

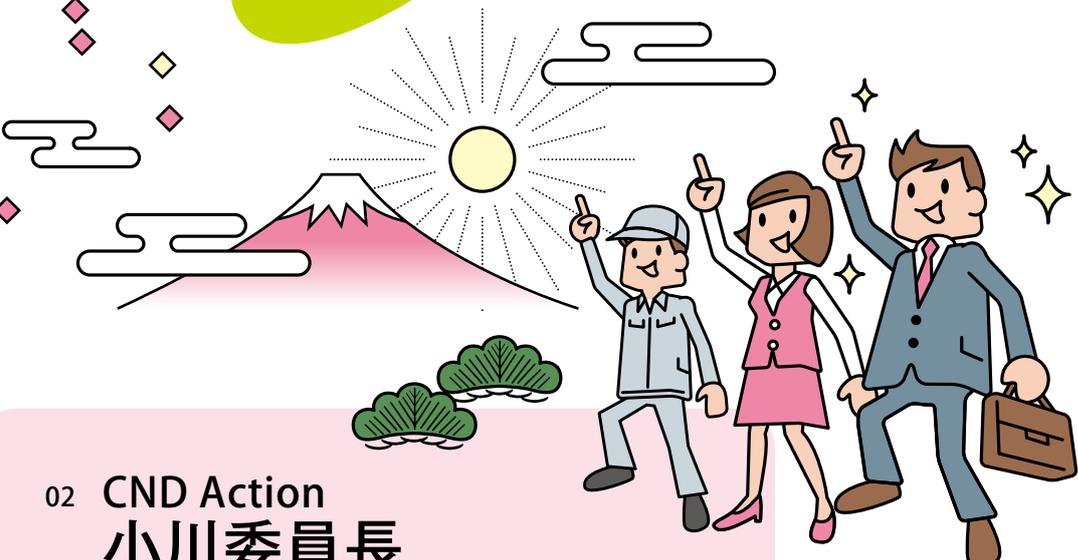
HOLON

CND機関紙 ホロン

vol.157

2017年1月11日発行

ご家族の
みなさんで
ご覧ください!



02 CND Action 小川委員長 新年のあいさつ



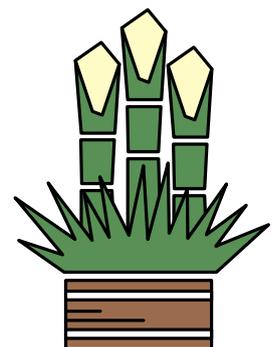
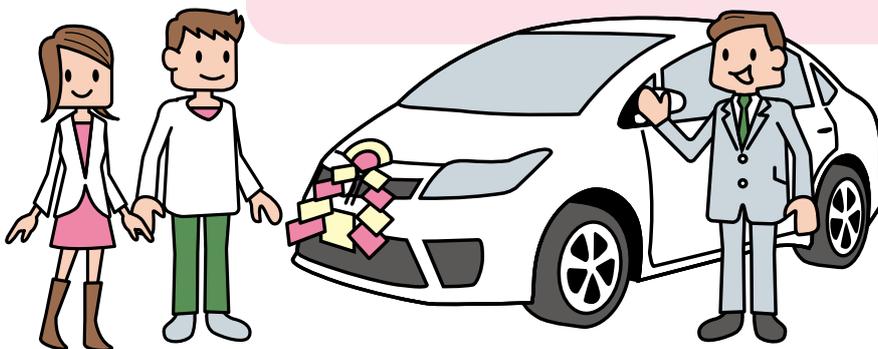
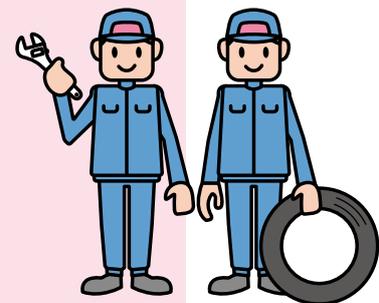
03 CND活動報告 CND主催 支部労使懇談会

04 HOLONプラス 目指せ!新年の目標達成

06 HOLON特集 CND部会・連絡会特集!

07 キティこうぞう先生に聞く ストレスと上手に付き合う生活術

08 組織内議員新年のあいさつ 着ぼいす HOLONクイズ



あけましておめでとう
ございます。
2017年を迎えて組合員の皆さまに
一言ごあいさつを申し上げます。



CND中央執行委員長
小川 敬太

2016年を振り返って

●大規模な災害を乗り越えて
昨年を振り返りますと、大規模な災害が数多く発生した年でした。私たちCND加盟組合の各拠点や組合員の方もふくめ、多大なる被害を受けました。被災された方にお見舞い申し上げます。一刻も早い復興を願っております。

●私たちの取り組み政策実現に向けて

次に、7月10日に行われた参議院議員選挙では、皆様のご協力により、組織内候補である浜口誠さんを国政の場に送り出すことができました。皆さんのさまざまな活動に対してお礼を申し上げます。浜口さんには、自動車産業の代表として私たちの声をしっかりと国政に伝えてもらいたいと思います。

●チームワークの大切さ

また、8月に開催されたリオ五輪では日本選手が大活躍しました。数々の名場面のなか、とりわけ私の印象に残ったのは、陸上男子400mリレーや水泳男子800mリレーでした。日本男子チームは、個々の実力では劣る相手に対して、「チームワーク」を武器にメダルを獲得しました。両競技とも金メダルは逃し

たものの、チーム一丸となって全力を出し切るその姿に、私は金メダル以上の価値を感じました。労働組合の活動も同じで、組合員とチームワークを大切に最後まで全力で活動をして初めて大きな力を得られるものだと思います。

●CNDの取り組み

CNDでは第14期、「魅力ある販売業界づくり」の実現のため「生活水準の向上」と「職場水準の向上」を二本柱に取り組みを進めました。「生活水準の向上」では、賃金改善分について販売業界全体の底上げにつなげることができ、「職場水準の向上」では労働条件の向上や制度の充実など、一定の成果を出すことができましたと考えております。しかしながら、今後の労働市場は「売り手市場」と見込まれるなか、働く場としての魅力において優位性が保てていくとは言えず、決して歩みを止めてはならないと考えます。

2017年に向けて

●とりまく環境

私たちがとりまく環境ですが、日本経済の先行きは、緩やかな回復に向かうことが期待

されています。ただし、イギリスのEU離脱問題やアメリカの政権交代をはじめとした、海外経済の不確実性の高まりや金融市場の変動の影響などに留意する必要があります。また自動車業界においては、労働力人口の減少や若者のクルマ離れなどにより、市場そのものの拡大が望めない循環型となってきております。

●将来にわたりお客さまや地域から信頼される企業としていくために

さて、CNDも第15期に入り4カ月が過ぎました。第15期は、将来にわたり「お客さまや地域から信頼される企業」としていくためにというテーマを掲げ、「生活・職場水準の向上」と「組織活動の充実・強化」を重点活動方針として取り組みを進めています。16秋の取り組みでは、ワーク・ライフ・バランスの実現のため、労働時間に関する課題の解決すべての働く人がいきいきと活躍できる職

●最後に

CNDは2018年には結成30周年を迎えます。1988年CND結成時の「販売の問題は販売自らで解決する」といった理念のもと、これまで諸先輩方が築きあげてきたものを大切にしつつ、あらためて「CNDらしさ」を追い求めながら取り組みを進めていきます。

トヨタグループで働く者として、これからも精一杯の努力を惜しまず成果をあげ、その働きに見合った労働条件を得る、あわせてワーク・ライフ・バランスを実現させる。このことが、トヨタ販売の各地域での存在感や、職場の魅力向上につながり、私たちと一緒に働きたいという若者が増えるための力ギだと考えます。自らが働く企業を自らの手で魅力ある企業とするために、組合員の皆さんは、どうすればもっと働きやすい環境になるのか、「どうすればもっといい会社になるのか」といった前向きな意見をぜひ、労働組合に伝えていただきたいと思います。CNDも加盟組合とともに2017年が私たち販売業界の飛躍の年となるように、力強く活動を推進していきます。



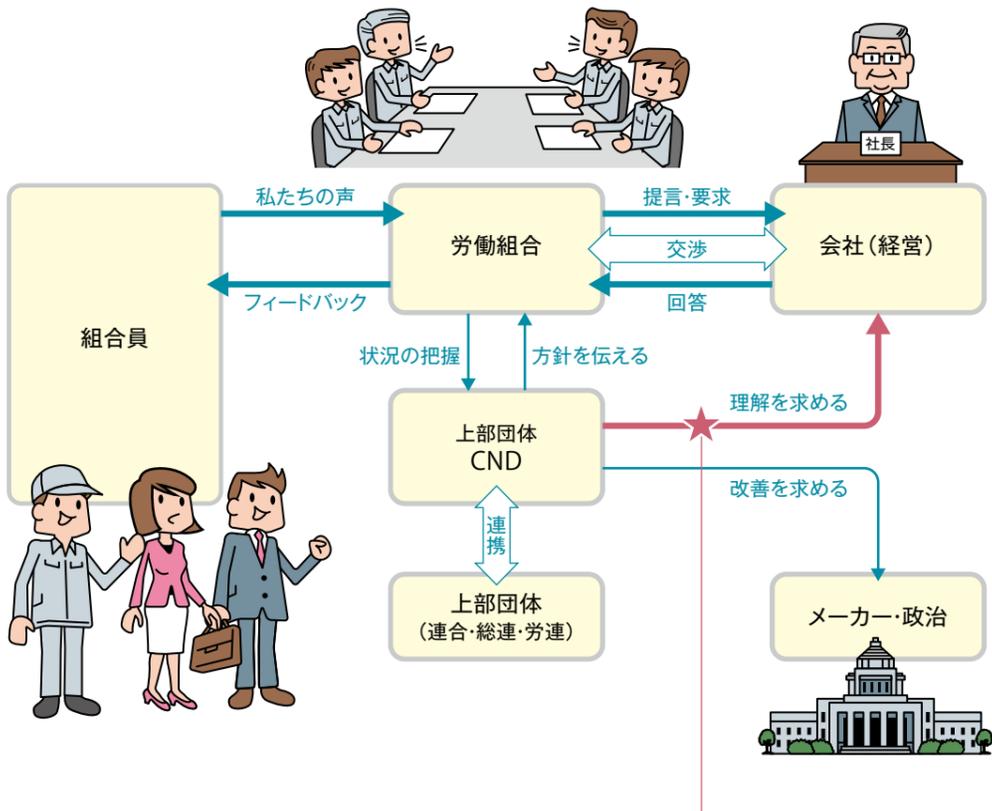
CND主催
支部労使懇談会

CNDでは、
各加盟組合の取り組みを
サポートしています！

CND各加盟組合では、組合員の皆さんの労働環境を良くしよつと、日々活動を行っています。CNDを含めた上部団体の方針や集約した組合員の方の声をもとに取り組み方針を決め、その方針に則って会社へ提言・要求を行い、交渉しています。CNDでは、年2回「支部労使懇談会」を開催し、経営の方に対して上部団体の方針を説明したうえで理解を求め、各加盟組合が取り組みをスムーズに行えるようにサポートしています。

組合活動の流れと役割

労働組合は「働く者一人ひとりでは実現できないことや職場や生活の悩み・課題をみんなで力を合わせ現状を改善していく」ことが大きな役割です。そのためには、組合員の率直な思いや考えである『私たちの声』を集約し、集めた声は会社へ提言・要求していくことはもちろんのこと、図のように上部団体を通じて、さまざまな改善に向けて取り組みを進めています。



★CNDの活動



CND主催「支部労使懇談会」

CNDでは、「魅力ある販売業界づくり」「販売業界固有の問題解決」に向けて日々取り組みを進めています。その実現のためには、各社経営の方に取り組みの趣旨や内容を理解してもらうことも大変重要です。そのために開催しているのが「支部労使懇談会」です。加盟組合が春・秋の取り組みなどに、よりスムーズに取り組めるよう、全国12の支部ごとに年2回、各加盟組合の経営者にお集まりいただき、CND本部からCNDとしての方針や考え、取り組みの重要性などを説明し、理解を求めています。みなさんが仕事をしていくうえで疑問に思うことは、ぜひ労働組合に届けてください。みなさんの声に基づき、各組合から経営に対して提言することはもちろん、CNDとしても各加盟組合の職場の課題を集約し、解決につなげていくべく「支部労使懇談会」で経営の方に訴えています。

CNDの仲間を増やす活動を進めています！

全国には、「職場の声」を会社に届けたいと思っても、労働組合がない会社で働いているトヨタの仲間がたくさんいます。みなさんの周りに「労働組合をつくりたいけどどうすればいいかわからない」「会社や行政などに対して、働く私たちの声を届けたい!」と考えている仲間はいませんか。

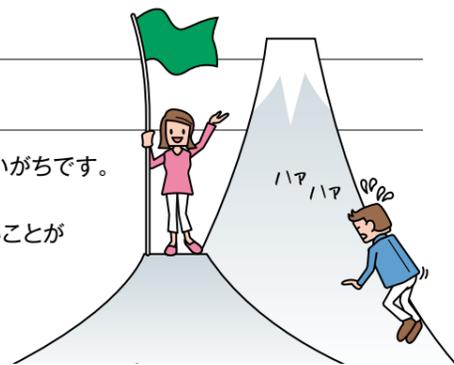
CNDではそういった労働組合のないトヨタ系販売会社などにお勤めの方の相談にのり、組合が結成されるまでのサポートを行っています。そうした声がありましたら、みなさんの所属する労働組合またはCNDまでお知らせください。

組合結成に関する情報はこちらまで
①みなさんの所属する労働組合
または
②CND組織政治局 TEL:0565(28)5000
HP: <http://www.cnd.or.jp> 担当/加藤まで

挫折しないためのアドバイス!!

advice 1 高すぎる目標は立てないようにしよう

新年ということで気持ちが大きくなり、ついつい大きな目標を立ててしまいがちです。しかし、私たちには仕事もあり、家庭もあり、時間は本当に限られています。大きな目標は上手いかなくなると、つい投げ出したり、結局達成できないことが大いにあります。少し高いけど、これなら何とか頑張れそうだと“やる気”と“自信”を持って、取り組める目標を定めることが大事です。



advice 2 誰かに目標を話す



人間誰も自分には甘いもの…。「今日は疲れたからまあいっか!」「この目標はまた来年挑戦すればいいよね」など、ふとしたときに甘えが出て挫折してしまうことも多いはず。そこで、家族や友人、職場仲間、誰でも構わないので、目標を思い切って打ち明けてみませんか。誰かに一度言ってしまうと、ウソをつくわけにもいかなないので達成せざるを得ません。自分にあま〜い人ほど、誰かに話してみることをおすすめします!

advice 3 目標を見返してみよう!

新年に立てた目標を、いつの間にか忘れてしまったというのは誰も経験があるはず。目標を忘れないために、定期的に目標を見返してみることも必要です。より目標達成に近づくためには、できる限り目標を意識して日々過ごすことがとても重要です。また、定期的に目標を見返してみることで、立てた目標を達成するのが難しかったということが分かってくるかもしれません。そうしたときはぜひ恐れずに目標を立て直してみてください。目標が自分のストレスになっては意味がありません。無理せず、焦らず進んでいくことが大切です。



コラム

目標を持つことで気持ちをポジティブに!

目標を持つことのメリット

イキイキした毎日を過ごせる

気持ちがポジティブになる

さまざまな経験を積むことができる

人生が充実する

イキイキとした毎日を過ごすためには、「目標」を持つことがとても重要です。目標を持つことで、人は気持ちをポジティブに保つことができます。たとえば、行くあてもなく、ただドライブしてもワクワクしません。しかし、目的地が遊園地や観光地なら、車内はウキウキ、ワクワクするはず。同じように日々の目標を持つことで、私たちの日常は輝き出します!

このように目標を立てることは、すごく大切なことなのです。皆さんもぜひ人生が充実するような目標を立て、2017年を過ごしてみてください。



目標を達成するための3ステップ!

step 1 まずはやりたいことを書き出してみよう!

今年の目標は何にしようか…? 頭の中であれこれ悩んでみても、なかなかまとまらないものです。まずは、今年やってみたい・達成したいと思うことを紙に書き出してみましょう。書き出すことは、「彼女をつくる」「ダイエットをする」「貯金をする」など、何でもOKです。思いのままに書き出しましょう!“頭で考えるのではなく、とにかく紙に書き出す”ことで、自分の考えが整理できます。

step 2 いつまでに、どれくらいやりたいのか明確にする

今年のやりたいことが決まったら、次はその目標をもう少し具体的にしていきます。ポイントは2つ、「いつまでに(期間)」「どれくらい(数値)」を明確にすることです。

	目標	いつまでに	どれくらい
例えば	「彼女をつくる」	⇒ 「7月までに」	⇒ 「つくる」
	「ダイエットをする」	⇒ 「6月までに」	⇒ 「6kg落とす」
	「貯金をする」	⇒ 「5月までに」	⇒ 「10万円貯める」

step 3 どう達成するかを考える

期間と数値を明確にしたら、あとはどう実行していくのか考えていきましょう。ざっくりとした計画ですぐに予定が崩れてしまいます。月ごと、週ごと、日ごとといったように、細分化して行動計画を立てることが継続していくポイントです。最終目標から逆算して、今日、今週、今月はどうすればいいのか、何をすればいいのか分かるようにしておきましょう。

コラム

2016年の新年の目標ランキングでは、1位「ダイエット」、2位「運動」、3位「貯金・節約節約」でした。一方、「目標を立てていない」と回答した人は12%。つまり、88%の人が、新年の目標を立てていることがわかります。



どんな目標が人気!?

2016年度版

新年の目標達成 目指せ!

目標をやり遂げるためのコツ!



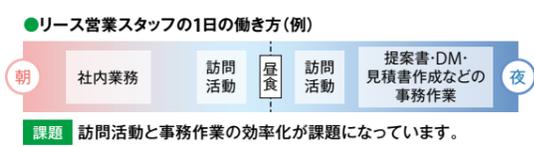
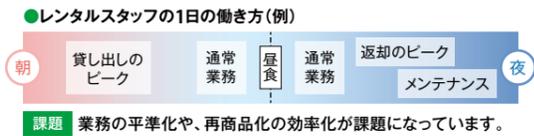
新年を迎えるときに、新たな目標や抱負を掲げる人は多いと思います。しかし、そのなかでどれだけの人が目標を達成できているのかというと、約92%の人が途中で挫折していると言われています!では、どんな目標を立て、どう実行していけばいいのでしょうか? 考えていきましょう。

CND部会・連絡会特集!

HOLON156号では、部会・連絡会特集として、共販部会とエルアンドエフ部会を紹介しました。今号では、15組合からなるレンタリース部会を取り上げ、部会が抱えている課題やその課題解決に向け取り組んでいること、またレンタリースの職場などについて、部会メンバーや組合員から紹介していきます。



レンタリース店ってこんなところ
トヨタレンタリース店には、おもにレンタル部門とリース部門があり、レンタル部門は代車・法人・個人向けに短期の車両貸出を行い、リース部門では法人向けに長期の車両貸出を行っています。



部会長に聞く!
レンタリース部会長 金井 基能さん
トヨタレンタリース東京労働組合委員長

Q1 レンタリース部会が抱えている課題は何ですか?

リースは法人営業が主体であり、レンタカーは年中無休営業や長い営業時間、少人数体制、多くの女性や有期契約労働者が働いているといった、部内や部署で多種多様な働き方となっています。そういった環境や働き方の違い、変化があるなかで、多様性にあつた労働条件や職場環境、組合活動も変化していかななくてはならないと考えています。

Q2 その課題解決に向けて取り組んでいることは?

同業種・同職種の仲間だからこそわかる課題や問題点の情報共有を行っています。くわえて、働き方変革につながる各社の施策や取り組み、好事例の展開をしていくなかで、組合活動の充実と労使議論の参考となるように活動をしています。

レンタリース店ってこんな職場

▼お客さまと商談をしているところです。提案をより良いものにするため、お客さまのご要望を熱心にお伺いしています。

▲営業開拓ミーティングの風景です。お客さまへどのような提案を実施するかチームで議論をし、攻略方針を立案します。

「お客さまの笑顔が最高の喜び」をモットーに、スタッフ一同、応対力を日々磨いています!

福岡空港前に店舗を構えており、全国からお客さまがご来店されます。なかでも出張でご利用のお客さまが多く、他社に負けない最上級のおもてなしを心掛けています!

江口 智実さん
福岡トヨペット労組
トヨタレンタリース博多支部

▲お客さまへ貸し出す前にピカピカに仕上げます!

▼より一層ご旅行などを楽しんでいただくため、県外からお越しのお客さまへ九州の名所をご案内♪

一志 征弘さん
トヨタフリーリース労組

法人のお客さまからご契約をいただくために、リース提案を実施しています。車両の知識だけでなくお客さまのご要望を聞くことも重要です。提案受け入れまで時間がかかるので、根気がある仕事です。

メンバーより一言

レンタリース店ならではの悩み・課題を解決し、より良い会社・業界にするためにメンバーは部会で情報共有や議論を重ねています。全国の取り組みを参考に、より広い視野を持てるよう心がけて参加しています。

辻 克憲さん
トヨタレンタリース札幌労働組合委員長

部会では通常業務だけでは、なかなか聞えることの少ない組合の取り組みや問題、意見などを聞くことができ、大変勉強になっています。組合員の皆さん、部会で聞いて欲しいと思うことなどあれば、気軽に教えてください!

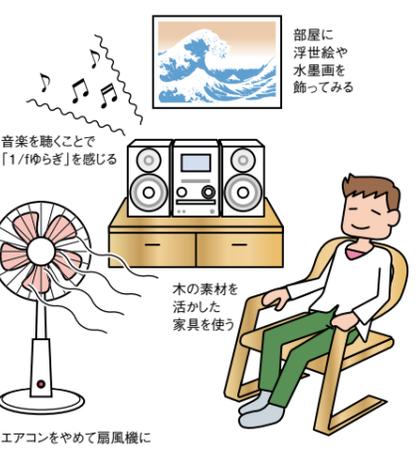
谷口 友紀さん
トヨタレンタリース兵庫労働組合執行委員

「1/f ゆらぎ」とは、 上手につき合う 生活術

「1/f ゆらぎ」という言葉を聞いたことがありますか。「f分の1ゆらぎ」と読みます。「1/f ゆらぎ」とは、自然界に存在する武者利光さんが研究された理論です。ものが空間的・時間的に変化する際、一見すると一定の間隔で変化しているように見える場合でも、厳密にはわずかなズレが生じていることがあります。その変化はほんのわずかで人為的なものではなく、完全に予測することはできません。この予測不能なズレが「1/f ゆらぎ」です。

たとえば、海の波や小川の流れる音、星の瞬き、風のそよぎ、鳥の鳴き声などは、いずれも一定間隔で生じるものではありません。こうした自然界の現象にはみな「1/f ゆらぎ」を見ることが出来ます。そして、この不安定さが人に心地よさや安らぎ、幸せを感じさせてくれるのです。「1/f ゆらぎ」が人間に心地よさや安らぎを与えてくれるのは、人間の生体リズムも「1/f ゆらぎ」になっているからです。私たちの心臓の心拍間隔も一定ではなく、ゆるいいています。体温の変化、呼吸数にもゆらぎがあります。

「1/f ゆらぎ」を感じるためには自然のなかに飛び込むことが一番です。星の瞬き、打ち寄せる波、鳥の鳴き声、小川のせせらぎなどを目で見たり耳で聴いたりすることで、こころも体もリラックスすることが出来ます。人間は心身ともにリラックスした快適な状態が続くと「α(アルファ)波」という脳波があらわれます。休みの日には、山や森や海などに身を置いてみましょう。それだけで「1/f ゆらぎ」を感じることができ、脳からα波が発生し、脳が安らいで癒されます。



部屋に浮世絵や水墨画を飾ってみる
音楽を聴くことで「1/f ゆらぎ」を感じる
木の素材を活かした家具を使う
エアコンをやめて扇風機に

第3回
「1/f ゆらぎ」を知れば
穏やかな生活が送れる
皆さんは休日にとやがってストレスを解消していますか? 今回は「1/f ゆらぎ」を取り入れた、休日にも簡単にできるストレス解消法について紹介していきます。

監修: キティこうぞう
Profile/ 本名は鬼頭幸三。名古屋大学経済学部非常勤講師。日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー。日本産業カウンセラー協会産業カウンセラー。横アドバンテッジリスクマネジメントのシニアコンサルタントとして、企業や労組を中心にストレスマネジメントやコミュニケーションの講演・研修をおこなうほか、労働組合の役員を10年以上務めた経験を活かし、社員のカウンセリングに関わるなど「職場のメンタルケアコーチ」として活躍中! ストレスマネジメントやコミュニケーションに関する講演・研修は年間200件を超える。

最後に、私が実践している「1/f ゆらぎ」の感じ方をご紹介します。それは、休みの日にゆつくりと電車に乗ることです。実は電車の揺れも「1/f ゆらぎ」なんです。休みの日には、日ごろの忙しさを忘れるためにも、ぜひ車ではなく電車に乗って旅に出てみてください。

持ちものや環境に自然のものを取り入れる

また、普段の生活のなかで、「1/f ゆらぎ」を感じるためには、私たちの生活や私たちが取り囲む環境を「1/f ゆらぎ」に合わせるとよいと言われます。たとえば、木の素材を生活のなかに取り入れることです。実は木目も等間隔ではない、「1/f ゆらぎ」の状態になっているのです。木の素材を活かした家

謹んで新年のごあいさつを申し上げます

参議院議員
いそざき哲史



良き新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
 昨年は、私が掲げる政策の二本柱に係る重要な動きがありました。
 ひとつは、国会で最大の争点となったTPP協定です。一連の審議過程では、私も予算委員会において、大部分の自動車関連部品の関税が即時撤廃されるなどの利益がある内容であることを、政府側の答弁から引き出すことにより確認しました。TPP協定の発効は難しくなりましたが、民進党としては各種経済連携協定を進めていくこと自体には前向きであり、私自身も引き続き尽力していきたいと思っています。
 もうひとつの動きは、社会保障や子育て、教育、働き方に深く係る問題の議論です。政府与党は我々が長らく訴えてきたこうした分野の政策を真似し、進めてきました。私たちとしては、「人への投資」の理念の下、中途半端な中身で終わらせないよう、年金制度に関する対案もふくめ、大胆な政策を打ち出していかなければならないと考えています。
 本年の皆さまのご発展、ご健勝を祈念申し上げます。



衆議院議員
ふるもと伸一郎



参議院議員
浜口 誠

着ばいす

毎回みなさんから
いただいた声を
紹介します!



16秋の取り組み

- ・課題が明確になっており、主となるテーマがわかりやすくとまっていたので、共有しやすい内容でした。(新潟県)
- ・私たちが安心して仕事をするができるように活動してくれているのが分かる内容でした。(石川県)

防災の見直し

- ・何気に生活していると備えに対する意識が低

- 下していることに気づかないので、定期的に掲載していただくと助かります。(宮城県)
- ・防災知識チェッククイズは知らないこともあって勉強になりました!いつ起こるかわからない災害にどう備えるか、日頃から考えておかなくてはならないと感じました。(千葉県)
- ・防災知識チェッククイズ、わかりやすく良かったので、帰ってから子供と一緒にしようと思いました。(大阪府)

キティこうぞう先生に聞く

- ・今後仕事をしていくうえで上手にモチベーションをコントロールできるようにしていきたいと思えます。(北海道)

- ・傷つくのは怖いことですが、あえてすべてを自分のせいにして、超回復できるように頑張ります。(神奈川県)
- ・あえてすべてを自分のせいにして…というのはなるほど、と思いました。(福岡県)

部会特集(共販部会・エルアンドエフ部会)

- ・共販やL&Fの課題は、販売店の課題にもつながるので参考になった。(鹿児島県)

国政報告

- ・若者の不安を多少なりとも解消していただいて、若者でも車が欲しい、買える、維持できる社会を作っていただきたいと思いました。(埼玉県)

HOLONクイズ Vol.157

今号のHOLONはいかがでしたか? さて、下記のクイズに挑戦してみましょう。記事の中にヒントが隠されているかも…

- CNDは、1988年「販売の問題は〇〇〇〇で解決する」といった理念のもと結成されました。
- 労働組合の大きな役割は、『〇〇〇の〇』を会社まで届けることです!
- 立てた目標を挫折せずに達成するためには、〇〇〇〇目標は立てないようにしましょう。
- 人間は心身ともにリラックスした快適な状態が続くと「〇〇」という脳波があらわれます。

※解答される場合は①こたえ、②こたえ…と入力してください。

全国35,000店舗の大手外食店を中心に利用ができる**全国共通お食事券シェアグルメカード(2,000円分)**を、正解者のなかから抽選で**20名**に進呈!



ご家族との団らんや職場の仲間とのコミュニケーションにも!

HOLONクイズ Vol.156

- 答え
- ①40
 - ②携帯
 - ③休養
 - ④課題解決

おめでとうございます! ホロンクイズ当選者のみなさん

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 北海道K/大谷達也 | 東京T/行綱努 | 三重P/前田牧子 |
| 岩手N/滝澤健美 | 東京R/山口健二郎 | 京都K/中山裕也 |
| 東北K/高橋真理絵 | 横浜P/岩込隆之 | 大阪T/久田裕美 |
| 宮城C/菊池央 | 石川/大西弘祐 | 大阪K/山添明彦 |
| 福島P/新保哲也 | 愛知T/高嶋明日香 | 福岡K/草垣啓子 |
| 新潟TG/水野真吉 | 中京C/山口省吾 | 東九州N/自見崇 |
| 千葉T/新沼倫子 | 愛知N/長瀬アシヤ | |

今回は総数109件の応募をいただきました。
たくさんのご応募ありがとうございました!

【応募方法】記事の感想やご意見を添えてご応募ください。

労働組合結成の相談・情報のご提供は「ご意見・ご感想・ご質問」をクリック!

ホームページからご応募ください。

- <http://www.cnd.or.jp>にアクセス
- トップページの「組合員専用ページ」をクリック!
- パスワードを入力
パスワード **holon157**
- 入力フォームに**必要事項**を入力し送信

【必要事項】

- ・クイズの答え
- ・郵便番号
- ・拠点名
- ・氏名
- ・住所
- ・よかった記事の感想やご意見
- ・年齢
- ・電話番号
- ・CND HPの月の閲覧回数
- ・性別
- ・組合名
- ・会社名
- ・職種

締切 **2017年2月15日**

発表 **HOLON 158号**

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ご確認ください)

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・お問合せ事項などに関するご連絡
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。