

トヨタ自動車労働組合

はあい

2025
November

11

Vol.38 / No.446

our value 05

変化を楽しみ、

挑戦する



特集

自由につながる社内SNS
Colorful Star

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(9~12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12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/>



TOPページ

ニュース一覧

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。

たくさんのご意見・ご感想も
お待ちしております!

はあい 2025 November 11 Vol.38 / No.446

Contents

- 4 **特集**
自由につながる社内SNS
Colorful Star
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 全国からはあい!
ここそこヨタ
大口第2部品センター(サービスパーツ物流部)
- 14 障子を開けて踏み出そう!
はじめての一步
- 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



本社工場支部/たいきんぐさん



マラソン大会に家族が応援に来てくれました。
その時に少しでも一緒に走らせて子どもの成長を
感じました。

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!



クルマ開発支部/ボンつさん



我が家のミーアキャット「まるくる」。立ち姿が有
名ですが、日向ぼっこが過ぎて丘ラッコ状態に…。



1ステップで
簡単に投稿!



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ね!

掲載者の
喜びの声!



以前の職場の方や
同期から連絡を
もらいました!



家族と
職場メンバーも
喜んでいました!



QRかURLのフォームから
簡単に入力&投稿ができます!

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

掲載者には記念品をプレゼント

つかめるキッチンバサミ

加熱したレトルトパックなど
を取り出す時とても便利!
食洗機対応もうれしい♪



カラフルスター

Colorful Starをはじめよう!



こちらを読み取ってログイン開始

私用端末の場合はマイクロソフト365利用申請をした後、
端末のEdgeブラウザを使ってログインできます。

<https://colorful-star.mx.toyota.co.jp/home>

1 Colorful Starは、自分にタグをつけることで
トヨタで働く仲間たちを「つながる」ためのサービスです。

2 初回ログイン時は導入画面から
開始。「次へ」
で進んでいきま
しょう。

該当項目にチェックを入れて「次へ」を進みます。

3 自分にタグをつけると関連する通知が届くようになります。
10個以上タグをつけると、他の人とつながりやすくなります。

自分のアイコンも忘れず設定を！
もちろん顔写真もなくてもOKです。
自分の個性を画面に表現してみてくださいね！

最後の導入画面
で「終了」をクリッ
クするとマイペー
ジが開きます。

4 マイページが開いたら+マークをクリック
してタグを追加していきましょう。

タグの説明は
次のページへ

自由につながる社内SNS



Colorful Star



カラフルスター

社内で体感
新しい
つながり!

立場や機能の枠を越えてゆるやかにつながり合い、
互いの個性を輝かせながら、仕事もプライベートも
豊かにしていくアプリです。

個性や強みを活かし、
いきいきと
働いている

つながりと
成長を
実感できる

多様性を尊重し
イノベーションが
生まれていく

自由なつながりが、
バリューを
生み出す

★Step.1 登録

プロフィール更新&
好きなジャンルをタグづけ

★Step.2 好きな企画・投稿/
オススをチェック

気になる情報やイベントを見つけてみよう!

★Step.3 参加

オンラインやリアルイベン
トに参加して、新しいつ
ながりを創出!

Colorful Star とは?

Giveの精神で部署や職種、役職など関
係なく「個性」や「興味」で従業員同士
が「セレンディビティ(幸運な偶然)」な
つながりを体感できる社内SNSです。

会社の課題

- 人や取り組みが見えず協働できない
- 個人のスキル・個性を把握できない
- イノベーションがなかなか起きない

従業員の課題

- 他部門の人と心理的な壁がある
- 個性を表現しにくく、孤独感がある
- 将来のロールモデルが不明確



取組・活動

仲間が運営する
取り組みに

同じ志を持つ仲間の
一員になる
ことができます！

取組・活動やイベン
トなど新着情報は
トップページからも
確認できます。

こころざしを
つなげる



登録者は
1万人以上！
(2025年10月時点)



すでに多くの従業員が
個性を活かしながら
「新しいつながり」を
楽しんでいます♪



個性で
つながる

マイページ

登録したタグで

好きなこと、興味があることを登録。
同じ個性を持つ仲間を知ることができる

登録タグの例

バスケットボール、バイク、カメラ、ビール、日本酒、モータースポーツ、DIY、心理学、海外旅行、筋トレ、ラーメン、カフェ、AI、マンガ、ゴルフ、ランニング、スキー、サウナ、ロードバイク、珈琲、Dx、アニメ など

興味で
つながる

イベント・トーク

興味ある話題で

募集中のイベントで

同じ興味を持つ仲間と
リアルなつながりができる！



アンバサダー

ビジネスIT推進部
山本 秀子さん

社外で地方創生アプリの企画に携わった経験を活かし、カラフルスターを立ち上げたプロジェクトオーナー。



デジタル変革推進部
石井 伴和さん

推進業務で培った全社の人的ネットワークを活用し、カラフルスターのPRなどを担っている。



MS統括部

宮城島 圭人さん

社内の個性を活かすコンセプトに共感し、アンバサダー制度が始まる前から活動に関わる。



CNシステム開発部
古川 達也さん

ユーザーからアンバサダーになり、パンフレットの作成、活動のMVV作成などを手掛ける。



ユーザー

パワートレーン統括部
長嶋 ちひろさん

社会人芸大生でもあり、趣味とイラストスキルを活かしたイベントを開催した経験もあり。



電力変換ユニット開発部

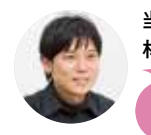
梶原 彰人さん

活動的な人々との出会いが学びとなり、自身のビジネスコンテスト優勝へつながった。



当日欠席の
林 皇希さんからひと言

ALL ACTION
はじめの一步を踏み出そう!



みんなて
Cのポーズ!



一人ひとりの個性が
部署を超えた
つながりになる。
もっといい会社になるために

カラフルスター

Colorful Star 70ストーリー

アンバサダー × ユーザー

役職や部署ではなく、純粋に「人」としてつながれる社内SNS「Colorful Star」。今回は運営に携わるアンバサダーと実際にサービスを活用するユーザーの皆さんに、その魅力と運営の背景にある想いなどを伺いました。

なぜ社内SNSなの?

山本 組織のサイロ化(縦割り)が強く、隣の部署と協力すれば早く進む業務も、連携が進まないということがありました。また、個人のスキルや個性が見えにくいという課題も感じていました。そこで、自分の好きなことや趣味など「人となり」を表現する場をつくり、「人」のつながりができることで業務や部署の連携もスピーディーになると考えました。会社にもメリットが生まれ、働く人もやりがいや新たな自分に気づける世界を目指しています。

石井 私がアンバサダーを引き受けたのも「幸せの量産」につながる活動だと考えたからです。最初は断ろうと思ったんですが笑。苦勞しながらやり遂げようとしている山本さんに感動して、ぜひ手伝いたいとも思いました。

実際のユーザー体験は?

長嶋 好きなことや趣味をタグで登録するのですが、私は「絵」「イラスト」「アート」などを登録しました。私、実は社会人芸大生でもあるんです。意見交換会で山本さんにスキルを活かしたイベント開催を提案してもらい、考えたのがグラレコ※を活用した伝え方・情報整理術でした。社内に興味ある人がいるかどのくらいいるか分からないけどやってみよう、と思って開催したところ、「丸、四角、線が描ければできる」というコンセプトでグラレコのイベントを開催すると、15人ほどの方が興味を持って集まってくれたんです。何度かイベントを開催しましたが、今は正式な形で講座を開催できるようにしました。

梶原 例えば私が参加した「お茶会」は「コーヒー好きな人が集まって豆を挽き、コーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しむんです。コーヒーで日本を盛り上げるビジネスを仕掛けている、行動的な人もいます。イベントではさまざまな

な部署の活動的でおもしろい人たちにたくさん出会えるので、いい刺激を受けています。社内の人はわりと安心感も大きいですね。トヨタの大きさを再認識し、会社への満足度やモチベーションも上がっています。

今後の展望とメッセージ

山本 カラフルスターが目指すのは「Giveの精神で従業員同士がつながれる世界」です。誰もが持っている「好きなこと」や「得意なこと」を「誰かのために役立てられるかな」という気持ちで表現すれば、それは「チャームポイント」でもあり他者貢献。このマインドが広がれば、部署間の協力が当たり前になり、結果的に会社全体のより良いサービスや製品づくりにつながると考えています。

古川 私はもともとユーザーでしたが、活動の想いに共感してアンバサダーに立候補しました。持続可能な取り組みとしてカラフルスターを育てていくためにも、より多くの従業員にカラフルスターを知ってもらい、アクティブなユーザーをもっと増やせるように工夫していきたいと思っています。

宮城島 困った時に誰かが助けてくれる「駆け込み寺」のようなプラットフォームとして、トヨタのインフラであり続けることが重要です。職場には相談できる人がいない場合も、トヨタ社内にはきつという。社内に広く目を向けて、つながりを増やしてほしいと思います。

山本 カラフルスターは誰もが気兼ねなく自分の好きなこと、得意なことを発信し、恩恵を受け取ることもできる場です。まずはご自身のことを表現する「タグ」を登録してみてください。そして、他の人の投稿やイベントなど気になるものがあれば、「いいね」でリアクションしてください。小さなGiveから始めることが「新しいつながり」の第一歩になると思います。

※グラレコ:グラフィックレコーディング。会議などの内容をその場で絵や図を使ってリアルタイムに記録する技術。

一時金の総額・配分構成

配分構成 「基礎賃金比例額」と「基準額＋加算額」の割合を『60:40目途』から『50:50目途』に変更することで、加算額の幅を拡大します。

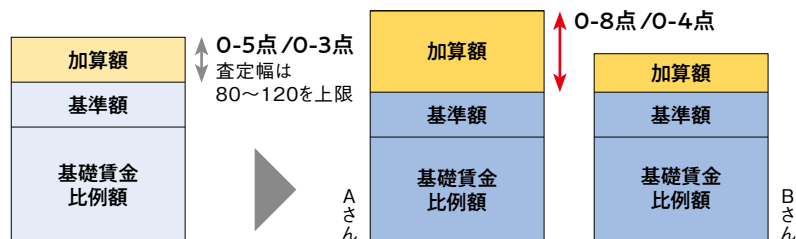


一時金の総原資(=25春取りでの会社回答)は変わらない

成績査定

査定幅※を「80～120」とする金額幅の上限を撤廃します。

※一人当たりの持ち点(原資点)通りの加点を受けた場合の一時金総額(基礎賃金比例額＋基準額＋加算額)を100とした時の、一時金総額の変動幅



一時金の支給額(個人ごと)はより個人の成果に応じた金額に見直し

評価目線

「資格の期待値以上」を細分化。実態に即したよりきめ細かな評価が可能な枠組みに変更します。

下表は主任職・指導職・業務職S級～2級・CX級～中堅技能職の場合の例

現行		見直し案	
加点幅	評価目線	加点幅	評価目線
5	上位資格レベルの成果があった	8	上位資格レベルの成果があった
4	資格の期待を上回る成果があった	7	資格の期待を上回る成果があった
3		6	
2		5	
1	資格の期待どおりの成果があった	4	資格の期待どおりの成果があった
0	資格の期待どおりの成果には満たないが組織貢献は認められる	3	資格の期待どおりの成果があった
		2	資格の期待どおりの成果には満たないが組織貢献は認められる
		1	より一層の頑張りを要する
		0	より一層の頑張りを要する

一時金の加点幅拡大について

今月のテーマ

チャレンジしている人を後押しする評価制度

領域拡大など、チャレンジしている人に報いるため、よりメリハリのある評価制度への見直しを実施します。今回は、2025年冬季一時金から開始となる一時金の加点幅拡大・資格の原資を超える配分について、ご案内をしていきます。

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!



2025年の労使協で「**多様な職種・メンバーのチャレンジを後押しする評価制度の必要性**」を労使で確認しました。

背景

仕事が多様化・複雑化している中で、自らの領域を超えてチャレンジしているメンバーが増加しています。

現状の課題

評価の幅が限定的なため、頑張っている人にとって、納得感のある評価・フィードバックを得られないケースが増加。

多様な職種・メンバーのチャレンジを後押ししてほしい!



内容

領域を超えたチャレンジなど多様な個々の頑張りを評価する取り組みのひとつとして、一時金の加点幅拡大・資格の原資を超えた配分に変更します。

一人ひとりの役割や成果に応じて、よりメリハリのある細やかな評価・フィードバックが実施できる制度への見直しになります。

開始時期 2025年冬季一時金から



- 個の力を引き出すために、よりメリハリのある仕組みを検討していきます。
- 被考課者が適切な評価・フィードバックが受けられるよう、運用面での改善も継続していきます。

詳細は評議会ニュース・労務ニュースでご確認ください。

取り組みの背景と内容

協力の輪で支える現場！

サービスパーツ物流部と
協力会社の皆さん

(前列左から)

前田 武虎さん・山口 理子さん・石原 有真さん

若林 圭輔さん・梶 光里さん

(後列左から)

前田 礼佳さん・伊藤 晶さん・渡邊 奈々さん

高木 智大さん・伊藤 基起さん



職場を拝見！

HUREAI行事のーコマ

ボッチャスタジアム



休憩時は協力会社の皆さまと一緒にボッチャの練習！

ひまわり活動



毎年元気に
育てて
皆の笑顔の源に！



明るく元気なイメージの「ひまわり」を育てることで、会員みんなが笑顔になれる活動。育て方のヒントなどをTeamsで共有しています。



デパレタイズロボット▶

重筋作業を廃止するために導入。
10kg/1箱、15,000箱/日の
ばらしをロボットが行う。

150t/日を省力化！

◀入荷品変動吸収ラック

作業量の変動を吸収し、
後工程の作業スピード
に合わせて自動的に部
品を補充する設備。



◀水素ステーション

水素を製造・貯蔵・蓄圧
する水素ST。センター
内で使用する水素フォー
クリフトの燃料になって
いる。



▶見学案内の様子▶

どのように案内をすれば
見学者の方に興味を
持ってもらえるかを考
えて、説明しています！



今月の職場

大口第2部品センター (サービスパーツ物流部)

1978年愛知県丹羽郡大口町で大口
部品センターが稼働を開始。2021年
には第2部品センターの稼働を開始し、
総敷地面積は約20万平方メートル(パ
ンテリンドーム約2個分)になりました。



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。

迅速かつ確実に、世界へ補給部品を届ける大口部品センター

第2部品センター



大口部品センター全景

補給部品の一部を展示

大口部品センターでは、車の定期点検や修理の際に必要な補給部品を
全世界に向けて供給。協力会社3社(トヨタグループさま、キムラユニティ
さま、ホンダロジコムさま)とトヨタ自動車の合わせて約1,000名の作業
者が働いており、協力会社の皆さまと共にお客さまに高品質な品物を、納期
に合わせてお届けしています。

補給部品管理点数:約66万点 出荷量/日:国内約8.6万点 海外約8.7万点

～センターで見学案内を担当する総括G 石原有真さんにインタビュー～

仕事のやりがいについて

開所した2021年から合計で3,500名ほどの見学者
にお越しいただいており、見学後に「来て良かった」「勉強になった」と言う声を聞くと嬉しくてやりが
いに繋がります。

仕事で大変なこと、課題について

いろいろな業種の方からの質問に対応するため、
センター全体の知識が必要で大変ですが、学び
が多くて楽しいです。見学者に合わせた案内がで
きるよう取り組んでいます。

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

アンテロプス×組合イベント 選手とふれあう バスケット教室

運動部WG



アンテロプスの選手・スタッフの皆さん16名
+
組合員さんご家族が参加
大人17名・子ども33名

実施日 2025年8月3日(日)

場所 トヨタ自動車 葵体育館



ANTELOPES

トヨタ自動車
女子バスケットボール部
「アンテロプス」の
ホームコートです!



毎年好評のイベントです!

バスケットボール経験者はもちろん、未経験の方も安心して参加でき、体を動かしながら選手や家族との交流を深められるのが魅力のイベント。
プロ選手から直接アドバイスを受けられる特別な体験を通じて、組合活動をより身近で楽しいものに感じていただくことができました!

アンテロプスからのメッセージ

- 参加者の方々の笑顔を見ることができて、とても楽しい時間となりました。
- 今度は是非アンテの選手のカッコいい姿を見に来てください! 試合会場でお待ちしています!

応援よろしくお願いします!

公式サイト



Instagram



クリニック



プロ視点のアドバイスが
とってもためになる!



実践的なテクニックを
わかりやすく教えてもらいました!

アイスブレイク



最初に全員でボールを使って
基本のハンドリングを練習!



サイン会



応援しています!

ドリブルリレー&
フリースロー対決



選手との身近な交流がうれしい!



ゲーム感覚で楽しく
レベルアップ!
スピード&正確性の
大切さを体感しました。

Voice

参加者の声



選手とのふれあいの機会を
いただきありがとうございます!

参加させてもらった日は午後からもバスケしたい!
とバスケ漬けの日になるくらいでした。



これからの子どもたちに
バスケの楽しさ、魅力が少しでも
伝えられるといいなと思っています。

アンテロプスの試合観戦に繋がり、
バスケをさらに好きになってもらいたいと思います!

今後の注目企画

11/23(日) 場所:伊豆天城(静岡)
ピザづくり体験&溪流釣り

滝を跳めながら釣りにチャレンジ! 釣り上げたマスと
手作りピザは窯でアツアツに♪自然の中で最高の体験を!

募集期間

11/9
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!





戸隠神社(とがくしじんじや)

霊山・戸隠山の麓にある五つの社(奥社・九頭龍社・中社・火之御子社・宝光社)からなる戸隠神社。その歴史は長く、2000余年とも言われています。「天岩戸(あまのいわと)開き神話」ゆかりの神々のほか、地主神として水と豊作の大神である九頭龍大神が祀られています。五社すべてを参拝する「五社めぐり」も人気です。

五社めぐり

順序に正式な決まりはなく、車やバス、徒歩など方法もさまざま。予定や体力などに合わせた参拝巡りができます。

神域の空気と豊かな自然に包まれる



奥社参道の樹齢400年を超える杉並木

宝光社



御祭神は天表春命(あめのうわはるのみこと)。女性や子どもの守り神として知られています。

火之御子社



舞楽芸能、芸術にご利益があると言われています。御朱印は宝光社または中社です。

中社



御祭神は知恵と学問の神、天八意思兼命(あめのやごころおもひかねのみこと)です。

奥社



戸隠神社の御本社。参道は約2kmで中ほどの随神門からは樹齢400年以上の杉並木道です。

九頭龍社



奥社の隣にあり、御祭神は九頭龍大神。水の神、縁結びの神として信仰を集めています。

近隣の人気スポット

鏡池(かがみいけ)

戸隠の山々が映し出される水鏡の景勝地。季節ごとに美しい景色が楽しめます。

通行規制や注意事項など最新情報は戸隠観光協会サイトでご確認ください。



◀ 詳細情報を戸隠神社公式サイトで

確認しておくと便利!

<https://www.togakushi-jinja.jp/>

九頭龍社・奥社は冬期閉殿となります。(1/7~4月下旬まで)

●写真提供・掲載協力:戸隠神社 <https://www.togakushi-jinja.jp/> 一般社団法人 戸隠観光協会 <https://togakushi-21.jp/>

戸隠ってどんなところ?

宿坊での宿泊で
神域体験を深めたい。
冬はスキューも楽しみ♪



霊山・戸隠山の麓に広がり「妙高戸隠連山国立公園」に指定されている戸隠エリア。季節ごとに移り変わる豊かな自然の景観と日本神話につながる神域の雰囲気魅力。自然や歴史、伝統文化など多様な体験が楽しめます!

おすすめ
スポット

非日常感あふれる時を過ごす

そば処の本場で味わう!



「そば打ち体験」も楽しめる



詳細や体験予約などは
公式サイトをチェック!▶

<https://togakushi-tq.jp/>



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

長野県長野市
(戸隠エリア)

戸隠そば

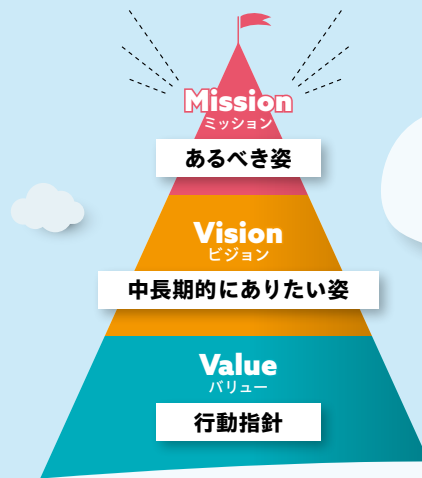
日本三大そばのひとつで有名な戸隠そば。冷たく美しい水や朝晩の寒暖差など高原特有の自然で育ち、薫り高く風味が豊かです。収穫は年に2回で「夏そば」「秋そば」と新そばが楽しめるのも戸隠ならではの。10月末の戸隠神社への新そば献納祭を経て堪能できる「秋の新そば」は、甘みある味わいが特徴的な逸品です。

戸隠そば博物館 とんくるりん

戸隠流のそば打ち技法「一本棒丸延し」を気軽に楽しめる、そば打ち体験が人気!博物館やそば食堂、お土産処なども揃う複合施設です。

場所 長野市戸隠3018
時間 10:00~16:00(ラストオーダー15:00)
体験受付 10:00~14:00
定休日 水曜、(6月・9月:火曜・水曜)
冬期休館:12月~4月中旬

2025年のそば打ち体験は11月25日(火)まで。
下記期間(冬の特別プラン)は開催場所が異なります。
2025年12月6日(土)~2026年3月31日(火)
場所:戸隠観光情報センター(長野市戸隠3517)



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

世界一の喜びの1枚



世界の強豪ひしめく男子ソフトボールTOP代表で日本初の金メダル。首にメダルをかけてもらった選手たちの嬉しそうな顔を見ると、本当に涙が出てきそうでした。コーチ陣は号泣でしたが(笑)

トヨタで働く皆さんへ

**変化を「楽しむ」のが
難しいことも理解し、寄り添う。**

私はトヨタに入社するまでに転職していますし、変化は当たり前だと感じています。ただ、変化に抵抗がある人の気持ちもわかります。押し付けられるのではなく、寄り添い一緒に進む姿勢も大切。チームで取り組みば可能性は広がっていくと思います。

私のアクションエピソード

**謙虚さと周りの人への感謝が
変化や成長の原動力になる。**

私のキャリアは変化の連続です。ソフトボール選手として日本リーグ7連覇の強豪チームに所属し、19歳から日本代表選手に選出。競技中心の日々でした。チーム解散後、31歳でトヨタに期間従業員として入社。正社員登用後は仕事と両立して、ソフトボール部の選手を経て監督を務めています。仕事もスポーツも同じで、一人ではできません。謙虚に学び、周りへの感謝と恩返しへの気持ちが変化への挑戦と成長の軸になると実感しています。

気づき 自分のためではなく、周りへの感謝が
どう行動に移すかを考えることが大事。

**男子ソフトボール日本TOP代表が
初の世界一を獲得した力。**

今年7月、世界ランク上位国が戦うワールドゲームズで、私が監督を務める日本代表チームは初の金メダルを獲得(トヨタの選手4名も選出)。代表選手たちは人の話を真摯に聞き、謙虚に学び合い、自分で考えて行動する向上心があります。仕事も同じです。100%人の指示で得た結果より、人から学んだ上で自ら考え行動した結果の方が達成感があります。謙虚さと感謝を忘れず、自ら学ぶ姿勢は、支えてくれる人への恩返しへの行動力になっていくと思います。

心がけ 自分で考える力を伸ばすため
教えすぎない・言いすぎない。

江口さんにとって
「変化を楽しみ、
挑戦する」
とは?

変化が当たり前の中で大切なのは
謙虚さと感謝の想いを忘れないこと。



今回のテーマ

変化を楽しみ、挑戦する

実践者プロフィール

本社工場支部 江口 真史さん

高知県の男子ソフトボール強豪クラブチームに所属し、19歳から日本代表選手としても活躍。チーム解散を機に2005年トヨタ自動車に入社。現在は一般部の男子ソフトボール部監督と日本代表監督も兼任。日本代表を初の世界一へ導いた。

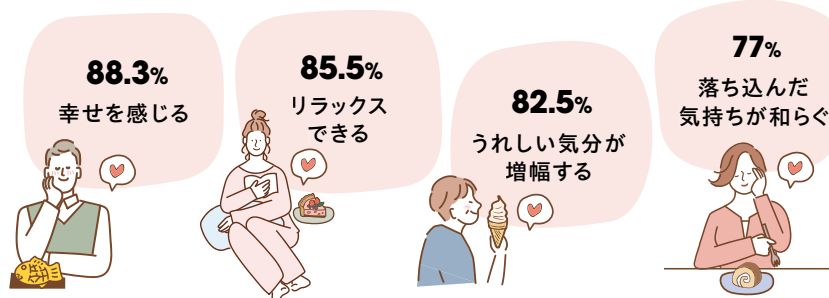
推薦者 コメント

本社工場支部
職場委員長
梶間 康次さん



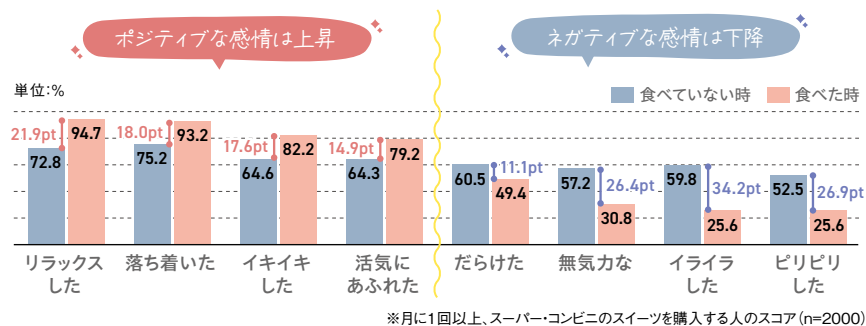
江口さんは職場での組長に加え、男子ソフトボール部監督としても精力的に活動されています。日頃から「互いの個性を尊重する」「変化を楽しみ、挑戦する」を意識し、職場でもチームでもその姿勢を実践。一人ひとりの考え方や特性を尊重し、柔軟かつ前向きな対応で、周囲の信頼も厚い存在。今後の活躍にも注目です。

Check! 02 スイーツを楽しむことが「幸せ」につながる



「スイーツを食べることで心理状態(気分)がどうなるか」を調べた意識調査によると、「幸せを感じる」という人が88.3%に上がることが明らかに！ スイーツは“あまみ”の効果だけでなく、特別感やご褒美感があり、ストレス解消にも役立つなど、心の安定につながる特徴が見られました。

スイーツを食べていない時・食べた時では心理状態に10pt以上の違いが！



あまいおやつをネガティブイメージにフォーカスしすぎず、
上手に取り入れることで、幸せへのアクションにつなげてみましょう！

教えてくれたのは

モンテール

シュークリームやロールケーキでおなじみの洋生菓子メーカー。本記事の出版元、立命館大学 多感覚・認知デザイン研究室 教授 和田有史氏調査監修協力の下作成された「スーパー・コンビニ スイーツ白書 2025」等、スイーツに関する意識・行動調査も行っています。

<https://www.monteur.co.jp/>



今回は、

おやつを楽しむ

後編！

日常生活でのおやつの上
手な取り入れ方を
ご紹介します。

あま～いおやつで ウェルビーイング？

高カロリーだから太る！身体に悪い！といったネガティブなイメージが先行しがちなおやつ。特に甘いものは健康のためになるべく控えるようにしている、という人も多いのではないのでしょうか。しかし、甘味も取り入れ方次第では、ウェルビーイングにつながるうれしいパートナー！ その魅力をご紹介します。



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

おやつを楽しむ

前編

Check! 01 あまいおやつが持つ ポジティブ要素

1 “あまみ”は人にポジティブな感情を生み出す



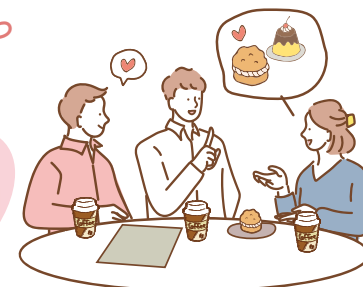
“あまみ”には数多くの学術的研究があり、多くの動物において、「進化の過程で栄養価の高い食品を識別するために形成された感覚」であることが分かっています。つまりあまいおやつを食べることは、**根源的にポジティブな快感情を与えてくれるアクション**なのです。

2 ウェルビーイングの重要な要素の一つ “良好な人間関係づくり”に役立つ！

職場で、会話や
コミュニケーションの
きっかけづくり

友人や
家族と
シェア

手土産として
贈り物に



食べる喜びをシェアすることは、**ポジティブなコミュニケーションアクション**の一つ。
おやつを通じたコミュニケーションは手軽に実行できるのもうれしいポイントです。

柔道部

試合結果

令和7年度 愛知県実業柔道
個人選手権大会

[73kg級] 橋本 弥勇汰 準優勝
徳田 憲政 第3位
[81kg級] 中村 響 第3位
[90kg級] 松宮 聖樹 第3位

令和7年度 全日本ジュニア柔道
体重別選手権大会 東海地区予選

[73kg級] 徳田 憲政 準優勝

第55回全日本実業柔道個人選手権大会
[22歳未満無差別] 徳田 憲政 優勝

結果と地域貢献を追求!

日頃より柔道部の活動に対し、ご理解とご協力ありがとうございます。今年の
全日本実業個人選手権では22歳未満の部で優勝者を出すことができました!
休日練習では小中高に柔道を教え、地域貢献活動も行っています。

山室 主将

ボウリング部

試合結果

全日本実業団産業別選手権大会

総合決勝 第5位
D部門(鉄鋼・機械・自動車など) 準優勝

2025年度 愛知県知事杯
ボウリング選手権大会

トヨタAチーム(齋藤・木村・高平) 総合優勝
ベイカー9ゲーム 1989(ave.221)
実業団部門トヨタA 3人×6ゲーム 優勝
トータルスコア4070(ave.226)

グランドスラムを目指して!

日頃からボウリング部の活動にご理解、ご声援ありがとうございます。
年3回ある全日本実業団の試合をすべて優勝する目標でチーム一丸となり
活動しています。

阿部 選手兼任監督

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

試合結果のご報告 vol.5

FOCUS ON! 一般部

今号は

今年ご紹介した一般部の試合結果をご報告します!

3月号掲載

ボクシング部



4月号掲載

柔道部



7月号掲載

ボウリング部



ボクシング部

試合結果

第77回全日本社会人選手権愛知県選考会
第5回マスボクシング選手権愛知県予選

[女子54kg級] 鎌倉 白蓮 優勝
[男子55kg級] 久乗 龍志 優勝
[男子65kg級] 竹内 優司 優勝
[男子70kg級] 古賀 逸希 優勝
[U40 男子170cm以下の部]
内山 雄太 優勝

最高の結果を届けたい!

いつも応援してくださる皆さんに
感謝します。全国優勝という目標に向かって、
一瞬一瞬を全力で戦い抜き、最高の結果を届けます!

鎌倉選手

POINT!

塩昆布を粗みじん切りにします。
粗みじんにしておくと、ごはんの色移りせずきれいな仕上がりになります。キッチンばさみでカットしてもOK!



3



4

土鍋に①とAを入れてひと混ぜしたら、
鮭と②の水切りしたじゃがいもを入れてフタをし、
コンロにセットして炊きます。
始めは強火⇒沸騰後弱火10分
⇒火を止めて10分蒸らします。



5

土鍋のフタを開け、
鮭の皮と骨を取り除き、
全体をざっくりかき混ぜてから
お茶碗に盛ります。
お好みで青のり、白ゴマを
散らして完成。



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。
愛知県名古屋市中千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



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



調理時間
30分

じゃがいもの甘みが魚の旨味を
引き出す、おかずいらずの主役ごはん!



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.23 土鍋ひとつでホクホクの仕上がり!「鮭とじゃがいもの炊き込みご飯」

作り方

1



米は研いでおきます。

2



じゃがいもは皮を剥いて1センチ角に切り、
水にさらしておきます。

ちゃちゃっと
ポイント

- 土鍋だけで調理できる!
- 洗い物が少なく済む!
- 出汁をとる手間なし!

【材料】4人分



- 米…2合
- 鮭の切り身(甘塩)…2切れ
- じゃがいも…1個(120g)
- 青のり、白ゴマ…適量

- A 水…2カップ、塩昆布…8g、
酒…大さじ1、しょうゆ…小さじ2

あると便利なプラス1グッズ

通気性もよく、
濡れてもOK
なのが嬉しい！



ポンプが3本入る、
ちょうどいいサイズ感



サウナグッズの持ち運びに！

●まもるさんのカゴ 1,320円

無口でシャイなゴリラ「まもるさん」がキャラクターの『ゴリラックス』から登場したサウナ専用カゴ。サウナハットやシャンプーボトル、水筒などをひとまとめにして持ち運べます。

小さくたためるから携帯しやすい

濡れたタオルを
ビニールなどに
入れる必要なし！



濡れたものの持ち帰りに便利！

●ととのい袋 2,200円

濡れたタオルやサウナハットなどもそのまま入れられる、撥水生地でできたバッグ。入れた後はクルクル巻いて空気を抜けば、コンパクトになって場所を取りません。



●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
※人気商品につき完売している場合もあります。
詳しくは店頭スタッフまで。

リラックスシーンに ぴったりな履き心地

履き心地のイイ湯上りサンダル

●まもるさんの湯あがりサンダル
3,190円

サウナや温泉上がりなどに履きたい、もちもちとした弾力がくせになるサンダル。ブランドキャラクター「まもるさん」の顔がどんとのったデザインもカワイイ！



インパクトのある
デザインが人気！



鼻や口元までカバー
できる男女兼用のサイズ感

熱から髪と肌を防御！

●トットノウ 美容師がつくった
髪とお肌をまもるサウナハット 2,200円

熱のダメージから髪や肌を守ってくれる、美容師考案のサウナハット。綿とマイクロファイバーの2種類の生地を採用することで断熱性+吸湿性+通気性を実現。サウナタイムがより快適に！

すぐれmono紹介！
便利 アイテム帳

第47回

寒い日こそ汗をかきたい！
サウナアイテム



裏地は吸水性に優れた
マイクロファイバーを採用

サウナで“ととのう” 必携アイテム



中フタ付きだから
氷を入れても溢れにくい

サウナ後の水分補給に便利！

●ゴリゴリボトル 2,200円

サウナ後に汗を流した分だけ思いっきり水分補給できる、1リットルの大容量サイズのボトル。フタと本体が繋がっているので片手でも飲みやすいのがGOOD！



裏側には見やすい目盛り付き！

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

誕生日にまつわる思い出!

喜んでもらえた

●娘の誕生日は「デイズニークUSJ」で過ごします。誕生日シールを貼ってもらい、いろんなキャストさんから、おめでとうと言われここにこでした。

ジェシーさん(生産・TPS支部)

●サプライズが苦手な友達に2段階の誕生日サプライズを仕掛けたら、意外と喜んでくれた。

ゆきのさん(堤支部)

●喜んでくれる人の笑顔を見るのは、嬉しいものですね!



幸せの日

●学生時代4月生まれはみんなに祝ってもらいにくい(笑)。新婚旅行でハワイに行った時に妻に買ってもらったクロムハーツの財布は一生ものです。

てつちゃんちゃんさん(田原支部)

●誕生日記念に函館旅行に行ったとき、フライトノートの目的欄に「誕生日記念の函館旅行」と書いていたらCAさんと話が盛り上がり、ささやかな誕生日プレゼントをいただきました。こてちゅさん(クルマ開発支部)

●20歳になり、名刺入れを家族からいただきました。ゆんちさん(生産・TPS支部)

では、多くの職場でも制度の利用と理解が進んでいますね。

●8月号は最初のページから、ミツさんの写真にとっても共感(笑)。お手伝い毎日やってくれていいじゃん!と私も思ってます。

●8月号「みんなのHAPPYコレクション」お風呂掃除、気まぐれでも、やってくれていいじゃん!なみました。キンバイタローさん(東富士支部)

●8月号HAPPYコレクションのお風呂掃除のお手伝い写真に共感&癒された声が多数でした。皆さんもお気に入りの写真など、ぜひご投稿くださいな!



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

TOPページ

ニュース一覧

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/>



●双子の妹がいます。一緒に買い物に行って、お互いのプレゼントを悩んだり笑ったりしながら選びあったのをよく覚えてます。もんちゃんさん(コーポレーター支部)

●家族四人のうち三人が6月生まれ。ケーキは一つ、豪華なのを買います。ユマンの母さん(東富士支部)



●家族で行ったキャンプ先で0時0分に初めて父とお酒を飲みました!新車に陳謝さん(事業・営

業・CF支部)

●誕生日は一生の思い出を演出してくれる日にありますね!

あれ?

●自分の誕生日は当日のみ祝ってもらえるが、嫁の誕生日は「前夜祭」「本祭」「後夜祭」と3日祝う謎の風習がある。

amiba24さん(高岡支部)

●毎年、正月明け初日の出勤日なので、誕生日の嬉しさが薄れているVIAとおるさん(本社工場支部)

●そういう時は自分はいっぱいご褒美をしちゃいましょう!

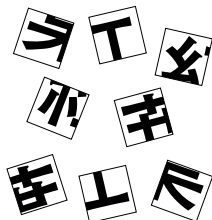


クイズ王国

家族や職場の仲間とレツツトライ!

クイズ王国
プリンス

10月号の答え

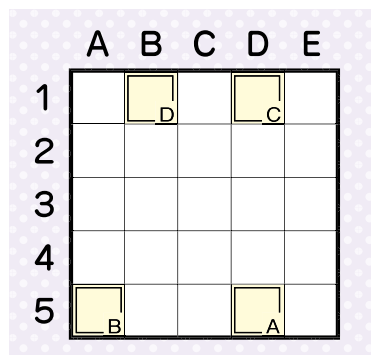


ばらばらに
なった熟語は **紅葉** でした。

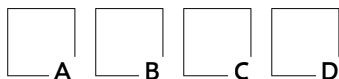
クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは推理クロス

パズル制作 / ニコリ



A~Dの枠に入る文字を順に
並べてできる言葉は何でしょう?



ルール

- ① ヒントに合うようにすべての白マスに文字が黒マスを入れて、クロスワードの盤面を完成させましょう。
- ② タテヨコに入る言葉の前後は、必ず黒マスがワクの外周です。
- ③ 黒マスをタテヨコに連続させたり、黒マスで盤面を分断したりしてはいけません。
- ④ 「ン」や「ー」で始まる言葉は入りません。また「ンン」「ニー」「ー」という文字のつながりはありません。
- ⑤ 同じ言葉を複数個入れてはいけません。

ヒント

- 4にはメディアが入る。
- Eに入るチトセアメは、トマトと交差する。
- カの字は全部で4つ入る。
- カイカ、イキはタテに入る。
- カカオ、カゼ、タラはヨコに入る。

応募はKABANETから

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

TOPページ→ニュース一覧→

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11月25日(火)

編集後記

今年も暑い夏が終わり、やっと過ごしやすい季節になりました。気付けば今年も残すところあと2ヵ月…。年々夏の暑さが長引き、年末の訪れが早く感じているのは私だけではないはず。残りの2ヵ月も健康に気を付けながら、仕事にプライベートに充実した時間を過ごしていきたいですね。皆さんにとって実りある季節となりますように。来年に向けて気持ちを整える大切な時期として、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

栄ソフト
セレクト!

ドラム式にも
縦型にも!



今月のプレゼント

ホコリごっそり
洗濯機乾燥フィルター職人

白いソフトブラシでホコリをからめ
とり、黒いハードブラシで汚れをか
きだすことができます!

はあい Vol.38 No.446 2025年11月5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/小田川達也
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



田原支部 支部長 鷹巣 将之さん

週末は、4人の子どもの予定に入れられて連れ回される始末。
ひとりひとりに個性があって、忙しいながらも個々の成長を感じながら
楽しませてもらっています。

ケツノポリス7
ケツメイシ



出会いは成長の種

ケツメイシ「ケツノポリス7」

この曲と
出会ったきっかけ?

2011年に会った仲間との軌跡をDVD
にしてくれた際にこの曲が流れていて、選
曲した人は流石だと思ってたのがきっか
けです。

おすすめ
ポイントは?

新しい環境へ一歩踏み出す時、朝の通勤
中や、落ち込んだ時に聴くと元気が出る。
この曲は人生の中で会った人々との関係
が自分を成長させてくれるというテーマを
軸にした曲で、自分自身の人生そのものを
物語っている感じが良いです。『出会い』
を人生の糧・成長の種と捉えてくれ、前向
きな気持ちになっていただける人が1人でも
多く増えたら良いなと思い選曲させてい
ただきました。

どんな人におすすめしたい?

人生の節目や転機に直面して悩
んでいる人は、この曲を聴いても
らって新しい一歩を踏み出してみ
てはいかがでしょう?

運動部
応援
NEWS



女子ソフトボール部 レッドテリアーズ JD.LEAGUE 2025シーズン



レギュラーシーズン
西地区 優勝

3連覇を目指して
ダイヤモンドシリーズへ!

2025
DIAMOND SERIES
ダイヤモンドシリーズ

SEMI FINAL 11/15(土)
14:00

FINAL 11/16(日)
13:00

ジャイアンツタウンスタジアム
(東京都稲城市)



SNSも
チェック!

Instagram



公式サイト



+ 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!! ✦

ライト・携帯充電
サイレン付!

防災セットに入れておくと便利な
ミニラジオライト

いざという時に安心なコンパクトラジオの究極型!
防災セットに入っていると便利な機能が満載です。



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!

9月号
の
ページ

+

10月号
の
ページ

+

11月号
の
ページ

+

12月号
の
ページ

=

?

※4号連続クイズのご応募は12月号でご案内します