

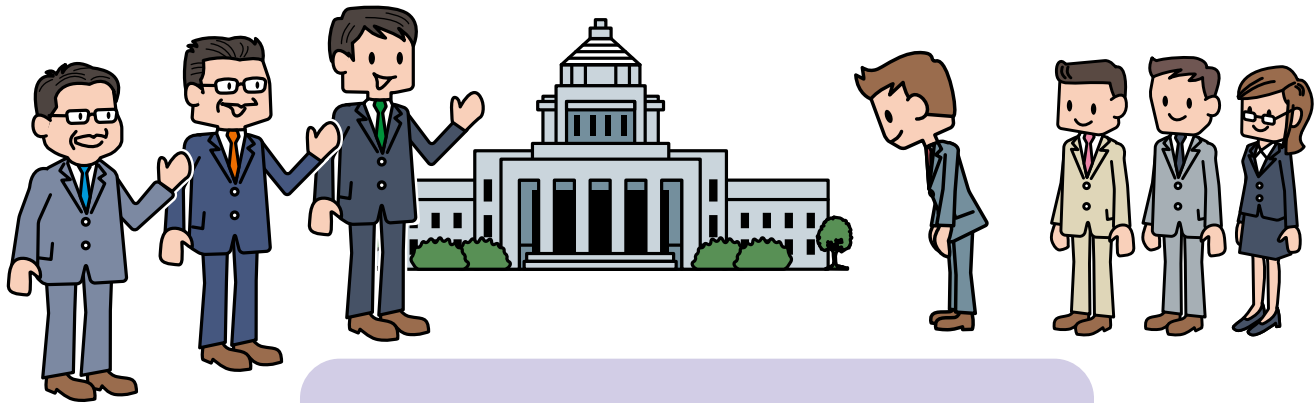
HOLON

CND機関紙 ホロン

vol.159

2017年5月10日発行

ご家族の
みなさんで
ご覧ください!



02 CND Action! 政策・制度研修会 レポート

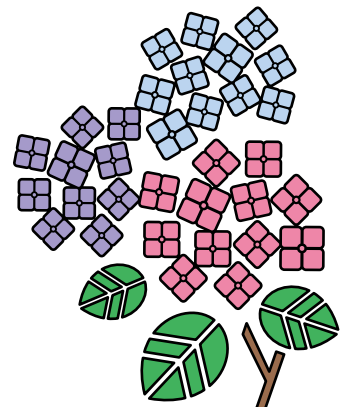
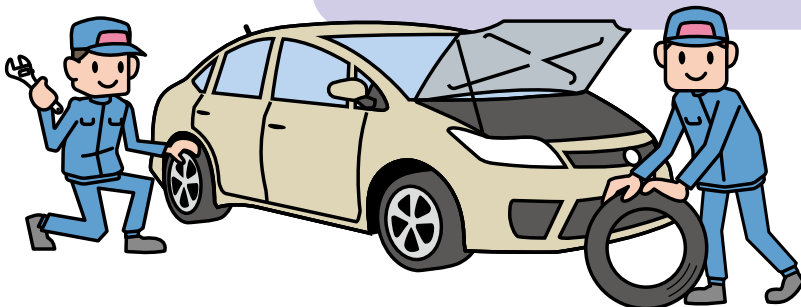
政策・制度活動について学ぼう!

04 HOLONプラス
一生使える大人の話し方

06 HOLON特集
みんなの働き方改革

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 組織内議員の活動紹介
着ぼいす
HOLONクイズ



参加者の声



小林 政倫 さん
茨城トヨタ自動車労働組合

議員の方が私たちの代わりに組合員の声を政治に働きかけていただいていることがわかりました。今後の組合活動を通してこのことを組合員に伝えていきたいです。



池ヶ谷 俊毅 さん
ネットトヨタ静岡労働組合

日常のなかで政策・制度活動の取り組みをあまり意識していませんでしたが、取り組みの重要性や必要性を学ぶことができました。このことを組合員へしっかり伝えていきたいです。



守上 昌志 さん
トヨタ部品岡山共販労働組合

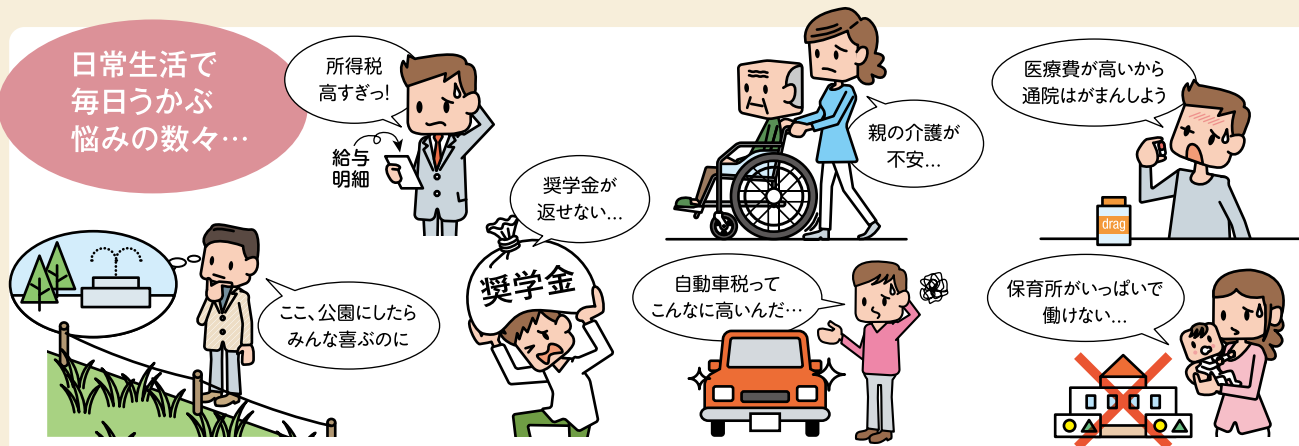
秘書の方に説明していただきながらの予算委員会傍聴は非常に勉強になりました。今後は組織内議員の活動内容を理解し、わかりやすく組合員に説明できるよう努めます。

ほろんくんのまとめ

最初は政策・制度活動に関わることに抵抗があったけど、今回研修会に参加して「なぜ政策・制度活動に取り組むのか」理解でき、また国会議員や他の加盟組合の取り組みなども聞けてとても参考になりました。組合の役員としてしっかり組合員にも伝えていかなければならないと感じました。ぼくたち一人ひとりが政策・制度に関心をもち、選挙のときにはしっかりと責任を持って投票することも必要なんだね。

どうして労働組合は政策・制度活動に取り組んでいるの？

みなさんは、「なぜ労働組合が政治活動を行わないといけないのか」や、「自分の一票なんかじゃ世のなかは変わらないし、投票に行くのが面倒」と思っていないですか？じつは、労働組合は「働く人の意見を政治に反映する大事な役目」も担っています。今回は「労働組合と政策・制度活動」について詳しく見ていきましょう。



こうした悩みは、政治に働きかけなければ解決できません

労働組合は、「組合員とその家族の幸せ」を実現するために活動を行っています。それは「会社」だけではなく「家庭」にも、そして「社会」に対しても活動を行っていかねば実現できません。このような悩みは「社会」に対して働きかけなければ解決できない悩みです。

労働組合は『政策・制度活動の取り組み』を通じ、私たちの代表を各議会の場に送り出し、私たちの思い(政策)を実現する活動を行っています。

組織内議員の取り組み

労働組合が目指す政策(私たちの声)

所属政党(民進党)

政策へ織り込み

組織内議員

理解者づくり

連携できる議員

私たち組合員の声を代弁・訴求

●所属政党を通じて与党への働きかけ ●議会、各種委員会にて訴求

組織内議員を軸にして、政策実現に取り組んでいます。

職場、雇用、家族を守るために、私たち一人ひとりが政策実現に向けた行動を起こすことが必要です！

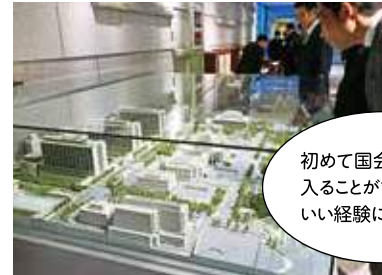
政策・制度活動はあまり身近に感じないし、少し難しそうだな…。なんで労働組合は政策・制度活動に取り組んでいるんだろう…？



⑤ 国会議事堂見学



参議院本会議場や天皇陛下が議事堂にお越しになった際に使われる御休所などを見学しました。



初めて国会議事堂に入ることができ、感激！いい経験になった

⑥ 衆議院予算委員会傍聴*

当日開催されていた衆議院予算委員会の様子を傍聴しました。

*研修会開催日によって傍聴する会議や委員会は異なります。

テレビで見る議員の方たちを間近で見ると不思議な感じだった。議論も白熱していたなあ！

⑦ 参議院議員会館見学



参議院議員が通常業務を行っている参議院議員会館を見学しました。また、はまぐち誠事務所もあわせて見学しました。



はまぐち議員が笑顔で応対してくれてとても話しやすい人だった。秘書さんたちも優しくうだし、とても身近に感じることができた！

番外編 国会議員と夕食懇談会

夕食懇談会には、はまぐち議員をはじめとした国会議員の方にもご参加いただきました。



公になっていない裏話も聞いて、とても面白かった！

① 政策・制度〇×クイズ



開講あいさつのあと、参加者同士の自己紹介や政策・制度に関する〇×クイズを実施しました。



隣の人も仲良くなれたし、選挙や政治の基本的なことが少しわかったぞ

② 講義:労働組合が政策・制度活動に取り組む意義について

私たち労働組合がなぜ政策・制度活動に取り組むのか、CND本部よりパワーポイントを活用しながら説明しました。

*詳しい内容は左ページへ



へー、ぼくたちの生活を良くするために労働組合は政策・制度活動に取り組んでいるのか…

③ グループ討議



各加盟組合での取り組み事例の紹介や意見、情報交換の場として実施しました。



あの組合の取り組みはとても参考になったな。自組合に戻ってから、実践してみよう！

④ 国政報告



組織内議員のふるもと議員、いそぎ議員、はまぐち議員から、国会で議論されている内容や日本が抱える問題、対応策などについて報告いただき、その後、質疑応答の時間も設けました。



今、国会で議論されていることがわかったぞ。質問にも丁寧に答えてくれた！

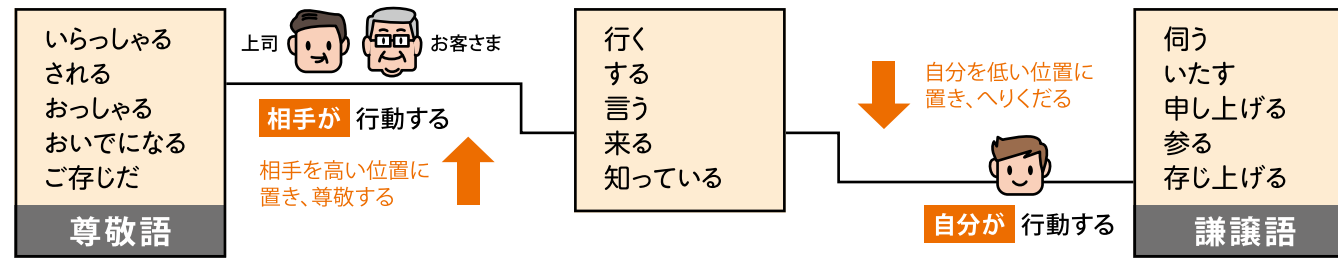


CNDでは、全国加盟組合の組合役員を対象に、年4回政策・制度研修会を開催しています。今回は政策・制度活動の取り組みについて、執行委員になったばかりのほろんくんが、研修会の様子をレポートしていきます。

政策・制度研修会レポート
政策・制度活動について学ぼう！

大人の話し方のチェックポイントはここだ!

「誰が」その行動をするのがポイント 尊敬語と謙譲語を使い分けよう!



「二重敬語」に注意! 「お(ご)~なる」には「れる」や「られる」を使わないようにしましょう!

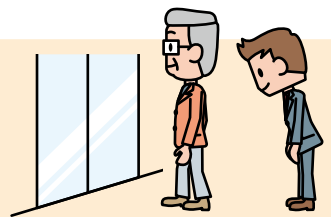


フレーズで覚えよう! ベテラン社員でも間違いやすい敬語TOP5

- ① 了解しました → かしこまりました / 承知しました
- ② ご苦労さまです → お疲れさまです
- ③ おっしゃられました → おっしゃいました
- ④ どうしますか → いかがいたしますか
- ⑤ 拝見なさいますか → ご覧になりますか

まとめ

敬語とは「相手を敬うこと」。
相手への尊敬の気持ちがあれば、それは十分伝わります。
敬語はコミュニケーション手段の一つです。
大人らしいスマートな敬語、トークが自然にできるようになるまで繰り返し練習しましょう。



コラム 手紙 / メール / 電話 / 対面の使い分け

TPOに合わせた連絡方法を選びましょう

ビジネスには4つの連絡方法があります。間違えるとビジネスチャンスを逃すことも…。それぞれの特徴を把握し、その時にあった方法で連絡しましょう!

	手紙	メール	電話	対面
スピード	×	○ 電話と組み合わせると	◎ 即答が得られる	× アポの時間を相手と合わせる
丁寧さ	◎	○	○	◎
機密性	△ 誰が開封するか不明	◎ 機密情報は添付資料でパスワードをかける	○	◎
情報の分かりやすさ	◎ 資料の同封が可能	◎ 説明は簡潔に資料はデータ容量次第	△ 聴覚情報のみ	○ 履歴が残らない
気持ちの伝わりやすさ	○	△ 簡潔	○	◎



右ページの答え ① ×: いらっしゃいましたか? ② ○ ③ ×: 乗っていらっしゃるんですね! ④ ×: ございますか ⑤ ×: かしこまりました / 承知しました
⑥ ○ ⑦ ×: でございます ⑧ ×: よくご存知ですね ⑨ ×: いただくことになりました ⑩ ○ ⑪ ×: こちらでよろしいでしょうか?

たとえば、こんな接客トークしていませんか?

大人として敬語をきちんと使えなければ、たとえ態度で敬意を表していても、相手に不快な思いをさせてしまうかもしれません。あなたの敬語の使い方、話し方は適切ですか?

Question あなたの接客トークをチェックしてみよう!

お客さまが、販売店にはじめて来店され、新人のAさんが対応しています。しかし、間違った話し方をしているようです。下線部の話し方が合っていれば○を、間違っている場合はどう話したらいいか回答欄に書き込んでみましょう。(答えは左下)

- どうぞこちらにお座りください。
(例) 今日、お車で参られましたか?
- あ、当社の車種にお乗りになられているんですね!
- ありがとうございます!
- もう決めている車種とかあったりするんですか?
- アクアですね? 了解しました!
- アクアのパンフレットをお持ちいたしますのでお待ちください。
- こちらがパンフレットのほうになります。
- そうです! 居住性はプリウスが優れますが、アクアの方が燃費も良く、低価格となっています。
- よく知っていますね! ちなみに違いは他にも…
- 今この色は人気なので、お待ちいただくかたちになりますね。入荷時期を確認いたします。
- お電話番号はこちらでいいですか?
- 今日はお越しいただき、ありがとうございました!



解答欄 正しい場合は○、間違っている場合は正しい話し方を記入してください

例	お掛けください	④	⑧
①		⑤	⑨
②		⑥	⑩
③		⑦	⑪

この話し方って大丈夫?
一生使える大人の話し方

ビジネスシーンで避けては通れない「敬語」。特に初めての人と話す場面では話し方で大きく印象が変わります。大人として信頼される話し方を身に付けるために、あらためて正しい敬語を確認しましょう。

まずは自分から
動き出そう

みんなの働き方改革

「働き方改革」と呼ばれているけれど、「一体、どう取り組めばいいのだろう？」
じつは、いつもの仕事のなかに、「働き方改革」の取り組みのヒントが隠れているのです。

仕事のなかで「あっ、これってこうすれば…」というアイデアが

一人で始めた改善の取り組みが

例 営業の場合

明日のアポは2つとも〇〇町なのに時間が…

例 エンジニアの場合

ツールボックスがぐちゃぐちゃだ！
道具が見つからないよ〜！

例 事務の場合

データのまとめ方がバラバラだわ…

“非効率”を改善する方法を考えよう

明日、9:30に伺ってもよろしいですか？
そうだ！

よし！誰でもわかるように、入れる場所にラベルを貼ろう！
ニコはスパナ、ニコはレンチ…

フォルダやファイルの名前をルール化！
そうだ！
マニュアルでデータの作り方も統一！

職場全体の取り組みに発展！

空いた午後はCさんにアポ！
新車提案に行ってきます！
みんなであポの取り方見直そう！

お客さまです〜！
はーい！
すぐに取り出せる！

マニュアルつくってみました
イイネ！
チームで共有しよう！

一人の働き方改革が、職場全体の働き方改革に発展

みなさんの周りにも取り組みのヒントが！

【意識】

- ・残業時間減にチームで取り組んでいますか？
- ・チームの中で業務負荷の偏りはありませんか？
- ・チームメンバーの仕事を共有していますか？

【業務】

- ・毎朝、その日の帰宅時間を決めていますか？
- ・仕事に優先順位をつけていますか？
- ・机の上は整理整頓されていますか？
- ・仕事にかかる時間の予測を立てていますか？
- ・無駄だと思う業務や工程はありませんか？

【会議】

- ・会議資料は事前に配付していますか？
- ・時間どおりに会議は始まっていますか？
- ・会議を1時間以上していませんか？
- ・スマホなどの持ち込みを禁止していますか？
- ・議題のゴールを決めて、会議を進めていますか？

チームや個人で働き方を見直し、時間のムダを減らして効率よく仕事をすることで、より充実したワーク・ライフ・バランスを実現しよう！

空いた時間を使って

英会話

家族と食事

子どもとお風呂

ショッピング

など、ライフタイムも充実させよう

ストレスと上手につき合う生活術

第5回

コミュニケーション力がストレスを軽減する

職場で発生するストレスのうち、おもなものに人間関係のストレスがあります。それを軽減させるコミュニケーション力を身につけるためのちょっとした工夫をご紹介します。



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。㈱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。

各種アンケートによると、職場で発生するストレスのうち大きな割合を占めるものの一つが人間関係のストレスです。

職場の人間関係を良くしてストレスを少なくしていくためには、自分から相手との関わり方を変えることが必要です。そのためには何が必要か。それは「コミュニケーション力」を身につけることです。ほんのちよっとした工夫により、周囲の人たちとの関わり方というのは変えることができます。

以下では、具体的に「コミュニケーション力」を高める「方法」をお話しします。

相手との共通点を見つけよう

人間は相手との間に共通点が見つかること、そこに「信頼感(＝ラポール)」ができあがります。良い人間関係を築いていくには、この信頼感をいかにたくさん築いていくかが重要です。

みなさんも職場で人間関係がうまくいっていない人がいたら、その人をよく観察してください。そして、その人の持ち物や行動で自分と共通するものがあれば、「私も持っています」「私もいつもそうします」と言ってみてください。



また、友だちと仲良くなりたいのであれば、その人の趣味や好きな食べ物聞き出して「私もそれが好きです」と言ってみてください。

このように、職場の人や友だちとコミュニケーションをうまくとっていくには、相手との共通点を見つけ、それを材料に相手と会話をしていくことが重要です。できるだけ多くの共通点を見つけることができれば、人間関係が良くなり、ストレスも少なくなってくるはず。ぜひ試してみてください。

Iメッセージを使う

みなさんは仕事で忙しいときなどには、つい感情的になって、「早くしなさい!」「どうしてそんなことするんだ!」などと相手に対して声を荒げることがあるのではないのでしょうか。いま取りあげたような言い方は、「(あなたは)早くしなさい!」「どうして(おまえは)そんなことするんだ!」など、主語が「あなたは」や「おまえは」になるため「YOUメッセージ」(「YOUメッセージ」と呼ばれるものです。主語を「YOU」にすることで、相手や状況について事実はどうあれ、「YOUのせいでは不快になつていない」という気持ちを相手に伝えることになり、怒りや嫌な思いをすることになります。

一方、「私は」を主語にすると、相手やその時の状況について「自分はどう感じているか」を率直に相手に伝えられます。このような伝え方を「Iメッセージ」(「Iメッセージ」といいます。「早くしなさい!」「早くやってもらえると(私は)うれしいよ」「どうしてそんなことするんだ!」「そんなこと

とするなんて、(私は)悲しいよ」

Iメッセージを使えば、相手が行動することによって「私」がどう感じるのかを言葉で表現するだけになります。これにより、相手は自主性を失うこともありませんし、「私はあなたを認めている」という承認に結びつきます。また、Iメッセージを使って自分の気持ちを素直に伝えれば、相手はその気持ちに何とか応えようという心理が働き、自分からその言葉に従おうとします。その結果、相手とのコミュニケーションが良くなり、仕事もやりやすくなると思います。

同僚や後輩に仕事を頼むとき、あなたはどちらの言い方をしますか?



①はYOUメッセージ、②はIメッセージ。職場の人間関係ストレスをなくすには、ぜひIメッセージを使いましょう。

組織内議員の活動紹介



衆議院議員
【ふるもと伸一郎】

衆参の役割を変える

憲法の議論が進んでいます。国会は衆院と参院の二院制ですが、衆院の任期は4年で解散あり(平均2年半で解散)、参院は任期6年で解散なしと憲法で定められています。憲法審査会で、万一の災害やテロなど、議員の3分の2が出席できない時の意思決定の方法を議論しています。緊急集会がある参院だけで衆院の議決権を代理できるのが話題となっており、参院の6年任期が注目されています。鳥取や島根、徳島や高知が合区して参院の各県代表が不在になるのに対し、都会は増え続け今や愛知の代表は8名です。諸外国の上院の位置づけに近い

参院の地方区は、地方代表として設けられたはず。米国の上院は人口3.5億人の国でも各州2名の定数100人。人口3,000万人のカリフォルニアも60万人のワイオミングも2名。日本も各県2名とすれば97名。残りを全国比例とすればスッキリします。一票価値の平等化の声もありますので、参院の役割を純粋に人口比例で選ばれる衆院と差別化してはどうか。予算や税制など民意を人口比で反映すべきことは衆院で議論し、地方分権や外交などは任期が6年で継続性があり全県を知る参院で議論する。衆参の役割を変えることで意思決定が早くなります。



参議院議員 はまぐち誠



参議院議員 いそざき哲史

着ばいす

毎回みなさんからいただいた声を紹介します!



17春の取り組み

- ・今回の交渉の肝となる個別賃金の要求について、わかりやすく説明されていて良かったです。(愛知県)
- ・春の取り組みの記事をじっくり読みました。これからは組合任せでなく自分たちの要求内容をしっかり理解して、職場オルグなどで発言していきます。(大阪府)

教え上手になるコツ

- ・異動や新入社員が配属になるこの時期に、タイムリーな記事で興味深く読ませていただきました。(岩手県)
- ・コミュニケーションを取るのが上手くないですが、自分から話しかけるようにして、相談しやすい環境を作ってみたいです。(神奈川県)

突撃! はまぐち誠参議院議員事務所訪問!

- ・はまぐち誠さんの誠実な人柄がよくわかった。(群馬県)
- ・朝早くから、晩遅くまでとても精力的に活動されているのがよくわかりました。私たちの地位

向上のため、ご活躍ください。(大阪府)

キティこうぞう先生に聞く

- ・座った状態でできる体操の記事をみて、実際にやってみたらスッキリしたのでこうした情報はうれしいです。(石川県)
- ・リラクゼーション体操で座ってできることが紹介されていて、事務仕事なので仕事の合間にできそうで、とても参考になりました。(愛知県)

HOLONクイズ Vol.159

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。記事のなかにヒントが隠されているかも…。

- 1 労働組合は「組合員とその家族の幸せ」を実現するため、「会社」「家庭」「○○」に対して活動を行っています。
- 2 「お(ご)～なる」に「れる」「られる」を使う〇〇敬語に注意しよう!
- 3 ○〇で始めた働き方改革が、職場全体の働き方改革に発展します。
- 4 人は相手との間に○○○が見つくと信頼感ができあがります。

※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**全国共通お食事券ジェフグルメカード(2,000円分)**を、正解者のなかから抽選で**20名**に進呈!



ご家族との回らんと職場の仲間とのコミュニケーションにも!

HOLONクイズ Vol.158

答え

- ①モチベーション ②意見
③8 ④興奮状態

おめでとうございます! ホロンクイズ当選者のみなさん

旭川N/小林雅人	千葉T/高橋良枝	大阪T/阪田純一
札幌C/石川康史	東京T/古屋理香	大阪C/大本希
岩手F/三浦陽祐	東京R/湯川修	大阪N/黒田将巳
東北K/菊池英紀	横浜P/小笠原靖	近畿F/林彩
福島C/本田裕也	石川N/竹谷恵	岡山C/井上潤太郎
群馬T/太田圭一	愛知N/濱野静哉	香川N/小林香澄
新潟TG/佐藤邦夫	三重P/西前実季	

今回は総数142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。



ホームページからご応募ください。

CNDトヨタ

検索

- 1 <http://www.cnd.or.jp>にアクセス
- 2 トップページ「組合員専用ページ」をクリック!
- 3 パスワードを入力
パスワード **holon159**
- 4 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
- ・職種
- ・会社名

締切 **2017年6月15日**

発表 **HOLON 160号**

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!

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。