

トヨタ自動車労働組合

はあい

2024
June

6

Vol.37 / No.429



3号連続特集

多様性と 働き方を考える

vol.1 女性特有の症状への理解

4号連続 **クイズ**



誌面のどこかに
隠れている**カバ太**を
見つけてね!



4号連続クイズ
カバ太を
探せ!

毎号、誌面のどこかに隠れている
カバ太を見つけてください!

※このページのカバ太は除く

4号分(5~8月号)のカバ太が隠れているページ
番号の数字を合計して応募してね。正解者の中
から抽選で素敵なプレゼントが当たります!

※4号連続クイズのご応募は8月号でご案内します

プレゼントの詳細は
裏表紙をチェック!

クイズのご応募・
アンケートはWEBから!

KABANETにアクセス!

<https://www.kabanet.org/>



スマホは
こちらから



ログイン

各種アンケート

実施中のアンケート

はあい6月号「クイズ王国」

必要事項・アンケートを記入して
送信してください。

ユーザー名: KABA

パスワード: 2019

たくさんのご意見・ご感想も
お待ちしております!

はあい

2024
June
Vol.37 / No.429

Contents

- 4 3号連続特集
多様性と働き方を考える
vol.1 女性特有の症状への理解
- 12 未来へつなぐ
SDGsのバトン
株式会社コメ兵ホールディングス
- 14 議員さんのリアルな活動紹介
ハロレポ!
- 16 地域の観光協会おすすめ!
周辺ヨリドコロ
- 18 組合MVV さあ実践!
みんなでバリュー
- 20 未来を変えるNew Action
ウェルビーイング向上計画!
- 22 FOCUS ON! 一般部
- 24 簡単・時短でオイシイがウレシイ!
ちゃちゃっとレシピ
- 26 すぐれmono紹介!
便利アイテム帳
- 28 Reader's Room
- 30 私の気持ちにGood Spice!
- 31 クイズ王国



写真・エピソード大募集!



ご応募はKABANETから

実行中のアンケート一覧の中から
HAPPYコレクションを選択して応募!

掲載者には記念品をプレゼント
京の四季折々入浴剤四種セット



みんなの/
HAPPY
コレクション

皆さんのオフでのHAPPYを
写真とエピソードでご紹介します!



高岡支部・たくやさん



家族みんなの癒やしです。新しい恐竜の化石ハウ
スがお気に入りのレオパードゲッコーのじくん。



高岡支部・ちよりんさん



お昼寝の気持ちいい季節になりました。いつも
一緒に遊んで一緒に寝るのが日課です。



4号連続クイズ 1~4月号
カバ美を探せ!

答え 1月号のページ + 2月号のページ + 3月号のページ + 4月号のページ = 合計 77



プレゼント当選者発表

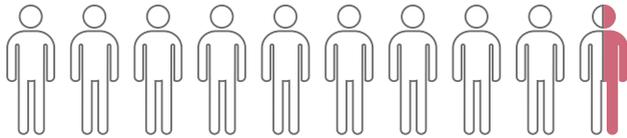
TOYOTA UPCYCLE ペンケース

- ① Jenさん(事業・営業・CF支部・40代) ② つもっちゃんさん(三好支部・30代) ③ いもむしさん(本社工場支部・60代) ④ 星川 静夫さん(田原支部・60代) ⑤ おにぎりさん(衣浦支部・30代) ⑥ おおかわさん(車両技術支部・30代) ⑦ ドラゴンさん(明知支部・20代) ⑧ いぬさん(コーポレート支部・30代) ⑨ キョエちゃんさん(パワートレーン支部・50代) ⑩ ゴーインみのりさん(モノづくり開発支部・20代(家族)) ⑪ 高井 優さん(クルマ開発支部・40代) ⑫ けんいちろうさん(田原支部・40代) ⑬ summer_hopeさん(東富士支部・30代) ⑭ モンステラさん(生産・TPS・病院支部・40代) ⑮ 近江牛食べたいさん(住宅支部・50代) ⑯ 新谷 浩一さん(元町支部・60代) ⑰ モリシー-315さん(下山支部・50代) ⑱ KIDSさん(堤支部・20代) ⑲ KAZUさん(上郷支部・30代) ⑳ コバンさん(高岡支部・60代)

社内の声はどうなっている？

＼ 車両 A 工場技能職の場合 ／

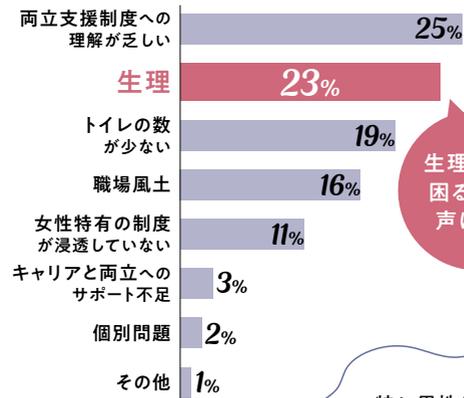
男女比 **95:5**



女性技能職の割合はわずか5%です。

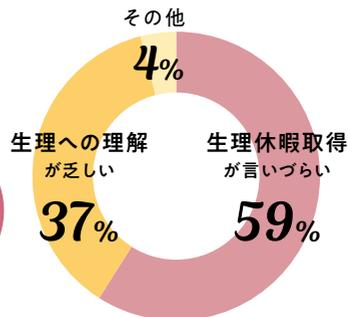
女性技能職のリアルな声を聞いてみました！

Q1 働く上での困りごとは何ですか？



生理の時に困るという声は多い

Q2 生理の困りごとはどんなことですか？



特に男性は生理の不快感や痛みに対して**当事者意識を持ちにくい**よね。

生理の痛みや症状には個人差があるから、**女性同士でも理解されない**こともあるんです。

生理に対する問題は**長年解決できていない**けど、どうしたら理解が深まるかな？



次のページ…今回は男性に“生理痛体験”をしてもらいました！

3号連続特集！

vol.1 **多様性と働き方を考える**
女性特有の症状への理解

多様性とは集団の中に異なる特徴・特性を持つ人が共に存在すること。一人ひとりの違いをお互いに尊重できる、共生社会の実現を目指します。今回は女性にスポットライトをあてます。

女性特有の症状を知っていますか？

月経前症候群 (PMS)

生理前3~10日前の間、精神的・身体的症状が続く。生理が始まると症状は和らぐことが多い。

- 精神的** 情緒不安定、イライラ、眠気、集中力低下、睡眠障害など
- 身体的** めまい、倦怠感、腹痛、腰痛、頭痛、浮腫み、お腹の張りなど

ツライ…



生理

痛みの程度、症状、痛む場所など同じ女性であっても千差万別。一人ひとりが別々の生理痛を毎月体験している。

- 精神的** 情緒不安定、イライラ、眠気、集中力低下、睡眠障害など
- 身体的** 腹痛、腰痛、頭痛、吐き気、食欲不振、貧血、倦怠感など

妊娠中のつわり

原因ははっきりしていないが「胎盤から出るホルモンの影響」「体質」「ストレス」などの諸説がある。

- 精神的** 気分の落ち込みなど
- 身体的** 吐き気、食欲不振、だるさ、頭痛など

苦しい…



更年期障害

閉経前の5年間と閉経後の5年間とを併せた10年間を「更年期」という。主な原因は女性ホルモン(エストロゲン)が大きく揺らぎながら低下していくこと。

- 精神的** 情緒不安定、意欲の低下、イライラ、不眠など
- 身体的** ほてり、のぼせ、発汗、めまい、動悸、頭痛、痺れなど



我慢できない…

生理を正しく理解し、適切に対処しよう！

このような場面を見過ごしていませんか？

Case1

長時間の会議や打ち合わせ



症状 生理中で経血量が多い。

女性の心のうち

生理用品を交換するタイミングがなく、服や椅子を汚してしまうのではないかと心配。

必要な職場のサポート

会議や打ち合わせでは適宜、休憩を入れるようにしましょう！

Case3

メンバーに当たってしまう



症状 生理前のイライラや気分の落ち込み。ミスも多くなる。

女性の心のうち

自分をうまくコントロールすることができない。

必要な職場のサポート

休憩できるスペースを確保してゆっくり話を聞いてあげてください。

生理による不調が職場でどう影響するかを知り、サポート体制を整えることが必要です。そのためにも、生理休暇など不調の際に利用できる制度なども周知しておきましょう。

Case2

周りの女性が休んでいない



症状 生理痛がひどく、痛み止めを飲んでも腹痛、腰痛が辛い。

女性の心のうち

自分だけ生理休暇は取りづらい。

必要な職場のサポート

生理休暇制度を利用しやすい職場環境をつくりましょう。

Case4

仕事に集中できない



症状 体がだるく、眠気があるため、集中できない。

女性の心のうち

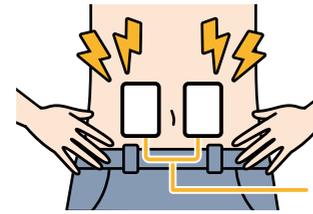
重要な仕事の日に生理が重なることで、ミスにつながらないか不安になる。

必要な職場のサポート

休憩スペースを設置し、不調を言い出しやすい雰囲気づくりが必要です。

生理痛体験会で痛み・つらさを知る

生理痛体験とは？



生理痛体験装置を使って、お腹に貼ったパッドから電気を流して腹筋を刺激することで、生理痛を疑似体験できるシステムです。

体験会の様子

組合の男性執行委員55名に「生理痛」を体感しながら、箸でゼリービーンズをつかんで別の皿へ移動させる作業をしてもらいました！



うらうら〜
うああ〜!

ムリ、ムリ
ギブアップ!

全然集中
できない!!

生理痛体験を通して感じたことは？

生理痛がこれほどきついものだとは思っていませんでした!

生理痛に対して、配慮が必要だと強く感じました。

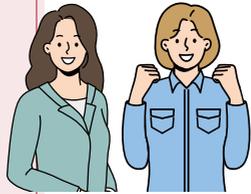
痛みを抱えている人に寄り添うことと、痛みを言い出せる風土づくりを心掛けます!

皆と一緒に考えていきましょう!

「生理」や女性特有の症状に理解ある職場づくり

働く女性の皆さん

健康的に長く働き続けられるように生理や生理休暇について正しく理解し、自分の体と健康に向き合っていきましょう。生理による不快な症状が長引く場合は、通院するなどして我慢しないようにしましょう。



同僚の皆さん

生理などによる不快な症状があって仕事への影響を感じる女性労働者がいることを知り、理解を深めていきましょう。



マネジメントの皆さん

生理や生理休暇に関して理解を深める取り組みや、女性が安心して休暇を取得できるような職場環境づくりの機運を醸成していただけるよう、組合からもマネジメント層へ働きかけていきます。



組合執行部から

- 女性・男性関係なく、痛みを誰にでもどんな時でも言い出せて、休める風土づくりに積極的に取り組んでいきます。
- 執行部から率先して声掛け、気遣い、相手を思いやる気持ちを行動に移していきます。

職場でのエピソードをご紹介します

Episode 1

生理について

組長がある時「俺の嫁さんは生理痛がひどくて辛そうなんだよね。生理ってしんどいでしょ? あなたも生理で辛い時は遠慮せずに言ってね! しっかりサポートするからね。体を大切に! 無理したらダメだよ~!」と言ってくれて、うれしかった。



「生理痛がひどくて制度を利用したい」と組長に勇気を持って伝えたら、職場の体制が厳しいから薬を飲んで働いてほしいと言われ、悲しい気持ちになりました。

Episode 2

妊娠中のつわりについて

妊娠初期で気持ちが不安定だった頃に、組長から「妊娠は病気ではないからライン作業できるでしょ? 妊婦さんは体を動かした方がいいよ」と言われ、悲しくて涙が出ました。



Episode 3

不妊治療について

正直、製造現場で仕事と不妊治療の両立は難しいです。ただ、自職場では上司やメンバーの理解があり、治療での休みについて「遠慮せずに休んでいいからね!」と言ってくれて、助かっています。



困っています

不妊治療休暇制度について、妊娠後すぐの復帰だと赤ちゃんが心配になります。安定期に入るまで休職OKなど、選択肢を増やしてほしいです。



皆で意識しよう!

母性健康管理

妊娠は病気ではないとはいえ、女性の心身には大きな負担や変化があります。働く女性が安心して子どもを産み育てることができるように、職場における【母性健康管理】を推進しましょう。



女性特有のつらい症状や不妊治療

不妊治療に使える制度

ファミリープラン休暇(5日目まで)

内容	期間	勤怠の取り扱い
不妊治療を受診する場合 治療に伴う療養※のための特別休暇 ※男性不妊、女性(シングルマザーを含む)の人工授精、体外受精等を含む	年間5日相当※を 限度とした日数 ※時間単位取得(離業)も可能	(特休0%) 賃金控除あり 賞与控除なし

ファミリープラン休暇(6日目以降)

内容	期間	勤怠の取り扱い
不妊治療を受診する場合 治療に伴う療養※のための特別休暇 ※男性不妊、女性(シングルマザーを含む)の人工授精、体外受精等を含む	年間15日相当※を 限度とした日数 ※時間単位取得(離業)も可能	(特休0%) 賃金控除あり 賞与控除あり

不妊治療休職

内容	期間
不妊治療を受診する場合 治療に伴う療養※のために休職を与える制度 ※男性不妊、女性(シングルマザーを含む)の人工授精、体外受精等を含む	1子妊娠にあたり、取得開始から 2年以内の期間

女性に関する会社制度の詳細は「For you」でもご確認いただけます。

WEBでの確認方法

- 1 右のQRを読み取る
- 2 「時間」をクリック
- 3 26.両立制度をクリック

ユーザー名:KABA
パスワード:2019



に使える制度を知っておこう! /

生理がつらい時に使える制度



生理休暇制度

内容	勤怠の取り扱い
生理日で就業が著しく困難な時に 取得可能な特別休暇	生理1日目:特休100% 生理2日目:特休90% 生理3日目:特休0% ※生理1日目のみ早退可能です。



生理休暇制度は会社が認めている特別休暇のひとつですね。

妊娠中(つわり中)に使える制度

指導事項を守るための措置

内容	受けられる措置
妊娠中・出産後(妊娠判明から産後1年まで)の女性労働者が「保健指導」に基づく指導事項を守ることができるようにするために、受けられる措置	① 時差通勤 ② 勤務時間の短縮 ③ 休憩時間の延長・回数増加・変更 ④ 作業の制限 ⑤ 休務・休職 ⑥ その他



妊娠期休職

内容	期間
常態として立ち仕事に従事する社員が、妊娠により業務を続けることに困難を感じた場合、休職を認める	産前休暇までを限度として、会社に認められた連続した2ヵ月以上の期間

未来へつなぐ SDGsのボタン

さまざまな企業のSDGsの取り組みを
ご紹介していく企画です！

vol.18 株式会社コメ兵ホールディングス



(右) IR・広報部 ディレクティブマネージャー
横井 一雅さん
(左) IR・広報部 チーフ
森 有希さん

衣料の量り売り店 Yen@g

2002年、名古屋市の大須商店街にオープンした「Yen@g(エングラム)」では、ブランド品などのリユース衣料を量り売りで販売しています。価格は5円/gから始まり、1週間売れ残るごとに3円、1円へと値下げ。人気ブランドの商品や現在では手に入らない昭和レトロな生地や貴重な飾りボタンなど「掘り出し物が見つかる」「他にはないものが手に入る」と、服飾系の学生からご年配の方まで幅広い年齢層のお客さまに好評です。2008年からは月に1回、1袋1000円で詰め放題のイベントを実施。売上は全額寄付し、今年には能登半島地震の義援金として寄付を行いました。

時代に合わせたジュエリーに

買取した商品のうち、高品質ではあるものの、デザインや形が時代に合わなくなったジュエリーを素材として活用し、リメイクする取り組みを2011年からスタート。当社

の宝石部門に加え、ダイヤモンドに特化した「ALLNIQUE(オールニーク)」、天然石やパールを扱う「miruna(ミ・ルーナ)」という2つのブランドを立ち上げ、サステナブルなジュエリーの楽しみ方を提案しています。宝石の採掘過程では環境破壊や過酷な労働が指摘されており、問題のある採掘の削減の一助にもなれればと思います。



株式会社コメ兵ホールディングス

K O M E H Y O
H O L D I N G S

戦後すぐ1947年、創業者の石原大二が衣類の行商を開始し、名古屋の大須に「米兵商店」を出店。日本の経済成長に伴い取り扱い品目を拡大し、国内外でブランドファッションを中心としたリユース事業を展開。インバウンド需要が高まる中、2013年3月期に店舗名を「KOMEHYO」に変更。「リレーユース」を掲げ、循環型社会実現への取り組みを進めている。



つくる人・使う人の想いを大切に 価値あるモノを捨てずに有効活用する社会へ。

- 3 すべての人に健康と福祉を
- 8 働きがいも経済成長も
- 12 つくる責任 つかう責任
- 15 陸の豊かさも守ろう

リユースから、リレーユースへ その「価値」を私たちは継いでいく

「モノは人から人へ伝承(リレー)され、有効に活用(ユース)されてこそ、その使命を全うする」というコメ兵が大切にしているの考え方です。

Yen = g (エングラム) の取り組み



グラム単位の量り売りで古着を販売。1グラムあたり5円、3円、1円の3つの価格帯があり、服の重さで価格が決まります。入荷して日が経つと値下げしていく仕組みです。

¥5/g ▶ ¥3/g ▶ ¥1/g
掘り出しものを探す楽しみや
リメイク服の素材としても人気!

Yen = g の地域&社会貢献

月1回のイベント売上は全額寄付

毎月1回、1,000円で1袋詰め放題イベントを開催。2012年から袋詰めイベントの売上は全額寄付をしています。



袋詰め放題はコスバ拔群。
この時は31着を詰めました!

主な寄付先

- 日本盲導犬協会
- 国連WFP
- WWF ジャパン
- ユニセフ
- 大須商店街

寄付の累計額
1,037万1,346円
(2024年3月現在)

災害などが発生した場合、被災地へ寄付を行っています。

誰もがやりがいを持って働ける 社会の実現を目指して

2023年に設立した株式会社コメヒョウルクスは2024年3月14日付で特例子会社に認定されました。今後も地域社会の雇用創出に貢献し、障がいの有無に関わらず、誰もがやりがいをもって働く社会の実現を目指していきます。



私の活動をご紹介します

安全な自転車利用についての取り組み



一般質問をしました

市民の自転車運転時の安全意識向上に向けた今後の考えについて

回答

スマートボールを自転車安全利用推進強化地区に設置し、自転車の走行データを取得・分析。交通安全施設整備の在り方や、安全に利用するための教育への活用を検討。



市民と働く皆さんの代表として活動

視察



ラリーコースを視察

工場



工場の期初研修

地域



上柳地区二十歳のついで

組合



農業プロジェクト

くらしの相談担当者の検索方法

1 **KABANET**でログイン
[ログイン]ユーザー名・パスワードはP31に記載

2 くらしの相談 ▶ くらしの相談担当者
地域や支部を選択してSearchをクリック

<https://www.kabanet.org/members/consultation-counter/living/congressman/>

スマホは
こちらから▼



議員さんへのご要望やご意見は
こちらから!



<https://forms.office.com/r/NDQFsJFPBq>

出身

和歌山県有田郡湯浅町

趣味

- ・YouTube鑑賞
- ・食べ歩き(特にラーメン)

特技

剣道(4段)

略歴

- 1986 トヨタ自動車入社
上郷工場第1機械部 配属
- 2019 豊田市議会議員 初当選
- 2023 豊田市議会議員 2期目



議員さんの
リアルな活動紹介

HELLO REPORT
ハロレポ!

なかお としかず
豊田市議会議員 **中尾 俊和**さん

活動への想い

子どもが安全に安心して暮らせるまちに向けて皆さんの声を聞きながら、市政に反映させていきたいと考えています。

私のモットー

謙虚さを忘れず、
市民の皆さんが気軽に声を掛けやすい
環境づくりを心がけています。

友だちのような
気軽な感覚で
ご相談を
お寄せください!



ある1日の流れ

- 8:30 小学校卒業証書授与式
- 11:00 登庁
- 11:30 企画総務委員会説明会
- 12:00 昼食
- 13:00 会派会議
- 16:30 くらしの相談現地確認



子どもたちの門出に
祝辞を贈りました。



史跡 佐渡金山

1601年に山師3人により開山されたと伝えられる佐渡金山。1989年(平成元年)の閉山までに産出した金は78t、銀は2,330tにもなる日本最大の金銀山でした。江戸時代初期の手掘り採掘や明治以降の近代化がわかる坑道の観光コースが定番。展示室では本物の金塊を触って、ずっしりとした重さを体感することもできます!

400年の歴史を伝える
日本最大の金銀山



坑道内の気温は
年中約10℃

場所 佐渡市下相川1305

時間 8:00~17:30(4月~10月)
8:30~17:00(11月~3月)

定休日 年中無休

料金 【宗太夫坑(江戸金山絵巻)コース】大人1,000円 小学生500円
【道遊坑(明治官営鉱山)コース】大人1,000円 小学生500円
【宗太夫坑・道遊坑共通券】大人1,500円 小学生750円

宗太夫坑コース

江戸時代の採掘の様子を
電動人形が再現しています。



佐渡西三川ゴールドパーク

佐渡最古と言われる「西三川砂金山」跡地に建つ体験型資料館。金の知識が学べるほか、砂金採り体験ができます。採った砂金はペンダントやキーホルダーに加工(有料)して持ち帰ることができるのも嬉しい!

場所 佐渡市西三川835-1

時間 8:30~17:00(3~4月・9~11月)
8:30~17:30(5~8月)
9:00~16:30(12~2月)
※最終入館は閉館の30分前まで

定休日 年中無休

料金 大人(中学生以上)1,200円 小学生1,000円
※砂金採り体験料金を含む

見つけた!!と
思わず大人も子ども
夢中になっちゃう楽しさ!

ニッ亀海水浴場

抜群の透明度、景勝地としての美しさを兼ね備える人気の海水浴場。「日本の快水浴場100選」に選ばれ、『ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン』で二つ星として掲載されています。

場所 佐渡市鷲崎

海水浴利用可能期間は最新情報をチェック!

例年7月中旬~8月下旬

<https://www.visitsado.com/spot/detail0407/>

海水の
透明度が
抜群!



●写真提供:一般社団法人 佐渡観光交流機構 さど観光ナビ <https://www.visitsado.com/>

佐渡島ってどんなところ?

シイカヤック、キャンプ
トレッキングなど
アウトラドアも盛んだね!



佐渡島は面積が東京23区の約1.4倍ある日本海側最大の島。美しい自然や景観が広がり、日本ジオパークにも認定されています。稲作や果樹栽培など農業が盛んなほか、日本海が育む海産物も豊富。ご当地グルメや地酒も楽しみたい!

おすすめ
スポット

佐渡島ならではの魅力を満喫!

佐渡名物たらい舟も体験できる!



矢島・経島(やじま・きょうじま)

穏やかな入り江にある二つの島をつなぐ赤い太鼓橋と澄んだ海のコントラストで、風情ある美しい景色が広がるスポット。磯着に笠をかぶった船頭さんがガイドしてくれる「たらい舟」も、ぜひ体験したい!

矢島体験交流館

たらい舟の乗船体験の受付のほか、
食事処もあります。

場所 佐渡市小木365-1

時間 8:00~17:00

定休日 10/21(村祭りのため)・11月~3月

料金 たらい舟 大人700円 小人400円



地域の観光協会おすすめ!

周辺 ヨリドコロ

地域の観光協会に聞いた
おでかけ・立ち寄りスポットを
ピックアップしてご紹介します。
オフもアクティブに楽しもう!

今月のエリア情報

新潟県佐渡市
(佐渡島)



トキに
会いたい!

トキの森公園

飼育されているトキを間近に観ることができ
ます。保護増殖の展示資料も充実!

場所 佐渡市新穂長畝383-2

時間 8:30~17:00(最終入場16:30)

定休日 無休(3月~11月)
月曜(12月~2月)祝日の場合は翌日
年末年始

料金 環境保全協力費として
大人400円 小人100円

野生トキ観察・展望施設 「トキのテラス」

場所 佐渡市新穂正明寺1277

時間 屋内観察室 9:00~17:00(4月~11月)
9:00~16:00(12月~3月)

定休日 年中無休



私たちのミッション

『組合員と家族の真の幸せ
(ウェルビーイング)』と
『トヨタと産業の持続的成長』を実現する

私たちのビジョン

一人ひとりが“変革の主役”となり、
“共創”しつづける

私たちのバリュー

ビジョンを達成するために
共通化して実践する行動指針

- 1 心にゆとりを持つ
- 2 助け合う
- 3 互いの個性を尊重する
- 4 垣根を越える
- 5 変化を楽しみ、挑戦する

さあ、実践!

組合 MVV

みんなで
バリュー
Value!

組織として目指す姿を達成するために、判断・行動の共通基準となるバリュー。できることから実践へ。皆で一步を踏み出していきましょう!

座談会編

「互いの個性を尊重する」

勉強会後に意見交換しました!

今回のトークテーマ

互いの個性を尊重する

2023年9月
労組執行部
着任の3名です!

鷹巢 将之さん
2002年入社。
下地塗装工程
や国内外の生
産に携わる。



私のバリュー実践

「ありがとう」の気持ちを
素直に伝える。



勉強会を受けて
コミュニケーションが変わった。

鷹巢 勉強会で印象に残っているのは「相手が大切にしようとしていることを大切に思うことが大事」という言葉。例えば相手が怒っていたら、「なぜ怒っているのか」

「なにが問題だったか」など理由を深掘りするようにになりました。考えているうちに言動に対する感情は消えてしましますし、相手に対して優しくなれることを実感していますよ。

山田 相手が家族でも同じだよ。うちの妻は毒舌気味で(笑)。今までは強い口調で何かを言われると、感情的に反撃していたけれど、「なぜこの口調になったのだろう。今日は子どもの世話が忙しかったのかも。最近ケンカが減ったのはバリューのおかげかも!」
山中 私が勉強会で印象に残っているのは「自分のことを尊重する」という考え方や自分の想いや本音を尊重した上で、他者と歩み寄ることを学びました。まだ稚拙なようですが、きちんとこちらの想いを伝えたい上で、相手がどうしたいか引き出せるような会話の進め方を意識して取り組んでいます。

山田 英揮さん
2000年入社。
本社工場の機械部で溶接や加工を経験。



私のバリュー実践

何気ない会話などで
距離を縮める関係づくり。



山中 亮汰さん
2015年入社
以来、物流システムなどIT領域に携わる。



私のバリュー実践

言いにくいことも言える
会話の進め方を意識する。



互いの個性を尊重する

こんな実践例も!

- 決めつけずに何でも興味を持つ
- いろいろな人に話を聞きに行く
- 苦手な人と敢えて会話をしてみる
- 本音が言えなかった時は、なぜ言えなかったかを振り返って日記に書く

小さな一歩からでも
実践&体感しよう!

ですが、感謝の気持ちを素直に伝えることと照れくさいかもしれないけど、きちんと口に出して相手に伝えていきたいですね。共感や賛同の実感が得られると、嬉しいものだから。
山中 今年の労使協の中でも組合員の「自律」という話が出ていたけど、自律のためには「上司に言われたから」ではなく、自身の想いや考えをしっかり持って行動できることが大事。そのためには職場のコミュニケーションの中で、誰もが自分の想いや本音が伝えられる場づくりを労使一体となって進めていけるように、執行部として働きかけていきたいですね。

山田 すぐに実践できる行動として、否定から入らないという姿勢を意識してみる

会話の返しは前向きな言葉で。

Step3. 足を肩幅に広げたまま伸ばし、腕は手の平を下にして身体の横に。脚と腕の力を抜きます。



Step4. 頭の前から腰、太ももから足先をバナナのように右側に曲げ、そのまま30秒ほどリラックス。反対側も同じように。

Point! 体操は楽な呼吸で行いましょう!

左側の胸や脇腹が突っ張るイメージ!

Point! 背中には浮かさず、上半身と下半身だけを横にグイッと曲げます

正しい深呼吸で、リラックス効果をアップ

- 1 両膝を立てて仰向けになり、鼻から一度軽く息を吐く。
- 2 5秒ほどかけて、鼻からゆっくり・たっぷり息を吸う。
- 3 息を十分吸い込んだら、同じスピードでゆっくり鼻から吐き出す。
- 4 2 3 を3回繰り返す。

Point! 息を吸う時は、身体がふくらむことを意識。吐く時は、身体がしぼむイメージで



教えてくれたのは

坂田 純子先生

ウォーキングや健康体操、生活習慣病予防・呼吸器系・循環器系に有用性のある有酸素運動指導などの専門家。健康サポートプロジェクトを立ち上げ、法人・個人を対象に健康支援事業を行うほか、「エストロゲンの美活ウォーキング」の運営、健康記事の監修や講演なども行う。

<https://www.shop.shionogi-hc.co.jp/Home>



坂田先生の監修している体操記事は「シオンギヘルスケアオンライン」でもご覧いただけます

身体の緊張をほぐして睡眠の質をアップ!

理想的な眠りを得るためには、「呼吸」も大切なポイントです。就寝時に身体が緊張していると深い呼吸を妨げ、睡眠の質が低下しやすくなります。身体の緊張をほぐす体操と、正しい深呼吸を就寝前の眠活新習慣として取り入れてみましょう!



さっそくAction! /

睡眠の質を上げる体操

肋骨や腹部、骨盤まわりの筋肉が緊張していると、呼吸が浅く早くなりがちに。余計な緊張をほぐすことで、ゆったりリラックスした深い呼吸を引き出します。

未来をかえる New Action

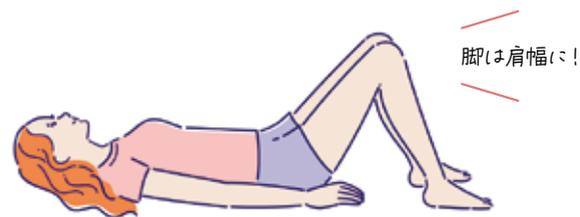
ウェルビーイング向上計画!

身体と心の健康や将来に役立つ新習慣・活動をご紹介!
現在から未来につながる持続的な幸せの実現(ウェルビーイング)を向上させるActionにレッツトライ!

今月のAction

眠活 後編

Step1. 仰向けになり膝を立て肩幅に広げる。



Step2. 30秒間、できるだけ小刻みに両脚を左右にゆらゆら動かす。

Point!

呼吸は楽に、頭の中で静かに30秒数えましょう!



高岡工場 車体部

主将 根岸 剛

生産部品物流部

兼武 史也

パワートレーニング機能・性能開発部

桐村 渉

パワートレーニング機能・性能開発部

塚脇 佑太郎

元町工場 モビリティツーリング部

西垣津 直哉

パワートレーニング機能・性能開発部

西内 要人

下山工場 FC製造部

川田 友

開発試作部

藤田 颯

堤工場 車体部

出口 雅浩

元町工場 モビリティツーリング部

濱地 翔吾

EHV電池設計部

竹中 駿平

車両技術開発部

吉良 亮之輔

高岡工場 組立部

浅井 櫻介

高岡工場 組立部

可児 侍源

元町工場 塗装成形部

水野 一輝

先行電池開発部

松田 悠

車両技術開発部

新人 小林 直也

監督・コーチ・スタッフ

パワトレ性能開発総括部

監督 石井 圭

直近の大会予定

6月中旬

天皇賜杯 全日本軟式野球
ENEOS トーナメント 愛知県大会

8月中旬

知事旗争奪 愛知県軟式野球大会
10月には豊田市内で大会開催予定あり!

応援よろしくお願ひします!

最新情報は
WEBでも発信
しています!



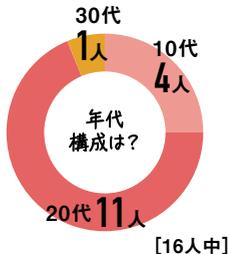
期待大 新入部員紹介



高校時代に
夏の甲子園に
出場経験あり!

小林 直也さん(投手)

聞いてみました!
気になることを



自慢の名物メンバーです!

入部2年目 水野 一輝さん

今、イチオシの人材です。とにかく明るい、とにかく元気、とにかく熱い! 今まで以上に軟式野球部を盛り上げる素晴らしい人間性&ムードメーカーです!



軟式野球部の良さ・魅力は?

野球を始めたのは小学3年生。ボーイズリーグ、トヨタ工業学園の硬式野球部を経て、トヨタの軟式野球部に入部しました。若いメンバーが多く、チーム全体の元気が良いのが魅力。僕も負けられないように「誰よりも声を出す」を意識しています。

競技にかける意気込みを聞かせて!

チームの持ち味は皆で1点を取りにいき、守り勝つ野球。チーム全体でバントやエンドラン、ゴロを打つなどを徹底して得点につなげていきます。僕自身は守備と出塁率を向上させ、プレーでもアピールして、さらにチームに貢献できるように頑張りたいです。

活動場所 トヨタスポーツセンター 第2野球場

活動日 平日(火・水・金)
日曜・市民大会の場合もあり

見学・入部希望も募集中!

メールでご連絡ください。kei_ishii@mail.toyota.co.jp

仕事と競技を両立して頑張る一般部。活動の様子と魅力をご紹介します!

今月のフォーカス

軟式野球部

FOCUS ON!
一般部



天皇賜杯など社会人軟式野球の全国大会で優勝経験があり、全国でも強豪とされるチームが揃う愛知県。高いレベルの相手に挑み、県大会優勝と上位大会出場を目指しています。

活動風景

勝ちへのこだわりだけでなく、クラブ活動を通じた個々の成長と職場の活性化、地域スポーツ振興と明るい社会づくりへの貢献を目指して活動しています。

チーム全員で
勝ちにいこう!



強豪がひしめく愛知県大会での優勝と上位大会への出場を目指す!

POINT!

油とにんにくを入れてから火を点けるのがポイント!そこから弱火でじっくり炒めると、焦げにくくい香りに!

フライパンに油、にんにくを入れ香りが出るまで炒めます。



3



2

にんにく、新玉ねぎは薄切りに、かいわれ菜は2センチの長さに切ります。新玉ねぎ、かいわれ菜は水にさらした後、ざるにあげて水気をきっておきます。



4

①を加えて両面を弱火で焼きます。



POINT!

水に10分ほどさらすことで辛味がとれて食べやすくなります。

5

Bを加えてトロミがつくまで炒めてタレを絡めます。



完成!

器に⑤を盛り、②の新玉ねぎ、かいわれ菜をたっぷりのせ、白ごまを散らせば完成。

教えてくれたのは

● whole foods studio yuge



フードスタイリストとして活躍するオガワヒロコさんが運営する、料理教室兼ショップ、パーソナルキッチンアドバイザーとして暮らし方や家族構成に合う最善のキッチンツールを提案してくれます。実際に使用感を試しながら選べるのも魅力。教室は月に1回少人数制で開催。愛知県名古屋千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



<https://yuge.sajikagen.com/>



調理時間 20分

おかずとしてはもちろん、酒の肴やお弁当にもおすすめ!

簡単・時短でオイシイがウレシイ ちゃっと ちゃっと レシピ

できるだけ手間や時間をかけずに美味しい料理ができれば…を叶えるレシピを紹介。ちゃちゃっと料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.6 旬の美味しさをいただく! カツオのガリバタソテー

【材料】2人分

- カツオの刺身…1冊 (たたきでもOK)
- 片栗粉…適量
- にんにく…1片
- 油…大さじ1
- 新玉ねぎ…1/2個
- かいわれ菜…1/2パック
- 白ごま…適量



A 塩、コショウ…少々 酒…大さじ1

B ポン酢…大さじ1 はちみつ…小さじ1
醤油…小さじ1 バター…5g

ちゃちゃっとポイント

- カットされた刺身やたたきを使えばさらに時短に!
- 切って炒めるだけの簡単ステップ!

POINT!

水気を拭き取ることで、魚の臭みを抑えます。



作り方

1

カツオは1センチ幅に切り、Aに10分ほど漬けてから水気を拭き取り、片栗粉を薄くまぶしておきます。

形状にこだわりがあるハンガー

フェイス
タオルなら2枚
干せます



バスタオルを外側から
中心に向かって通していく形状

バスタオルが乾きやすい!

●コンパクト回転式くるくるハンガー 968円

くるくるとバーに通すだけでバスタオルが省スペースで干せるハンガー。空気の通りがいいので乾きやすく、部屋干しにもおすすめです。フック部分は360度回転します。

軽くて丈夫な素材を
使用した物干しハンガー

2WAY仕様で乾きをサポート

●アルミ風通しハンガー20P
1,650円

可動式のバーの一部が外に開き、風通しよく干せる2WAYハンガー。洗濯物がハンガーの内側に密集するのを回避できるから、乾かす時間の短縮にもなりそう!



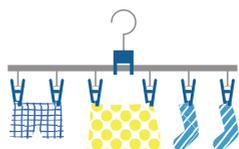
バーを外側に
開けば洗濯物が
干しやすく
乾きやすい!

靴下やストッキングなどの
ちよい干しに使える!

あと便利なスリムハンガー

●直線アルミハンガー6P 550円

ちよい干しに便利なスリムタイプの小物干しハンガー。ハンガー1本分のスペースさえあればどこでも干せるうえ、ターンフックになっているため部屋干しに便利です!



スライド式で
ピンチの位置や
向きも調整
できます



●取材協力 栄ロフト

愛知県名古屋市中区栄三丁目4番5号
SAKAE NOVA 3~6F
<https://www.loft.co.jp/>

※商品の値段はすべて税込み価格となります。



上質の超長綿で
吸水性も抜群です

乾きが早いベストサイズ!

●#バスタオルやめました
BIGフェイス制菌タオル 1,430円

洗濯する時にかさ張って乾きにくいバスタオルを、大き目サイズのフェイスタオルにすることで悩みを解消! 臭いの原因菌を99.99%抑える制菌加工なので部屋干しにも◎。



バスタオルと
フェイスタオルの
中間サイズで
かさ張りにくい!

部屋干しにも 安心アイテム

お気に入りの衣類を
お洗濯でケアできる!

抗菌&防臭でキレイをキープ

●COCORO洗濯用洗剤 660円

繰り返し洗っても買った時の見た目や着心地をキープしてくれる洗濯用洗剤。色褪せや毛玉を軽減するとともに、抗菌&防臭で黒ずみやニオイもためこまないのが嬉しい!



着るたびに
癒される、心安らぐ
花束の香り



すぐれmono紹介!

便利

アイテム帳

第30回

ジメジメ季節に役立つ
ランドリーアイテム

日常生活に役立ちつつ、ほんのり癒しや楽しみももたらしてくれる、ちょっとユニークで使えるアイテムをご紹介!



Thank you
**お便り
 ありがとう!**

「はあい」へのご意見・ご感想やヨムヨムへのお便りを紹介します!

Reader's Room

組合員のみさんから
 お寄せいただいた
 お便りで作るコーナーです!



僕が投稿やお便りを紹介するよ!

Reader's Room編集員
 ヨムヨム

今月のテーマ

新入社員時代の思い出やエピソード

新人ならではの失敗談

● 保全の作文を書いてと言われて、よくわかってなくて、安全の作文を書いた。hina415さん(上郷支部)

● 図面修正を依頼された時、「△が↑(上と同じ)と同意だとは思わず、そのまま△を書いて提出したら大笑いされたこと。たぬぼうさん(車両技術支部)

● 上司を先生と言いそうになった。ポンピさん(田原支部)

● 名前と顔を覚えることが得意なのですが、初めて聞いた苗字の方の秘書をすることになって何度か名前を間違えました。仕事を覚えるのが大変で意識が朦朧としていたのかもしれない。新入社員のみなさん

んは1年目は覚えることが多すぎて大変かもしれませんが、無理せず一歩ずつ成長して未来を切り拓いてください。Jennさん(事業・営業・CF支部)



● よくわからずに...といった類の失敗が新人時代は多いですね。今では考えられないようなミスもしてしまうものです。

先輩社員との思い出

● 職場の先輩達と夏、海水浴に行きました。今となっては、いい思い出です。あの当時は、とても楽しかったです! タイムマシンがあれば、もう一度、あの

された車が街を走る姿を見るのが今から楽しみです! たくさんの人を笑顔にできるといいな!

● 毎号ワクワクしながら楽しく拝見させていただいております。「周辺ヨリドコロ」では休日のお出掛けの参考にしてみても役立っています。相撲部の紹介では、個人スポーツではあるものの、雰囲気やチームワークが良さそうに感じました。ちゃん@みさん(東富士支部)

● 5月号で取り上げた鹿児島は、「行きたくなかった!」との声を複数いただきました! 相撲部の紹介は迫力ある活動写真とニコニコの集合写真が素敵でしたよね!

● プロボノ特集で紹介されていた絵をラッピングした業務用車。うちの子にも描いてもらい、お散歩のときに見つけてもらいたい!! むっちょ丸さん(上郷支部)

ヨムヨムもラッピング

アンケートに答えると抽選でプレゼントが当たります!

テーマへの投稿、ご意見・ご感想、その他面白ネタなど、どしどしお寄せください! お待ちしています。



カバコネからの投稿

組合アプリ「カバコネ」をダウンロードしてね!



iOS、Android 共通

QRを読み取るか、URLへアクセス
https://yapli.plus/kabacone_flyer

ログインID 従業員番号(7桁) 初期パスワードは「生年月日」
 パスワード 生年月日(8桁) 例)1991年1月1日生まれの場合
 19910101

*ご家族の方は【ご家族の方はこちら】をクリック。ID・パスワード設定画面に入るには組合員ご本人の従業員番号が必要です。

KABANETから投稿

トップページ

各種アンケート

実施中のアンケート

アンケート一覧

<https://www.kabanet.org/>

ユーザー名 KABA

パスワード 2019



● 助けてもらったり、驚かされたり、先輩は上司や同期とはまた違う、特別な存在ですね!

出会いの思い出

● 良い上司に出会えた。父のような存在です。はやぶささん(田原支部)

● 寮の部屋が6畳1間に2人で、当時は車も入らずして半年間は購入できなかった。週末はどんちゃん騒ぎ。6畳に5~6人で寝てました。入社して30年たってもいまだ相談できる友達です。ゆうとのパパさん(高岡支部)



● 新入社員頃は新しい出会いがたくさん。中には一生ものの出会いもあるはず! そうした出会いを楽しめると毎日がよりハッピーになりそうです!

クイズ

家族や職場の仲間とレッツトライ!

王国

クイズ王国
プリンス

5月号の答え

ラ	ク	ダ	サ
ン		イ	ライ
ド	ウ	ガ	ゴ
セ		ク	サ
ル	ビ		サ
			ラ

サ A ク B ラ C

答えはサクラでした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは虫食い熟語

パズル制作 / ニコリ

リ□ウ□ク →

リ□コ□ホ →

リ□リ□キ →

リスト
学 候 的
補 利 理
立 留 倫

問題

使わなかった漢字は?

熟語の読み方が並んでいます。

読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。

残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。

漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が一つ余ります。その漢字は何でしょう。

※「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

栄ソフト
セレクト!

毎日のお風呂ですべすべなお肌に!



今月のプレゼント

魅せ肌 あかすり

水やお湯につけるとできる特殊シワ加工が、古い角質やアカをしっかり取り除いてくれるボディタオルです!

応募はKABANETから

WEB <https://www.kabanet.org>

ユーザー名:KABA パスワード:2019

ログインしてアンケートから

クイズ王国を選択して解答してね!

応募締切 2024年6月25日(火)

編集後記

気温と湿度が上昇し、ジメジメとした憂鬱な梅雨のシーズンが到来しました。雨の日は何となく気分が落ち込みがちですが、梅雨のたるさを解消するには温かい飲み物がおすすです。そして、毎月皆さんからの反響が大きい「便利アイテム帳」は「ジメジメ季節に役立つランドリーアイテム」です。洗濯物の部屋干しにおすすめのハンガーや花束の香りの洗濯用洗剤など、すぐ欲しくなっちゃうアイテムを掲載していますので、ぜひご覧ください。

はあい Vol.37 No.429 2024年6月4日発行

発行 / トヨタ自動車労働組合
企画総務局
愛知県豊田市丸山町10-5-1
TEL.0565-24-1101
FAX.0565-24-1177

発行人 / 鬼頭圭介
編集人 / 鬼塚裕之
編集員 / 三村早保
編集 / glassy株式会社
印刷 / 長苗印刷株式会社

読んだ、見た、心が動いた

私の気持ちに
GOOD
SPICE!

本や映画、音楽に感動したり、刺激を受けたり、
元気をもらったりすることって、ありますよね。

この企画では、皆さんにおすすめしたい作品をご紹介します!

おすすめする人



堤支部 支部長 岩佐 昌学さん

ここ最近、体が二回りくらい大きくなってきたため週末に可能な限り三好池でランニングをしていましたが、膝を痛めてしまったためウォーキングに切り替えてダイエットに励んでいます。三好池で見かけた際はお声がけていただけたらうれしいです。

この作品と出会ったのはいつ頃?

高校生の頃に毎週愛読していた週刊少年ジャンプで、連載が始まったことがきっかけです。

おすすめポイントは?

深い友情や夢への情熱が詰まったストーリーが魅力的で、仲間が協力し合い、困難を乗り越えていく姿は感動的! 特に、ルフィが発する言葉「なんたってお前らはなんでもできるんだ! なんでもやってみろ!」や「仲間を守ることが俺の夢だ!」など、仲間たちに向けて自信を持って挑戦を促すセリフが多く、常に共感できることが多くあります。

どんな人におすすめしたい?

既に読んでいる方でも再度読み返してみると、新たな発見があると思います!



©尾田栄一郎 / 集英社

ONE PIECE

運動部
応援
NEWS



第95回都市対抗野球大会

初戦

7月19日(金)

18:00

東京ドーム

大会日程

7月19日(金)~30日(火)

最新情報はコチラ /
トヨタ自動車硬式野球部
Instagram



@toyota.tm.baseball



★ PRESENT ★

4号連続クイズ 全問正解者の中から抽選で

★ 20名様にプレゼント!! ★

TOYOTA UPCYCLE
IDカードホルダー

LEXUSに使う最高級シートレザーの端材を
アップサイクルして生まれたIDカードホルダーです!

※いずれかひとつ
※色は選べません



4号連続クイズ
カバ太を
探せ!



毎号誌面のどこかに隠れているカバ太を見つけ
4号分のページ番号を合計してくださいね!

$$\begin{array}{|c|} \hline 5月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 6月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 7月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 8月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline ? \\ \hline \end{array}$$

※4号連続クイズのご応募は8月号でご案内します