

Azalea 11.5

発行所 パナソニック デバイス労働組合 長岡京支部
 発行人 南俊幸 編集人 石田秀樹 (広報)
 長岡京支部 HP <http://www.pidungk.com/> (最新組合情報をアップしています!)

長岡京支部スローガン

志をともに!希望の未来へ

第15期 第1回支部委員会報告

10月24日(関西拠点、関東拠点)合同で第15期第1回支部委員会がメルパルク京都にて開催されました。主に右表に示す議題について審議・確認がされました。

審議事項の B2B クラウド・サービス事業従事に向けた研修派遣者の在籍異動については全会一致で確認されました。

また、各職場から選出された職場統括委員を含めて、労使委員などの各種委員・職場統括委員役割も確認されました。

今後、執行部・職場統括委員・職場委員とが連携を密に取り、組合員が積極的に参画するボトムアップの活動によって、働きやすい職場環境へ改善してまいります。組合員一人ひとりが志をともに活動していければと思います。

また、当日は、職場統括委員への研修として、執行部から協定ルールの説明を実施し、その後、デバイス労働組合 本部の藤田中央執行委員から「人事処遇制度検討」についての説明会も開催しました。本支部委員会・研修会を通じて、組織を越えた役員同士の結びつきを目指した交流ができました。

報告確認事項

- ①第15期・第16期 長岡京支部体制
および各種役員・委員選出に関する件
- ②支部活動報告(7月～9月)
- ③支部会計報告(7月～9月)
- ④2014年11月1日付 組織変更について

・審議事項

【1号議案】

B2B クラウド・サービス事業従事に向けた
 研修派遣者の在籍異動について
 その他



委員長挨拶



審議の挙手



研修(藤田中央執行委員の説明)

今月の
もくじ

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. 15期 第1回支部委員会報告 P1 | 6. 自分のできる「フォーカシング」でココロ磨きをしよう P5 |
| 2. 進藤ひろゆき活動報告 P2 | 7. 支部役員コラム(西原副委員長) P6 |
| 3. 竹林保全ボランティア P3 | 8. 「洋服の青山」のお得情報 P6 |
| 4. 9月度経営概況 P3 | 9. 組合員さんからの寄稿 P7 |
| 5. ライフデザインコラム P4 | 10. ショップニュース&アンケート P8 |

進藤ひろゆき活動報告

先進地へ行政視察に行ってきました。

私が委員長を務める議会運営委員会の行政視察として、議会改革を進められている京都府福知山市議会と兵庫県篠山市議会へ行ってきました。

○京都府福知山市議会―「福知山市議会委員会等ライブ中継事業について」

福知山市議会では、平成25年4月に議会基本条例を制定され、その条例の3つの柱のひとつ“情報公開の推進”を図り、開かれた議会を実現するために様々な取り組みを進められています。その1つの取り組みが、「福知山市議会委員会等ライブ中継事業」です。本会議のライブ中継と録画配信については、既に平成19年から実施されており、今回は議会基本条例の趣旨に基づいて、さらなる情報公開を推進するために、平成25年10月から予算、決算審査特別委員会と常任委員会の請願審査のライブ中継と録画配信の運用を開始されました。

常任委員会は4つあり、常任委員会室で行われる常任委員会自体での審議についての中継は、予算的な側面もあり行っていませんが、全議員協議会室に新たに固定型のカメラを3台設置し、全議員協議会室で開催される予算、決算審査と請願審査の審議状況を発信されています。導入経費としてはカメラ設置に63万円、映像配信システム設置に119万円、維持経費としては配信サーバー使用料に平成26年度は月9万円、年間で108万円かかっているとのことでした。

また、福知山市議会はこれ以外にも様々な議会改革に取り組みされており、日経グローバルの平成25年度議会改革度ランキングでは、前年度の166位から18位と大幅にランクアップされています。

長岡京市議会においても平成25年9月議会から本会議のライブ中継と録画配信は行っていますが、委員会のライブ中継と録画配信はまだ行っていません。現在、議会運営委員会での議会改革項目として取り上げて論議をしている状況ですが、設置経費を抑えるために固定型のカメラを採用するなど、福知山市議会のこの取り組みはおおいに参考となりました。



<http://www.kensakusystem.jp/fukuchiyama-vod/index.html>

○兵庫県篠山市議会―「タブレット端末の活用について」

篠山市議会では、平成24年4月に議会基本条例を制定され、平成25年6月には「篠山市議会における情報通信技術の活用を推進するための決議」を全会一致で可決され、効果的・効率的な議会運営(情報共有のスピード化)や議員活動の充実、ペーパーレス化による環境負荷の低減を目的として、平成26年3月からクラウド文書共有システムの運用と、全議員にタブレット端末の配布を行われました。

まず、紙の資料を電子化し端末機で閲覧できるようにするために、専用サーバーと比較するとインシャルコストが低額であること、契約先がセキュリティ対策を行うことで情報管理の安全性が確保できること、そして既に導入されている議会(神奈川県逗子市議会)があることなどから、民間会社のクラウドシステムを選定され導入されました。費用としては、初年度のみ導入初期費用として8.4万円、利用料として月5.9万円、年間で71万円となっています。

データを閲覧する端末としては、通信費用を抑えるために Wi-Hi モデルとし、リース方式ではなく買い取りで76万円(議員用18台+議会事務局用1台)、市役所庁内を Wi-Hi 環境とするためのLAN改修工事が必要でしたが、この経費で各種の



行政計画や市のホームページで公開している各資料を Wi-Hi 環境下であれば、いつでも閲覧できることにはメリットを感じました。

しかしながら、この取り組みは開始されてからまだ半年という状況であり、議会に関する議案などの各種資料の電子データ閲覧化については、市長部局との調整も必要で、平成28年3月までの中期的な取り組みとして進められる計画となっており、現時点での導入効果は大きいものとはいえませんが、できるところからまず始めるという篠山市議会の今回の取り組みは参考となった行政視察でした。篠山市議会のこれからの取り組みに注視していきたいと考えます。

皆さまがお住まいの地域での暮らし改善として、暮らしにかかわる困りごとがありましたら、どんなことでも結構ですので「暮らし相談」へお気軽にご相談ください。長岡京市以外の自治体においてもPGU組織内議員団の仲間や、電機連合・連合の組織内議員、民主党の友好議員が全国にいますので、「暮らし相談」への相談内容は、どこの地域やどのような内容でも、まずは「進藤ひろゆき」まで連絡してください。相談については毎月定例の暮らし相談会だけでなく、いつでも結構ですので下記連絡先までお願いします。



暮らし相談
連絡先

PHS アドレス 7-664-6914 (直通)
shindou.hiroyuki@jp.panasonic.com

第37回長岡京市竹林保全ボランティア活動報告・紹介

10月4日(土)に、長岡京支部・パナソニック松愛会(会社OB)から総勢31名の方に参加していただき、竹林保全ボランティア活動を行いました。竹林保全ボランティアは京都府及び長岡京市からの要請を受けて会社のパナソニックエコリレージャパンと共同で9年前から開始したもので、今回で37回目の活動となります。

当日は、大型で強い台風18号の影響がギリギリ無い曇り空でしたが、気温が高く、全員で汗をかきながらの活動となりました。今回の活動は、雑草が蔽い茂っていたので、まずは草刈り作業を行い、その後古い竹の間引き作業や朽ちて倒れている竹の撤去作業などを行いました。

竹林保全ボランティアではヘルメット・軍手など保護具を付け、『安全第一』で十分に注意をはらい活動しておりますので、みなさんも是非ご参加ください。



作業風景



参加者の集合写真

..... 次回の竹林保全ボランティアのお知らせ

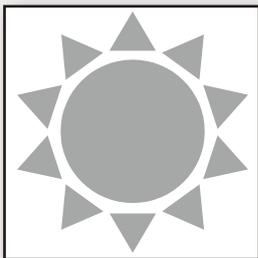
毎年1月17日に開催されている「阪神淡路大震災 1.17 のつどい」で使用される竹灯籠用の竹筒の切出し作業を12月13日(土)に行います。

長岡京支部では、毎年200本ほどの“竹筒”を作成して、「阪神淡路大震災117のつどい」事務局に提供しています。みなさまのご参加、ご協力を心よりお待ちしております。

※「阪神淡路大震災 1.17 のつどい」開催場所：神戸市役所南側 東遊園地公園

9月経営概況

★6月1日のPSCS社発足に伴い、掲載するBU名が変更になっています。



PSCS



半導体BU



車載モジュールBU



電子部材BU



システムLSI

★3つのマークの意味は



売上計画に対して100%以上なら晴れマーク



売上計画に対して95%以上100%未満なら曇りマーク



売上計画に対して95%未満なら雨マーク

確定拠出年金の拠出限度額が引き上げられました

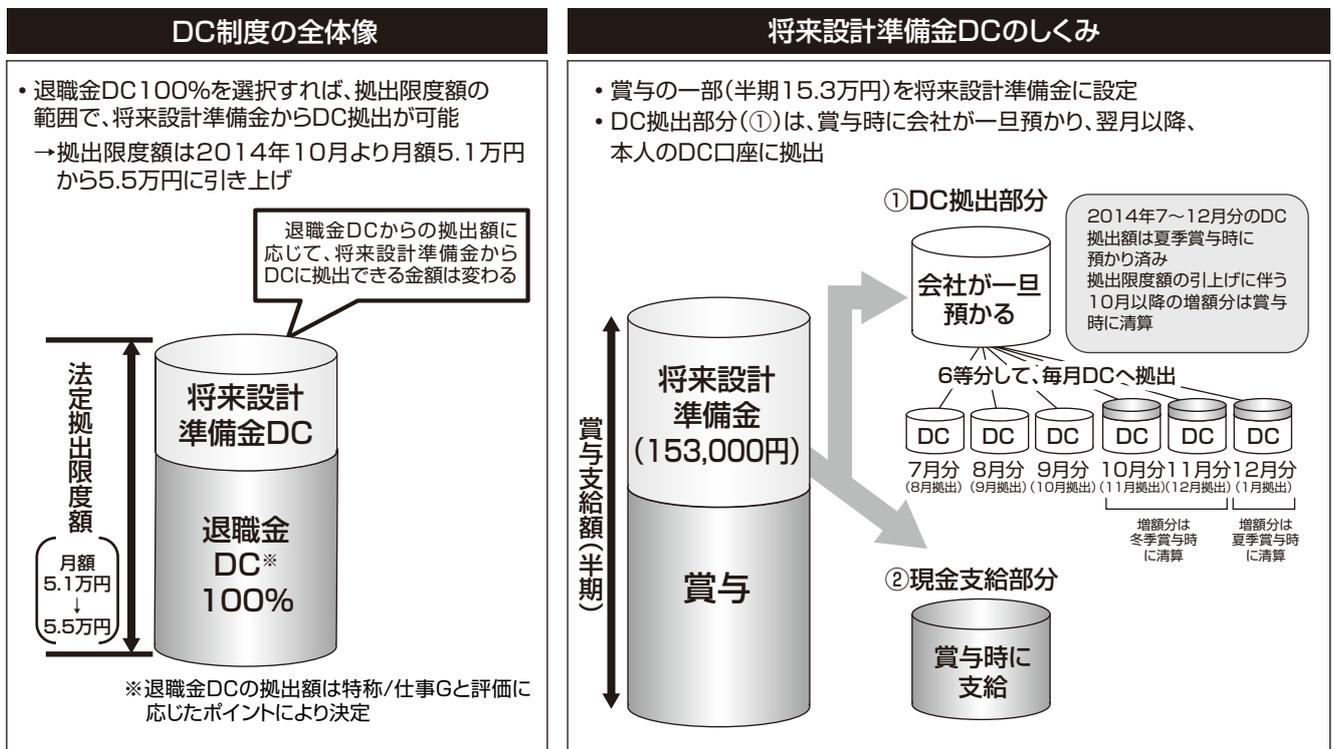
昨年、私たちの退職金制度が見直され、確定拠出年金制度が導入されました。確定給付型と違い運用次第で退職金受取額が変わるため、確定拠出年金制度をしっかりと理解しておくことは重要です。組合でも確定拠出年金を選ぶべきかどうか、また運用の基礎知識を身につける為のセミナーを開催してきましたが、皆さんはどのような運用をされていますか？今回は、確定拠出年金の拠出額限度引き上げについてお知らせします。

平成 26 年度の法令改正により、10 月から企業型確定拠出年金の拠出限度額が引き上げられたことをご存知ですか？今までの拠出限度額は 51,000 円/月でしたが、4,000 円引き上げられ、55,000 円/月拠出できるようになりました。

将来の退職金部分に加え、拠出限度額に達していない場合は、賞与の一部で構成されている将来設計準備金(半期最大 153,000円)を活用することができます。皆さんは、将来の退職金部分について確定拠出年金への拠出割合をご自身で選択されていますが、今回の拠出額限度額引き上げにより影響がある人は、退職金部分を 100%確定拠出年金で運用し、さらに将来設計準備金を上限いっぱい活用されている場合です。

拠出限度額が 55,000 円に引き上げられたことによって、限度額を超えない範囲で将来設計準備金として確定拠出年金へ振り替えられる金額が増額されます。7月分～12月分の将来設計準備金はすでに夏季賞与で控除されていますが、このうち、10月、11月分は今年の冬季賞与で、12月分は来年の夏季賞与で精算されることになっているので、冬季賞与の手取り額が最高 8,000 円減りますのでご注意ください。

また今回の法令改正によって拠出限度額は引き上げられましたが、将来設計準備金の金額変更は今年度はありません。



<参考：職場けいじばん(9月16日)より抜粋>

ご存知の通り、確定拠出年金の掛け金および運用利益は非課税です。そのメリットを活かしながら、賢く運用商品を選び上手に運用して豊かなセカンドライフを迎えましょう。





感覚を通して自己理解を深める

初めてお会いした取引先の相手。交渉内容にかかわらず、「苦手な人だな」「いい人だな」という直感的イメージは、そのあとの行動にかなりの影響を与えます。例えば、苦手な相手に対しては、訪問準備にいつも以上に時間をかけたり、率直に意見をすることをためらったりします。逆にいい人だなと思った相手には、過剰なサービスを提供したり、つい話が弾んで余計なことをいってしまったりするものです。

あらゆる場面でセルフコントロールが求められる社会人。感情に振り回されずにいつでも同じようなパフォーマンスを発揮できるのが理想的です。そこで今回は、1人でもできる「フォーカシング」という身体感覚を使った心理療法の1つをご紹介します。ここでいう身体感覚とは、「おなかの辺りが重たい感じ」「胸の辺りがざわざわする感じ」といった体を感じている漠然とした感覚のことをさします。このプログラムは、「苦手な人」「好きな人」をそれぞれイメージしたときの身体感覚に焦点を当てることで、さまざまな気づきを得る、といったものです。このような気づきは、感情をセルフコントロールする上での助けとなります。



感情による感覚の違いを知るプログラム

※リラックスできる環境・場所で行いましょう。

- ①椅子に座って、1分くらいかけてゆっくり深呼吸します。
- ②まずは、苦手な人を1人思い浮かべます。
- ③その人のイメージを膨らませます。その人の名前、いわれた言葉、いっしょにいる場面やその人との出来事を思い出します。
- ④その状態で、自分の体(特にのどや胸、おなかのあたり)に注意を向けて、身体感覚が浮かんでくるのを2~3分ゆっくり待ちます。
- ⑤浮かんできた感じを言葉で表現します(例：のどが詰まる感じ)。

- ⑥深呼吸をしたら、その人とその感じをともに脇に置いておきます(イメージの中で)。不快感が残るときは、「そんなに不快な思いをしているんだ」と自分を優しくいただきます。
- ⑦次は「好きな人」を1人思い浮かべます。その人をイメージしながら、先ほどと同様に3~6を行います。イメージや感じ方は人によってさまざまですが、おそらくいい感じでしょう。それを十分に味わいましょう。
- ⑧心地よさを感じながら、終わります。

気づくことで行動が変わる

「苦手な人」「好きな人」、それぞれにフォーカスしたとき、苦手な人に対しては不安やイライラ、好きな人に対しては安心や落ち着く感じなど、多くの人が異なる身体感覚をもつものです。プログラムを進める過程では、例えば「きつい口調だから」「苦手な〇〇さんの話し方と似ているから」といった苦手意識を引き起こす理由に気づいたりします。すると、嫌な感情が和らいだり、少しゆとりをもってその人と接することができるようになるなど、意識、感情、行動にも影響をもたらします。「フォーカシング」の手法は、直接的な問題解決を行うものではありません。そのため、苦手な人との関係改善に対するダイレクトな作用は期待できないかもしれません。しかし、身体感覚にフォーカスすることでさまざまな気づきがうながされ、それを受け止める過程で自己理解が進んで、場合によっては行動変容をも引き起こすことから、結果的に問題整理・問題解決につながっていくのです。

物事がうまく進まないとき、表面的な事象の背後には感情的な心理が働いているかもしれません。このプログラムは、仕事場面に限らず、家族や友人とのコミュニケーションについても応用できます。これを機会に、つながりある人との関係を振り返ってみましょう。





＜西原 副委員長＞

長岡京支部で副委員長をしております西原です。皆さんは福利厚生サービスの「ベネフィット・ステーション」を活用されていますか？映画の割引だったり、さまざまなお得なサービスが受けられますが、今の自分のお気に入りにはフィットネスのサービス。全国各地のスポーツクラブがベネフィット会員として格安で利用できます。その中でよく利用するのが、ゴールドジム。場所にもよりますが、ベネフィット会員として登録したら、都度利用料金として1,080円で設備が使い放題になります。自分がよく出かけるのは、京都の二条駅前のゴールドジムです。なんと営業時間は、朝の6時から深夜3時まで。会社帰りでも、たっぴりとトレーニングが行えます。仕事でむしゃくしゃしたときや、ストレス発散したいときは、どんなに帰りが遅くても一汗流して帰れます。くたくたに疲れ果てるまでトレーニングを行えば、家に帰ってぐっすりと眠れ、翌朝はスッキリと目覚めて気分転換ができてお勧めです。ただ、ゴールドジムは世界30ヶ国・700箇所以上、300万人のメンバーを誇る世界最大級のフィットネスクラブです。(公式 homepage に書いてます)それだけに、個性的というか、圧倒されるようなメンバーの方が多いいのも事実です。ロッカー内でも、お勧めのプロテインとか新製品の味がどうか、あまり自分自身の日常生活の中では聞くことが出来ないような話題で一杯で圧倒されており。そんな環境の中で、日々トレーニングに励んでおりますが、特にベンチプレスは、さすがのゴールドジムという感じで数も豊富でウェイトも充実しており、順番待ちもせずに使用ができて、ご機嫌です。ウェイトトレーニングは正直なもので、同じ重さでも体調やそのときの気分で、感じる重さが変わってきます。ストレスでむしゃくしゃしているときは、アドレナリンでも出ているのか、いつもより重いウェイトも軽々あがったりします。逆に、ちょっと期間をあけてしまって久し振りにトレーニングを行うと、非常に重さを感じます。「継続は力なり」とは、高校のときの部活の監督の台詞ですが、まさに身をもって感じるすることができます。「ベネフィット・ステーション」では、フィットネス以外に習い事や、レジャー、グルメにも使えるメニューも多々あります。ぜひ、皆さんもご覧になって興味があることにチャレンジするきっかけ作りに活用してみてください。

※「ベネフィット・ステーション」のURL (<https://bs.benefit-one.co.jp/contents/customized/panasonic/index.html>) カフェテリアプランのホームページからリンクされており、自宅からでも閲覧可能です。

PGU からのお知らせ



洋服の青山
50th
Anniv.

「洋服の青山」のお得情報

「洋服の青山」より新たなサービスが掲載されたチラシがパナソニックグループ労働組合連合会(以降、PGU)から、10月末に各ショップに届きました。

チラシを「洋服の青山」の各店舗に持参すれば、クーポン券での割引が適用されます。併せて今回、店頭にてタイアップカードにご入会するとクーポン券利用の割引価格から10%OFFの優待もあります。既にタイアップカードをお持ちの方もクーポン券とカードの提示で同じ優待が利用できます。

チラシ有効期限

2014年12月31日(水) まで

「洋服の青山」チラシは、PGUのホームページにも掲載されています。

ホームページ URL : <http://pgu.or.jp/>

「組合員用ページ」⇒「事業本部活動」⇒「サービスメニュー」⇒「洋服店・貸衣装」
ログインIDとパスワードは職場役員にお問い合わせください。

職場の組合員さんより寄稿がありました！今回ご紹介するのは、半導体BUの増成訓之さんの体験談です。皆さんの中でも「こんな珍しい経験しました」「チャレ休でこんなところへ行きました」といったご紹介がありましたら、ぜひ寄稿をお願いいたします！

Ultra-Trail du Mont-Blanc

増成 訓之

トレイルランニングというスポーツをご存じでしょうか？普通のマラソンとは違い、登山道や林道など自然の中を走ったりするもので、欧米では従来から盛んに行われていました。最近、日本でも人気が出てきて、各地で大会などが行われるようになってきています。

今回私が出場したウルトラトレイル・デュ・モンブラン（UTMB）は、世界で最も美しく、厳しい大会と言われていて、アルプスの最高峰であるモンブランの登山の中心地になっているフランス東部にあるシャモニーという街で毎年8月下旬に開催されています。シャモニーをスタート・ゴールとし、モンブランを左回りに一周し、フランス、イタリア、スイスの3ヶ国に渡り、距離にして168km、上りの距離を合計した累積標高は9600m、最高標高は2500mを超え、天候によっては降雪もある厳しい環境下で、46時間の制限時間で行われます。参加資格があり、指定されたトレイルランニングの大会での実績を積むにも2年はかかり、更に抽選を勝ち残った人だけが立てる舞台上、今回は世界77ヶ国から約2400名が参加していました。

私がこのレースを知るきっかけは、2009年にNHKのワンダー×ワンダー「激走 モンブラン」という番組で、その時は景色の美しさに、ただ「すごい」と感じるだけでした。2012年の「六甲縦走」から、「おんたけウルトラトレイル」、「ウルトラトレイル・マウントフジ」、「信越五岳トレイルランニング」と完走したことで、参加資格を獲得し、ちょっとだけの自信を持ったこと、「UTMBに出場できるチャンスはなかなかない！」という事実もあり、思い切ってエントリーしてみました！なんと2倍以上の倍率を勝ち抜いて出場権を獲得することができました。

シャモニーへは、時差への対応、試走と観光のために早めに入り、レース前日に装備、ザックチェックなどの選手受付を行いました。レース当日、スタートは夕方なので、ゆっくりと準備してスタート会場へ移動すると、テレビで見た世界が目の前に広がり、街全体が盛り上がりつつある雰囲気です。テンションも上がってきて、どんなレースが始まるかワクワクしてきましたが、雨です…。そして雨の中17時半にスタートし、大声援のメイン通りを抜けて林道、山道へ入っていき

ます。すぐ止む予報だった雨も大粒になり、コースはドロドロで、標高の高いところでは霧で視界も悪く、一晩かけて大きな峠を4つ越え、中間地点にあたるイタリアのクールマイユールのエイドを目指します。到着後に、ずっと痛いと思ってた足の裏を見ると雨の影響か？水ぶくれが10ヶ所も。知ってしまうと人間弱くなるのか、以降のエイドで足のケアに時間を費やすようになってしまいました。

国境のフェレ峠を越えスイスに入り2日目の日も暮れてシャンペ湖のエイドを出た後、猛烈な睡魔、白い石が顔に見える幻覚？、ありえない高さに見えるライトの光に心折れそうになったり、油断するとまっすぐ歩けない状態で約5時間かけて次のエイドにたどり着き、初めての仮眠を取りました。たった30分ですが効果絶大で、さらに朝日で一気に元気になり、足の痛みも忘れてヴァルロシーヌからはペースアップしどんどん抜いて再びシャモニーの街へ帰ってきました。選手を称える歓声の中でのウィニングランは、これまでのどんな大会よりも気持ちいいもので、ゴールの瞬間はやり遂げた充実感と開放感で最高の気持ちになりました。

記録は、42時間27分の955位と平凡でしたが、アルプスの絶景、沢山の元気をもたらした応援と一体感、いい経験ができた素晴らしい大会でした。



壮大なモンブラン



いよいよスタート



疲労の中ですが絶景に癒されます



沿道の声援の中でのゴール！



PGU事業本部からのお知らせ
通販カタログ

PGU Fellow 冬号

2014年11月4日 発行



メーカーハム 30~40%OFF



割引ギフト 20~40%OFF



日本全国配送料無料
(一部、地域を除く)

カタログ
有効期限

2014年11月4日(火)~
2014年12月12日(金)

カタログ掲載の商品は、一部商品を除き
事業本部のオンラインショップからもご注文いただけます。

PGUホームページ <http://www.pgu.or.jp/>

福祉共済サービスのバナーをクリック

オンラインショップへ ID: pgushop
パスワード: eshop (半角英数)

お申し込みは組合ショップまたは組合事務所まで

Azalea アンケートのお願い

よりよい紙面づくりを目指し、皆様からの声を紙面に反映させていきたいと思いを。

ご応募いただいた方から
抽選にてパナソニック製品
などを進呈します。

- 今月のアンケート締め切り：2014年11月28日(金)
- 応募方法：応募用紙を組合窓口の抽選箱へ入れていただくか組合役員へお渡し下さい。応募用紙の内容はメールでも受付けております。メールでの応募は下記アドレスへお送り下さい。

E-mail: pidungk_kouhou@ml.jp.panasonic.com

応募期間 2014年10月号~2015年7月号 抽選：2015年8月上旬

応募用紙

興味を持った記事2つに
チェックしてください。

- 15期 第1回支部委員会報告 1
- 進藤ひろゆき活動報告 2
- 竹林保全ボランティア 3
- 9月度経営概況 4
- ライフデザインコラム 5
- 自分でできる「フォーカシング」でココロ磨きをしよう 6
- 支部役員コラム(西原副委員長) 7
- 「洋服の青山」のお得情報 8
- 組合員さんからの寄稿 9
- ショップニュース 10

切り取り線

ご意見、ご感想

お名前

担当職場統括委員

担当職場委員

支部ホームページのIDとパスワードは ID:PIDU パスワード:nagaokakyo