

# HOLON

CND機関紙 ホロン

vol.165

2018年5月9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!**

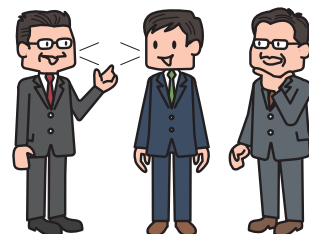
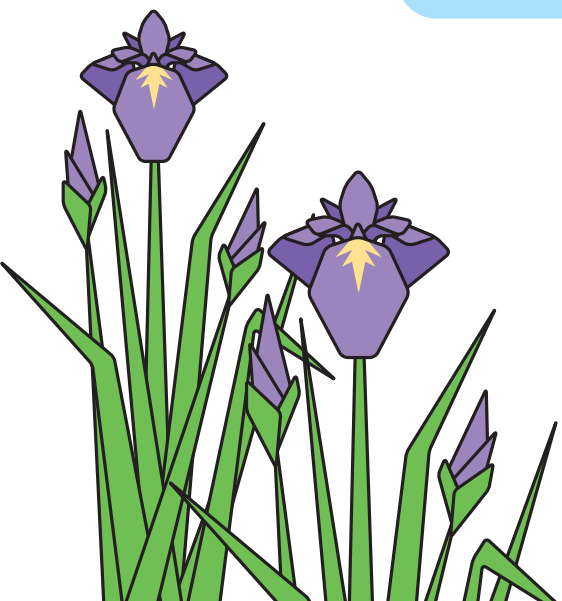
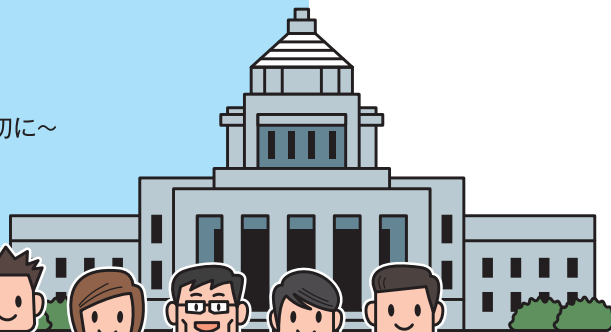
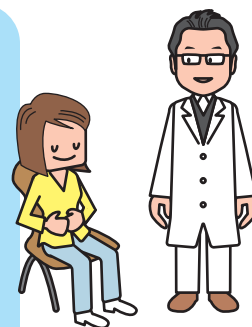
04 HOLON+  
集中力を高めよう

05 CND 30th Anniversary  
**その時CNDが動いた パートIV**

06 うちのいちばん  
第5回 南関東支部

07 時間 ~かけがえのない資源を大切に~

08 組織内議員の活動紹介  
新規加盟組合報告  
HOLONクイズ・プレゼント



# 政策・制度研修会レポート

## 政策・制度活動について学ぼう！

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、執行委員のほろくんが、研修会の様子をレポートしていきます。

難しいとらわれがちな政策・制度活動について、この研修会でしっかり紹介していくよ！



### 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。

**memo**  
選挙や政治の基本が学べるし、参加者同士のコミュニケーションもとれるよ

### 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。

**memo**  
政策・制度活動に取り組む理由は、ぼくたちの生活を良くするためなんだ

### 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。

**memo**  
他組合の取り組みを参考に、自組合で実践してみるのもいいね！

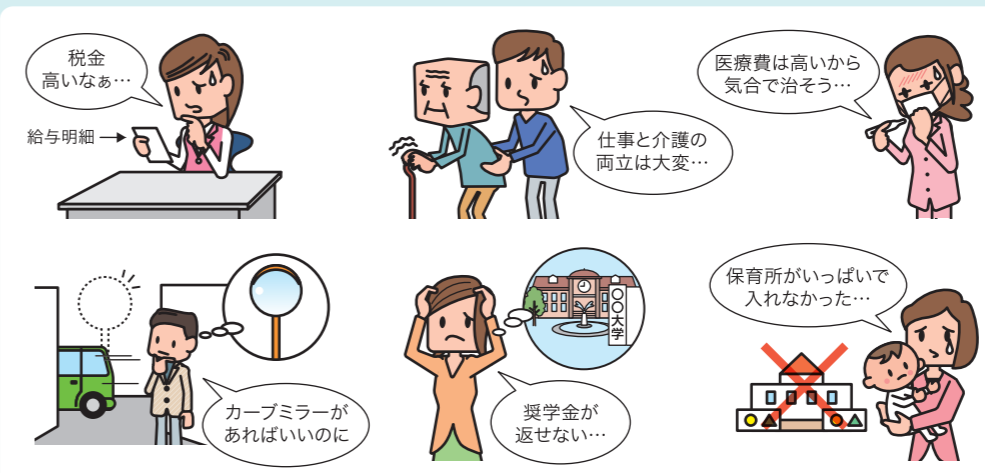
### ④ 国政報告



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、そのあと、質疑応答の時間も設けました。

### 【労働組合が政策・制度活動に取り組む理由】

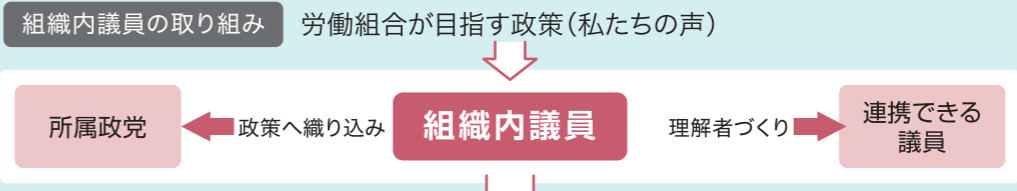
みなさんは、「なぜ労働組合が政治活動を行わないといけないのか」や、「自分の一票なんかじゃ世のなかは変わらないし、投票に行くのが面倒」と思いませんか？じつは、労働組合は「働く人の意見を政治に反映する大事な役目」も担っています。今回は「労働組合と政策・制度活動」について詳しく見ていきましょう。



#### 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」だけでなく「家庭」にも、「社会」に対しても活動を行っていかねば実現できません。

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。



- 所属政党を通じて与党へ働きかけ
- 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！

番外編  
国会議員と懇談会

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。

### 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、いそぎ哲史事務所・はまぐち誠事務所も見学しました。

**memo**  
いそぎ議員や秘書の方たちが気さくに應對してくれて、とても身近に感じられたよ

### ⑥ 厚生労働委員会傍聴\*

当日開催されていた厚生労働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。

**memo**  
テレビで見るより臨場感を感じられ、白熱した議論が見られたよ

### 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。

**memo**  
なかなか入る機会のない国会議事堂内が見られたよ

### CND本部役員の声



組織政治局 立花局長

「政策・制度」と聞くと、自分とはあまり関係ないものだと感じてしまいがちですが、研修を受けることで取り組む意義や必要性を理解できます。



組織政治局 竹内部長

私たちの声を代弁して議会の場で訴求してくれる組織内議員を送り出すため、選挙ではしっかりと責任を持って投票することが必要です。

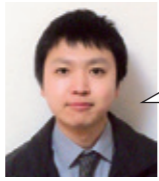
### ほろくんのまとめ



最初は政策・制度活動をあまり身近なこと感じていなかった参加者のみなさんが、研修会に参加して「なぜ政策・制度活動に取り組むのか」を理解し、また国会議員やほかの加盟組合の取り組みなども共有できてとても有意義な2日間でした。

一人ひとりが政策・制度に関心を持ち、組合員に伝えていくことが大切なんだ

### 参加者の声



須藤 大勝さん  
トヨタエルアンドエフ宮城労働組合

政策・制度は、組合員一人ひとりの幸せにつながるのだと勉強できました。選挙は投票率を上げるためではなく、自分たちの生活や環境改善のために投票するのだと組合員に伝えていきたいです。



冬野 衛さん  
ネットヨタスガ労働組合

政策・制度はニュースでよく見る国会のやりとりのイメージがあり、難しいことだと思っていました。今回、国会議員や秘書の方々から直接話を聞き、勉強になりました。自組合でも政策・制度への理解や興味を深める研修を実践したいです。



山本 亜紀さん  
トヨタ部品福岡共販労働組合

予算委員会が、思っていたより狭い部屋で行われていたのに驚きました。ニュースで見ると白熱した場面を見られて興味深かったです。税金の使い方など、それまでよく知らなかったことが今回の研修でとても勉強になりました。

# 集中力を高めよう

魅力的な人になるためのプラス

生活環境の変化や花粉症などで不調が続くと五月病になってしまうことも。そんなときにも効率よく働くため、集中力アップの方法を専門家に聞きました。集中のしくみや集中するポイント、効率のよい休憩などを紹介します。

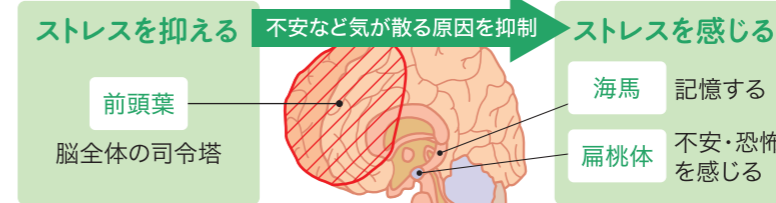
教えてくれた人



とわたり内科・心療内科  
臨床心理士  
亀井 宗 先生

## 集中のしくみ

ひとつのことに集中するのは、脳の注意機能によるもの。ストレスなど気が散る原因があると集中しにくくなるので、前頭葉を活性化して海馬や扁桃体の動きを抑制することが集中力アップにつながります。



脳は体の2%程度の重さしかないのに、エネルギーを多く使う器官です。ぼーっとしている時もかなりのエネルギーを使っているため、睡眠・食事・運動のバランスに気を付けて、脳のエネルギー効率を上げることが集中力を高めるカギとなります。

## 集中の「スイッチ」を押す 集中するポイント

### Point 1 タスクを分ける

集中が持続するのは20分程度。仕事は15分でできる分量に分割し、集中が切れる前に休憩しましょう。

集中すると時間を忘れてしまう人は、スマホのタイマーアプリを使うのもオススメです



### Point 2 習慣化する

仕事に取りかかるとき最初にすることを決めておくと、いつも通りという安心感から脳の省エネにつながります。まず書類に名前を書くなど簡単なことでも大丈夫。

意識的に続けると、その習慣が「スイッチ」になってさらに集中しやすくなります



### Point 3 関係ないものを片づける

余計なものが視界に入ると目移りして気が散るので、机の上やPCのデスクトップはスッキリと。

疲れたな、と思ったら

## 効率のよい休憩

集中力が落ちてきたら、脳が疲れてきた証拠。脳の疲れをとれるのは、基本的に睡眠ですが、短時間でも脳を休めることで、集中力を持続させられます。

### 短い休憩では気分転換を

- ・ちょっと目を閉じる
- ・姿勢を正す
- ・深呼吸する
- ・軽いストレッチをする

15分ごとのタスクの合間に1分程度でできることをいくつか用意しておくといいですよ



## 仮眠は15～20分以内に

仮眠をとる場合は、15～20分以内に。睡眠は90分周期で浅い眠りと深い眠りを繰り返すので、浅い眠りの内に起きるのがコツ。

※仮眠をとると作業効率が上がることが実験でも証明されています。

仮眠前にコーヒーを飲むと、起きる頃にカフェインが効いてくるので効果的です



## 脳をうまく使うトレーニング マインドフルネス

ぼーっとした状態より、軽く瞑想することで脳を休めるマインドフルネストレーニング。慣れてくると、緊張する場面でも集中力を高めやすくなります。1分程度からはじめてみて。

- ① 目を閉じ、呼吸に意識を向ける
- ② 雑念が浮かんでも呼吸に意識を戻す
- ③ いろいろなものを同時に感じる  
※呼吸を意識しながら  
たとえば  
● 一点を見る  
● 音を聴く  
● 手や足の触覚  
● 自然(風や香り)など
- ④ まぶたの裏に注意を向け、ゆっくりと目を開ける  
※慣れてきたら目を閉じなくてもOK

膨らむ 縮む  
お腹の動きを感じたり「膨らむ」「縮む」と心のなかで唱えてみる

雑念 雑念  
何かが気になっても「雑念」と受け入れ、呼吸に戻る

スポーツ選手でもマインドフルネスを実践している人は多いですよ



## その時CNDが動いた Part IV

～CND30年のあゆみ～

### 第4回 東日本大震災支援活動

#### ◎東日本大震災の発生

2011年3月11日(金) 14時46分ごろ、三陸沖を震源としたマグニチュード9.0の巨大地震が発生し、その後の大津波や火災、福島第一原発の放射能漏れなどによって広範囲に甚大な被害がもたらされました。CNDとしては、この東日本大震災によって被災された組合員とご家族に向けた支援活動を行いました。

#### ◎東日本大震災対策本部の設置

被災者および被災地域の支援・救援に向け全トヨタ労連が「東日本大震災対策本部」を設置し、CNDとしても全トヨタ労連と連携を図るべく本部役員2名を派遣しました。

#### ◎支援物資の輸送と現地へのお見舞い

被災された地域への物資の支援を行うため、現地で必要とする物資を確認しながら計6回支援物資を輸送しました。また、甚大な被害を受けた岩手県・宮城県・福島

#### ◎その後の活動

今回の震災による被害は、過去に例を見ないほど甚大かつ広範囲にわたっており、その後も中長期にわたって可能な限り支援を継続していきました。

#### ◎支援カンパ活動の展開

対策本部では、上部団体の動向と過去の震災支援カンパを参考にしつつ、一人あたり1,000円を目安とした支援カンパ活動を行い、全国の組合員・非組合員のご理解とご協力の結果、582,107,800円の善意が寄せられました。

#### ◎被災地支援ボランティアの派遣

CNDは全トヨタ労連と連携し、6月27日から仙台エリアに本部役員2名を派遣し、側溝の泥出しや生活環境の整備などを行いました。

県に本部役員を派遣し、被災地ならびに加盟組合の被災状況を確認しました。

### 時代を担ったトヨタ車



アクア  
販売期間:2011年～

### 平成23年のおもなできごと

- 2月 2日 大相撲八百長問題発覚。
- 2月26日 ニンテンドー3DS発売。
- 3月11日 東日本大震災発生。福島第一原子力発電所事故発生。
- 6月 1日 NHK教育のチャンネル名称が「教育テレビ」から「NHK Eテレ」に変更。
- 7月17日 FIFA女子ワールドカップでなでしこジャパンが初優勝。
- 7月24日 地上アナログテレビ放送が地上デジタル放送に移行。
- 10月 5日 スティーブ・ジョブズ死去。
- 11月11日 「1」が6つ並んだ日。
- 12月17日 北朝鮮の最高指導者金正日総書記が死去。

CND 30周年企画

## 30th Anniversary クイズ

CND30周年を記念して、5号連続クイズを実施しています。各号ごとに1回応募することができるので、応募回数が多いほど、当選確率が上がっていきます。もちろん、毎号違う賞品に応募してもOK! Anniversaryクイズを解いて、豪華賞品をもらいましょう!

### 第四問 締切 2018年6月15日

抽選は2018年9月のCND中央執行委員会にて実施

※巻末のHOLONクイズと一緒に応募できるので、是非、両クイズともチャレンジしてみてくださいね!

豪華賞品は  
コチラ!



1名様

C賞 JTBギフトカード (10万円分)



2名様

N賞 ロボット掃除機 ルンバ



4名様

D賞 BALMUDA The Toaster

Wチャンス!!  
30周年特別賞  
JTBギフトカード5千円分

はずれた方から抽選で



20名様

※写真はイメージです。購入時期により、名称や機種などが変更する場合があります。

応募方法は、裏表紙へ

HOLON165号

## 時事問題クイズ

### 第四問 隠し文字クイズ

イラストのなかに隠れたカタカナ4文字を並べ替えると、出てくる言葉は何でしょう?

Hint 秋の七草のひとつです。



## 「業務領域」はさまざまなタスク管理が必要

理想的な1日の時間割を作る時のポイントは、24時間という持ち時間から、「基礎領域」（食事、睡眠などすべての基礎を維持するための時間）、「付加価値領域」（将来の自分価値を高めるための時間）を除いた時間を、業務時間とすることです。

「業務領域」のなかでも、今日のために行う作業、直近のために行う作業、将来のためにやっておくべき重要作業と、異なるレベルの作業があるはず。これを細分化し、1日あたり何をどれくらいやるかという詳細なレベルまでスケジュールを策定することで、業務時間をどれだけ短縮できるかが明確になります。

## スケジュールを関係者で共有するとリスクが回避できる

しかし、スケジュールは状況によって日々、変化していくものです。必ずしも最初に設定したとおりに事が運ぶわけではありません。そのため、スケジュール管理の目的は、スケジュールを作成することではなく、それを関係者で共有することにあります。共有することで、変化があれば、その対応を協議できますし、あらかじめ想定されるリスクへ備えることもできます。

スケジュールがクローズドだと、関係者は期日までに出来上がりを待つほかありません。しかし、スケジュールの細部をオープンにすることで、「もし、この作業が遅延した場合は、この作業の調整で帳尻を合わせてよいですか?」といった相談がしやすくなります。関係者が作業手順を理解すれば、その作業者に対しても理解を示すことができます。

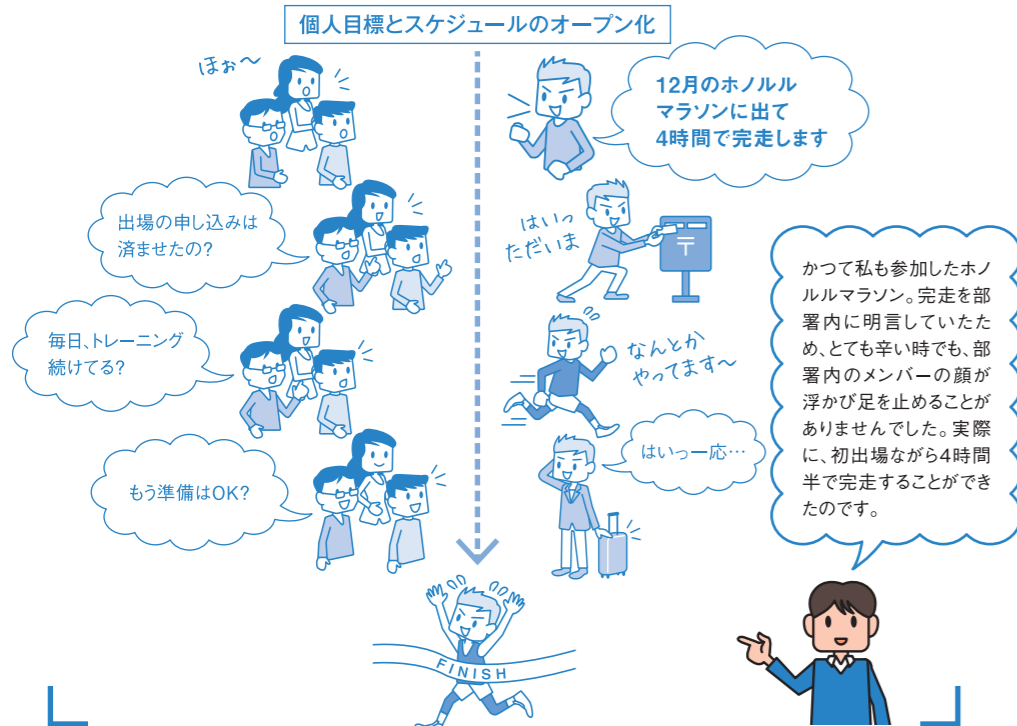
## 個人目標もオープンにすると三日坊主を回避できる

個人的な達成目標やスケジュールも、周囲にオープンにすることでいろんなメリットがあります。クローズドな目標は、途中で断念しても周囲は分かりません。「断念するとかっこ悪いから」という理由で、自分の目標を公表しないのはよくありません。

具体的な目標を立て、それをオープンにすると、必ず周囲が応援してくれますし、自分自身があとに引けないため、途中であきらめたり、怠けたりするのを防ぐ効果が絶大です。「今日は〇時までに帰宅する」「今月のクレームゼロ」などという目標をオープンにすると、その間の進捗に対して他人の視点が入ります。多くの他人の視点は自分自身を磨き、サボりたくなる誘惑に打ち勝つ支えになります。

## 個人目標のオープン化で生じるメリット

目標とスケジュールをあえて公表すると、第三者の視点で進捗をチェックしてくれるメリットがあります。第三者に断念したことを知られたくない、という気持ちによって継続することができるのです。



## 第5回

「業務領域」の時間  
現在の資産を生み出す活動  
業務を行うときは、常にスケジュールを立て、時間を意識しましょう。ですが、予定どおりうまくいかないことも多いですね。スケジュールどおりに作業を進めるにはどうしたらいいか、考えてみましょう。



監修 永田 豊志  
結果を出して定時に帰る  
時短仕事術

profile / 知的生産研究家、株式会社ショーケース・ティービー共同創業者兼取締役副社長。リクルートで新規事業開発を担当した後、出版社や版權管理会社などを経て、ショーケース・ティービーを共同設立。創業9年で東証マザーズ上場、11年目で東証一部上場へ導く。また、図解思考、フレームワーク分析などビジネスパーソンへの知的生産性研究にも取り組んでおり、国内外での執筆活動や講演でそのノウハウ普及を行う。著書に「知的生産力が劇的に高まる最強フレームワーク100」「頭がよくなる「図解思考」の技術」など多数。



## 横浜トヨペット 労働組合の

いちばんは…

組織力の高さを活かし  
女性の声を届けて  
よりよい職場づくりを  
目指すこと

横浜トヨペット労働組合 執行委員  
柄澤 綾那 さん

女性役員が語る  
うちの  
いちばん

第5回  
南関東支部



組合活動という新たなミッション  
まだ執行委員になって半年ですが、会議やセミナーで学ぶことがとても多く、組合活動が世界情勢ともつながっているという考え方を知り、視野が広がりました。定期大会など大勢の前で説明することもあり、さまざまな経験をさせていただけることにやりがいを感じています。

子育てと仕事の両立経験を活かしたい  
組合活動の役割を知り、そこで私の子育てと仕事を両立している経験が活かせると思えました。自分が経験したから分かることや、もっと女性が働きやすい環境を整えていくために伝えなくてはいけないことがあると思っています。

私の担当する支部のオルグには女性スタッフが多く参加しています。独身だったり子育てをしていたりとライフスタイルがさまざまなので、まずはプライベートの話から聞くようにしています。それぞれの意見を聞き、どんな環境が働きやすいか考えています。  
女性が働いていくうえで、ワークライフバランスはとても重要です。自分の経験だけでなく組合員の声をしっかりと聞き、その声を経営に伝えていくことで職場環境を見直していけたらと思っています。

うちのいちばんは?  
当労組では執行委員会での執行委員報告に半日かける時があります。話しやすい雰囲気なので意見交換も活発ですし、また、評議委員会の出席率が95%以上ということも当組合の組織力の高さを表していると思います。就業時間内に組合活動が行えることや、出席が当たり前という空気ができていることも、50年の歴史ある組合だからこそ。  
レク活動では「ゆとり物語」というバスツアーがあり、職種を越えて情報収集ができるいい機会です。人間関係もいいので、仕事の気分転換にもなっています。

組合員のみなさんへ  
女性の社会進出が進んでいますが、結婚・出産などのライフイベントもあるため、不安になる人も多いと思います。  
女性の働く環境ももっと変わる必要があると思います。みなさん一人ひとりの声がさまざまな改革につながりますので、悩みや思いをぜひ伝えてください。

経営との団体交渉にも真剣にのぞんでいます。

背景:横浜 みなとみらい



北出執行委員長からひとこと

柄澤さんは子育てと仕事を両立させてきた人です。「女性活躍」や「育児・介護と仕事の両立支援」など、労使で解決すべき課題が山積している昨今、柄澤さんの経験が執行部に必要だと思い、今期から執行委員になってもらいました。組合活動でも期待以上の活躍をしてもらっています。



柄澤さんprofile

プライベートでは二人の男の子がいます。いまは二人とも高校生になり、私を支えてくれています。レクサス店で働くに当たり、さらに接客スキルを磨くため「レクサスジュエル」の研修を受け、1期生として認定されました。立ち居振る舞いにも気を配って働いているので、趣味のゴルフや組合活動がいい気分転換になっています。

## 組織内議員の活動紹介



参議院議員  
いそざき哲史

### 「政局から政策へ」

民進党、希望の党、立憲民主党3党を中心に、政策テーマ別の合同勉強会と法律案の共同提出、さらに政府与党の問題点追及など、連携が出てきました。これまでの最も大きな成果は、「働き方改革関連法案」の提出前に「裁量労働制の拡大」の項目を削除させたこと、そして、さまざまな行政(政府)による事実隠ぺいや嘘答弁などの国会と国民に対する裏切り行為を明らかにしてきたことだと思います。

一方、私個人としては、国会対策委員会(国対)と議院運営委員会(議運)の役職に就き、本会議開催や法案審議の時期など

の自民党および野党間の調整をはじめ、多岐にわたって国会運営に関わる仕事に追われています。

政策の中身を作ったり、提案したりする仕事からは少し距離を置いた立場ですが、貴重な経験をさせてもらっています。ここで学んだ政局面からの戦略・戦術を、ふたたび私たちの政策実現のための活動に比重を移した時に有効活用していきたいと考えています。

なお、これまでの国会質問の様子をダイジェストで編集した動画をホームページ上に掲載していますので、ご覧いただければ幸いです。  
【4月上旬記】



参議院議員 はまぐち誠



衆議院議員 ふるもと伸一郎

## 私たちの新しい仲間が増えました!

現在の  
CND加盟組合

191

※2018年  
4月3日時点

CNDでは、労働組合のないトヨタ系販売会社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。より良い職場環境を望んでいる方、ひとりで悩んでいる方…。そのような方が身近にいましたら、ホームページの「何でも相談メール」からご連絡ください。みなさんからの情報をお待ちしております。



### ネットヨタ東名古屋労働組合

【組合員数】350名(2018年3月27日現在)

【執行部体制】執行委員長 落合孝平  
副執行委員長 杉浦友亮  
副執行委員長 小林正樹  
書記長 丸山和昭

【組合結成】2018年3月27日

【CND加盟】2018年4月3日

【組合所在地】愛知県名古屋市中区葵1丁目27番29号

## HOLONクイズ Vol.165



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…。

- 労働組合は「働く人の意見を〇〇に反映する大事な役目」も担っています。
- 集中が持続するのは、〇〇分程度です。
- CNDとして、被災された地域へ計〇〇回支援物資を輸送しました。
- スケジュール管理の目的は、関係者で〇〇することにあります。

※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。

## HOLONクイズ Vol.164

答え ①働いて ②環境改善 ③出会い ④2、3

### おめでとうございます! ホロンクイズ当選者のみなさん

- A賞**
- 岡山T/戸田和美
  - 北海道K/山田裕美香
  - 岩手P/泉祐太
  - 仙台N/飯川勉
  - 群馬T/石川智恵子
  - 東京R/堀瞳
  - 名古屋C/源平瞬
  - 兵庫T/中尾拓哉
- B賞**
- 滋賀N/浅野佑一郎
  - 京都T/宮本香苗
  - 近畿F/森田裕美
  - 島根P/児玉悠貴
  - 長崎C/東創
  - 鹿児島N/祝迫寛人

今回は総数141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!

HOLON  
クイズ

プレゼント

今号は  
横浜から!

正解者のなかから  
抽選でプレゼント!  
どちらが いいか 選んでね!

A賞

10名

馬車道十番館 **ビスカウト**



1550年頃カステラなどの西洋菓子とともに伝えた由来のあるお菓子です。3種類のクリームをサクサクしたビスケットでサンド。パッケージのレトロなイラストも当時の雰囲気を出しています。

B賞

10名

元祖食品サンプル屋  
**食品サンプルキット**



本格的な材料を使って食品サンプルづくりを体験できます。ジンジャーエール、コーラフロート、メロンフロートと、横浜赤レンガ倉庫限定の生ビール、黒ビールのいずれかをプレゼント。※種類は選べません。

## 【30周年アニバーサリークイズ&HOLONクイズの応募方法】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

- http://www.cnd.or.jpにアクセス
- トップページの「組合員専用ページへログイン」にパスワードを入力 **パスワード holon165**
- 機関紙HOLONのページで、入力フォームに**必要事項**を入力し送信

締切 **2018年6月15日**

発表 **HOLON 166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)

- 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
- 利用後の処分について:上記の利用目的に使用後は速やかに適切な方法で処分します。