



TOCOM

2023

8月号

トヨサークル

手をつないで明日をつくろう

No. **507**

楽しく仕事をするための 「体・心・技」



株式会社トヨテック 常務執行役
位高 光俊

皆さんこんにちは、暑かった夏もう終盤、行動制限のない今年は出かける機会も多かったのではないのでしょうか？そろそろ夏の疲れが出る頃、体調を崩したりしていませんか？体調管理には十分気を付けましょう。

昔から良い結果を出すためには「心技体」が充実していることが重要であるとよく言われます。しかし皆さん、これには順序があると言う事をご存じですか？

まず一番は「体」です。そして次に「心」、最後に「技」の順になります。仕事でも遊びでもまずは健康であることが人間すべての基本になります。健康を維持するための努力やケア、あるいは投資や工夫をしていますか？食事や睡眠、運動など、自分なりの健康法を確立していますか？

次に「心」です。悩みがあったり、気分が乗らなかったり、仕事に対する気持ちが前向きでなければ良い仕事はできません。「心」が健康でなければ楽しめませんし、良い結果が期待できません。

そして最後に「技」です。仕事をする上でスキルアップは欠かせません。深く広くスキルを持っている人ほど成果が出ます。どんどん新しいことに挑戦しスキルを向上することが重要です。ただし、いくら高いスキルがあっても「心」と「体」が健全でなければせっかくのスキルも活かすことができません。体の健康、心の健康があって初めてスキルも向上できるし、活かすことができるのです。

つまり、「体」「心」「技」のバランスが大切と言うことになります。

皆さん、健康管理はできていますか？

食事や睡眠はしっかり取れていますか？

心は前向きですか？

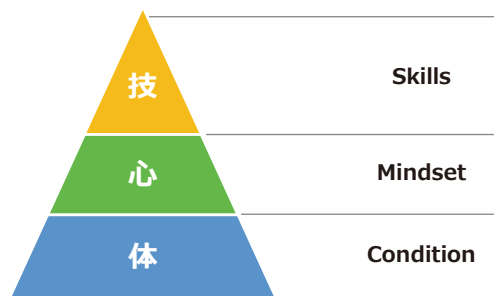
仲間とうまくやっていますか？

新しいことに挑戦していますか？

スキルは向上していますか？

あなたの「体」「心」「技」のバランスは？

一度自身を振り返って見て下さい。



伝える工夫をしていますか？

楽しく仕事をするために①



人財開発部

日々仕事と向き合っていると、業務がつまらなさと感じてしまうこともあるでしょう。そんな時は、自分自身の仕事に対する姿勢や視点を変えてみることで、新たな発見や楽しさを見つけることができるかもしれません。楽しく仕事をするために、自分のできることから始めてみましょう。大切なのは自分から動くことです。

今回は、コミュニケーションスキル「相手に伝える工夫」をご紹介します。ご存知の方も、改めて自分ができているかどうか、見つめ直してみましよう。

伝える手段を使い分ける

皆さんは、人と人とのコミュニケーションをとる際に、相手に伝える工夫をしていますか。「報告」「連絡」「相談」など、業務において相手に自分の考えや意見、気持ちを伝える。あるいは、説明する。場合によっては説得する時に、皆さんは何に気をつけていますか。

伝える手段は、「Face to Face」で直接伝えたり、「TEL」で伝えたり、「Mail」を使ったり…色々なケースがありますよね。それぞれのメリット、デメリットを考えてこれらの手段を使い分けましょう。

（【図表1】）

【図表1】 伝える手段の使い分け

	Face to Face	TEL	Mail
顔(視線、表情)	○	—	—
体(姿勢、しぐさ、動き)	○	—	—
声(大きさ、トーン、メリハリ)	○	○	—

相手や場所、目的によって伝え方を変える

伝える相手や場所、何を伝えるかなど目的によっても伝え方が変わってくると思います。

- ・話す相手が誰か、相手によって伝え方を変えていますか。
- ・話す目的は何か、明確になっていますか。
- ・こういった場所で話をするか想定できていますか。

【図表2】 伝える前に意識してほしい3つのP

Person	相手を意識する
Purpose	目的が何かをはっきりさせる
Place	場所を考える

「伝えた」と「伝わった」は違います

「私は伝えた」「聞いていない方が悪い」と思っていませんか。「伝えた」ことは「伝わる」と思うのが、コミュニケーションの最大の誤解だと言われています。相手が理解しやすく工夫することはもちろん、最後に必ず、伝わったかを確認しましょう。

「伝えた」ではなく、「伝わったか」が重要です。



※位高常務執行役提供資料 参照

健康診断のお知らせ

2023年度の健康診断は下記日程にて実施します。

日程	会場	時間
10月 5日（木）	トヨテック管理棟	9：00～12：00
10月11日（水）		
10月17日（火）		

今年から胃カメラが追加されました！

がんの中でも日本人に多いのが胃がんです。早期発見ができれば、ほとんどが治癒可能です。胃がん検診では、胃のX線検査（バリウム検査）と胃内視鏡検査（胃カメラ検査）が勧められています。自分に合った検査方法で、定期的に胃の健康をチェックしましょう。

【胃カメラとバリウム検査の違い】

（胃カメラ検査） 胃内視鏡検査	・小さな病変の発見に役立つ ・診断の確定ができる （良性悪性の判断） ・ピロリ菌感染の発見に役立つ
（バリウム検査） 胃X線検査	・胃の全体像が把握できる ・スキルス性胃がんの発見に役立つ場合がある ・胃の動きを観察できる





豊川進雄神社

2023年7月21日(金)～23日(日)の3日間、豊川市の豊川進雄(すさのお)神社にて「令和5年度例大祭」が開催され、笹踊り、神輿渡御、手筒花火などの行事が行われました。中でも、参道に100メートルにわたり一直線に張られた二本の綱を伝って300本以上の花火が連続して発射される綱火(つなび)は、愛知県指定無形民俗文化財に指定されています。

そしてこの伝統的な行事に、(株)トヨテック 技術部の野々山 侑さんが東青年団の一員として参加されました。野々山さんは、小学校高学年の頃から地元岡崎市の祭りの会に参加していました。その祭りの会の中に東青年団にも所属している方がいたことがきっかけで、昨年から入団。今年は手筒花火に加え「笹踊り」という重要な役目にも抜擢され、炎天下の中、約2時間に渡って舞を披露しました。



技術部 野々山 侑
Atsumu Nonoyama

今年も大きな火傷、ケガもなく無事に祭りを終えることができました。声をかけてくださった方、祭りを見に来てくださった方、本当にありがとうございました。

振り返ると、5月半ばから平日の夜や休日の時間を使って笹踊りの練習や手筒の作製など様々な準備を行ってきました。特に笹踊りでは、熱中症、脱水症状、筋肉痛に耐えながら、練習に励んできました。

祭りは楽しいことばかりではなく、苦しいことが山ほどありますが、ここでしか出会えない仲間と伝統行事に携わり、手筒を上げるという達成感は計り知れません。また、周りの方々に支えられていることを、祭りを通して改めて実感しました。来年も続けていきますので、宜しくお願い致します。



手筒花火(野々山さん)



笹踊り



＼TOCOM新聞に掲載の／ 情報求む！

人財開発部では、皆さまからのTOCOM新聞に掲載の情報提供をお待ちしております！

例えば…

- ・職場で取り組んでいることを紹介したい！
- ・社員や家族のビッグニュース
- ・ほっこりした出来事、元気がでた出来事 など

まずはお気軽に人財開発部までご連絡下さい。

献 血 のねがい



近年、少子高齢化の影響により、献血できる人口が減少しています。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、若い世代をはじめ皆さんの継続的な協力が必要不可欠です。皆様のご協力をお待ちしております。

日 時：2023年9月13日(水) 9:00～11:30

受 付：トヨテック管理棟面談室

献血車：トヨテック管理棟 南側駐車場



発 行 所
トーヨーサークル 人財開発部・TOCOM事務局
豊川市西豊町二丁目35番地
☎ <0533> 85-1110 (代)