

Azalea 2.5

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

ライフデザイン講演会

「ストレスに打ち克つ!」 ～ビジネスパーソンのためのメンタルトレーニング～ 開催報告

1月13日に、ライフデザイン講演会『ストレスに打ち克つ!～ビジネスパーソンのためのメンタルトレーニング～』を開催しました。長岡京・南大ホールを主会場に、魚津にもTV中継し、合計約220名の方に参加いただきました。

講師は、シンクロナイズドスイミング選手として小谷実可子さんとのデュエットでソウル五輪の銅メダルを獲得され、引退後にメンタルトレーナーとして転身し、数多くの著書やTV番組のコメンテータとしても活躍されている田中ウルヴェ京(みやこ)さんです。元シンクロの選手として世界で戦ってきた実体験と、心理学の理論に基づいたストレス対処方法について講演いただきました。



シンクロ選手時代の体験も交えたご講演

講演の中で田中さんは、「ストレスがあった方が長生きする」、という最新の研究結果を紹介されました。ストレスとうまくつきあうために、またさらに自身の持つ実力を引き出すためにも、ストレスの「とらえ方」が重要であり、自分が持っているストレスとは何か?を自身で知った上で、対処すること(「コーピング」と呼ぶ)が重要とのことでした。

ストレスによって身体や感情が「反応」するきっかけ・原因となる「刺激」そのものを取り去ることは難しい(例えば、困難な仕事、苦手な人間関係など)ものの、その「刺激」に対してそれぞれの人が持つ「評価(=考え方)」を客観視できることが、ストレスとうまくつきあう第一歩とのことでした。

すぐに実践できる「評価」の客観視は、イライラした際には長くゆっくりと深呼吸を3回してみる(交感神経の働きを副交感神経に移行させる)、逆に落ち込んだときには大きく早く呼吸を3回してみる(副交感神経の働きを交感神経に移行させる)で、なぜイライラしているのか、なぜ落ち込んでいるのかを冷静に落ち着いて考えられる方法として紹介いただきました。

参加者同士で「ストレスを感じる」との意見交換を行うワークや、シンクロ選手時代の面白いエピソードも交えながら、終始和やかな雰囲気での講演となりました。

今回、残念ながら講演会に参加できなかった方や、講演の内容をさらに深く知りたい!という方に、田中さんから以下の著書をご紹介いただきました。文庫本で一番手取りやすい価格(ショップで購入すれば10%オフ!)とのことですので、ご参考になればと思います。



「1日30秒」でできる
 新しい自分の作り方
 (田中ウルヴェ京氏著 /
 出版社: サンマーク文庫)

※お知らせ※

田中さんよりサイン色紙をいただきました。本誌の最終ページにありますご意見欄に「田中さんのサイン希望」とご記入の上、ご提出いただいた方の中から抽選で3名の方にプレゼントいたします!(2/27締切)



今月の
 もくじ

- | | | | |
|------------------------------|----------|---|----------|
| 1. ライフデザイン講演 | P1 | 6. 12月度経営概況 | P5 |
| 2. 進藤ひろゆき活動報告 | P2 | 7. 阪神淡路大震災 1.17 のつどい | P6 |
| 3. 自分でできる「フォーカシング」でココロ磨きをしよう | P3 | 8. 東日本大震災復興支援「3.11 関上追悼イベント 2015」
絵灯籠の絵を募集します! | P7 |
| 4. 執行委員コラム(石田執行委員) | P4 | 10. ショップニュース&アンケート | P8 |
| 5. 電機連合 COCO ちゃん運動 第2弾 | P5 | | |

進藤ひろゆき活動報告

中小路健吾新市長誕生！と津賀社長への新年挨拶

1/4(日)告示・11(日)投開票で行われた長岡京市長選挙において、私と活動をともにしている前京都府議会議員の中小路健吾氏が、一党一派に偏しない立場から民主党を離党し、京都府議会議員の職を辞して初挑戦され、13,212票の票数で当選を果たされました。今回の市長選挙は、現職であった前小田豊市長のご勇退にともない、3人の新人が立候補する大激戦での選挙でしたが、多くの市民の皆さまのご信任をいただき、当選させていただきました。私からもご支援いただいた皆さまに、深く感謝申し上げます。



市長選挙での街頭演説と選挙事務所にて

中小路新市長の1期目の任期は1/18(日)からスタートし、19(月)に長岡京市役所前の駐車場で行われた初登庁式では、小田前市長から市長記章の引渡しの後、力強い就任の挨拶がありました。「進藤ひろゆき」は、「だれもが住み続けたい長岡京市」の実現を目指して、中小路新市長と長岡京市がこれからもますます発展するように、それぞれの立場からともに尽力してまいります。



初登庁式での市長記章引渡しと就任挨拶

そして、1/15(木)にはパナソニックグループ労働組合連合会組織内議員団(PCM)20名全員が揃い、本社新年挨拶として津賀社長に年頭のご挨拶に伺いました。津賀社長からは、日常の地元活動による会社の地域貢献に対して感謝していることと、これからもパナソニックを代表する顔として活動できるように会社もがんばっていくとの話をいただきました。そして、久保隆組織内議員団団長からは、今年の抱負とこれからも地域社会とパナソニックを連携する存在として活動を進めていく決意を述べさせていただきました。

今年4月の統一自治体選挙では、PCMからは9地区で新人2名を含む10名がそれぞれの当選へ向けて挑戦される予定です。皆さまからの引き続きましてのご指導・ご支援をたまわりますよう、よろしくお願いいたします。

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：7-664-6914(直通)

アドレス：shindou.hiroyuki@jp.panasonic.com



朝活ブームの背景

近年、出勤前の朝時間を有効に使おうと、“朝活”するビジネスパーソンが増えています。どのような朝活があるのかを調べてみると、ウォーキングやランニング、ヨガなどで汗を流す“運動系”、資格試験の勉強や語学習得のための“学習系”、座禅や瞑想といった“内省系”など、じつにさまざまな朝活が行われています。一人で行うものもあれば、グループで行えるよう、早朝にオープンするスクールも多く見られるようになりました。

ただでさえ忙しい朝、わざわざ早起きして時間を作るには、何らかのモチベーションが必要なはず。それを支えているものの一つには、毎日をただ漫然と過ごすのではなく、より健康で幸せに充実した生活を送りたい、という高い向上心があるように思います。毎朝バタバタと会社へ駆け込む生活と比べると、わずかな時間でも自分のために集中して取り組んだという充実感から、爽やかな気持ちで仕事に取り組みそうですし、ワークライフバランスの観点からも有意義な時間の使い方といえるでしょう。

ところで、なぜ最近になって朝時間に注目が集まるようになったのかを考えてみると、かつてはご飯を炊いたり洗濯するのは、1日の始まりとして当たり前の日課でした。しかし、近年ではご飯は前の晩に予約しておけば翌朝おいしく炊き上がり、洗濯だって仕事から帰ってセットすれば乾燥までしてくれます。便利さを求めて暮らしが進化した結果、“朝しなくてはならないこと”は絶対的に減っています。そのようにして生まれた時間的なゆとりを有効に活用したい、との意識が働くようになったのかもしれない。



自分を見つめ直す作業「座禅」

日本文化に根づいている朝活の一つには、座禅が挙げられるでしょう。ある寺院では、365日毎朝座禅会を行っています。外がまだ薄暗いほどの早朝に、僧侶や檀家たちが寺院に集まってきます。お経を唱えたあとに座禅を組み、呼吸を整えて30分ほどただひたすら座ることに集中します(これを「只管打座：しかんたざ」といいます)。終わるころには日もすっかり昇っていて、すがすがしい気持ちでそれぞれの仕事に向かっていきます。

近年、世界的にも座禅や瞑想には、ビジネスパーソンのストレスマネジメント法として高い関心が集まるようになり、それがもたらす効果を実証する研究もさかに行われています。心穏やかに己と対峙する時間をもつことは、自分の来し方、今、そして行く末を見つめ直すよい機会になるはず。

「フォーカシング」を自分の朝活に!

毎朝の座禅会に参加できなくても、一人でもできる方法で自分と向き合う朝時間をつくってみませんか。ここで活用したいのが、体の感覚にフォーカスする心理療法である「フォーカシング」です。実際に多くのカウンセリング場面でもフォーカシングが使われています。

頭で物事をとらえようとする、私たちは意識的あるいは無意識的にねじ曲げて、都合よく解釈しようとするものです。これは、自分を守るために脳が指令を出して起こる現象です。対して、体は正直に反応します。嫌なときには重たくどんよりした感じがするし、うれしいときには思わず足取りが軽くなるなど、自分の思いが見事に反映されます。つまり、体感覚を通して物事をとらえるという手段は、ありのままの自分の状態を知るとても有効な手段なのです。

これまでの回で、フォーカシングについてや体感覚から自己理解を深めるプログラムをいくつかご紹介してきました。ぜひ参考にされながら、「この体の感じはなんだろう」「体が自分に伝えたいことはなんだろう」と、日常生活の中にココロ磨きを取り入れてみてください。

<石田 執行委員>

長岡京支部では広報&社会改革を担当している石田です。

みなさんの中に「赤い羽根共同募金って全く知らないよ!」という人は殆どいないと思いますが、「赤い羽根共同募金の仕組みや特徴をちゃんと把握しているか」となると「???・・・」ってなる人がほとんどだと思います。

連合京都の乙訓地域協議会から長岡京市社会福祉協議会に委員派遣されていますので、今回のコラムでは、社会福祉協議会も支援している「赤い羽根共同募金」について紹介したいと思います。



赤い羽根共同募金



赤い羽根共同募金のはじまり

日本で赤い羽根共同募金が始まったのは、第2次世界大戦直後の昭和22年です。当時の日本は、家を焼かれたり、お父さんお母さんがけがをしたり亡くなったりした子どもたちが沢山いる時代でした。そこで、困っている人たちのために、みんなで助け合っていこうと、「国民たすけあい運動」として共同募金運動が始まりました。協力者の証明として鶏の羽を赤く着色した物をもらえたことから、「赤い羽根共同募金」として広く定着しました。

私たちの生まれるずっと前から、たすけあいの心は続いているんですね!

赤い羽根共同募金の仕組みと特徴

赤い羽根共同募金は、「共同募金会」という民間の団体によって、都道府県を単位として行われます。赤い羽根共同募金にお寄せいただいた寄付金は、各都道府県内で地域福祉の推進のために役立てられます。赤い羽根共同募金運動の期間は毎年10月1日から12月31日までの3か月間で、日本全国で赤い羽根募金が行われます。

赤い羽根共同募金は、まず、支援を必要としている福祉施設・団体やグループなどから申請を受け付け、その内容を審査し、そのあと募金に係る「助成計画」を定めて、計画を基に募金活動を行っています。寄付金の助成先は必ず公表されています。

多くの小学校が赤い羽根共同募金に参加するのは、「なぜ募金活動をする必要があるの?」「集まったお金はどうなるの?」「どんなところで役立っているの?」など子ども達が身近な福祉を理解するとともに、ボランティアとしての意識や責任感、実行力を身につけることに意義があるからなんですね!

身近で生きる募金

みなさんの温かい心がこめられた募金は、お年寄りや体の不自由な人、子ども達などのために役立てられています。例えば、体の不自由な人をお世話したり、ひとり暮らしのお年寄りの食事や入浴のお世話、子どもたちのための遊具の購入などに役立てられています。また、地域で安心して暮らすための福祉のまちづくりの活動にも役立てられています。

共同募金会は税制優遇措置の対象団体

最後に、組合らしい情報を! 「赤い羽根共同募金」に対する個人からの寄付金は、所得税および住民税にかかる「寄付金控除の対象」となっています。

共同募金会を通じて寄付を行う場合、寄付金は、所得税(国税)の寄付金控除対象(または寄付金税額控除対象)となる上、さらに個人住民税(地方税)の寄付金税額控除対象になる場合もあります。

赤い羽根共同募金に係る寄附金の税制優遇に係る財務省・総務省告示番号は、下記HPをご覧ください。

<http://www.akaihane.or.jp/topics/detail/id/318/>

電機連合 COCOちゃん運動 2014 第2弾

～ 環境家計簿で見えないものを見てみよう! ～

検針票や領収書で分かること

電気やガス、水道などの検針票や領収書、皆さんはどうしていますか? 「今月は高いなあ」とか「思ったより使わなかったのね」など、請求額や使用量を確認したらゴミ箱にポイッ! という人も少なくないのではないのでしょうか。もちろん、それらの確認のためにあるわけですが、ほかにも活用することができます。ちょっとしたアクションで、CO2 排出量が分かるようになるのです。

成果が分かる「環境家計簿」

今回、COCOちゃん運動 2014 の第2弾としてご紹介するのは、連合が提供している「環境家計簿」です。電気・ガス・水道などの使用量を WEB 上で入力すると、家庭での使用状況を前年と比較してグラフで表示したり、他世帯の平均と比較して表示したりすることができます。同時に、CO2 排出量も分かります。目には見えない CO2 ですが、環境家計簿をつけることで、見えるようになります。また、グラフ化されますので、削減努力をすればただだけの成果が一目で分かることも大きなメリットです。



抽選で参加賞をプレゼント

今回、COCOちゃん運動 2014 の第2弾として「環境家計簿」への参加を推進します。参加者には抽選で、電機連合から参加賞をプレゼントします。参加方法の詳細は別紙でご確認ください。

エネルギー使用量をチェックすることは、家計の見直しにもつながります。これからの季節はエネルギー使用量が増えますので、削減努力に比例して省エネ効果も大です。この機会にぜひお試しください。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

※「連合エコライフ21」のHP (<http://www.rengo.org/index.html>)

12 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

「阪神淡路大震災1.17のつどい」竹灯籠提供・紹介

平成7年1月17日午前5時46分、甚大な被害が発生した阪神淡路大震災から平成27年1月17日で20年の節目を迎えました。震災でお亡くなりになられた方を追悼するとともに、震災で培われた「きずな・支えあう心」「やさしさ・思いやり」の大切さを次世代へ語り継いでいくため、「阪神淡路大震災1.17のつどい」が平成27年1月17日(土)に神戸市中央区の東遊園地で行われました。

全国から提供された11000本の竹灯籠は、多くのボランティアの方々により前日に『1995 1.17』の文字に並べられました。

現地では寒い中、17日午前5時「希望の灯り」から運んだひとつの灯りを、みなさんの協力で竹灯籠に分灯していきます。地震発生時刻の5時46分には、昨年の約3倍で過去最多の約1万4千人が一斉に黙とうをささげました。夜半の雨もいつしか上がっており、被災地の朝は深い祈りに包まれています。



長岡京支部が提供した竹灯籠
祈りをこめた“絆”の文字

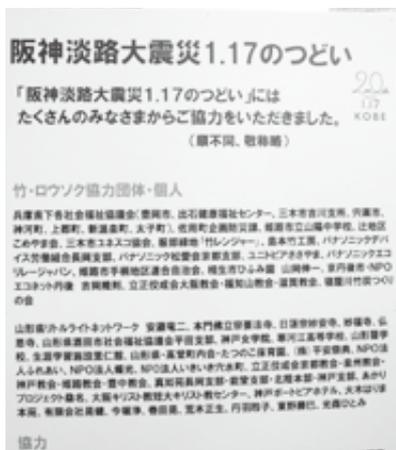


つどい当日の朝の風景



「希望の灯り」から分灯された竹灯籠

準備段階から撤去作業まで開催を支える市民団体や個人のボランティア



東遊園地で開催される「阪神淡路大震災1.17のつどい」は、11月からの口ウソク作りや竹灯籠の収集に始まり、神港高校野球部など高校生をはじめとする多くのボランティアの方々による竹灯籠の並べ作業や、当日5時からの口ウソク浮かべ分灯する作業、つどいの終了後の、竹灯籠の撤収や、

その後の竹灯籠の竹炭への加工作業など数多くのボランティアの方々によって支えられています。震災から20年の節目を迎えた今回、1.17のつどい実行委員会から感謝状と記念品をいただきました。

感謝状と記念品



「阪神淡路大震災1.17のつどい」のニュースや特番見られたのではないのでしょうか?この式典を支えるためにも、今後も竹林保全ボランティア活動を続けてまいります。みなさんのご参加をお待ちしています。

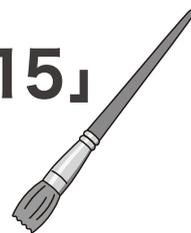


次回の竹林保全ボランティア活動

4月11日・18日に筍掘りを予定
(募集は3月)

東日本大震災
復興支援

「3.11 関上追悼イベント 2015」 絵灯籠の絵を募集します!



2015年3月8日(日)・11日(水) 宮城県名取市
観光物産協会 復興部会が中心となり、名取市関上(ゆりあげ)地区において、東日本大震災の犠牲者慰霊のために絵灯籠を飾る追悼イベントが開催されます。

パナソニックグループ労連(以降PGU)では2013年より宮城・山形地区連にて当復興部会に対し、支援・協力を行ってきました。今年も「絵灯籠の絵」の募集依頼がありましたので、支部機関紙にて紹介します。みなさまのご協力をお願いいたします。



昨年の様子 絵灯籠で、「3.11」「絆」の文字



昨年の様子 校庭の絵灯籠

募 集 内 容

絵の内容：亡くなった方の追悼、町の復興や人々の幸福を願う絵や文字
("がんばって下さい。"というフレーズは控えてください)
絵灯籠は関上中学校から日和山の間の道路に飾られます

絵の様式：B5サイズ コピー用紙に縦書き 絵の具、クレヨン、墨、何でも可
<参考用紙規定><http://www.yuriage.jp/tsudoi/etourou.html>

提出期限：2015年2月17日(火) 提出先 長岡京支部



【個人で送付される場合の送り先】

〒981-1211 宮城県名取市高柳字下西 51-2 (株)アットシステム内 なとり復興プロジェクト
TEL：022-385-1593

【参考URL】

「3.11 関上追悼イベント 2015」実行委員会 なとり復興プロジェクト <http://www.yuriage.jp/>



ディズニーライブ
2015!

ミッキー&ミニーのスターをさがせ!!

歌って踊ってジャンプして!
キミが主役のノンストップミュージカルが始まるよ!

ミッキーたちは、タレントショーを開催するため、
不思議なミッキーバスに乗ってスターを探す旅に出かけます。
ところがエンジンが止まったり、海に落ちこちたりハプニングの連続!
でも大丈夫!ミッキーバスは空へ海へ自由自在。
みんなで一緒に世界中を旅しよう!
さあ最高に楽しいタレントショーの幕開けです!



公演地

- 3月: 名古屋・神戸
- 4月: 東京・宇都宮・横浜・静岡
- 5月: 高松・広島・南大阪泉佐野
- 5月: 福岡・北九州
- 7月: びわ湖・いわき
- 8月: 新潟・鳥取・岡山・山口・福井・三重・高知

※公演日程・価格等はパンフレットでご確認ください。

- ◆お申込締切日: 各公演初日の1ヶ月前
- ◆商品のお渡し: 各公演初日の2週間前から順次

お問合せ・お申込みはショップまで

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ひます。

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: 2015年2月27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

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。

切り取り線

- ライフデザイン講演 1
- 進藤ひろゆき活動報告 2
- 自分でできる「フォーカシング」でココロ磨きをしよう 3
- 執行委員コラム(石田執行委員) 4
- 電機連合 COCO ちゃん運動 第2弾 5
- 12月度経営概況 6
- 阪神淡路大震災 1.17 のつどい 7
- 東日本大震災復興支援「3.11 関上追悼イベント 2015」
絵灯籠の絵を募集します! 8
- ショップニュース 9

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