，実労働時間は短くなりましたが，業績は良くなっているため，効率的な働き方ができていると実感しています。今までよりも早く家に
 いは昔より上がってきています。働き方を変えた結果，ES•CS•FS＂は
確実によかっていると実或しています。確実に上がっていると実感しています。

 の営業スタッフからお話を侗いました。
お話から分かったことは，「働き方変革」を実行することで，社員・お客さま・家


 が，
 チーム全体で意䜀し，考えることでよい躴き方が生まれていきます
みなさんの樴場でも積唖的に「働き方変革」を実践し，ES•CS•FS ${ }^{(1)}$ 向上に向 けて取り組んでいきましょう。
 CNDが倠めているな揀き方変革りを
 は，奻率的な酸き方を意意できるよう「就業時間内 全力疾走をキャッチコ
 ピーにしました。また，その音溒をい
つでもどこでも思い出してもらえるよ ラ拱帯クリーナーには，隹スターをプ う拱带フリーナード「時間を意熦した䣱き方で，ワーク・ ライフ・バランスを実規していきましょう。

働き方を考える！眅社営業スタッフ事例紹介

長時間労働の是正と効果•効率的な働き方の取り組み事例を紹介

CNDでは，2005年から「長時間労働の是正」と「効果•効率的な働き方」の両立 を目指して，「働き方変革」に取り組んできました。今回は過去より行ってきたアンケー トを基に車両販社•営業ス タッフの「䣸き方変革」の経年変化と，店舗の具体的事例をみていきたいと思います。

## 車両販社の営業スタッフの労䂂実態も着実に改善！

車両販社の営業スタッフの「20時以降までの働く頻度」を経年比較でみてみます。
2005年には，約7割が「毎日」か「ほとんど」が20時以降まて働くという実態でしたが，2012年の調査では20．7\％減少して $47.5 \%$ と初めて5割を切りました。
アンケートの結果を見ると「働き方変革」は着実に成果がでて いると判断できるものの，職場では，まだまだ「ワーク・ライフ・バ ランスの実現」とはかけ離れた実態があることもみられます。「働 き方変革」はこれで終わり！といったゴールはありません。
継続して「働き方変革」に取り組むことが必要です。



## 衝き方変革に向けた具体的取り組み事項

労働時間に対する，効率的な働き方に対する意識が低く，長時間労働が常態化


終礼を各店誧て終業時刻に実施し，必ず上司•部下がコミュニ状況などを磪認することを徹底。


㣠礼を実施することで，個々の スタッフに就業時問内て最大限に成果をあげる意識が第生 え，効果•効率的な働き方に変 っってきた

＂（1）

时間外労動する際に営業ス タッフは終業時間前に申請•指



その申請•指示書に基づき申請者と店長・マネージャーが残移

行い，1日および週単位のスケ
ジュール感を持った働き方を意識するようになり，メリノリの ある働き方に変わってきた。

労使の時短プロジェクトとして，店長を含む全員が30分でとの ＊たな卸しを行う たな卸しを行う


䉓務内容を分析した結果，報告書作成に時問を費やしてい ることが分かり，報告内容の間素化•回数削娍を行った。課題 を顥在化し，対応策を検討•実
行のサイクルを回すことこより時間意儎か酿成され，济率的 な働き方に改善。



く者•働かせる者双方の時間意諈が高まった。またオーフ に時間を社員・お客さま双方 に明示することで，ES•CS


ペットと
ペットとドライブを楽しむという人が増えています。ペットを連れて行っても過ごす場所がないとか，泊まる場所がないなどでドライフやや旅行をあきらめている人も いると思いますが，最近はサービスエリアやパーキンクエリアにドッグランや， ペットと泊まれるホテルなどが増え，気軽にペットを連れてお出かけできるよう になりました。さあ，休日に一緒に楽しく過ごしてみては？

## 事前準備

フルマに乗せる直前には，トイレを済ませて，水を飲ませて っきましょう。また，食後すぐにつルマにて乗せると吐きやす いので，食後十分に時䦨を取るか，出発前の食事は少量に ととめておいて，日的地に看いたら残りを与えるようにしま よう。つ － ます。この方法は醰いやすいイヌにも有効です。


ドライブの注意事項
イヌとのドライブは，幼秼園児ぐらいの子どもを連れて行く感覚で。イヌにもよりますが，1～2時間おきには休想をとり，ト イレを済ませたり，水を飲ませたり，少し歩いたりして気分䡛
気持ち早めに休缐を，高速道路のサードスエリアにはドック ランが設置されているところもあるので，事前にチェックして いくといいですよ。
基本的に，普段と様子が違うときは要注意。ハアハアしている ヨダレが大量に出る，落ち着かない，急におとなしくなった因った锚をしているなどの場合のルマに敌っているのかも また，イヌが快適に感じる室温は人間よりも低いので，車内か暑すぎないかには常に気を配りましょう。

TOYOTAがホームページで展開している DOGサークルもチェックしてみましょう！

トヨタドッグサークル $\because \quad$ http：／／dog．toyota．jp

## 人にとってペットとは？

ペットには人を緗す効果があると沛われています。特にイヌは，単なるペットではなく家族の一員としての存在になって います。アニマル・セラピー（動物介在療法）は，老若男女を問わず有益な治療法としていろいろな形で行われています。

＊＊：トヨダックサークル



2構成を決める イメージをつかむために，何枚も試 し書きしてみましょう。
3書く 構成のイメージがつかめたら清書月．

日本古来の文化が見直されつつある今，日本人なら誰もが経験したことがある，「書道をしてみてはいかがですか？
黒の墨だけでなく，さまざまな色彩を使用したり，描きたいものを自由な発想で表現し てみると，自分の意外な一面に出合えるかもしれません。気軽に挑戦してみましょう！


## －色をつける

さまぜまな色をつけるのもOK です。背景を描したり，絵を描 いたり自由に書いてみましょう
＊維の素村を変えてみる どんな紙に変くのかる


字が得意ではないと感じる人は意外と多く，書道は敷居が高し思われがちです。正確に綺聞書くことの縛られず，自由に割てみましょう。分で満足がいく文字を害けた をきはきっと，普段の忙しさとは違う気分で気持ちがすっきりす るのではないでしょうか？

公民館は
趣味の宝庫！

公民館は，地区の住民のために，教育•学術や文化に関する各種の事業を行う教育施設です。全国に約19，000館あり，生涯学習の一環としてさまざまな講座を開催しています。参加費も無料か格安で参加できるものがほとんどです。
地域新聞やホームページなどで興味のあるものがないか探してみてはいかがでしょう？

## 充実した休日の過てし方提案

## 日々の仕事が忙しいと，「休日くらいはゆっくりしたい」と考えがちです。ついタラタララと過ごしてしまい，あっという間に一日

 が終わってしまったと感じることもあるのでは？ボーっとしていても，思いっきり楽しんでも一日は一日。充実した時間を過ごせるように工夫をし，休日をenjoyしましょう。今回のHOLONでは，充実した休日の過ごし方の例をほんの一部紹介していきます。せひおお試しください。

## 有意義な休日を過ごすためには？

## 朝は絸則正しく起きよう

仕事のない日の「朝寝坊」も幸せな時間かもしれませんが朝浸坊をすると生活のリズムが崩れてしまいます。休日もな るべく，平日の朝と同じ時間に起きるようにし，充実した活動 をしましょう。


健康づくりや頭のリフレッシュに最適。タイエットにも効果があるウォーキンクを趣味にしてみては！？ ウォーキングは運動不足を解消し，生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させるなどタイエット効果
［呼吸法］
呼吸は自然に任せて歩きます。通常は鼻で呼吸し，苦しく なってきたら口で呼吸でもOK
［時間－頻度）
意に1日でもよいですが，3日～5日ぐ5いがベターです。1日の時間は出来れば20分以上をふがけましょう。
ウォーキングを行う時間帯」
食後2～3時問後が良いです。囀することによって筋肉に多量の血液を送らなければならなくなるため，消化器系の器に血液が流れにくくなり，食べ物が消化されにくく なってしまうからです。
［好きなことに使う時間を確保しよう！
仕事で疲労した心身は，休息によって回復しますが，心身を充実させていくには，自分が好きなことをするのが一番です。歩くのが好きな人，自然と触れ合いたい人，スポーツを楽し みたい人，読書したい人など，好きなことは人それぞれです。 わずかでも自分の好きなことに使う時間を確保しましょう。


| ダイエット効果はいかほど？ |  |  |  |
| :--- | :--- | :--- | :---: |

## 

例えば体重60kgの人が時速6kmのウォーキングを1時間行つ たとすると以下の計算式になります

## $60(\mathrm{~kg}) \times 4.0$（METS）$\times 1.0$（時周）$)=240 \mathrm{kcal}$

脂肪1kgは，7．200kcalであるため，1日240kcalの連動を
 1 kg 消費させることになります。
思ったより消費カロリーが少なくて愕然としていませんか？ こんなに苦労しても，それほど度せないのか…と。でも，見方 を変えればそうとも限りません。
ウォーキングと他の有酸素道動との比較をするとジョギング ほど身体に負担はなく手軽に行えて，少しずつだけれども確実にカロリーも消筫します。
これから運動を始めようと思っている人，体力にあまり自信が ない人にはウォーキングの方が楽で長く続けられると思いま す。継続してこそ効果が現れます。

完成した作品は，型紙にはめたり，額
4完成 $\begin{aligned} & \text { 元緑に入れてインテリアに。コーディ } \\ & \text { ネートを楽しみましょう。 }\end{aligned}$ はどんなった柊や䫀におさめる のかで，印象が変わります。


昨年末の第46回衆議院選挙では，CNDの皆様に全国各地で熱心なご支援をいただ きましたことに深く感謝申し上げますと共に，結果を出すことが出来なかったことに対し，心 からお諠び申し上げます。
率直に申し上げて民主党は崩壊の危機に直面していると思います。しかし，民主党が揭げた今後の社会のあり方は正しいと思います。党の再生に全力投球して参る所存です。特に当面，ものづくり産業，とりわけ自動車産業の基盤確保に向けた対策，また，社会保障制度の安定と子育て・教育の充実に取り組まなければなりません。野党になってもやることは変わりません。国政の場で引き続き努力して参りますので，変 わらぬご支援を賜りたく，よろしくお願い申し上げます。末筆で恐縮ですが，皆様の今後益々のご発展と新しい年のご多幸をご祈念申し上げまして，新年の挨摱といたします。


トヨタレンタリース東京労働組合から分離独立し，2013年1月9日に「トヨタンリートリース労衝組合」が結成されました。

今回も多くの方から記事やCNDの各種取り組みに関する ご意見やご感想をいただきました。一部ですがご紹介します。

HOLON132号に奇せられたご意見

12秋の取り組み交渉中！
取り組みの一つである改正高齢法の動向が気 になります。年金が受給できる年䶘まで安心し て働ける職場を作って欲しいです。【大阪府】

何よりも優先すべきこと！安全衛生
自動車総連のなかで販売部門が断トツで労働災害の発生頻度が高いとは思いませんでした。

【愛知県】

転倒災害が多いということが分かり，職場内の点検もしてみようと思いました。安全を第一に考えていきたいと思います。

【千葉県】

## トヨタホーム編•

マイホームができるまで！
現在，マイホーム購入を考えており，家が出来 るまでの大体の流れが分かり，とても参考に なりました。

【青森県】


問 今号のHOLONはいかがでしたか？さて，下記のクイズに挑浅してみ ましょう。記事の中にヒントが隠されてるかも…
（1）平成25年の干支を漢字で書くと？

32013年「働き方変革」ポスターの キャッチコピーは「就業時間内 ○疾走」。○○に入る言葉は？
（2目標達成のための 9 つのポイントの うち，ニつを挙げてください。
（4）「METS法」では，体重60kgの人が時速6kmのウォーキングを1時間行うと，約何kcal消費する計算になりますか？
※ホームページで解答される方は（1）答え（2）答えと入カしてください。

$$
\begin{array}{lr}
\text { 旭川 P 平野 } & \text { 和幸 } \\
\text { 東 北 K 長沼 } & \text { 良二 } \\
\text { はやてH中澤 } & \text { 慎二 } \\
\text { 薪渴TG 入田 } \\
\text { 千葉 T 八田 } & \text { 宗治 } \\
\text { 東京 T 鈴木麻里子 } \\
\text { 東京 R 柳原 } & \text { 聡 }
\end{array}
$$

## HOLON vol．132クイズ <br> （1）4418万人（2）20．3\％（3）1300年（4）19，800円 <br> 当選者のみなさん

わたしたちの考える「政策•制度」
－自動車重量税が着実に蔵税されていってる流 れがわかって良かったです。

【石川県】

## 支部なび（西近畿支部）

－今回は地元地域，淡路島が特集されていて改 めて知つた事もあり，とても興味深く择見いた しました。
［兵庫県］




応菷方法 記事の感想やで意見を添えてご応萘ください

ホームページから CNDトヨタ 倹索
1 http：／／www．cnd．or．jpにアクセス
2トップページの「組合員専用ページ」をクリック
3ID／パスワードを入力
ID：and バスワード：holon133
フォームに必要事項を入力し送信

## 郵便はがき


$\qquad$

郵使はがきに左記の必要事項をこ記入のうえ，諥送してください。クイ ズの答え・氏名•諥便番号•自宅住所•電話番号•組合名•会社名•拠点名，133号でよかっ た記事のご感想やご意見などをご記入ください。

個人情報の取り扱いについて
CNDでは加盟組合のみなさんの個人情報を厳重に取り扱い，適正な個人情報の管理を実施 し，ご提供いただいた個人情報は以下の目的で利用します。また，その取り扱いに関する契約を交わした業務委託先にその取り扱いを委託す る場合があります。（詳細についてはCNDの ホームページ〈http：／／www．cnd．or．jp〉のプラ イバシーポリシーをこ確認ください）
1．利用目的：HOLONへ読者の声として掲載• クイズ当選者への発送・お問合せ事項等に関するご連絡
2．利用後の処分について：上記の利用目的に使用した後は速やかに適切な方法で処分し ます。

