

HOLON

CND機関紙ホロン

vol.178

2020年7月8日発行

ご家族の皆さんで
ご覧ください!

02 CND Action !

7月は「CND労働安全キャンペーン」 活動期間です!



04 CND全国の仲間ががんばろう!

06 HOLON+
家でチャレンジ! ながら運動

07 モチベーションとの付き合い方
第6回「感情コントロール」

労働災害
“0”に向けて

7月は「CND労働安全キャンペーン」活動期間です!



加盟組合では、労働災害“0”を目指し、労使一丸となって取り組みを進めています。年々減少傾向にはあるものの、2019年は386件の労働災害が発生しました。労働災害を発生させない「安全な職場づくり」に向けて、皆さんで意識を高めましょう。

2020年は

職場の仲間で安全の意識を「伝え合おう!」

「安全の注意喚起画像」をダウンロードして送り合おう!

LINEなどで使用できる、安全の注意喚起画像をつくりました。ダウンロードして使ってね!



職場ミーティング

ミーティングは、ソーシャルディスタンスを保って行いましょう!



動画の閲覧はココから!
組合員専用ページのパスワードは、裏表紙をチェック!



職場ミーティングや職場集会で「労働災害事例動画」を閲覧しよう!

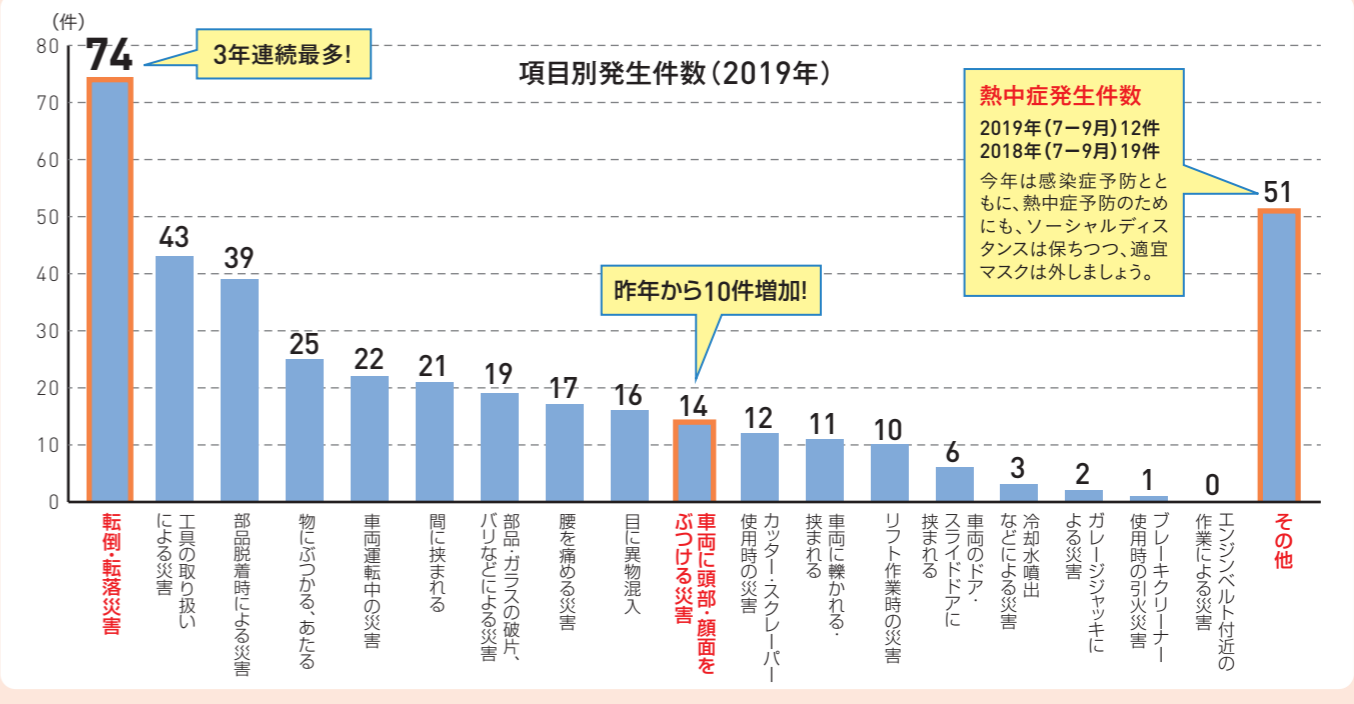
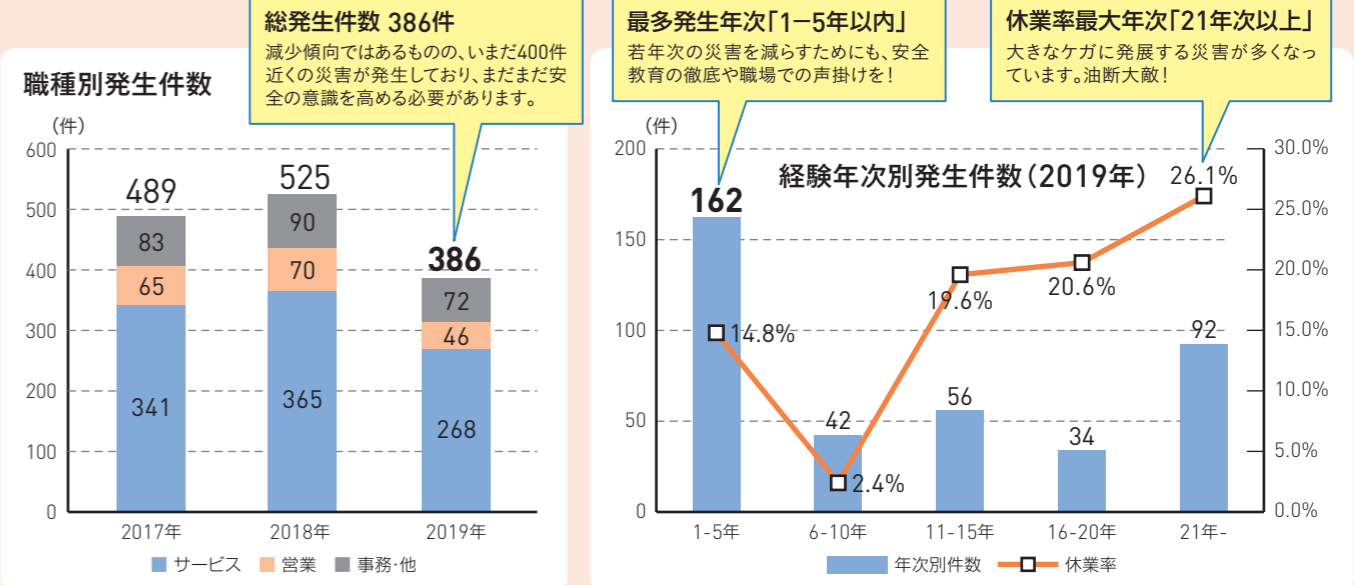
実際に起こった労働災害をもとに作成した動画を配信中! 事例をみて、災害を未然に防ごう!

事例①	事例②	事例③
転倒・転落災害編	車両に頭をぶつける災害編	熱中症編

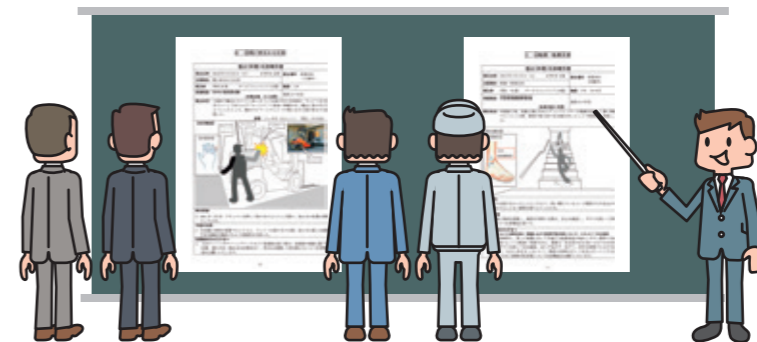
組合員へのメッセージ

労働災害を未然に防ぐには、日ごろから危険箇所の発見・対策を行い、一人ひとりが当事者意識を持ち、安全に対する意識を高めることが大切です。このキャンペーンをきっかけに、安全な職場づくりに取り組んでいきましょう。

2019年 労働災害の傾向(労働災害事例集より)



ダウンロードはココから!
組合員専用ページのパスワードは、裏表紙をチェック!



労働災害事例集

CND加盟組合で2019年に実際に発生した重点(休業)災害の一部事例を、組合員専用ページで確認いただけます。

職場ミーティングなどで確認し、災害の未然防止につなげよう!

西近畿支部

大阪トヨペット労働組合



これを機に子どもと一緒に家で料理を始めました。まだ、切っただけの料理が多いですが、形やできあがりにこだわり、家にいる時間を使って、家族と楽しくつづけています。

北陸支部

富山トヨペット労働組合



これを機に「仲間とのオンライン交流」を始めました！「オンライン飲み会」も！！直接会っての交流も楽しいですが、気軽に自宅から参加できますし、少しの時間だけ・ノンアルコールでの参加など、自由な形で交流できるのがいいですね！

北海道支部

札幌トヨタ自動車労働組合



月に一度行っている職場代表者が出席する委員会にオンライン（Zoom）を活用し、現場の声を集める活動を行いました。直接的に顔を合わせることができないながらも、スマホやタブレット、パソコンの画面を通じて組合役員の顔を見ながら情報交換できることでとても有意義な会議となっています。

中四国支部

岡山トヨタ労働組合



これを機にテレビ会議を初めて行いました。コロナの影響で一番の変化は、会議体がテレビ会議になったことです。なぜならパソコンは不得意な分野だからです。そのような私が格闘しながらZoomの操作を頑張っています。終息まで気を抜くことなく、みんなで頑張りましょう！

北九州支部

福岡トヨペット労働組合



これを機に、仲間の誘いで自転車をはじめました。自転車には、さまざまな種類がありますが、私が購入したのはピストバイクです。一目惚れでした。屋外での活動でストレス発散になるので、良い趣味に出会えたと思います！！

東海支部

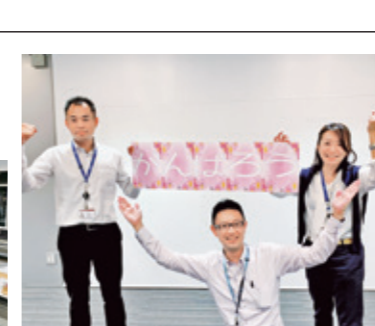
愛知トヨタ労働組合



コロナ禍において、うつさない・うつらないを実行していくために、基礎となる体づくりは重要です。免疫力を高めていくために健康な体づくりを目指して、ダイエットに取り組み中です。この取り組みを執行委員会のメンバーにも派生させるため、先頭にたって結果にコミットしていきます。

北関東支部

埼玉トヨタ自動車労働組合



埼玉トヨタ自動車労働組合では、これを機に組合員とご家族の負担が少しでも軽減されることを願い、レトルト食品の斡旋をしました。また、執行委員会を今までの対面ではなく、Webにて開催しました。

北東北支部

トヨタエルアンドエフ秋田労働組合



これを機に自炊を始めました。ほとんど外食の生活でしたが、自分で作る決心をしました。作っていくうちにお酒に合うおつまみのレパートリーが増え、仲間と集まって料理をごちそうできる日を楽しみにしています。

南九州支部

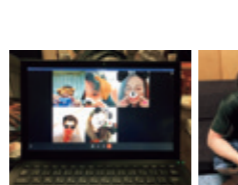
トヨタカローラ鹿児島労働組合



これを機に、会社の了解を得て、得意な日曜大工を活かして会社の片隅に休憩所を作ってみました。今では、組合員・社員の憩いの場所になっています！

東近畿支部

京都トヨペット労働組合



これ機に、私は友人とPS4のモンスターハンターを始めました。幼馴染の友人から久しぶりに連絡があり、一緒にやろうと誘われたのがきっかけです。友人と電話しながらオンラインで一緒にプレーをしているときに、昔話や最近の話などをし、自粛期間中でしたが楽しい時間を過ごせました。

南関東支部

千葉トヨタ自動車労働組合



CNDから購入したマスクは組合員・非組合員・再雇用者・嘱託・パート・アルバイト・派遣・休職者・役員&社長も含め、全従業員へ配布しました。千葉トヨタグループは会社・組合関係なく、みんなで頑張っています！コロナに負けずに頑張ろう!!

南東北支部

宮城トヨタ自動車労働組合



これを機に、アンパンマンのキャラクターを覚えました！ステイホーム中、1歳の娘がアンパンマンブームで、家では一日中アンパンマンが流れていました。アンパンマン大図鑑を広げながらキャラクターの名前を一緒に覚えるようになり、今ではパパも一緒になって覚えています！

CND 全国の仲間ががんばろう!

CND全国の仲間はつながっています

新型コロナウイルス感染症の影響により、普段通りの生活や仕事ができない状況が続いています。各支部から全国加盟組合の組合員の皆さんへ、メッセージを届けます。



モチベーションとの付き合い方

モチベーションは、見えないところで私たちが動かしている。
「モチベーションとどう付き合っていくか」、
その法則を知り、実践して、人生をより豊かにしていきましょう。

図解モチベーション大百科

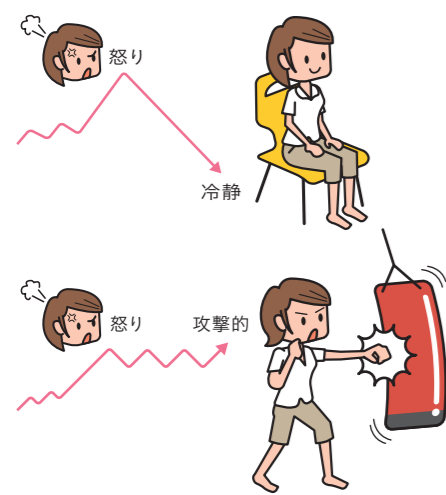
教えてくれたのは…
株式会社 オープンプラットフォーム
代表取締役 池田貴将さん

早稲田大学卒業。行動心理学・リーダーシップの研究に基づいたセミナー・サービス・コンサルティング・出版などを手掛ける。著書は「覚悟の磨き方 超訳 吉田松陰」「図解モチベーション大百科」など累計55万部を突破。昨年オープンしたオンラインサロン「図書館」では、1000名以上の会員様にサービスを提供している。

第6回 今号のテーマ 感情コントロール

自分のモチベーションを上げる

カッになったら目を閉じて、静かに感情を観察する

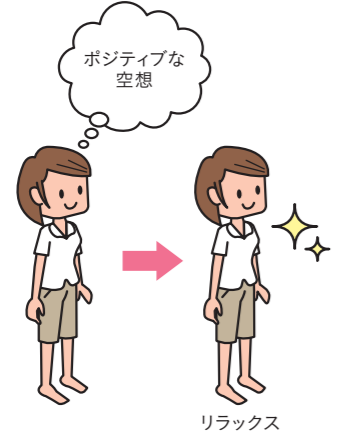


■仕掛け人が被験者を怒らせたあと、被験者にいずれかの行動を取ってもらいます。
Aチームには、感情をあらわにしてもらいました。仕掛け人の写真を見て、相手を思い描きながら、サンドバッグを気の済むまで殴ってよいと伝えました。
Bチームには、気を紛らわせてもらいました。エクササイズの写真を見て、体を鍛えるイメージをしながら、サンドバッグを気の済むまで殴ってよいと伝えました。
Cチームには、2分間、静かに座ってもらいました。
その後、仕掛け人に対する怒りの大きさを音で表現してもらいました。
結果、Aチームは、音が大きく、時間も長く、最も攻撃的でした。Bチームは攻撃的ではありましたが、他の対処法を考える余裕があり、Cチームは落ち着きました。
(参考:コーネル大学 心理学トム・ギロピッチたちの実験)

私たちは、怒りを発散させようとするが加速し、静かに座っていると落ち着きます。人はストレスをかけられると「現状をコントロールしたい」「自己重要感を回復したい」という2つの欲求を持ちます。サンドバッグを殴る行為は、まさにその欲求を満たそうとする行動です。店にクレームをつける、陰で相手を馬鹿にするという攻撃的な行動も同様です。
カッになったら目を閉じて、静かに自分の感情を観察してみましょう。

相手のモチベーションを上げる

ポジティブな空想は、人をリラックスさせる



■最初の3分間、「素敵なハイヒールを履く自分をイメージしてください」と被験者に伝えます。
次の3分間、Aチームの被験者には「ハイヒールについてポジティブな空想をしてください」と伝え、Bチームの被験者には「ハイヒールについてネガティブな空想をしてください」と伝えます。その後、血圧を測ったところ、Aチームは最高血圧が下がり、Bチームの血圧は変わりませんでした。 ※最高血圧は、人のやる気とエネルギーを示します。
(参考:ニューヨーク大学・ハンブルク大学 心理学者ガブリエル・エッティンゲンの実験)

ポジティブな空想は人をリラックスさせます。リラックスする時間は気力を保つうえでとても大切ですが、同時に無気力な状態でもあり、人の行動力を奪う可能性があります。酒を飲み、仲間と夢を気持ち良く語る人は、その気持ち良さから一歩出ない限り具体的に動けない場合も多いもの。絶対にやると誓った夢がなかなか実行に移されないのは、すでにリラックスした気持ちを獲得しているからです。大事なのは、思い立ったらすぐに動くこと。人は、やるしかない状況に追い込まれれば、頭と体をより働かせるために多くの酸素と栄養素を取り込み、血液量を増やして行動力を発揮するのです。

結論 ▶ 腹が立つことがあったときは、その場で怒りを発散させるのではなく、目を閉じて、静かに自分の感情を観察してみましょう。また、相手に行動力を発揮してもらいたいときは、やるしかない状況をつくり出し、すぐに動いてもらうのが良いでしょう。

短時間×毎日行って、運動習慣を身につけよう!



家でチャレンジ! ながら運動

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、家で過ごす時間が増え、日々の運動不足を感じている人も多いのではないのでしょうか。本格的な運動は苦手と感じる人は、何かをしながら体を動かす「ながら運動」を取り入れて、運動不足を解消しましょう!

TVを見ながら

ぽっこりお腹の引き締め

ドロイン



★10~30秒を1セットとし、3セット行う

腕の筋力アップ&二の腕シェイプアップ

フレンチプレス



★3~10回を1セットとし、3セット行う

歯磨きしながら

下半身を鍛えて代謝アップ

スクワット



★30秒~1分程度、または5~10回程度を行う

お風呂に入りながら

水圧をかけて下半身を鍛える

自転車こぎ



★1分程度行う

組織内議員の活動紹介



衆議院議員
ふるもと伸一郎

コロナを機に、車の所有が負担となる社会を変えるべき

コロナで世界が変わりました。移動制限だと車が売れないと懸念しますが、感染予防から自動車通勤に変える人、リモートワークが進めば車で作業する人など、新たなニーズが生まれます。渋滞や満員電車で通勤する日常から週に1回の面着出勤になれば、職住近接は不要です。地方へ移住すれば住宅費が軽減され、車は借りるから所有へ変わります。人とモノは移動しますので、モビリティに強い集団が生き残ります。一家に2台、3台と車を保有する地方では、コロナで所得が減っても5月に自動車税の納付書が届き、10万円の給付金

も自動車税に消えました。自動車税は所得の減少した方は、1年猶予されていますが、翌年には2年分支払わなければならない、思い切った減免が必要です。車検時の自動車重量税もあり、複数保有する世帯は車の税金を2台目は半額、3台目は免除くらいの削減が必要です。コロナ不景気で車を手放す方が出たからでは遅く、車を通勤やリモートワークのツールとして使う場合、ガソリン代や駐車場代を所得控除すべきです。コロナを機に車を持つ事が負担になる社会を変えましょう。



参議院議員
いそざき哲史



参議院議員
はまぐち誠

着ほいす

毎回皆さんからいただいた声を紹介します!



みんなの働き方改革

・昨今のコロナ禍において、まさにタイムリーな話題である働き方改革が取り上げられており、人材・時間コスト、やりが

いといった観点から書かれている記事内容は非常に読み応えがありました。(東京都)

モチベーションとの付き合い方

・確かに自分が思うほど他人は自分に注意を向けていないですね。人の目を気にする人に声を大にして『大丈夫』って言ってあげたいです。(福岡県)

そのほかのご意見は下記ホームページをご覧ください。

60歳定年を迎えました!

組合活動は自分の未熟さとの戦い。成功は約束されていないけれど成長は約束されています。35年間それにチャレンジできた事は大きな財産。心から御礼申し上げます。6月からは嘱託社員として、引き続き本部に席を置き関わって参りますのでよろしく願いいたします。



全トヨタ販売労働組合連合会 企画総務局
松浦勝

HOLONクイズ Vol.178

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 CND全国の仲間は〇〇〇〇〇〇います。全国の仲間でごんばろう!
- 2 7月は「CND労働安全キャンペーン」期間です。職場の仲間と〇〇〇〇〇〇を「伝え合おう!」
- 3 家で過ごす時間が増える中で運動不足を感じる今、何かをしながら体を動かす「〇〇〇〇〇」を取り入れてみましょう。
- 4 怒りの感情をコントロールするには、〇〇〇〇〇〇静かに感情を観察してみましょう。

※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.177 の答え

- 1 はまぐち誠 2 働きがい 3 ごみを減らす 4 返したい

おめでとうございます!HOLONクイズ当選者の皆さん

- A賞** TG秋田 小松 優介 愛知H 伊藤 花梨
千葉T 望月 有香 滋賀T 森本 和樹
TMS 高橋 栄治 大阪P 船戸 弘
KTグループ 加藤 茂樹 近畿F 下國 功人
石川P 小倉 捺菜 福岡K 三浦 真紀
- B賞** 札幌R 井上 直樹
福島P 阿久津 舞
福岡T 鐘ヶ江 愛

今回は総数64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!



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!

今号は北陸から!



西洋菓子倶楽部 福井県

バウムツシュ

A賞
10名

伝統的な製法でつくられた「北海道産醗酵バター」を使い、「福井のコシヒカリの米粉」をブレンドすることで、重厚さの中にやさしい食感と濃厚なバターの風味を追求。本格的なバウムクーヘンの味わいが楽しめます。



七輪本舗 石川県

朝顔七輪・径21(角網1枚付き)

B賞
3名

石川県の珠洲市で伝統的につくり続けられている切り出し七輪。能登の珪藻土を、ノミを使って切りだし、手作業で成形してつくられています。焼き物や煮物兼用の小型七輪で、キャンプ場や庭先で使うのに便利なサイズです。



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



① http://www.cnd.or.jpにアクセス

② トップページ「組合員専用ページへログイン」にパスワードを入力

パスワード holon178

③ 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 2020年8月15日 発表 HOLON 179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!



ホームページをリニューアルしました



Click!

【個人情報の取り扱いについて】CNDでは加盟組合の皆さんの個人情報に厳重に取り扱い、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。