

トヨタ自動車労働組合

はあい

2025 March **3**
Vol.38 / No.438



互いの個性を尊重する

特集

あなたの想い、
職場で相談できますか？
キャリア相談Cafe

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(1~4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4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

ニュース

はあいWEB版を更新しました

アンケートはこちらから!

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 3

2025 March
Vol.38 / No.438

Contents

- 4 **特集**
あなたの想い、職場で相談できますか?
キャリア相談Cafe
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 全国からはあい!
ここそこトヨタ
トヨタホーム 栃木事業所
- 14 障子を開けて踏み出そう!
はじめの一歩
- 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



生産・TPS支部
こんぶこんぶさん



子供とつくったどんぐりBOX。いろんな種類や
形があることに驚かされた秋の発見です。



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!



明知支部
ただものじゃないひとさん



久しぶりに岐阜のおばちゃんに会いに行った
よ! おばちゃん大好き!

写真・エピソード大募集!

楽しかった思い出やお気に入りの写真と、50文字ほどのエピソードを投稿してください!

ご応募はコチラから

<https://business.form-mailer.jp/fms/976e3866255773>

掲載者には記念品をプレゼント

お薬手帳カバー

保険証ポケットや診察券・カードポケットなど、
使える工夫がいっぱいの窓付きお薬手帳ケースです!

QR
のフォームから
簡単に
入力&
投稿!





キャリア自律に必要な

Will Can Must

働きがいや人生の充実感を得るには、
自分の個性・強み・夢／情熱に向き合って
将来のキャリアを考えることが大切。

Will・Can・Mustの共通項を見つけていくことで
キャリア自律が推進されます。

実際はどうなっている？

Willの部分がなくなってどうしたら良いかわからない…

忙しい…
やるべきことが多い

できることをやるしか…



Willを見つけるためのプロセスがあります！

STEP.1

Can



できることの棚卸

STEP.2

Must



会社でできること
共通部分の整理

STEP.3

Will



やりたいこと、
なりたい自分を
描くことができる



ご自身を理解する土台づくりに
キャリアコンサルタントが寄り添います。あなた自身の人生を
丁寧に紐解くことで、ご自身でも気づいていなかった
大切な想いや価値観も見つけやすくなります。

あなたの想い、職場で相談できますか？

国家資格
キャリア
コンサルタント
社内の有資格者による
相談窓口です！

耳を傾け
寄り添います

キャリア 相談Café

特集



キャリアコンサルタントは相談者に寄り添い伴走するプロ。

ぜひ、お気軽にキャリア相談Caféをご利用ください。

キャリア相談は仕事や職務の相談だけと誤解していませんか？

キャリアの元々の意味は「轍(わだち)」です。

キャリアコンサルタントの役割は、ご相談者が生きてきた道筋を轍として見えるようにすること。

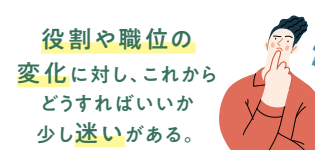
そして人生や生き方そのものに向き合い、寄り添っていくことです。

上司や職場では仕事以外のことは話づらいですよね…

こんな方におすすめ！



キャリアの戦略をたてるために
自分の強みと弱みを
もっと明確にしたいと
思っている。



役割や職位の
変化に対し、これから
どうすればいいか
少し迷いがある。



誰か私の話を聞いて！

家庭と仕事を
両立したいが、
イメージがつかなくて
不安。



キャリア相談Caféを活用した人からの評価

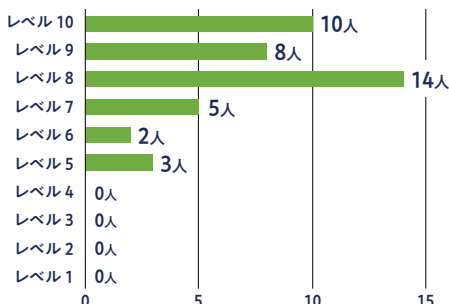
キャリア面談後の10段階評価

8.24

平均評価

★★★★★☆☆☆

満足度が高く、面談の価値に
共感いただいています。



キャリア相談Caféで面談を受けて、
自身に起きた変化を教えてください。

気持ちが楽になった	24人
意識が変わった	10人
次にやることがわかった	17人
キャリアプランを描こうと思った	8人
特になし	1人
その他	4人

面談後にポジティブな変化を感じている方が多く、前向きな姿勢に転換しています。



社内キャリアコンサルタントに相談できる
うれしさを教えてください。

無料でできる	27人
時間内でできる	15人
社内の状況がわかる人に相談できる	26人
上司以外の人に相談できる	29人
他の人に相談できる	19人
特になし	0人
その他	4人

職場以外の人に気軽に話せる
環境であることが重要視され、
共感ポイントになっています。



国家資格キャリアコンサルタントとは

そもそも何をする人なの？

聴くプロ

相談者に寄り添い
伴走します。



働く人が、自分らしくいきいきと働けるように、相談に乗り、さまざまな形で支援を行う**キャリア形成支援のプロフェッショナル**です。

魔法使いではないので、まるごと課題を解決!というわけにはいきませんが、相談者の話を聴き、ともに目標を見つけて、ゴールに向けて伴走します。

話を聴くだけでなく、知識や経験に基づく助言や情報提供をして相談者に寄り添います。

「キャリア相談Café」ではどうやって想いを聴いてもらえるの？

上司でもなく、人事でもない。仕事上の評価や利害関係がないフラットな関係だから、安心して、安全に抱えている感情や悩みを自由に話せる場を提供します。



面談の流れ

関係構築を育み本音で語れる場づくり

面談では相談者が安心して安全に何でも気軽に話せる場所、話せる時間をつくり、自然に本音を語る場と変化するように関係構築していきます。

抱えている問題を把握

相談者自身が強みや魅力、クセ、思い込みなどを言葉にしていくことで、自己理解を深めながら問題を把握します。

問題を解決していくための目標を立てる

問題を把握し、解決するための目標を明確化。行動するための意思確認を行います。目標は相談者自身が立てていきます。

問題を解決していくための方策・手段を見つける

問題解決の目標に近づくための方策(手段)と一緒に考えていきます。相談者が納得して取り組みやすいことから始めます。

問題を解決していくための意思決定と行動をおこなう

方策(手段)をおこなう意思確認をおこないます。1回の方策(手段)で解決できない場合は、都度面談を繰り返して行動化の促進を支援します。

社内キャリアコンサルタント座談会！

あなたの悩み、私たちは聴きます。

電子プラットフォーム開発部
阿南 多寿子さん

1988年に入社して電子技術分野の技術設計や開発に携わった後、花本テクニカルセンターの健康管理室へ。現在は電子技術分野の総括（人事労務）を担っている。

安全健康推進部
瀬古 菜奈子さん

2015年キャリア入社。名古屋オフィス、上郷工場、本社、明知工場各健康サポートセンターを経て、現在は健康推進室で産業保健業務等を担っている。

お客様関連部
石橋 香苗さん

2019年入社。お客様からの相談対応に携わる。人事部での修行派遣を経験後、現在は、お客様の声を関係部署へFBする業務や働き方改革PJTで横のつながりづくりを担っている。

モノづくり
エンジニアリング部
林 皇希さん

2005年入社。生産技術部で生準に携わり、アメリカでの勤務を経て貞宝工場へ異動。現在はCNを中心とした環境活動推進や働く環境改革を担っている。

阿南 会社全体がDXなどの外部環境変化に対応していく必要がある状況。仕事内容が変わったり、業務負荷が高くなったりということもあります。中には会社を辞めるという選択をしてしまう人も。一度立ち止まって、どんな選択肢があるのだろうと相談ができれば違っただけです。我慢して頑張るのではなく、もう少し自分を大切にしてみたいと思うんです。将来の選択肢を広げられるように、寄り添いたいという気持ちは大きいんです。

林 どの職場でも何かしらの変化点があります。変化がないように見えたとしても、実は変えたいと言いたくても言えないというケースがあって、課題が根深い。長く同じ職場にいて、本当の自分に蓋をしようというか、仮面をつけてきたからなかなか変えられない。誰にも話せないという状態ですね。

瀬古 私が相談の対応をした方から「引き出しを思いっきり開けられた。いや違う、自分で開けにいったんだよね」と言われたことがあります。嬉しかったですね。面談は1回45分なんですけど、安心して何でも話せる場。感情も含めてしっかり話を聴いてもらうことの嬉しさって、たぶん皆さんはあまり経験しなかったことがなくて。キャリアとは、その方の人

生そのものなんです。家庭のこと、女性であれば妻であり、母であり。上司との面談では踏み込めないことも安心して話していくうちに、自分では気づいていなかったところも見えてくるんですね。

林 上司と部下の面談だと、共通項である仕事の話が大半を占めると思います。ここでは相談時間の8割ほど、相談者自身のことを話してくれるよう心がけています。ひたすら自分のことを話す時間。そこで出てきた自分の言葉が自身に気づきを与えてくれるんです。

石橋 事前アンケートで相談テーマはいたっているんですけど、いろいろと話しているうちに「実は悩んでいたのはここだった」という気づきが出てくることも多いですね。

阿南 感情や気持ちにしっかりと向き合って聴いていくんです。辛かった、悲しかったなど湧いてきた感情も「ひとつと丁寧に」。

石橋 自分の価値観は入れないで聴いていく。「私もそう思う」じゃないですね。「私も」ではなくて、あくまで相談者がどう感じているか、同感ではなく共感でお話を聴いていきます。

瀬古 こんな話でも聴いてもらえるんだ、とお話を聴いてもらえることに安心感を得る相談者もいらっしゃいます。

阿南 面談開始時にはうつむき加減で話をし

キャリア相談Caféをはじめての経緯は？

林 昨年、もともと社内キャリアコンサルタントとして有志活動されていた方が退職。引き継ぎ形で始めました。

瀬古 私が昨年1年間勤務していた明知工場ではトヨタ初の電池工場化に向け大変革期でした。今までとは違う働き方を求められている方々を「なんとかしたい」という想いで、活動に参加しました。

林 私と瀬古さんが昨年2月頃から「アクションあるのみ」で始めて、春ぐらいに阿南さんと石橋さんが自ら手を上げて参加。想いを共にする仲間が加わって、嬉しかったよね。

どんな想いで活動をしているの？

石橋 ふだんの会話で出る現状の不満が外的要因だけでなく「何かに満足していない自分」だと捉えて「自分のことを考えよう」と思った時、私たちのように相談して話を聴いてくれる存在がいいると、状況や気持ちの整理につながり、次の一歩が見えてきたりします。一緒にあなたのことを考えていきたいと思います。

ていた方が、明るい顔になっていき自分の意志で進んでいくようになってくれた時は私たちがの方が嬉しくなります。

皆さんへメッセージを

林 自分の時間を費やしても「相談に来る方に寄り添いたい」という想いで、このチームは集まっています。誰にでも悩みはあるもの。悩むことは悪いことじゃないです。自分を満たして、悔いのない人生に少しでも近づくきっかけになれば嬉しいです。ぜひ、お気軽にキャリア相談Caféを活用してください。

キャリア相談Café

1回45分（オンライン）何度でも利用可

ご予約はこちらから



- 守秘義務がありますので、相談内容は上司・会社へ伝わることはありません。
- 人事業務に関すること、およびメンタルの相談は行いません。

<https://forms.office.com/r/52fPBJWPh?origin=lprLink>

既存FTL制度との違い

最も大きな違いは「**労働時間**」の考え方です。



	FTL (F)・FTL (I)	FTL (D) plus
労働時間	勤務実績を上司が管理	1日9時間の労働を「 したもの とみなす」
限度超え申請	月間・年間の限度超え申請が必要	原則として不要
超過勤務手当	残業実績に応じた超過勤務手当	労働時間に関わらず一定の裁量労働手当

適用対象 主任職の職能要件発揮を前提に**主任職全員が適用の対象**となります。

《主任職 職能要件》

専門性

総合的な企画立案ができる、高度かつ幅広い専門知識・スキル

思考力

物事の本質を見通した上で、自らの問題意識に基づいた課題認識を持ち、かつ、実現可能性のある対策を自ら企画・立案できる力

行動力

実務遂行の中核として、組織やメンバーをリードし、組織を巻き込みながらスピーディに**成果を結実させる力**

人材育成(組織運営支援・後輩指導力)

最も効果的に組織が運営され、人材が育成されるよう、自らの役割・業務分担にとらわれず、**周囲に働きかけ、支援・育成・指導する力**

詳細はT-Waveから人事部HPをご確認ください。



執行部からのメッセージ

裁量労働制度とはどんな働き方なのか、裁量労働制度を利用し会社がどんな期待をしているのか、しっかり理解して、より良い働き方を一人ひとりが考えましょう！



今月のテーマ

裁量労働制

2024年10月に開始となった新しい裁量労働制度FTL(D)plusについて、知っていますか。今回は、この裁量労働制の概要やトヨタが制度を採用して期待すること、適用対象者の条件などをご紹介します。制度のことを知って、正しく利用していきましょう。

会社制度・取り組み

あれこれ探究学



知っておきたい会社の制度や取り組みなどポイントをお伝えしていきます！

トヨタは何を目指してFTL(D)plusをつくったの？



「自らやりがいをつかみとる仕組みづくり(24年労使協)」の一環として、**より自律的かつ主体的な働き方を通じ、働くことに対する意識(就労感)の変革**を目指しています。

仕事の成果**≠**労働時間という**価値観からの脱却**が必要です。



そもそも裁量労働制とは？



従業員の労働時間を実労働時間ではなく、**あらかじめ定めた時間を働いたとみなす**制度です。



トヨタでは24年10月から裁量労働制としてFTL(D)plusの運用を開始しました。

※ FTL: Free Time and Location

時間配分などをコントロールして、効率的に能力を発揮することで、成果を正しく評価してもらえる仕組みですね。

笑顔あふれる 和気あいあいとした職場です!

トヨタホーム栃木職場の皆さん
(上段左から)
伊藤 直樹さん・毛塚 正治さん・日向野 佳明さん
(下段左から)
安生 徹さん・佐多 徹さん



職場を拝見!

栃木県のおすすめ情報



あしががフラワーパーク

日本夜景遺産「日本三大イルミネーション」にも認定された「光の花の庭」は、一見の価値あり!



男体山(なんたいさん)

日光市にある標高2,486メートルの火山。日本百名山の一つ。



宇都宮ライトレール

宇都宮市内を運行する次世代型路面電車。国内では75年ぶりの新規開業となる路面電車です。



◀事務所

1階は会議室や打ち合わせスペース。2階の事務所は協力会社のマブチ株式会社さまと共有しています。

TQ FACTORY▶

住まいづくりのポイントがわかる体験コーナーや住まいづくりの知識を楽しく学ぶことができます。

チェックま親子が
お出迎え!



▲クリーン活動

社会貢献活動として組合から職場に呼びかけ、工場で働く仲間と共に年2回実施しています!

工場見学会▶

年3回開催しているプレミアムライブは、普段見ることのできない稼働中の工場をご案内する特別な見学会です!



今月の職場

トヨタホーム 栃木事業所

トヨタホーム栃木事業所は、栃木県栃木市の東部に位置する大光寺町工業団地内にあります。敷地面積8.8万㎡(サッカー場約12.3面分)の広大な敷地で1989年に操業を開始。主に戸建てのユニット工法*による住宅をつくっています。



全国からはあい!
ここそこ
トヨタ

全国の仲間の職場を誌上訪問!
ご当地のおすすめ情報にも注目です。

トヨタ生産方式で安心・安全・快適な家づくり



ラインを流れるユニット



工場に貼られた「お客様の声」



1989年に緑豊かな広大な土地で操業を開始

栃木事業所は組合員29名が在籍しており、私(安生:写真右)は溶接・組み立て工程の組長で、主に家の天井・床の鉄骨骨組みの溶接工程の指揮をしています。協力会社の方を含め、栃木工場ができて以来の仲間なので、困った時は何でも相談できる風通しの良い職場ですが、大半が50歳以上のため若手メンバーに技術をどう伝えていくかが課題です。

*トヨタホームのユニット工法:ボックス形式のユニットをつくり、現地で組み立てる方式



安生職場委員長

仕事のやりがいについて

東北大震災の際、被災された方々に仮設住宅を造って役に立てたことをメンバー全員が経験しました。また、お客さまが工場見学に来た際に「皆さんなら安心して家づくりを任せられる」と言われた時にやりがいを感じます。

トヨタの皆さんへメッセージ

創業の精神「日本の住まいを良くしたい」を形にするため、日々頑張っています。住宅と自動車で作るものは違いますが、お客さまを笑顔にできるように、一緒に頑張りましょう!

障子を開けて
踏み出そう!

はじめの 一歩

新しい趣味との出会いや学び、
ボランティア、イベントなど
あなたの人生を豊かにする
多彩な取り組みを
組合で用意しています。
一緒に新しいことを
始めてみませんか。

今月の活動レポート

渓流釣り＆ ピザづくり体験会

MYプロ



組合員さんご家族が参加
大人30名・子ども9名

実施日 2024年10月27日(日)

場所 浄蓮の滝(渓流釣り)
ファーマーズヒル(ピザづくり&川魚焼き体験)



浄蓮の滝

「天城越え」で有名な
伊豆にある名瀑です!



ファーマーズヒル

大自然の中にあるキャンプ場。溶
岩でつくった窯で焼くピザは絶品!
丸太を切ったコースターづくり、
薪割り体験など一日中楽しめます!



東富士支部組合員さんの声で実現!

他支部との交流がむずかしい遠隔地にある東富士。
本社地区の組合員さんとも交流したい!という「声」に応えたい!
東富士支部をメインとした企画を今後も積極的に計画していきます
ので、乞うご期待(^^)。

Check The Movie!



当日の様子を動画にしました!

参加した人も、
しなかった人も、
ぜひ、ご覧ください!



コースターづくり



お子さんたちも、
のこぎりの使い方を覚えました!

支部間交流で楽しい時間



他支部の組合員さんご家族で交流!

ピザ焼き

好きな具材をトッピング。
美味しかったです~♪



お魚ゲット!



初めて釣りに挑戦!
自分たちで魚を焼いて
食べました。



Voice
参加者の声

自分たちだけでは
なかなかできない釣りができて、
子どもたちも嬉しそうでした!

初めてののこぎりも
上手に使えて、
子どもの成長を感じました。

ピザ窯で焼いた
手づくりピザは最高!

焼きマシュマロが美味しくて、
おかわりがとまりませんでした!

釣った魚をその場で
食べる経験は貴重でした!



今後の注目企画

3/29(土) ゴルフ試打会&ワンポイントレッスン
30(日) 初心者大歓迎! 一段上のゴルフライフをめざしま
せんか?(大人気のアルペン労組共同企画!)

募集期間
3/10まで

4/13(日) 命の授業 ~ジビエ解体体験~
ジビエ肉の扱い方や背景、自然とのつながりを
学びましょう!(ジビエ料理も楽しめます!)

募集期間
3/24まで

詳細はMYプロサイトで!
KABANETもしくは
カバコネからアクセス!





大谷寺(おおやじ)

天然の岩に包まれるように建てられた大谷寺。日本最古の石仏であるご本尊の大谷観音をはじめ、10軀の石仏はすべて国の特別史跡と重要文化財に指定された貴重な日本遺産です。



大谷観音 (千手観音)

ご本尊の千手観音(高さ4m)は、平安時代(810年)弘法大師の作と伝えられています。古くから大谷観音と称され、鎌倉時代に坂東19番の霊場となり、多くの人々から尊崇されてきました。



平和観音

戦没者供養と世界平和を祈念して制作された高さ27mの観音像です。地元の方など大勢の協力によって6年の歳月をかけて、つくられました。ぜひ、お立ち寄りください。



●写真提供:大谷寺・(一社)宇都宮観光コンベンション協会

場所 宇都宮市大谷町1198
拝観時間 4月～9月/8:30～16:30
10月～3月/9:00～16:30
※受付は20分前に終了します

休業日 木曜(祝日は営業)、毎年12月26日～31日
参拝料 大人500円、中学生200円、小学生100円

来らっせ 本店(きらっせ ほんてん)

「宇都宮みんな」「めんめん」「香蘭」「龍門」「さつき」という5つの人気店の餃子が味わえる常設店舗。曜日ごとに30種類以上の餃子を楽しめる日替わり店舗、冷凍餃子や餃子グッズが並ぶお土産コーナーが揃っています!

場所 宇都宮市馬場通り2-3-12
MEGAドン・キホーテ ラパーク宇都宮 地下1階
店休日 年中無休
時間 <常設店舗>
月～金曜:11:00～20:30(L.O 20:00)
土・日・祝:11:00～21:00(L.O 20:30)
<日替わり店舗>
全日:11:00～21:00(L.O 20:30)
<お土産コーナー>
10:00～21:00

●写真提供:協同組合 宇都宮餃子会



宇都宮餃子®人気店の味を一度に楽しめる!



宇都宮ってどんなところ?

カクテルや
ジャズ文化も
堪能したいね♪



宇都宮は栃木県にある北関東最大の都市です。「餃子のまち」として知られるほか、日本遺産として知られる大谷石文化など見どころもたくさん!首都圏からのアクセスも抜群で都市や自然、景観、グルメなど楽しみ方も多彩です。

おすすめ
スポット

宇都宮の文化を満喫!

まるで地下神殿!幻想的な巨大空間へ



大谷資料館(おおやしりょうかん)

大谷石や採掘の歴史などが学べる資料館です。圧巻なのは広さ2万平方メートル、深さ30mにもおよぶ地下採掘跡跡。幻想的な巨大空間は、映画やミュージックビデオ、映像作品の撮影やコンサートにも使われています!

場所 宇都宮市大谷町909
※カーナビは施設名で入力してください。
時間 4月～11月/9:00～17:00(最終入館16:30まで)
12月～3月/9:30～16:30(最終入館16:00まで)
休館日 4月～11月:無休 12月～3月:火曜(火曜祝日の場合翌日)
入館料 大人800円、小・中学生400円
※未就学のお子さまは無料です

上着・防寒具を忘れずに!

館内は年間を通して平均気温8℃。夏でも上着が必要です。

●写真提供:(一社)宇都宮観光コンベンション協会

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

栃木県宇都宮市

土日祝限定

採石場が遊び場になる!



カネホン採石場

稼働中の採石場で大谷石の魅力を体験!土日祝限定で高さ30mのジブラインや隠された天然石を発掘する宝探しなど、さまざまなアクティビティが楽しめます。

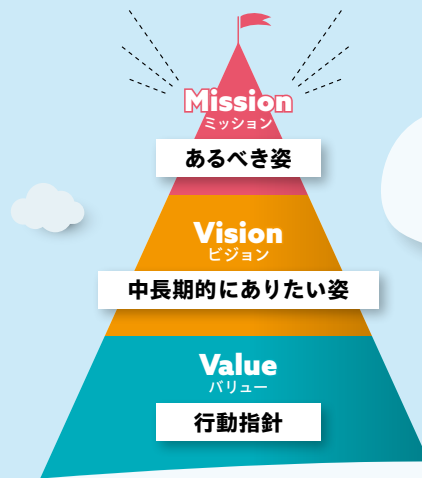
場所 宇都宮市大谷町209



詳細やご予約は
公式サイトから
<https://saisekijo.kaneshon.jp/>



※営業状況等は変更となる場合があります。



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

TOPIC

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!

バリュー実践者編

トヨタで働く皆さんへ

**自分の個性を大切に
人生を楽しみましょう!**

社会に出ると「他人の目が気になる、
周りに合わせなくては」と思いがちで
すが、人生がつまらなくなってしまう気
がします。好きなモノであふれている
と、世界がキラキラして楽しくなっ
てくる。個性を大切にすることは仕事
を頑張る理由にもなります。周りを
気にせず個性を尊重しあえる世の中
にしましょう!

私のアクションエピソード

思い込みの第一印象や先入観は 相手を知れば変わってくる。

私の少し後に入社した同僚は同じ年齢。彼女は聴覚に障
がいがあり、音楽が大好きな私とは話しが合わないと思
っていました。彼女も私とは合わないと思っていて、お
互い第一印象は最悪(笑)。研修が一緒になった時に話
すようになって、今はすごく仲が良いです。彼女の場合、
音楽はビートや振動を感じて楽しむのが好きでクラブ
もやっている。そういう楽しみ方があるって、目から鱗
でした。何でも思い込みで決めつけるのはダメです
ね。

気づき 第一印象で決めつけないで、相手を知り、
良いところを見つけていくことが大事。

人とは違う自分のキャラを活かせば チームに貢献することができる!

中学までは嫌われないように周りに合わせて頑張っ
てきました。でも、その頃の友だちは誰も残ってない
んです。高校はバレー部の強豪校。私は背が高いけど
下手でレギュラーはムリ(笑)。ピンチサーバーで輝
こうって決めました。まずはサーブをとことん鍛
えて。そして、ミスしても騒ぎ散らかして勝て
そうな雰囲気に変える。キャラクターを活かして、
チームに貢献する思考にチェンジしました。私が
個性を大事にするようになった原点です。

変化 自分が好きなものを身につけて楽しみ、
個性が素敵な方を見ると応援しています!

早川さんにとって
「互いの個性を
尊重する」
とは?

相手の知ろうとすること、認めること。
周りの意見や他人の目を気にせず



今回のテーマ

互いの個性を尊重する

実践者プロフィール

高岡支部 早川 梨子さん
アーティストネーム らむね

2017年入社。配属は高岡工場の塗装成型
部で下地の検査に携わる。マスキング工程
ラインの立ち上げにも関わり、現在はマ
スキング業務を担当。「らむね」のアー
ティストネームでストリートライブなど
音楽活動も行っている。

推薦者 コメント

高岡支部
支部長
久保 穂土さん



自分らしさをしっかり持った、元気な女
性です。仕事にも意欲を持って向き
合ってくれており、プライベートでも「歌
うこと」が大好きな彼女。歌に込めた
思いを人に伝えることで、多くの共感
を得ています。

「らむね」Instagram

ライブの様子やオフショットなど
いろいろとアップしているので、
ぜひ、チェックして楽しんでください!
フォローしてもらえると
うれしいです♪

ライブなど
最新情報も
発信します!



花のある暮らしがもたらす“幸せ効果”

花を部屋に飾る習慣を持つだけで、様々な「幸せ」を感じる瞬間が生まれます。
花との暮らしがもたらす「#ビタミンF」で、いつもの日常に幸福感をプラスしていきましょう。

「次はどれにしよう？」 花を選ぶワクワク感



花を選ぶ楽しみ、気に入った花と出会えたときの幸せ

子どもが植物に関心を持つように

子どもの知的好奇心を花が刺激。花をきっかけに家族の会話が増える幸せ



部屋も空気も綺麗に

花が一輪あるだけで部屋の身だしなみが整う。自然と部屋を綺麗にしたいくなり、空気も綺麗に



花の香りは自然のリーフレグランスにも♪

季節を楽しむ幸せ

季節の移ろいを部屋の中で体感できる。押し活中の方は、押しカラーの花を飾ればさらに心が満たされる！



「生きもの」が いる暮らしを手軽に

花も命がある生きもの。世話をする喜びを感じたり、花が自分の新しい居場所になってくれることも

誰かに花を贈ることで自分も幸せに

花を贈る行為は「人を喜ばせてあげたい」という思いからくるもの。花を贈った相手がバツと笑顔になると、自分も幸せな気持ちで満たされます。花を贈る習慣を持つことも日常に幸せをプラスするアクションの一つ！



教えてくれたのは

一般社団法人 花の国日本協議会

花や緑が身近な日本をつくるべく、花贈りの素敵を伝えるプロモーション「フラワーバレンタイン」や、季節の花を楽しむ暮らし「WEEKEND FLOWER」などを提案。2024年より「well-blooming project」を始動、花業界の環境アクション推進や花や植物が人のウェルビーイングに与える好影響を社会に広める「#ビタミンF」の発信などに取り組んでいます。



花の国日本協議会
Flowering Japan Council



https://note.com/wellblooming_jp

今回は、
**花と暮らそう
後編！**

花と暮らす時に知っておきたい手入れのコツをご紹介します。

花のある暮らしで 毎日に幸福感をプラス

今回ご紹介するのは「花を家に飾る」新習慣。花は単なるインテリアではなく、心身への良い影響など持続的な幸せにつながる力を持った存在です。その力は「#ビタミンF（FはFlowerの略）」と呼ばれ、近年、花のある暮らしの魅力が見直されています。



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・活動をご紹介します！
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

花と暮らそう 前編

「野菜を摂るように自然を摂取する」 ウェルビーイングな新しい価値観

植物を見るとストレスが抑制されることは多くの研究で実証されています。逆に都市から緑が減っていることで子どものうつ病が増えているとの研究も。「自然は積極的に摂取したほうが健康に良いもの」という価値観を持つことは持続的な幸せへの一歩につながります。

出展:note「お花とウェルビーイングのいい関係」東京大学曾我昌史准教授インタビュー

さっそくAction！ 花を家に飾ることは 身近で手軽な新習慣



癒やされるな
花を飾るのは楽しい

気持ちが明るくなって
不安や悩みも軽くなる

コロナで変わった！
こんなにもいる、
花やグリーンのある暮らしを求める人



※花の国日本協議会調べ(2020年) n=950

コロナ禍以降、自宅で過ごす時間が増え「家で癒やされたい、心地よく過ごしたい」という人が増加。それに伴い、癒やしや元気をもらいたいと、植物を求める人が増加しています。

花瓶に切り花を一輪飾るだけでも、立派な新習慣です。“花は他の誰でもなく、自分のために飾るもの”さっそくあなたのお気に入りの一輪を飾ってみましょう♪

上郷工場 エンジン製造部
キャプテン 三浦 一馬
上郷工場 製造支援部
梅本 昇弥
高岡工場 組立部
稲田 剛基
元町工場 車両品質部
小椋 紘
上郷工場 製造支援部
奥田 真太
上郷工場 第1エンジン製造部
古賀 逸希
本社技術 開発試作部
河添 佑矢
上郷工場 エンジン製造部
鎌倉 白蓮

監督・コーチ・スタッフ

上郷工場 第1エンジン製造部
監督 内山 雄太
本社技術 電子性能開発部
幹事 秋元 啓汰
本社技術 モビリティ材料技術部
コーチ 古賀 舞琴
愛知県
ボクシング連盟
事務局員 村上 典良

鎌倉選手に聞きました

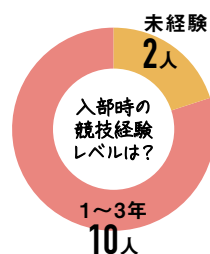
アマチュアボクシングの
観戦ポイントを教えて!

3分3Rなので少ない時間とラウンド数の間に、いかに相手のパンチをもらわずに、質の高いパンチを多く当てられるかがポイント。スピード感あふれる展開でプロボクシングとは違うおもしろ味があります。ぜひ会場で感じてください!

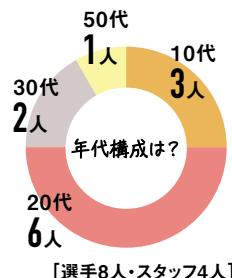
2025年12月

全日本社会人選手権大会
(西尾市総合体育館(愛知県))

26年アジア選手権のプレ大会として開催されるため、国際大会規模の雰囲気味わえます。トヨタの皆さんに応援に来てもらえるとうれしいです!



聞いてみました!
気になることを



[選手8人・スタッフ4人]

自慢の名物メンバーです!

はくれ
入部1年目 鎌倉 白蓮さん

ボクシングに対するモチベーションが高く、技術・精神力もあるので今後に期待できる選手! 明るさと人懐っこさで部を盛り上げてくれています。



期待大の現役唯一の女子部員

ボクシング部の良さ・魅力は?

仲が良くて、お互いにアドバイスをしたり支え合っているところが魅力です。週6日の練習が決まっていた学生時代の部活とは違い、仕事の都合もバラバラなので全体練習は貴重な時間。仲間から良い刺激を受けて、個人練習の時も自分に厳しく、甘えないようにしていきたいです。

ボクシングにかける意気込みを聞かせて!

高校時代から目標は全国優勝。でもインターハイは全国3位、昨年の全日本社会人選手権は決勝で元日本代表の選手に負けて2位でした。今年は絶対に全国優勝したい。食事や睡眠など日常生活から、自分に厳しく取り組んでいきたいです。

活動場所 トヨタスポーツセンター ボクシング場

活動日 火曜~金曜:個人練習 土曜:全体練習

見学・入部希望も募集中!

メールでご連絡ください。keita_akimoto@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

ボクシング部

FOCUS ON!
一般部



全国のボクサーに目標としてもらえるような魅力ある部になるために、毎年12月に開催される全日本社会人選手権大会では複数階級での優勝を目標に日々励んでいます!

活動風景

ボクシングは一人ひとりが高い意識を保って取り組む姿勢が大切。仲間の存在は大きな支えです。学生との合同練習も良い刺激になっています!

応援してくれる
方のためにも
勝ちたい!



全日本社会人選手権の複数階級優勝&目標とされる存在を目指す!



キムチを汁ごと加え、香ばしい香りが出るまで中火で炒めます。

Aを加えて煮立ってきたらパスタを半分に折って加え、常にパスタがスープに浸かっている状態を保ちながらパスタの表示時間通り茹でます。



フライパンにごま油を熱し、
①の豚バラ肉を入れて色が変わるまで中火で炒めます。



完成!

時間になったら
ニラ、生クリームを入れて
さっと馴染ませてから
火を止めます。
器に盛って最後に
Bのをせたら完成!

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。

愛知県名古屋市千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



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



調理時間
12分

フライパン1つであっという間に
つくれちゃう、お手軽パスタ!



できるだけ手間や時間をかけずに
美味しい料理ができたなら…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.15 話題のワンパンレシピ! 「豚キムクリームパスタ」

【材料】2人分

- パスタ(5分茹で)…160g
- 豚バラ薄切り…100g
- キムチ…160g
- ニラ…1/4束
- ごま油…大さじ1
- 生クリーム…100cc



A 水…500cc、牛乳…150cc、めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1

B 白ごま・キムチ…適量、塩・コショウ…少々

ちゃちゃっとなんちゃって
ポイント

- フライパン1つでOK
- 包丁を使わない!
- 洗い物が少ない!

POINT!

キッチンばさみでラクラク!

キッチンばさみを使って
豚バラ肉は3センチの長さに、
ニラも3センチの長さに
切っておきます。



作り方

1

使うたびに笑顔になれる ワンコアイテム 🐾

一枚の中にいろんな犬種が揃う！

手帳に貼って使いたい！

●シール ふわふわ 犬 308円

人気の犬たちを集めた、ふわふわとした
手ざわりがリアルなシール。
手帳やカレンダーに目印として貼って使えるほか、
他のシールと合わせてデコレーションを楽しんでも。



ワンコのかわいさが
引き立つふわふわ素材

インクはなじみの良い
ダークグレーカラー

思わず押したくなる
キュートなスタンプ！

●ひょっこりスタンプ シバイン 880円

1つのスタンプでシバインの3つのポーズが押せる
油性浸透印。スタンプした上に色を塗り、自分だけの
オリジナルデザインを楽しむこともできます。



他の動物たちも
シリーズで
揃えたい！



かわいい犬たちがやることを応援！

かわいいだけでなく実用性も◎

●TO DO リストマーカー マメシバ 374円

ブック型の台紙が付いた、ワンコ柄のかわいい
To Doリスト。チェックボックスが印刷されている
など、ちゃんと実用性もあり！
スケジュール管理用としてもおすすめです。



台紙をひっくり返せば
ブック型に



●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。

それぞれ微妙に表情が
違うのがかわいい！

しば犬好きにはたまらない！

●スティックマーカー しば犬 385円

キュートなしば犬たちのデザインに癒される、
スティックタイプの付箋。
伝言やメモ用としてはもちろん、
手帳やカレンダー、
雑誌の目印にと、さまざまに
使えるサイズ感が嬉しい！



たっぷり使える
120枚入り

ペタペタ貼りたいくなる
キュートな付箋 🐾

付箋を立てて
おけるのも便利！

犬好きさんに
プチギフトとして
贈るのもおすすめ！



目の前に置くだけでほっこり

●スタンドスティックマーカー 柴犬のおなか 330円

おなかを見せてちょこんと座る姿がなんとも言えずかわいいワンコの付箋。
台紙はスタンドにすることも、折りたたむことも可。
デスクに置いたり、手帳に挟んだり、用途に合わせて使用できます。

すぐれmono紹介！
便利 アイテム帳

第39回
癒しのワンコ文具

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します！



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

言われてうれしかった言葉

ありがとう

●初めて行った場所、荷物を持ってあげた時の「ありがとう」。

たけちゃんさん(上郷支部)

●「ありがとう」は誰からも、何かやった時に言われたい言葉!

ツムツム豆太郎さん(堤支部)

●どんなことでも「ありがとう」と言葉で感謝されるとうれしいですね。ちょっとしたことから大きなことまでなんでもです!

さとしさん(車両技術支部)



●昔々の上司から「ありがとう」

「ありがとう」は仲間をつなぐ言葉と教わった。

KINTAさん(下山支部)

●感謝の気持ちをきちんと伝えるって大事ですね。「ありがとう」のひと言でうれしくなるものです!

上司・仲間から

●「あなたのようにない!」後輩から。働く未来が想像できなかった後輩が、私が働き続けることで誰かの未来予想図になった。おはぎさん(三好支部)

●「努力していれば必ず見ている人がいる」辛かった時の上司の面談で。

ぽぽにゃんさん(コーポレート支部)

●「ほどほどにね!」同僚

より、けっこう疲れている時に。

タカさん(三好支部)

●「できるね!」期日がある業務を、それより早く終わらせた時に上司に言ってもらった言葉です。すもさん(堤支部)

●「あなたがいるから頑張れる」職場メンバーから。

くーちゃんさん(三好支部)

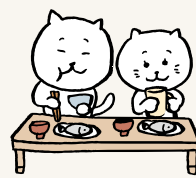
●「見てくれている、認めてくれているとわかると、やっぱりうれしい!」伝えてくれることにも感謝ですね。

家族から

●「かーたん!」子どもが初めて言った言葉です。(かーたん...おかあさんの意)話した状況や子どもの顔

もしかっり覚えています。ぶりんアイスさん(上郷支部)

●私は料理が苦手なので、ごはんをつくって食べるたびに「ごはん美味しい」と言ってくれる旦那に感謝です。とぬさん(高岡支部)



●「パパ」子どもが私に向かって言った言葉。家族を持てたことを実感した。はやぶささん(田原支部)

●「何気ない日常も家族の言葉ひとつで、幸福度が上がった雰囲気伝わりました」

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!お待ちしております。

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://yappli.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

ログイン

ニュース

はあいWEB版を更新しました

アンケートはこちらから!

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

ユーザー名 KABA
パスワード 2019



クイズ

家族や職場の仲間とレツツトライ!

王国

クイズ王国
プリンス

2月号の答え

カ	レ	タ	
ユ	キ	ダ	ル
シ	イ		メ
マ		キ	マ
ス	ウ	チ	キ

レ タ ス
A B C

答えはレタスでした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズはシークワーズ(フルーツ編)

パズル制作 / ニコリ

ド マ ン ゴ ス チ ン マ
ン ラ チ カ ン カ ン ポ
ル イ ゴ カ ヨ ウ ナ シ
プ チ ミ ン ヤ イ ム ゴ
ツ ツ ー ル フ イ ウ キ
ナ ナ バ ー ラ ル パ カ
イ ブ ル ー ベ リ ー パ
パ ス タ ー フ ル ー ツ

残った文字でできる言葉は?

問題

リストにある言葉を盤面から探しましょう。
すべてタテヨコナメの8方向のどれかに一直線に
隠れています。小さい「ッ」などは大きい「ツ」など
として探してください。すべて探すと、いくつか使
われない文字が残ります。残った文字を上から順
に読んでできる言葉は何?

リスト

イチゴ	ドラゴンフルーツ	ブルーベリー
イヨカン	ナツミカン	ボンカン
カキ	パイナップル	マンゴスチン
キウイフルーツ	バナナ	ヨウナシ
スターフルーツ	パパイヤ	ライチ
		ライム

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→ニュース→はあいWEB版を
更新しました→「アンケートはこちらから」
で解答してね。

応募締切 2025年3月25日(火)

編集後記

今号の「みんなでValue!」は「互いの個性を尊重する」です。「人は
見た目が9割」と言われており、会って3秒で決まる「第一印象」は、
仕事でもプライベートでも大変重要なのは皆さんご存知の通りですが、
それだけで相手を決めつけて本当に良いでしょうか...? 第一印象が
良くない人でも、相手のことを知り、良いところを見つけていくことが
大事だと元気いっぱい「らむねちゃん」が教えてくれました。皆さん
も心掛けてみませんか?

読んだ、見た、心が動いた

私の気持ちに
GOOD
SPACE!

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



企画総務局 部長 / 特設執行委員 明見 依莉さん

衣浦工場鋳造部出身で、2023年9月からトヨタ自動車労働組合
に専従しています。私は旅行が好きで、国内・海外旅行でリフレッシュ
しています。行った土地の美味しい物を食べたり、綺麗な景色を見た
りすることが好きです。明るく元気がモットーです。

この本と出会ったきっかけは?

私が執行部に来てから、尊敬する女性の先
輩が退任される時に勧めていて興味を持ち、
購入しました。

おすすめポイントは?

私は、自分で言うのも少し恥ずかしいのですが
本を読むのが苦手です。しかし、この本は読
みやすく、私にたくさんの刺激をくれています。
私たちが働くトヨタ自動車は、チームで1つの
ものをつくる仕事をしていて、信頼関係をつく
ることこそが大切。その中で、どのような行動
をすれば自分が目指すリーダー像に近づける
のか、ヒントをくれています。印象に残ってい
るフレーズは【言行一致】。言ったことと、行
動が伴わないと信頼関係なんて築けない!

経営者になるための ノート

「経営者になるためのノート」
柳井 正著 (PHP研究所)

どんな人におすすめしたい?

人間関係に悩んだり、前向きになれなかったり、ヒント
がほしい時にぜひ、皆さんに読んでほしいです。本が
苦手な私でも何度も読み、書き込み続けています。

栄ロフト
セレクト!

便利な
レンジ
調理器!



今月のプレゼント

絶品レンジでパスタ
プライムバックスタッフ

お鍋を使わず、手軽に絶品パスタがつく
れるレンジ調理容器。ソースがしっかり
からむもっちりパスタが簡単にできます!

はあい Vol.38 No.438 2025年2月27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 / 相地一宏
編集員 / 三村早保
編集 / glassy株式会社
印刷 / 長苗印刷株式会社

運動部
応援
NEWS



トヨタレッドテリアーズ

女子ソフトボール部

2025シーズン 開幕



甲賀スタジアム

4/12[±] VS
10:30 タカギ

4/13^日 VS
13:00 日本精工

豊田市運動公園野球場

4/19[±] VS
13:00 太陽誘電

4/20^日 VS
13:00 ビックカメラ

刈谷球場

4/26[±] VS
10:00 タカギ

4/27^日 VS
10:00 シオノギ

岡崎レッドダイヤモンドスタジアム

5/10[±] VS
10:00 豊田自動織機

5/11^日 VS
10:00 伊予銀行



SNS も
チェックしてね!



★ 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!! ★

防災用毛布
A4サイズ非常用圧縮毛布

収納時はA4サイズに圧縮、広げると140×200cmの毛布。
クリーニング後に真空パック加工で再利用が可能です!



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
4号分のページ番号を合計してくださいね!

$$\begin{array}{|c|} \hline 1月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 2月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 3月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 4月号 \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} = ?$$

※4号連続クイズのご応募は4月号でご案内します