

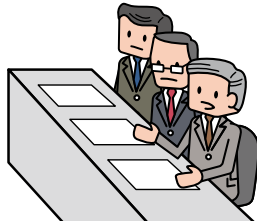
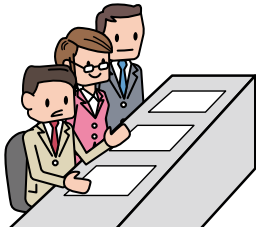
# HOLON

CND機関紙 ホロン

vol.158

2017年3月8日発行

ご家族の  
みなさんで  
ご覧ください!



## 02 CND Action 17春の取り組み

交渉の最終盤に向け労使協議中!

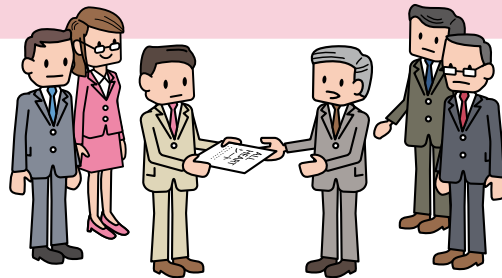
06 HOLONプラス  
教え上手になるコツ

08 HOLON特集1  
突撃!! はまぐち 誠 参議院議員事務所訪問!

10 HOLON特集2  
CND部会・連絡会特集!

11 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

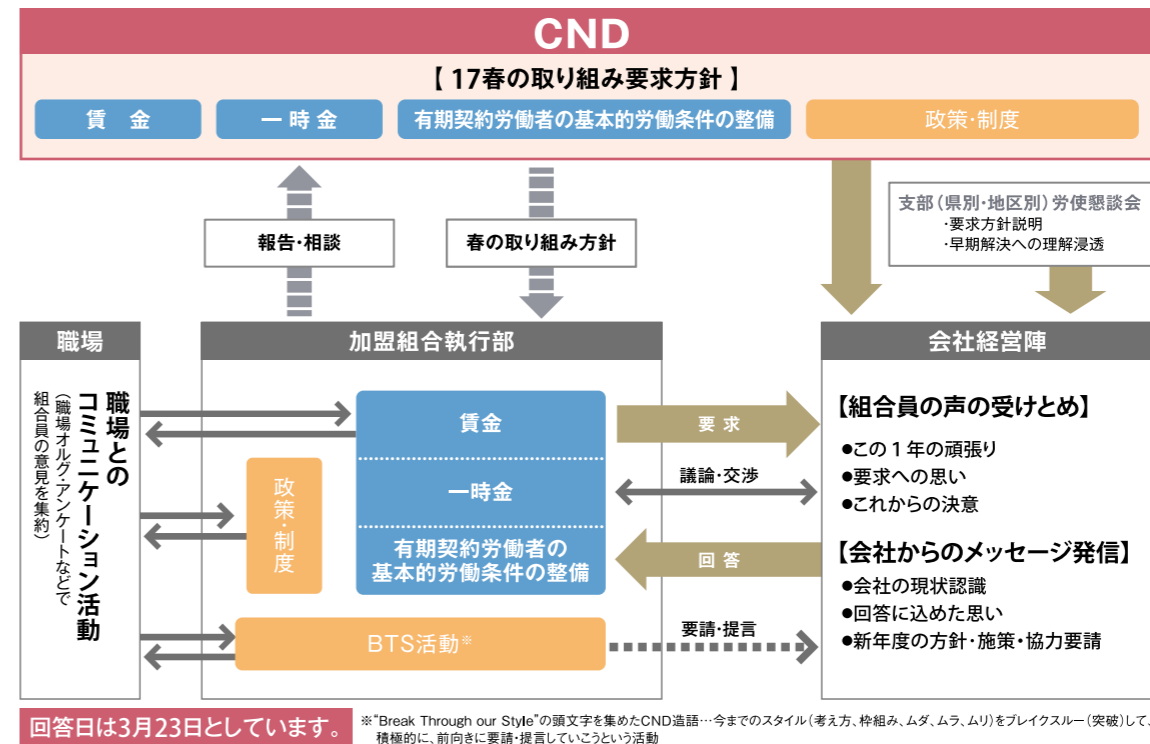
12 新規加盟組合報告  
着ぼいす  
HOLONクイズ



# ～「この会社で働いていてよかった」と実感するために、新たな飛躍を!!～

2月中旬の要求書提出からスタートした「17春の取り組み」は、交渉の最終盤に向けた労使による協議が進められています。春の取り組みは、賃金・一時金の交渉をすることはもちろん、組合員の1年間の働きを総括するとともに、会社の考える新年度の方向性などについて労使で情報を共有し、そのことを組合員に発信していく重要な場です。組合員のみならず、私たちをとりまく環境を認識するとともに、自らが働く会社に誇りと愛着を持ち続け、「販売業界の魅力」をいままで以上に、高めていけるよう「17春の取り組み」に対して、最後まで執行部や職場と一体感を持った取り組みをお願いいたします。

## まず、17春の取り組みの全体像を確認してみよう!



## 春の取り組みでは、どのようなことが議論されていますか?

賃金、一時金をはじめ、さまざまな議論をしています

春の取り組みでは、労使双方で社会全体の動向や組合員の1年間のがんばりを評価したうえで、次年度に向けてどのような働き方を実践していくのかを議論しています。賃金や一時金についてだけでなく、有期契約労働者の処遇整備や企業内最低賃金に関する議論なども行っています。また、労使交渉では解決できない税制や社会保障の問題については、上部団体を通じて政策実現に向けた要望を組織内議員に伝えることも取り組み内容としています。

要求内容を見る前に…

## 今、私たちをとりまく環境を整理してみよう!



### 私たち組合員をとりまく環境は?

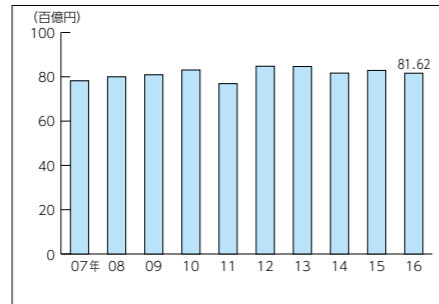
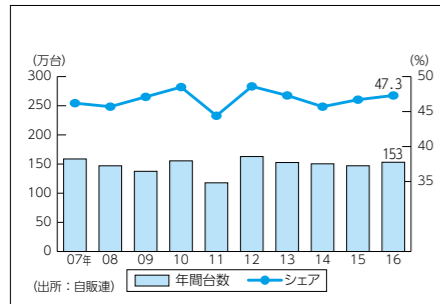
物価上昇が落ち着いていることや昨年の春の取り組みによる賃金の向上などもあり、実質賃金は対前年でもプラスとなっている状況です。しかし、ここ数年の税金や社会保険料の増加によって可処分所得の減少が続いており、日々の暮らしのなかでの負担が増えています。そうしたなか、私たち組合員は、限られた人員のなかで、懸命に努力してきたことで労働の質を高め、企業間で差はあるものの、前年以上または前年並みの収益を確保してきました。

### CNDの17春の取り組みに対する考え方

トヨタ系企業が将来にわたって成長し、発展し続けていくために、組合員一人ひとりの懸命な努力による労働の質の高まりや、人材の確保・定着の必要性など「人の大切さ」の重要性について会社と共有し、生活水準の向上を図っていく必要があります。そのため労使で議論を積み重ね、働く者が「この会社で働いてよかった」と実感できるように取り組んでいくこととしました。

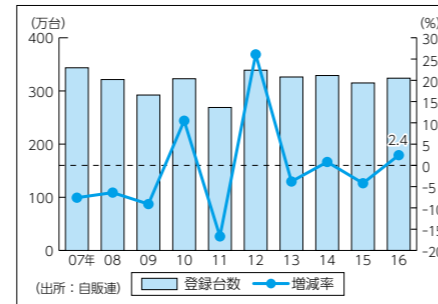
### トヨタ販社の状況

- ・2016年は、2月と10月は前年割れだが、それ以外の月は好調に推移
- ・収益面でも、労働の質の高まり・経営効率化・新型車効果などにより高水準を確保



### 国内市場の状況

- ・2016年の新車登録台数は324万台となり、対前年比では103%となった



収益は順調に伸びているよ!



景気も緩やかだけど回復してるね。アメリカの動向も気になるよ…

### 日本経済の動向

#### ●経済概況

- ・全体として緩やかな回復基調
- ・先行きは、緩やかな回復を期待も、海外経済の不確実性などへの留意が必要
- ・2016年10-12月のGDP成長率は、4四半期連続のプラス成長<sup>※1</sup>
- ・2016年12月の景気動向指数は、前月から0.2ポイント上昇<sup>※2</sup>

#### ●税制

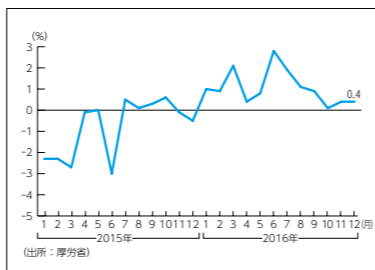
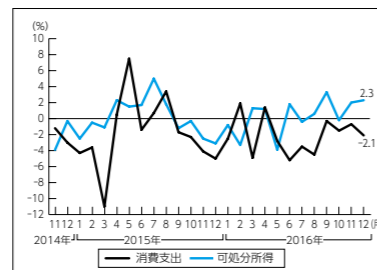
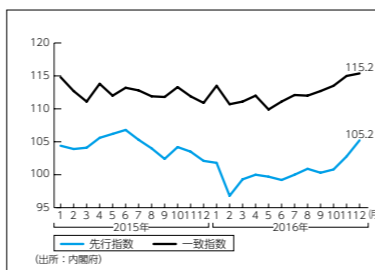
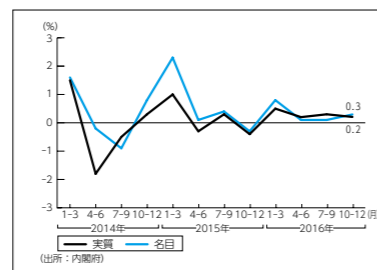
- ・自動車関係諸税は、期限切れを迎えるエコカー減税などは2年間の延長に留まり、税全体では増税という結果

#### ●消費支出と可処分所得

- ・二人以上の世帯での家計消費支出(実質)は、2016年5月以降マイナス基調で推移<sup>※3</sup>

#### ●実質賃金と国民負担率

- ・消費者物価指数を考慮した実質賃金指数は、12カ月連続でプラス<sup>※4</sup>
- ・2016年の国民負担率は、消費増税が加わり、対国民所得比で43.9%となった<sup>※5</sup>



	1970年	1980年	1990年	2000年	2010年	2016年
国民負担率	24.3%	30.5%	38.4%	37.0%	38.5%	43.9%
租税負担率	18.9%	21.7%	27.7%	23.5%	22.1%	26.1%
社会保障負担率	5.4%	8.8%	10.6%	13.5%	16.3%	17.8%

※5 国民負担率の推移

(出所:財務省)

## 「平均賃上げ」要求と「個別賃金」要求の違いとは!?

「平均賃上げ」は、これまでも使われてきた要求の考え方で、「賃金を組合員平均でいくらアップするのか」会社と議論していくものです。一方、「個別賃金」は、「特定の年齢や職種、家族構成（銘柄）について、入社してから標準的に昇進・昇格してきた場合の賃金水準をいくらにするのか」会社と議論をしていくものです。では、具体的にはどう違うのか、子どものおこづかいを例に見てみましょう。

平均賃上げ ※これまでの賃上げ要求方式			個別賃金 ※17春の取り組みから導入する賃上げ要求方式					
今のおこづかい	中3 ¥5,000	中2 ¥4,000	中1 ¥3,000	現在	今のおこづかい	中3 ¥5,000	中2 ¥4,000	中1 ¥3,000
来年のおこづかいを要求			来年のおこづかいを要求					
要求内容	来年は学年が上がった金額（制度維持分1,000円）とさらに平均で2,000円（改善分）アップして欲しい。			要求内容	来年は学年の相場（友達の平均）の金額にして欲しい。			
世間相場（友達の平均）	高1 ¥10,000 中3 ¥7,000 中2 ¥5,000			世間相場（友達の平均）	高1 ¥10,000 中3 ¥7,000 中2 ¥5,000			
要求額	3人平均3,000円*アップ *制度維持分1,000円+改善分2,000円			要求額	高1 ¥10,000 中3 ¥7,000 中2 ¥5,000 （世間相場と同額とする）			
交渉			交渉					
お母さん	じゃあ3人平均3,000円、合計で9,000円アップするけど、配分は次のとおりとするね。			お母さん	分かったわ。世間の相場に合わせた金額にするね。			
配分額	高1 ¥3,500 中3 ¥3,000 中2 ¥2,500			配分額	高1 ¥10,000 中3 ¥7,000 中2 ¥5,000			
妥結			妥結					
結果	高1 ¥8,500 中3 ¥7,000 中2 ¥5,500			結果	高1 ¥10,000 中3 ¥7,000 中2 ¥5,000			

「個別賃金」について会社と議論することで自らの賃金の求める水準を捉えるとともに、その水準を明確にすることで、私たちは賃金のイメージができ、安心感の確保がモチベーションの維持、向上につながると考えます。こういった観点からCNDでは「個別賃金」に取り組めますが、17春の取り組みでは「平均賃上げ」と並列で要求し、メインはあくまで「平均賃上げ」要求となります。今回の取り組みでは「個別賃金」要求の導入スタート年として、ある特定の銘柄（CNDの代表銘柄）の水準を労使で議論していきます。

### 第34回全国代表者会議 開催

2017年1月18日に、CND加盟組合の代表者が参集し、第34回全国代表者会議を開催しました。会議では「17春の取り組み方針（案）」「16秋の取り組み総括（案）」「16冬季一時金取り組み結果」について審議を行いました。「17春の取り組み方針（案）」に関しては、要求に対する考え方や具体的な要求基準について方針を説明したのち採決を行い、満場一致で可決されました。

各加盟組合においては、全国代表者会議の方針決定をもとに、2月24日までに経営に対して要求書を提出し、取り組みを進めていきます。

また、特別報告「組織拡大」として、トヨタレンタリース神戸労働組合の新規加盟報告を行い、増山中央執行委員長より、加盟報告および今後の抱負などを話していただきました。



小川委員長 全トヨタ労連会長 佐々木龍也氏 衆議院議員 古本伸一郎氏 参議院議員 磯崎哲史氏 参議院議員 浜口誠氏

### 第15期第2回支部（県別・地区別）労使懇談会 開催

全国代表者会議での17春の取り組み方針決定を受け、全国においてCNDおよび加盟組合委員長と経営側の参加のもと、支部（県別・地区別）労使懇談会を開催しました。CNDより今の環境認識をふまえたうえで、17春の取り組みの位置づけや具体的な要求方針を説明し、経営側の理解を求めるとともに、労使で活発な意見交換を行い、情報を共有することができました。



トヨタレンタリース神戸労働組合 労働組合のないトヨタ系列販売会社にお勤めで、組合を作りたいと考えている方がみえたら、CNDまでお気軽に情報をお寄せください。



それでは

## 具体的な要求を見てみよう!



### 17春の取り組み 具体的要求基準

#### ■賃金

##### 【平均賃上げ】

##### 「賃金カーブ（制度）維持分+改善分」

改善分については、組合員が将来にわたって意欲や活力を高く持ち続けられる観点から、労働の質的向上、自社の賃金課題、格差是正・拡大防止、社会の動向などを総合的に勘案し、すべての加盟組合で3,000円以上を要求する。

##### 【個別賃金】 ←この内容は5ページでチェック!

「代表銘柄（35歳・中堅労働者・扶養3人）の絶対的水準」を要求する。17春の取り組みでは、全加盟組合で平均賃上げ要求と並列で要求する。

#### ■一時金

##### 「年間5カ月を基準とする」

ただし、水準向上に向けて昨年妥結月数以上とする。

- 金額の算定ベースは、新基準内賃金（CNDベース）とする。
- 要求は年間協定とし、夏・冬の月数を明示する。
- 退職者に対する支給基準は、下記のとおりとする。
- 長期休業者に対する最低保障は、40%以上とする。

##### 【支給日に在籍しない退職者に対する一時金支給基準】

算定期間すべてに在籍した場合	算定期間の一部に在籍した場合
全額支給	在籍期間に応じた支給（日割り計算）

#### ■有期契約労働者の基本的労働条件の整備

有期契約労働者（組合員）については、正社員と均衡ある処遇の実現に向けた賃金要求とする。また、組合員化していない有期契約で働く仲間の処遇改善に向け、各加盟組合の実態に応じた取り組みを推進することにくわえて、組合員化に向けた取り組みを検討する。

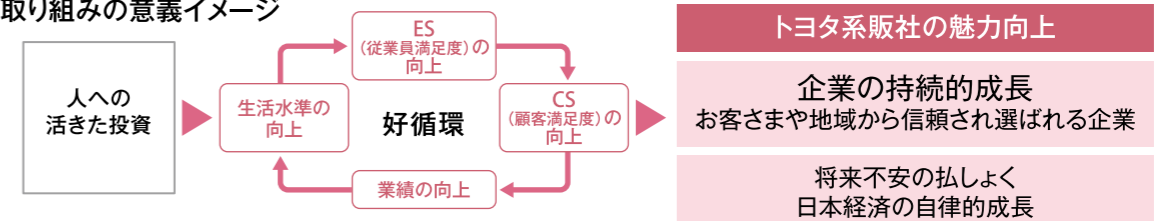
賃金の要求に重きを置いているように感じますが、一時金も大切なのではないのでしょうか?



### 毎月の収入のアップは、将来の安定、労働意欲の向上につながるため、重要と考えています!

どちらも同じように大切です。そのうえで、賃金は一時金や退職金などの算定基礎になることから、将来私たちの生活に大きな影響を与えます。私たちが将来にわたって安心安定した生活を送るため、毎月の賃金を引き上げることは重要です。そのことが今後の労働意欲や活動につながり、またお客さまや地域から信頼され選ばれる企業につながると考えています。

#### ■17春の取り組みの意義イメージ



私たち組合員は何をすればいいのでしょうか?



### みなさんの意見や提案を聞かせてください!

今回の取り組み要求を実現するためにも、組合と組合員のみなさんとの一体感は極めて重要です。組合の要求は「組合員の総意である」ということが会社に対して説得力が増すことを認識するとともに、職場集会開催時には組合の要求趣旨と内容を理解したうえで、積極的に参加してください。参加の際は、1年間の労働の質的向上や頑張り、自らできる取り組みや行動などについて、執行部に伝えましょう。みなさんから出てきた意見や提案、課題については、執行部で議論を行うとともに、集約して「職場の声」として会社へ提言し、議論していきます。

## 部下・後輩は不安だらけ

### コミュニケーションのコツ



#### コミュニケーションは自分から

恥をかくのが怖い、という理由で自分から話しかけることが出来ない部下・後輩には積極的に話しかけていきましょう。ときには雑談も必要です。いつでも話しかけやすい職場の雰囲気づくりを心がけて。



#### 人に合わせた叱り方!

まず、深呼吸。会社のルールを守らなかった場合には「怒り」ましょう。業務のミスの場合には、部下・後輩の性格によって叱り方を変えましょう。社交的な人にはミスが他の人に与える影響を、内気な人にはその人自身への課題を提示すると効果的。



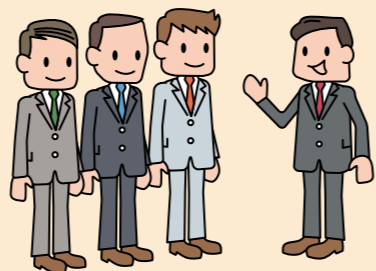
#### 上手に褒めよう

褒めることは円滑なグループづくりのために必須です。結果だけでなく、過程も褒めるとよいでしょう。社員が集まるタイミングで褒めると社内への影響も期待できます。人を叱った場合には、褒めることによってフォローを入れることも考慮しましょう。

## まとめ

### 教え上手とは

教えることは学ぶこと。  
部下・後輩に指導することで、自分も成長する機会だと前向きに捉えましょう。そして指導にはコミュニケーションが不可欠です。積極的に部下・後輩に話しかけることで、信頼関係が生まれ、報告、連絡、相談が気軽にできる環境を作り出せます。自分から動く社員を育てるためには、指導者の適切な教育が必要です。将来、部下・後輩が頼りになる人材となるよう、丁寧な指導を心がけましょう。



## ポイントは細かく丁寧に

### 自立しやすい人を育てる仕事の教え方のコツ



#### 業務説明の基本は「細かく」「丁寧に」

- 業務を段階に分けて細かく教えましょう。
- 重要なポイントははっきりと。何度も繰り返し伝えましょう。
- 部下・後輩の能力にあった手順、やり方を意識しましょう。
- 質問は随時聞くようにと指示しましょう。また、気軽に質問できるような雰囲気を作り続けていきましょう。



#### 一人でもミスなく出来ることを目標に。

- 実際に業務を「担当」させ、責任感を持たせます。
- 誰に質問すればいいのかがはっきりさせましょう。
- 慣れるまでは必ず確認、調べながら行わせましょう。
- 成功したら褒める。褒めることが自信に繋がり、そのことが自立にも繋がります。

### 仕事を教えるときに気を付けたい3つのこと

#### 本題から話し始めない

「指示されたくない」「教わりたくない」人は少なからずこんな気持ちを持っています。いきなり「教えないこと」を話し始めると、拒否反応が出ることもあります。まず雑談をしてからスムーズに本題に入りましょう。コミュニケーションもとれて一石二鳥です。

#### 他人と比較しない

人と比べて自分が出来ていないことを知ると、人は焦ります。ひねくれてしまうこともあるでしょう。もしどうしても比べて評価したい場合には、「あの人はこうやって成績を上げたらしい」と、具体的な方法も教えてあげるといいでしょう。

#### 意見を潰さない

時には部下・後輩が反論してくることもあります。こんなときは、相手の外れなことを聞いてあげましょう。相手の話を受け入れてから自分の意見を述べると素直に話を受け入れてくれるでしょう。

## 1 準備



#### 現在の能力にあった業務を担当させましょう。

- 事前に部下・後輩の今の能力を把握。その業務が出来るかどうかを吟味しましょう。
- リラックスした環境のなかで説明開始。気軽に質問できる雰囲気づくりを。
- 業務の重要さや意義も話しましょう。自分からやりたいと思わせるのが重要です。

## 3 作業



#### 目の前で業務をさせてポイントが押さえられているか確認。

- 説明をふまえ、まずは目の前でやらせてみましょう。間違いは最後にまとめてではなく、その都度直します。
- 自分でやり方を説明しながらやらせてみるのも効果的。自分で間違いに気づけばゴールまでもう少しです。
- 繰り返しさせることにより、ミスが減ります。

## 必読!

# 尊敬される先輩になるために 教え上手になるコツ

4月から新年度。新入社員や人事異動で新しい顔ぶれになる職場も多いでしょう。新しくきた人がスムーズにグループの一員になるには、上司や先輩の手助けが重要です。教え上手になれるコツをまとめてみました。



せっかくなので率直な疑問ぶつけてみました!

## はまぐち 誠 参議院議員へ 一問一答

### Q1 議員になって驚いたこと、初めて知ったことがありましたら教えてください。

A 日々新しい経験で驚きの連続ですが、たとえば委員会などで質問するとき、事前に「質問取り」という行程があります。これは役所の方が20名ほどこの事務所にきて、どんな質問をするのか?と聞いてくるのです。その質問取りをして、役所の皆さんは質問に対しての答弁を作成されていきます。こうしたステップを踏み、丁寧に回答することで、委員会の審議が成り立っていることを知ることができましたね。

### Q3 会われて嬉しかった議員さんはいらっしゃいますか?

A 話題の議員さんも同じ参議院議員のなかにいらっしゃいますので、委員会などでお会いすることもありますよ! たえばアントニオ猪木議員ですね。猪木議員は委員会の質問に立たれるとき定番のフレーズがありまして、「元気ですか?元気があれば何でもできる」と初めに言われるんです! 一回猪木議員が、質問取りの際、事前に大きな声を出すとっていいなかったらしく、委員長に注意されているシーンがありましたね(笑)。

### Q5 今後自動車産業の発展のために、何が課題になるのでしょうか?

A 自動車を販売していくためには、やはり自動車関係の税金が大きな課題だと思います。ユーザー目線で考えても、日本は自動車に関する税金の負担が非常に重いです。ユーザー目線での税金の見直し、これは粘り強く主張していかなければいけません。また、販売目線で考えると、整備士不足への対応は不可欠です。点検をしたり修理をしたり、安全面において、整備士のみなさんが果たされている役割は非常に重要ですが、現在若者が整備士に、なかなか入りません。若い方々に整備士を目指していただけるような環境づくりが必要です。また、国内マーケットを確保していくためには、少子化に歯止めをかけないといけないと考えています。



何でもお答えしますよ!

### Q2 委員会での裏話は?

A TV中継もされる予算委員会は午前3時間、午後4時間の計7時間開催され、何とノンストップで行われます。途中、トイレに行きたくったときだけ、すいませんと出て出ることもできますが、小休止は一切挟まないんです。この間の委員会で私は席の真ん中の方に座ったのですが、トイレへ行くにも大変なので、我慢しながら4時間座りっぱなしでした(笑)。

### Q4 国会議員の1日のスケジュールを教えてください。

7:00	起床 宿舎から徒歩(所要15分)にて議員会館の事務所へ朝刊チェックなど
8:00	[党内会議]国会提出予定法案について省庁ヒアリング
9:00	[党国会対策役員会、議員総会]本会議に備えての事前打ち合わせ
10:00	[参院本会議]法案審議・採決
11:00	
12:00	昼食、秘書との打ち合わせなど
13:00	国会見学に来られた方々との懇談・写真撮影
14:00	[省庁等レク]時事テーマについて説明を受ける
15:00	[委員会]法案審議・採決/質問
16:00	
17:00	移動
18:00	組合の地域集会・研修会・懇親会などに参加
19:00	
20:00	移動
21:00	
22:00	帰宅・就寝
23:00	

※とある日の例です

### Q6 トヨタ販売で働く組合員へメッセージをお願いします。

A 販売のみなさんは自動車に関わるすべての仕事の起点となっています。販売がなければ自動車の生産はありません。売っていただくことで初めて自動車の生産ができるのです。この関係を僕らもちゃんと認識し、これからのできる限りの支援を政治の立場でしていきたいと考えています。



## これがはまぐち議員の事務所です!!



▲これがはまぐち議員のデスク。机にはさまざまな資料が並びます



▲1日に目を通す新聞は何と8紙!各社ごとに切り口が違い、さまざまな視点から情報が得られるそう



▲インドネシアに勤務していた会社員時代に購入した正装パテックが飾られています



▲愛読書は「忘れられない国会論戦」。スタッフ総出で探した貴重な一冊



▲これがはまぐち議員の「当選証書」。



▲事務所は、はまぐち議員とスタッフの部屋に分かれています

### 仲間のために北へ南へ! はまぐち議員 活動報告



みなさんの声を国政に! 自動車整備士不足対策について現状を確認



国会が始まると朝一から会議の連続。さまざまな分野の政策研鑽を積み上げる



国会訪問ありがとうございます! CNDの皆さんと議事堂正面で記念撮影



仲間の皆さんの元に。北へ南へ。(写真は福岡トヨタ自動車労働組議員研修会)

### 事務所を訪問してみた

2月某日、HOLON編集部ははまぐち参議院議員の事務所を訪問してきました。お会いしたなかで一番印象に残ったのが、写真でもわかるはまぐちスマイルでした! 事務所の机にはこれでもか!と並ぶ資料の山。忙しい合間に自動車産業の仲間の声を聞くために全国を周り、事務所を訪問した私たちに満面の

はまぐちスマイルで対応。常に笑顔で、私たち自動車産業の仲間のために、真摯に政治に向き合う姿勢を目の当たりにし、はまぐち議員なら私たちの代表として相応しいと、改めて感じることができました。はまぐち議員、これからもよろしくお願いします!

# CND部会・連絡会特集!

前号までに、部会・連絡会特集として、共販部会・エルアンドエフ部会・レンタリース部会を紹介しました。今号では最終回としてホーム連絡会を、連絡会が抱える課題やその課題解決に向け取り組んでいること、またホーム店の職場などについて、連絡会メンバーや組合員から紹介していきます。

## ホーム連絡会



佐藤 徹生 さん  
トヨタホーム愛知労働組合 執行委員長

連絡会メンバーに聞く!

### Q1 ホーム店特有の課題は何ですか?

多様化するお客さまのニーズに応えるために、建築物件ごとに費やす時間が大きく異なることから、長時間労働や休日未取得といった問題が発生しています。

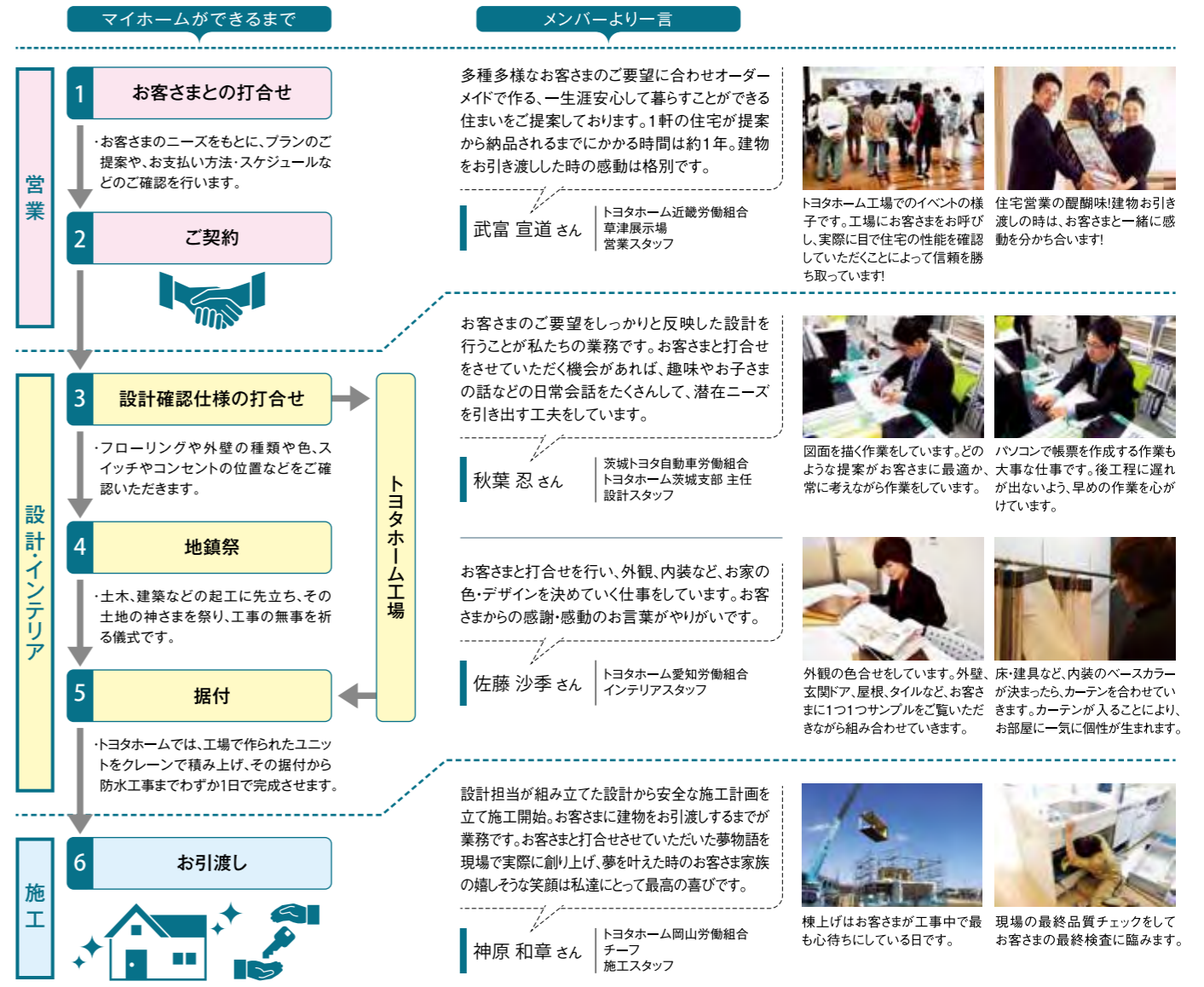
### Q2 その課題解決に向けて取り組んでいることは何ですか?

各ホーム店では、消灯運動やノー残業デー、強制パソコンシャットダウンの実施により、効果効率的な働き方とメリハリある働き方の実現を目指しています。

### Q3 ホーム店の組合員に向けて一言!

ホーム連絡会を通じて、ホーム店特有の課題を少しずつ改善できるようにしっかり議論し、組合員のやる気・やりがいの持てる魅力ある業種・会社にしていきます!

## トヨタホーム組合員の職場ってこんなところ



# 上手に付き合う生活術

人はストレスを感じると身体が緊張状態になり、その状態が長く続くと、体調が悪くなったり、イライラ感が増したりします。今回はそうした状態を和らげる体操、「リラクゼーション体操」を紹介していきます。



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。株式会社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。

### ストレスによる緊張状態を和らげる

人はストレスを感じると不安感や緊張感などが強まり、筋肉が緊張して血圧が上昇し、脈拍も早くなります。すると、中枢神経の活動が興奮状態になり、内臓をコントロールしている自律神経系も刺激されて、心臓や胃腸を動かす筋肉も緊張してきます。この緊張状態が長く続くと、体調が悪くなったり、イライラ感が増したりします。

こうした緊張状態を和らげることで、ストレスを解消していく体操がリラクゼーション体操です。リラクゼーション体操は、手・腕・背中・お腹・足・もも、顔と、体の部位ごとにおこないます。

#### ●手・腕の体操

- 両手を前に伸ばし、お腹で息を吸って止める
- 両手に力を入れ、こぶしを握る(70~80%の力で5秒程度)
- 息を吐きながら力を緩める

※10~15秒程度休み、同じことをもう一度繰り返す

- 両手を上にあげ、お腹で息を吸って止める
- 握りこぶしをつくり、両手を下げ、力こぶをつくる要領で力を入れる(70~80%の力で5秒程度)
- 息を吐きながら力を緩める

※10~15秒程度休み、同じことをもう一度繰り返す

#### ●背中・お腹の体操

- ひじを曲げて、上腕同士をつける
- お腹で息を吸って止め、背中を伸ばすように力を入れる(5秒程度)
- 息を吐きながら力を緩める

※10~15秒程度休み、同じことをもう一度繰り返す

- お腹で息を吸って止める
- 右手をお腹にあて、その手に向けてお腹を突き出すように力を入れる(5秒程度)
- 息を吐きながら力を緩める

※10~15秒程度休み、同じことをもう一度繰り返す

#### ●足・ももの体操

- 右足のつま先を伸ばし、足の指と甲に力を入れる(5秒程度)
- 息を吐きながら力を緩める

※10~15秒程度休み、同じことをもう一度繰り返す(左足も同様におこなう)

- 右足のつま先を直角に立てて、ふくらはぎに力を入れる(5秒程度)
- 息を吐きながら力を緩める

※10~15秒程度休み、同じことをもう一度繰り返す(左足も同様におこなう)

#### ●顔の体操

- 上を見るように目を動かし、額にしわを寄せ、力を入れる(5秒程度)
- 顔を元に戻す

※10~15秒程度休み、同じことをもう一度繰り返す

- 歯をかみしめ、唇を左右に開き力を入れる(5秒程度)
- 顔を元に戻す

※10~15秒程度休み、同じことをもう一度繰り返す

