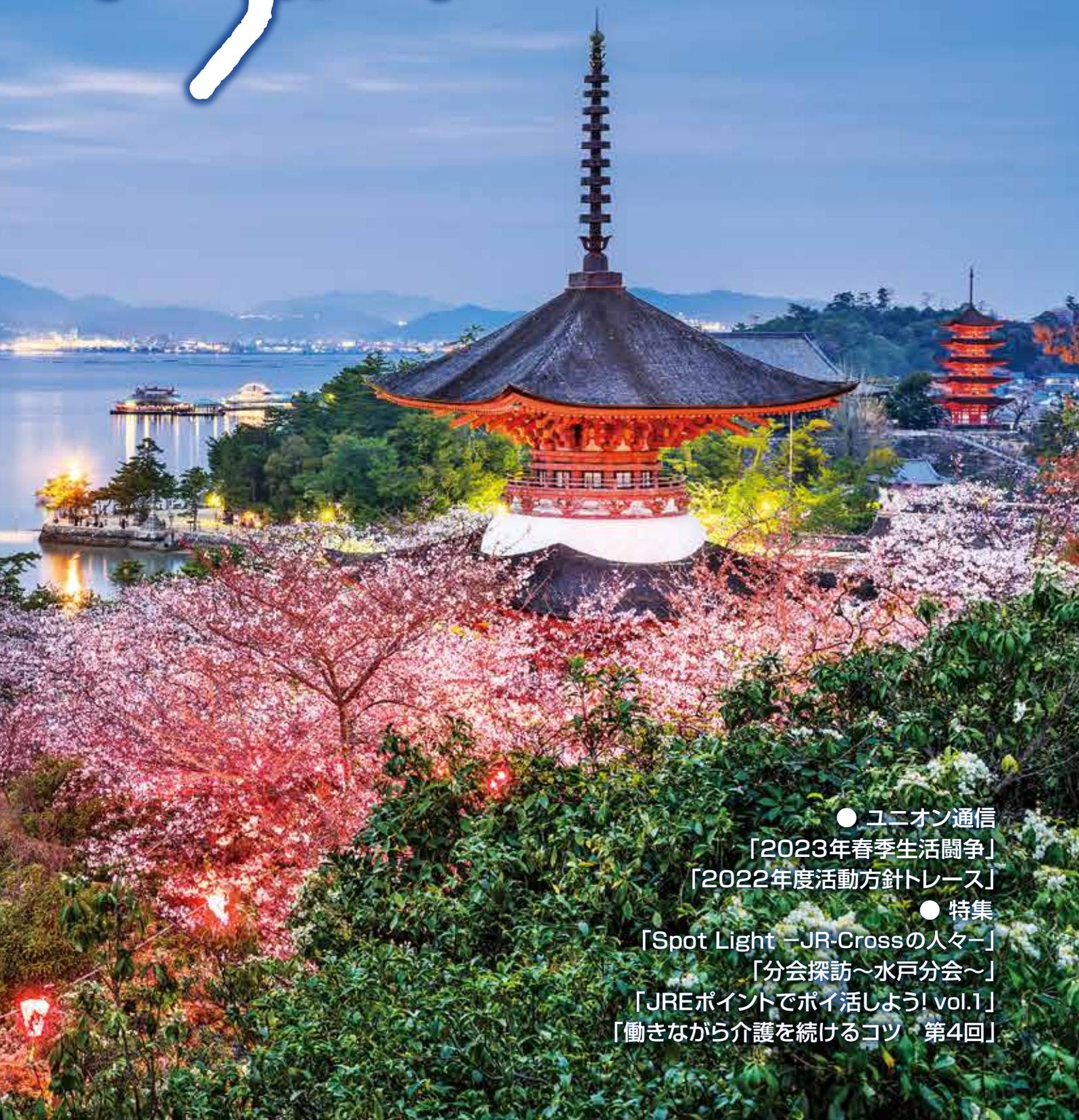


# How Seasons

SPRING No. 124  
2023



● ユニオン通信

「2023年春季生活闘争」

「2022年度活動方針トレース」

● 特集

「Spot Light -JR-Crossの人々-」

「分会探訪～水戸分会～」

「JREポイントでポイ活しよう! vol.1」

「働きながら介護を続けるコツ 第4回」

執行委員長  
平野 智也

より良い会社・職場とするには、働くみなさんの思いや考えが不可欠です。会社が変わえてくれるのを待つのではなく、働くみなさんの声をもとに、こうなってほしい・こうしてほしいという提言を会社にすることで、みなさんの思いを後押ししていきます。

組合員のみなさん、日々の業務大変お疲れさまです。

4月を迎え、JR-Cross発足から3年目となる2023年度がスタートしました。組合員のみなさんも新たな年度のスタートにあたり、心新たにしていることと思います。

JR-Crossの昨年度を振り返れば、年度初の4月は感染力の強いオミクロン株への急速な置き換わりを踏まえ、新型コロナの感染防止対策の徹底が呼びかけられており、業績としてはまだまだ厳しさが残るスタートとなりました。その後、7月中旬より感染第7波となり、8月19日には過去最多の感染者数を記録するなど、コロナの感染状況は収まることはありませんでしたが、政府は感染を最大限警戒するとしつつも、お盆期間の行動制限をおこなわなかったことにより人流は戻り、業績も回復傾向にありました。そして下期には、JR東日本バスや全国旅行支援などの効果もあり、営業収益はコロナ前の85%程度にまで回復し、12月には会社発足以来初めて全4カンパニーが黒字となるなど、業績の回復は顕著となっていました。現時点（3月1日）では、年度決算見込においても、計画における第1目標（営業利益42億35百万円・当期純利益12億19百万円）の達成が視野に入っている状況にまで、回復しています。

この業績の回復は、この1年間だけでなくコロナ禍の3年間に亘るみなさんの努力や頑張りが、しっかりと成果となってあらわれているものと捉えています。

このような状況や組合員のみなさんの生活という視点を踏まえ、2023年春闘において、どのような要求をおこなうべきか、執行部で議論を重ねて要求内容を決定しました。

基本的な考え方としては、コロナ禍の過去2年間（2021年春闘・2022年春闘）では、赤字であった会社の現状を踏まえて、「現状を維持することを優先した、現実感のある抑えた要求」をおこなってきましたが、今春闘では、会社業績が回復しつつあることに加え、昨今の物価上昇による組合員のみなさんの生活への影響が大きくなっていることから、「あらためて自分たちがこうあってほしいと思う、現時点でのある意味目標とする要求」を掲げることとしました。

具体的には今春闘では、物価上昇による組合員のみなさんの生活への影響という観点から、何よりもベースアップ要求に重きをおくこととし、物価上昇による家計への負担額を基準に社員群に関係なく一律的な要求をおこないません。夏季一時金については、会社業績が赤字を脱し、一定の利益を確保できるなど回復傾向にあることから、一時金に対するスタンスである安定的な支給の基準を、「現状の月数」から、「コロナ前の月数」に変更をおこない、会社業績とこの間のみなさんの努力を踏まえた要求をおこないます。

報道では他企業におけるベア実施等が取り上げられており、世の中的にはベアに対する気運の高まりもありますが、JR-Crossの状況を踏まえれば、それほど交渉に対して楽観視できる状況ではないと思っています。そのなかでも、組合員のみなさんの生活が厳しくなっているのは事実ですので、働くみなさんに対して、会社としていまできることは何かということをしっかり議論していきます。また、みなさんのこれまでの努力と頑張り、そしてその成果を結果に結び付けられるよう交渉をおこなってまいります。

※要求内容の詳細はP1～P3をご覧ください。

3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となり、また5月8日には新型コロナは季節性インフルエンザ等と同じ5類感染症に位置づけられることになり、いよいよ本格的にアフターコロナとなります。もうコロナを言い訳にはできなくなり、コロナを経て変わった社会や生活様式などを踏まえて、JR-Crossとして、いまそしてこれから何ができるのか、何をやるのがこれまで以上に問われることとなります。このような状況では、前例踏襲では通用しませんし、誰かに考えてもらうという待ちの姿勢ではなく、働く私たち一人ひとりが、発意し行動することが必要となります。

私たちJR-Cross労組としても、職場での問題・課題に対して、会社が変わえてくれるのを待つのではなく、働くみなさんの声をもとに、こうなってほしい・こうしてほしいという提言を会社にすることで、みなさんの思いを後押ししていきます。

具体的には、現在、各職場で実施している小単位での意見交換会「しゃべり場ユニオン」において、組合員のみなさんより、たくさんの方であってほしい・こうしてほしいという提言をいただいています。これらの提言については、私たちが会社との橋渡し役となって、その実現に結び付けられるよう取り組みを進めていきます。

より良い会社・職場とするには、働くみなさんの思いや考えが不可欠です。他人任せにせず、自分の職場は自分たちで良くするんだという思いをみなさんに持っていただき、一緒にこのとりくみを進めていきたいと考えています。みなさんからの「しゃべり場ユニオン」開催のリクエストをお待ちしております。

※開催リクエストは分会役員または単組までご連絡ください。

#### しゃべり場ユニオンとは...

- ◆組合員のみなさんが決めたテーマについて、自由に話をしていただく場です。
- ◆参加者全員で話をしたいことから、参加者は3名程度としています。
- ◆休憩時間や就業後の開催となるため、開催時間は1時間程度を想定しています。

## 2023年春季生活闘争

# 物価上昇と、回復している会社業績を踏まえ 『現時点でのある意味 目標とする要求』を掲げる

### 要求内容

#### 賃金改善(ベースアップ)要求

- 正社員・地域限定正社員 基本給を+7,000円
- Fスタッフ(エルダー) 基本給を+7,000円
- Fスタッフ 基本給を+7,000円
- Tスタッフ 基本時間給を+45円
- 付帯要求①:各社員群の採用基本給・基本時間給の改定
- 付帯要求②:社員の基本給範囲(別表第3号)における、下限額・中位額・上限額の改定

#### 夏季一時金要求

- 正社員・地域限定正社員 2.30カ月
- Fスタッフ・Tスタッフ 1.38カ月  
(正社員・地域限定正社員の60%)
- 支給期日 2023年6月23日(金)

回答期限 2023年5月23日(火)

## 要求内容の策定にあたって～とりまく情勢～

要求内容の策定にあたっては、社会や、会社をとりまく情勢を踏まえて検討を重ねてきました。要求策定時の2023年2月時点の情勢をまとめました。

### 2022年の消費者物価指数(生鮮食品を除く)動向

- 12月の全国消費者物価指数は2020年を100として104.1、前年同月比では4.0%上昇している。
- 2022年平均は102.1、前年比は2.3%上昇している。

### 12月の月例経済報告(内閣府発表)

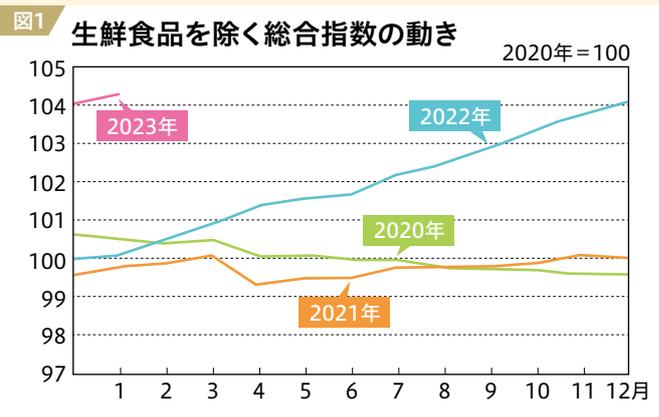
- 「このところ一部に弱さがみられるものの、緩やかに持ち直している。」として、基調判断を据え置いている。先行きについては、「ウイズコロナの下で、各種政策の効果もあって、景気が持ち直していくことが期待される」としている。

### JR-Crossの状況(2022年度第3四半期決算状況)

- 12月単月は、全4カンパニーが営業黒字となり、WBを除く3カンパニーがJR-Cross発足以来最高益を更新した。
- 下期以降、収益は着実に回復、年度累計で37億円の営業利益を計上している。



物価の上昇はとみに著しく、生活に影響を及ぼしている



## 要求の考え方

- コロナ禍の過去2年間(2021年春闘・2022年春闘)は、赤字であった会社の現状を踏まえて、『現状を維持することを優先した現実感のある抑えた要求』をおこなってきました。
- しかし、今春闘では、会社の業績が回復しつつあることに加え、昨今の物価上昇による組合員の生活への影響が大きくなっていることから、『あらためて自分たちがこうあってほしいと思う、現時点でのある意味目標とする要求』を掲げることとしました。
- 要求としては、何よりも『物価上昇による組合員の生活への

影響の対応という観点から、ベースアップ要求に重きをおくこととします。

- 一時金は、会社業績が赤字を脱し、一定の利益を確保できるなど回復傾向にあることから、私たちの『一時金に対するスタンスである安定的な支給』の基準を、コロナ禍では『現状の月数』としていたが、『コロナ前の月数』に変更します。

要求内容やその考え方等の詳細はWebサイトに掲載していますので、併せてご覧ください



## 要求内容決定に至るまでの流れ

1月14日

### 単組執行委員会④

今春闘の要求案を策定するにあたって、これまでの春闘の経過や、とりまく情勢等の情報を共有し、次回執行委員会までに各単組役員が案を考えてくることとしました。



2月3日

### 経営協議会

春闘要求案作成にあたっては、会社の経営状況も踏まえて検討をおこなうことから、第3四半期決算概要の説明を受け、想定される今年度の落着見込等を確認しました。

2月7日

### 単組執行委員会⑤

各単組役員が検討してきた要求案を踏まえて、執行部としての要求案決定にむけて議論をおこないました。要求項目や要求額・月数等の詳細は決定できなかったものの、ベースアップ要求をおこなうことは概ね合意に至りました。



2月10日

### 単組執行委員会⑥(オンライン)

前回の執行委員会の議論を踏まえ、ベースアップの具体的な要求額・夏季一時金の要求月数等について議論をおこないました。あわせて、今春闘の「要求の考え方」について、意思統一をおこない、次回執行委員会にて、具体的な要求根拠を決定することとしました。

**オンライン職場集会**

—2023年春闘要求(案)—

3/3(金) A 18:30 ~ ・ B 20:00 ~

3/9(木) C 18:30 ~ ・ D 20:00 ~

Google Meetを使用します。  
個人のPCやスマホから参加をお願いします。

参加を希望される方は、  
A~Dの時間と、分会名・名前を明記し、  
メッセージ送信をお願いします

2月17日

### 単組執行委員会⑦(オンライン)

具体的な要求根拠・考え方を整理・確認しました。決定した要求案の職場周知オルグにむけて、周知資料を確認し、周知方法について議論しました。

2月24日~  
3月9日

### 要求案周知オルグ開催(オンライン含む)

2月24日から3月9日の期間で、計40回のオルグを開催しました。また、昨今の働き方や勤務時間の多様化にともない、オンラインオルグも併せて開催(2日間計4回)しました。オルグであげられた意見等については、第1回団体交渉の主張内容に盛り込みます。

## 今後の進め方について

Four Seasons春号(今号)は3月に入稿しています。3月中旬以降の春闘の進め方については、交渉の経過によって変更となる場合がありますが、要求している一時金支給日が、例年(6月15日)とは異なることから、私たちが考えるおおよその予定についてここでお伝えします。

3月11日

### 単組委員会の開催

単組委員会にて、要求案を提案し、単組委員による採決により承認が得られると要求内容が確定となります。単組委員会終了後、速やかに団体交渉の申し入れと要求書の提出をおこないます。



第72回単組委員会・答弁する樋口書記長

4月~5月

### 団体交渉の開催

私たちが考えた要求根拠や、オルグやアンケート等で寄せられた職場の思い・意見を会社に伝え、要求に対する回答を求めるとともに回答にあたっての考え方を確認します。会社から示された回答に対して、職場の声を反映させるなど、十分な議論をおこなったうえで判断したいと考え、今春闘では回答期限を要求しています。(5月23日)。

5月12日  
経営協議会(決算概要)

5月23日  
回答期限(要求)



春闘要求(案)は単組委員より満場一致で承認を得ました

5月~6月

### オルグの開催

会社回答や考え方など交渉経過の周知や回答に対する判断をおこなう際に、職場オルグを開催します。また、交渉妥結後には、決定した内容を周知するとともに交渉の総括をおこなうために職場オルグを開催します。(状況に応じて、オンラインオルグやアンケートを活用しながら進めていきます)

6月23日

### 一時金の支給日について

今春闘においては、2023年度夏季一時金の支給日の要求を、6月23日(金)としています。これまで一貫して6月15日支給として要求をしていましたが、それを変更した理由としては、昨今の団体交渉において会社からの回答がJR東日本グループの動向を踏まえ遅い傾向にあるなかで、要求した支給日より実際の支給日が遅れてしまうことを避けたいと考えたからです。

一時金の支給日が遅くなることによって、ローン等の支払いに影響することも想定されることから、各自ご確認いただき、支払月を変更するなど、早めの手続きをお願いします。

## 組合活動において頻出する用語を改めて解説します

### オルグ

オルグとは、一般的には、「団体が組織拡大のために、主に労働者・学生に対して、宣伝・勧誘活動で構成員にする行為、又はその勧誘者を指す。」とされていますが、JR-Cross労組では職場集会において、執行部から会社との協議・交渉内容を伝え、組合員と議論をすることをオルグと呼んでいます。ただし、なかなか聞き慣れない言葉であるので、この呼称に変わる良い名称があれば変えたいと思います。

### 単組委員会

単組委員会は各分会の職場代表たる単組委員を招集し、開催する会議です。毎年3月と7月に開催し、活動報告や、春闘の要求案などについて付議します。ちなみに単組とは、連合体に対する単位組合の略であり、単組委員会は、簡単に言えばJR-Cross労組単体の委員会と言い換えることもできます。

労働組合  
用語の解説  
/ 限目

# Spot Light

## -JR-Crossの人々-

JR-Crossで活躍する組合員(組合役員)に光をあてる。

異なるカンパニーや部署、職場で働くあの人はどのような仕事をしているのだろう。

そして、自分以外の誰かのエピソードに触れることで、読者のみなさんの“働く”を考えるきっかけに少しでもなれたら、という思いから始まった新コーナーです。



御田 真幸さん

(開発カンパニー・本分会)

### 主な経歴

- 2008年 入社 キオスク東京営業所  
キオスク浜松町で勤務
- 2009年 ニューデイズ東京営業所  
第三地区  
ニューデイズ有楽町で勤務
- 2010年 デベロッパー 営業部  
東京開業準備室
- 2011年 デベロッパー  
営業部 営業課
- 2012年 デベロッパー 営業部  
販売促進課
- 2021年 デベロップメント  
カンパニー  
営業部 販促・  
メディアユニット

御田さんの所属する部署の仕事の内容を教えてください。

開発カンパニー営業部の販促・メディアユニットに所属しています。ユニットの業務内容は、クリスマスやバレンタインなど各施設で開催するフェアの企画立案や、SNS関連の発信等をする販促チームと、エキュート、グランスタ、リエール藤沢など施設で開催するフェアやイベントのプレスリリースの作成、配信、テレビやWebなど各種メディア取材対応、掲載記事の校正確認などをおこなうPRチームがあり、自分自身はPRチームに所属しています。

ユニット内でのコミュニケーションはどのようにしていますか？

直接会話をするのはもちろんですが、取材の立会いや、テレワークなどもあるので、Googleチャット、LINE WORKSなども活用しています。2週間に1回、ユニットミーティングもあるので、常に顔を合わせているということはないですが、ユニットのメンバーとの情報共有は図れていると感じています。

チームワークを感じたエピソードを教えてください。

1日に複数の撮影や案件が入ることもありますし、メディアからの依頼は、前日に突然入ったりもするのですが、PRチームで分担をしてスムーズに遂行できた時はチームワークを感じますね。また、メンバーも合併前のそれぞれの会社でのノウハウやつながりをもって、設備を共有、活用することで効率的に撮影ができるようになったこともよりチームワークを感じるエピソードだと思います。

突然に依頼がきたりするとスケジュールを組むのも大変ですね。

先日、急遽上野動物園のシャンシャン(パンダ)に関する企画に対して3つの番組から取材要請があったので、対応したのですが、基本的に瞬間風速的に仕事がかかる感じです。特にテレビの取材は1週間前から予定が決まっていたらビックリするぐらいです。もちろん予めこの日はどうしても厳しいというときは、別の日を提案したり、運営室と連携することもあります。基本的には、相手に合わせて受けるようにしています。

仕事のなかで、御田さんが、大切にしていること(モットーやルーティンなど)はありますか？

自分がした行動や発言によって、相手が動きやすくなることを意識して仕事をしています。

特にメディアの対応は、自

分だけの意見を言うのではなく相手の状況も確認、把握して、コミュニケーションを密に取りながら解決に向けて動くようにしています。そうしていたときに、同じディレクターの方から、また取材したいと言われてたりすることもあります。例えば実際に放映されなかったとしても、次につながることもあるので、仕事が無駄になったとは思わないです。

学生時代に学んだことや、かつての所属、あるいは趣味等が、何か仕事に役立ったエピソードはありますか？

コレもう食べた?の前身であるマンスリース

スイーツでアルバイトをしていたのですが、その際に月替わりでさまざまなスイーツショップが入っていたので、各ブランドや商品名を覚えるのが得意でした。いまでもさまざまなブランドや商品に触れる機会が多いのでブランド名や商品名を覚えたり特長を紹介したりするシーンで役立っていると感じます。

自分の仕事が評価されていると感じたことはありますか？

プレスリリースや撮影の効果は、ほとんどが目に見える数字として表れるものではありません。テレビで放映された場合の広告換算値もありますが、それはあくまで参考値で、売上に直接結びつけるのは難しいものです。放映時間としても番組のなかで数十秒から数分の世界です。しかし、実際に売上が明らかに上がった時や、SNS等でのお客さまの評価としてあらわれた時はうれしくなります。また社内外多くの方が放映見たよと声をかけてくださることもうれしいですし、励みになります。

日々のちょっとしたつらいことはどのように乗り越えていますか？

おいしいものを食べていっぱい寝るようにしています。外食では新しいお店を開拓するのが好きです。あとは、休日は仕事のことをいったん忘れることです。忘れようと自分に言い聞かせると忘れることができますよ。切り替えができるということですかね。

休日どのように過ごしていますか？

友人と会って乾杯したり、旅行に出掛けて乾杯しています。

今後やってみたいこと(今の仕事でも、将来の話でもOK)があったら教えてください。

今後も広報の仕事をやっていきたいという思いはあります。プラスのこと、良いことを対外的にアピールする、メディアを通してシェアするというのが、仕事の根幹なので、これからももっとJR-Crossの良いところを発信していけたらと思っています。

あと個人的には、日本一周と世界一周がしたいですね。日本や世界中のさまざまな文化に触れて価値観や感性を磨きたいです。



上 展示会の様子 下 テレビ取材の様子



鈴木 歩さん

(リテールカンパニー・東京分会)

## 主な経歴

2006年	Fスタッフ登用 らぼぽ上野店
2011年	マンスリースイーツ大宮店 アシスタントマネージャー
2012年	マンスリースイーツ 大宮店マネージャー
2017年	ギフトガーデンディア 大宮北口マネージャー
2018年	ギフトガーデン宇都宮店 マネージャー
2021年	ハナガタ大宮新幹線店 マネージャー
2022年	ハナガタ東京中央店 マネージャー

## 鈴木さんの管理する店舗について教えてください。

東京を代表するお土産やお弁当などを取り扱っています。ビジネスの方や旅行に出かける方などへ、“食を通じてお客さまの旅の一助になる”ことを念頭においています。これはハナガタのブランディングで触れられていることです。商品を販売するだけでなく、お見送りや、東京駅に関するお問い合わせやご案内も多いです。外国語が得意なわけではないので、外国人の方に案内する際は、身振り手振りも交えて理解いただけるように何とか伝えています。東京中央店のみ、ドラえもんとコラボをしています。制服も特別仕様なんです。

## 会社に入ったきっかけは何でしょうか？

知人が焼き菓子を買ってきてくれて、それがおいしかったので、どこで買ったの？と聞いたら、「らぼぽ」の商品だったんです。実際に店舗を見に行ったら行列ができていて、当時すごい人気店だったんですよ。通学にもちょうど良い場所にあったのでここでアルバイトしようと思って、働き始めたのがきっかけです。

## 店舗スタッフやMG同士などのコミュニケーションはどのようになっていますか？

東京駅には周りに相談できる人がたくさんいますし、スタッフも長く勤めている人が多いので、いろいろと教えてもらいながら仕事を進めています。自分は硬い話が苦手なので、砕けた話も交えて、和気あいあいとしたコミュニケーションをとっています。

宇都宮などまわりに同じ業態がない店舗のときは、知っているMGに電話したり相談していました。

大宮支店のときは、大宮分会の分会役員を務めていましたが、分会のなかでの人とのつながりや、自分の働く業態とは異なる職場の人と接するなかで、会社のこと、異業態のことをいろいろと知ることができました。現在は東京分会の所属となるわけですが、異動してきて間もないこともあり、特にニューデイズのみなさんとの接点がまだないので、きっかけがあったら交流したいなと思っています。

## これまで、チームワークを感じたエピソードを教えてください。

年末の繁忙の際にいろいろな想定をして作戦を練り、日商記録を更新した時にはチームワークを感じました。繁忙時の対応はとても一人でできるものではありません。その点でいうと振り返れば、初期にらぼぽに所属していた際の繁忙のときですが、最大15人のメンバーみんなでひたすら仕事をこなして乗り越えたという体験をしていて、その時の経験があるがゆえに、自身は的確な指示を出しつつ、チームとしての力を発揮することで、大抵のことは乗り越えられると考えられるようになりましたね。

## いま一番力を入れて取り組んでいることは何ですか？

いま現在(2月)4月1日にオープンする新店の準備をしています。MG業務を並行しておこなっているので、大変ではありますが、スケジュール



ドラえもんとコラボしているハナガタ東京中央店

感を強く持って、あとで苦勞しなくてよいように、今進めているところで。ちょうど今日もスタッフの採用に関する電話をしていたところ。仕事のなかで、鈴木さんが、大切にしていること(モットーやルーティンなど)はありますか？

実際、スタッフのみなさんがいてこそこの店舗運営だと思うので、みんなが楽しく、気持ちよく働けるように立ち振る舞うようにしています。コミュニケーションを大切に、なるべく話しかけるようにしています。今の店舗は事務所が店舗と離れたところにあるので、なるべく事務所にこもりきりにはならないようにしています。

## 自分の仕事が評価されていると感じたことはありますか？

ハナガタの華である東京駅の店舗へ異動となったこと、そして4月にオープンする新店も任せられたという点においては、評価してもらえていると感じています。

ギフトガーデン宇都宮にいたときも、ニューデイズのレジを導入することになったのですが、そのなかで自分としても実際にニューデイズに学びに行ったり、あれこれ検証をして、無事にニューデイズレジの稼働にこぎつけたということがありました。その過程で、支店長に何がダメで何が良いのかこまめに報告していたのですが、それに対して支店からきちんとフィードバックしてくれたことも、一定の評価といえますか、信頼してくれていたのかなと感じました。

## 仕事を続けているなかで、励みになっていることはありますか？

社歴を重ねるごとにいろんな人とつながっていくので、それが楽しいと感じると同時に励みになっています。業態としてはニューデイズなどと比べるとマイノリティーではあるため、MG同士顔は知っていたりするのですが、近くで一緒に仕事をすると、スタッフに支援にってもらったり、支援してもらうこともありますし、協力し合う、関係性づくりが好きなのかもしれません。ガツガツいくというほどではないですけどね。

## 休日どのように過ごしていますか？

おいしいものを食べにいたり、落ち着いたカフェでコーヒーを飲んでリラックスしたり、自分の考えなど頭の整理をしたりしています。生活空間から一歩出ること、ちょっと先の将来何をしたいかなどか、仕事のことも考えたりしています。

## 今後やってみたいこと(今の仕事でも、将来の話でもOK)があったら教えてください。

業態にとらわれず、いろんなことにチャレンジしたい、携わりたいと思っています。実際にこれまでもさまざまな業態の運営に携わってきましたし、ギフトガーデン宇都宮のときは、ニューデイズレジが入ったことから、ニューデイズの配属になることもあるかなと思っていました。いろいろな業態に携わってきたなかで、業態の違い、取り扱い商品の違いに関係なく、共通するもの、活きるものがあると感じることがあるんです。そうしたこれまでの経験が活かされたときに、やっていて楽しいなと感じるので、これから先も、守りに入りたくはないなと思っています。





水戸分会は、水戸支店エリアを管轄し、その範囲は常磐線の藤代～水戸～いわきと、茨城県及び福島県の一部となっています。常磐線一本に職場が分布しているものの、路線基準では166キロに及び、南限の藤代より南は東京分会と、北限のいわきより北は仙台分会に接する広範に跨る分会となっています。店舗数はNewDays22店舗、NewDaysKIOSK3店舗、専門店1店舗の計26店舗で、組合員数は35人です。今回はそんな縦に長い水戸分会を訪ねてみました。

# 分会探訪 水戸分会

駅のコンコースから海が見える日立駅

## 水戸分会エリアの紹介



昨年開業したばかりのNewDaysエスパルいわき



水戸駅に到着する特急ひたち。常磐線には「ときわ」と「ひたち」の2系統の特急があり、「ときわ」は品川・東京・上野から高萩まで、「ひたち」は仙台までのロングランとなっている。在来線特急で車内販売が残るのは、この「ひたち」と松本をめざす「あずさ」のみであり、長距離で利用されるお客さまが多いことがうかがえる。



ひたちなか海浜鉄道の乗り換え駅、勝田駅のNewDays勝田



温泉とサッカーの街、湯本駅のNewDays湯本



4月にハナガタヤに生まれ変わる予定の水戸エリア唯一の専門店舗



特急「ときわ」の終点、高萩駅のNewDays高萩



水戸・勝田と並ぶ拠点駅、土浦駅のNewDaysミニ土浦5号

## 分会役員紹介

水戸分会は大御所の菊地分会長を筆頭に、三役+2名の5名体制で、活動しています。



**分会長** 菊地 真夫  
水戸エリア



**副分会長** 高崎 直樹  
NewDaysミニ水戸7号



**書記長** 鈴木 隆史  
営業課



**執行委員** 中川 拓  
NewDaysエスパルいわき



**執行委員** 山崎 理沙  
NewDays勝田

## 分会執行委員会



水戸分会では毎月分会執行委員会を開催し、日常の職場問題や活動等について議論をしています。5名全員が揃う日の設定が難しくなっていますが、なるべく集まれるように設定を工夫しています。

## しゃべり場ユニオンの開催



水戸分会においても、組合員が集まって職場発案型の議論をおこなうべく、食事等を伴う集合形式の場を設けています。今後も回数を重ねて多くの組合員とのつながりの場を創出していきます。声がかかった際には是非ご参加ください。

菊地分会長 × 高崎副分会長 × 鈴木書記長

## みと・トーク

### 水戸のいまホットな話題といえば…

**菊地:** いばらきデスティネーション(いばらきDC)キャンペーンが10月から始まります。

**鈴木:** いばらきDCについては、プレDCが昨年末にありましたが、水戸支社も力を入れているので、オリジナルの商品開発もしています。

**菊地:** いばらきでおすすめの場所と言われると…

**高崎:** ひたち海浜公園のネモフィラは4月中旬が見頃です。ネモフィラを見たあとは、帰りにぜひNewDays勝田でお買い物をしていただけたらと思います。

**鈴木:** うまくまとめましたね。でも高崎さんの所属する店舗で考えたら、水戸19号も推しておいたほうが良いんじゃないですか？

**高崎:** そうですね。水戸19号は電車のかたちをしたNewDaysなので、こちらでもお買い物をしていただけたらと思います。

**菊地:** モデルとなった車両は、もう臨時列車でしか走っていないですけどね。

**鈴木:** 最近、新型車両が復刻塗装で走っていますから徐々に水戸19号と同じ塗装の並びは見られますよ。

**菊地:** そのほかでおすすめと言えば、なんでしょう。袋田の滝とかですかね。

**鈴木:** 自分も行ったことはありますが、久しく訪れてないなあ。

**高崎:** 20年ぐらい行ってないですね。

**菊地:** 言っただけのもの、小学生以来行ってないな…



**鈴木:** 地元の人ってなかなか何回も行かないんじゃないですかね。ただ1度も行ったことない人はぜひ訪れてみる価値はあると思います。



三役の活動年数は長く、和気あいあいとした雰囲気の水戸分会



NewDays水戸19号はフレッシュひたちを模したつくりとなっている



菊地分会長おすすめのパワースポット、袋田の滝

### 水戸分会の今後の活動について

**鈴木:** 水戸分会は組合員数が、35名となっています。組合員数が他の分会と比べても少ないので、次世代の担い手を見つけていくのがなかなか難しいですね。

**菊地:** 私、組合活動を26年やっています。

**高崎:** 三役みんな長いですからね。

**鈴木:** 担い手を見つけていくのは大変ですが、人数が少ないからこそ、いろいろと活動するうえでメリットもありますけれどもね。

**菊地:** そうですね。しゃべり場ユニオンも、開催するとみんな来てくれますからね。

**鈴木:** しゃべり場ユニオンは、引き続き定期的で開催していこうと思っています。

**菊地:** 声がかかった際にはぜひご参加いただけたらと思います。

# 投稿コーナー

# 私のちょっとした節約術

物価高が続く昨今、労働組合としては、春闘において賃金を高めることを会社に求めています。一方で組合員のみなさんのちょっとした節約術について、どのようなことをしているのかアイデアを募りたく、LINE公式アカウントから投稿していただきました。今回は21名の方から投稿をいただきましたので、全部まると紹介いたします！（一部文言をアレンジしていますのでご了承ください）

### ● まことさん(東京分会)

現金はほぼ使わずに、全てポイントが貯まるキャッシュレス決済で支払うようにしています。

### ● みすていさん(大宮分会)

風呂の水を使って洗濯したり、可能な限りエアコン・暖房を使わないようにしています。

### ● 青ちゃん(新宿分会)

スマホのキャリアを○天モバイルに変更しました。オンラインで1時間半ぐらいで手続きできました！1万円超えの支払いが5,000円以下になりました。Wi-Fiを活用してギガが超えないようにしています。

### ● ゆっぴいさん(千葉分会)

飲み物は家でつくった麦茶を持参しています。

### ● まりちん(水戸分会)

買い物は必ずマイバッグ持参でポイントをためています。

### ● ファントムクワーツさん(大宮分会)

スタバの水筒に安いコーヒーを入れてあります。気分はスタバ。値段は節約！

### ● ヨッシーさん(新宿分会)

ベックスコーヒーのサブスクをフル活用しています。毎日の飲料代がかなり節約になっています。



### ● 気分は四番打者(水戸分会)

待機電力を気にして家にいない時間はコンセントを抜いています。出勤前の確認はコンセント抜いたか欠かさずチェック！

### ● シゲちゃん(千葉分会)

5年程前から衣類のほとんどがユニクロブランドに代わり、車でのドライブにはおにぎりを握り、近場で楽しめる場所を検索することが私の節約術になります。

### ● 長崎の元高校球児(東京分会)

- ① 住まいの照明を全てLEDに交換しました。玄関とトイレは人感センサー付きに交換しました。
- ② ヤカンにお湯を沸かす際は使う量だけ測って沸かす(少量の際は無駄に沸かさない)ことを心がけています。
- ③ 加熱式タバコは1本を二回使用(二回目はタバコスティックを180度回転させて差し込んで使用)しています。

### ● S・H・I・K・U・Y・O・R・Oさん(横浜分会)

特に寒い日は耐熱性グッズ、特に暑い日はクールグッズを100均で購入し過ごす。あと内緒ですが神様に電気代節約できますようにと祈っています！

### ● ありがとうさん(本分会)

価値があるものやこれから価値があがるものを想定して、積極的に購入しています。私の節約術は未来を予測して行動することです。

### ● みやIKKOさん(八王子分会)

電気代節約のため、暖房を使用せず家でもコート着て寒さを凌いでいます！どんだけー！

### ● くらちゃんさん(高崎分会)

こまめに、使わない電化製品は電源だけではなく、タイマーを使わない製品はコンセントから抜いて節電しています。

### ● 薬に入ったねばーくん(水戸分会)

光熱費対策としてお風呂屋さんによく行きます。身体のリフレッシュも兼ねて。そして足早に帰って温かさを逃さず布団で寝る。もちろん毎日ではなく週に2、3回。ダラダラとテレビやスマホ見てエアコンつけるよりグッスリ寝られて翌朝スッキリが多くなりました。



### ● うさぎLOVEさん(八王子分会)

レジ袋が有料になってエコバッグを持つようになりました。プチ節約です。

### ● あやさん(新宿分会)

できるだけマイボトルを持ってくるようにしています！

### ● もえさん(千葉分会)

勤務のときには毎日水筒を持ってきています！

### ● かわのさん(東京分会)

フォーシーズンの企画投稿に応募して図書カードを当てます！

### ● みかんさん(千葉分会)

震災後から、出勤時にほとんどのコンセントを抜いています。

### ● トータルでは勝ってるさん(仙台分会)

1パチから0.2パチに移行しました。

### ● 編集長総評

今回はLINE公式アカウントを通じて、21名の方に投稿をしていただきました！電気の節約術や、飲料関係の節約術が複数件ありましたね。いま一度日々の出費を見直していくことで、節約につながる方法がきっと見つかると思います。夏号でもテーマは変えつつも、投稿企画を実施していきます。投稿企画はLINE等で募集していきます。みなさんの投稿をお待ちしています！

# JREポイントで ポイ活しよう！ Vol.1

JR東日本では、VIEWカードの誕生から30周年を迎え、JREポイントの活用をPRしています。私たちJR東日本グループで働く者も、自分たちをユーザー側として捉えると、突出してJREポイントを貯めやすい環境にあるといえます。となれば、これを使わない手はない！ということで、既知の内容だという方も多いかもしれませんが、物価上昇等も著しい昨今、改めてポイ活を見直してみようということで、JREポイントについて触れてみたいと思います。

## JRE POINTとは

鉄道利用

Suica決済

駅ビルでの  
お買い物

などで貯まる・使える

JREポイントは、SuicaやJRE POINTカード、VIEWカードといったJR東日本のサービスを登録・連携することで、さまざまな貯め方や使い方ができるグループ共通ポイントです。

## クレジットカード

### JREアプリを活用しよう

JREアプリをSuicaと連携させると、JREポイントが貯まります。

#### JR東日本の鉄道利用 ※運賃、グリーン券ともに

モバイルSuica : 50円ごとに1ポイント

カードタイプのSuica : 200円ごとに1ポイント

#### 定期券の購入

モバイルSuica : 50円ごとに1ポイント

#### 駅施設等でのお買い物

100円(税込)ごとに1ポイント貯まるお店と200円(税込)ごとに1ポイント貯まるお店があります。

### VIEWカード・JREカードなどを 作成するとさらにポイントが貯まる

#### ● VIEWSuicaカード

お買い物、食事、公共料金の支払い等 …… 0.5%

モバイルSuicaへのチャージ …… 1.5%

モバイルSuicaで定期券購入 …… 3%

#### ● JREカード

初年度無料、2年目以降は477円(税抜)

駅ビル等でのお買い物で100円で3ポイント貯まります。

その他、ビックカメラやJALと提携したVIEWカードなど、用途に応じてポイントがたくさん貯まるカードがあります。どのカードが適しているか、シミュレーションをしてみましょう。



### お得な情報！

#### JREポイント5,300円分

⇒ ルミネ商品券6,000円分に引き換えられます！

リテールカンパニー直営ブック業態

「BOOK COMPASS」「BOOK EXPRESS」

⇒ 社員証呈示で5%割引+残りの金額に対して

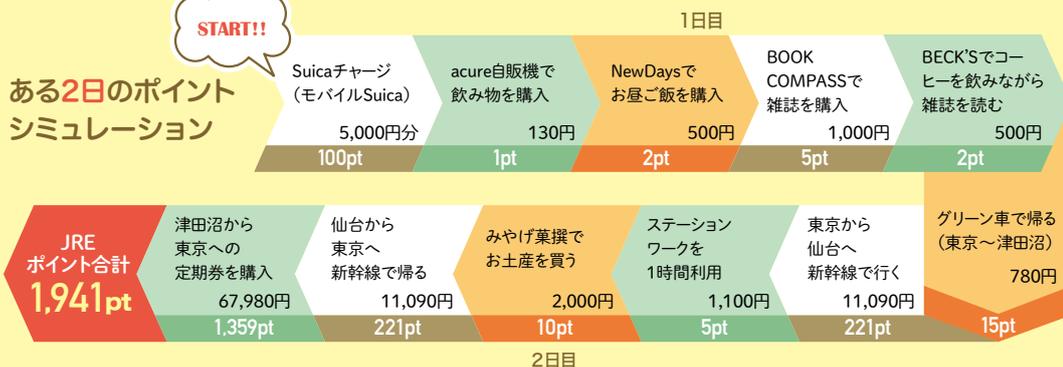
JREポイントもつきます！



それぞれ、溜まったJREポイントは、1ポイント1円としてSuica(モバイルSuica含む)にチャージできます。また、ポイントでそのままお買い物をしたり、えきねっと等で引き換えることもできます。JREポイントをSuicaにチャージして決済しても、その分にもポイントがつかます。

### ある2日のポイント シミュレーション

START!!



※モバイルSuicaを使用した場合のシミュレーションです  
※決済する日時によって、ポイントがさらに増える場合があります

このように、Suicaを普段使う機会が多い私たちは、JREポイントを集められる機会が非常に多いといえます。いろいろなポイントカードがあって、ポイ活に気を使うのも面倒という方もぜひ、この機会にJREポイントについて見直してみただけたらと思います。

2022  
年度活動方針  
トレース

2022年10月に開催された定期大会において活動方針が承認されて以降、現在に至るまで活動方針で掲げた項目をもとにして、活動を進めています。JR-Cross労組の活動年度は10月から翌年の9月までとなっていますので、本誌がみなさんのお手元に届く頃には、約半年が経過していることとなります。3月11日に開催された単組委員会では単組委員に対して活動報告をおこなっていますが、本誌では広く組合員のみなさんに、これまでの活動の振り返りとして、活動方針をトレースしていきます。

JR-Crossで安心して働くための  
条件等の整備にむけてとりくみます。

- ◆2022年度年末一時金及び2023年度夏季一時金の安定的な支給にむけてとりくみます。
- ◆とりまく情勢や会社の状況を踏まえて、2023年度賃金増額要求について検討します。
- ◆人事賃金制度とその運用状況の確認・検証をおこない、検証結果を踏まえ、将来に希望を持って働くことのできる制度となるよう課題点の改善・解消にむけてとりくみます。
- ◆安心して働ける職場環境となるよう、ハラスメントのない職場づくりを目指すとともに、メンタルヘルス対策の策定にむけてとりくみます。

- 2023年春季生活闘争の要求については、賃金改善（ベースアップ）に重きを置き、一時金については、「安定的な支給の基準」を「コロナ前の月数」に変更します。（詳細はP1～P3をご参照ください。）
- 人事賃金制度については、2023年春季生活闘争の付帯要求として、基本給範囲の是正を求めていきます。

働きがいを持てる会社・職場とするために、  
みなさんが働くうえで抱えている  
問題・課題の解決・解消にむけてとりくみます。

- ◆職場問題の把握にむけて、部署や職場ごとなど小単位での意見交換会をおこないます。あわせて、直接対面することのみに拘らず、オンラインによる意見聴取もおこないます。
- ◆これまでの請負型の問題解決の手法に加え、職場発案型の「より良い職場」づくりにむけた問題解決のとりくみをおこないます。
- ◆職場問題の解決・解消にむけて、単組・分会の連携を強化し、分会役員の資質向上と分会組織の強化・活性化にむけてとりくみます。

- 部署や職場ごとなど、小単位での意見交換会開催のとりくみとして、しゃべり場ユニオンを開催しています。
- 2022年度年末一時金に関する団体交渉以降、オンラインによる職場集会の実施や、Googleフォームを利用したアンケートによる意見集約など、オンラインを活用した意見聴取を実施しています。
- 分会役員の資質向上にむけては、2月より、オンライン学習プラットフォームである「UNION SALON」を導入しており、分会執行委員会の場などを通じて活用に向けた周知により、執行委員が個人で労働組合活動について学べるしくみづくりを始めています。

次ページに  
詳細組合員のみなさんがカンパニーや  
所属を超えて、つながり・コミュニケーションを  
図る機会の創出にむけてとりくみます。

- ◆カンパニーや職場を超えた交流を促進するために、組合員のみなさんの趣味を通じた交流の機会を創出することとし、労働組合公認のサークル活動の枠組みをつくります。
- ◆これまでのレクリエーションや行事等の枠組みや手法に囚われない、組合員のみなさんが交流するための新たな機会について検討します。
- ◆組合員のみなさんの仕事や生活における知識取得にむけた労働組合主催による各種セミナーを開催します。

- サークル活動の前段としてLINEのオープンチャット機能を使用し、グルメ、スポーツ、ペットなど10個のコミュニティを運用しています。現在分会役員を対象に試行をおこない、運営上の問題点等を抽出しています。
- レクリエーションの開催にむけては、オンラインのレクリエーションや、小規模での開催にむけて、分会・単組双方で開催について検討しています。
- ろうきんの積み立てNISA等の商品紹介も交えたセミナーの開催を検討しています。

私たちの活動内容を知ってもらうための  
情報発信の強化にむけてとりくみます。

- ◆とりくみ内容などの情報をわかりやすく伝えることを意識して情報発信をおこないます。
- ◆社内メール・Webサイト・LINE公式アカウント・冊子など情報発信の媒体ごとの役割の整理をおこないます。
- ◆Webサイト及びLINE公式アカウントを活用し、オルグ内容や各種制度などについて動画による情報発信をおこないます。
- ◆会社との協議や行事等の開催などの活動報告だけでなく、日常的な活動内容の報告をおこなうなど情報発信の頻度を高めていきます。

- LINE公式アカウントの登録者数は3月14日現在646名となっており、組合員の約3人に1人にご登録いただいている計算となります。今春闘においては、職場巡回や職場集会等を通じて、さらに多くの組合員の方と繋がれるように、LINE公式アカウントへのともだち登録を勧めていきます。
- 2022年度年末一時金闘争や、今春闘の闘争期間中においては、要求内容や、交渉経過に関する動画配信をおこなっています。各種制度などについての動画配信も進めています。

活動方針

トレース特集

JCU

# しゃべり場 ユニオン

しゃべり場ユニオンとは、各職場で実施している小単位での意見交換会です。このしゃべり場ユニオンでは、組合員のみなさんより、こうあってほしい、こうしてほしいという提言をいただいております。これらの提言については、単組・分会が会社との橋渡し役となって、その実現に結びつけられるようとりくみを進めていきます。



## しゃべり場ユニオンはどのように開催しているのか

- 組合員が抱えている問題・課題には、個別具体的な内容も多く含まれていることや、コロナ禍において大人数が集まる機会を設けることが難しい状況であることから、参加者・開催時間を制限した開催とします。
- 職場オルグは、組合から組合員へ伝えたいことを話す場となりますが、しゃべり場ユニオンは、組合員から組合へ自由に話をさせていただく場となります。

- 開催時間** ● 1時間を基本とし、2時間を限度とします。
- 開催方法** ● 休憩時間、就業後の時間で開催します。
- 開催場所** ● 飲食をともなう開催が想定されることから、ソーシャルディスタンスを確保できる場所で開催します。

これまでのしゃべり場  
ユニオンのテーマ  
(一部抜粋)

**八王子  
(2月20日)**  
エリアMG業務の課題  
(支店・エリア間の  
コミュニケーション)  
について

**長野  
(2月26日)**  
店舗運営の  
悩みについて

**東京  
(1月24日)**  
繁忙店舗の要員状況  
商品の保管状況  
今後の支援体制

**大宮  
(2月21日)**  
アシスタント  
マネージャー  
業務について

**新潟  
(3月1日)**  
フレックスタイム  
制度について

**仙台  
(1月27日)**  
専門店の状況に  
ついて

**水戸  
(2月21日)**  
エリアMG制度に  
ついて  
福利厚生制度等  
について

**盛岡  
(3月1日)**  
要員状況に  
ついて

**横浜  
(2月20日)**  
エリアMG体制に  
ついて

**新宿  
(2月10日)**  
要員問題について  
(店舗間のやりとり  
について)

4月以降も  
引き続き開催  
していきます!

みなさんからの  
「しゃべり場ユニオン」  
開催のリクエスト  
お待ちしております!

# 働きながら 介護を続けるコツ



今回は、介護保険サービスの内容を特集し、どのようなサービスがあるのか理解して、利用したいサービスは何かを考えてみることをお勧めさせていただきました。

このことから、今回は、実際に介護サービスを利用するにあたってのポイントについて特集します。

## 第4回 介護保険サービス活用のポイントを知る

### 現在、どんなサポートが必要かを書き出してみよう!!

難しく考えず、これだけ困っているということがわかれば大丈夫です。

現状を捉えられればOK  
介護保険のどのサービスが必要なのかはわからなくても大丈夫です。

#### 参考 必要なサポート書き出しシート

時間帯	必要なサポート(例)	対応可能な人						
		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
0~2時	トイレ介助							
2~4時								
4~6時	トイレ介助							
6~8時	着替・食事介助							
8~10時	病院付き添い(月のみ)							
10~12時	病院付き添い(月のみ)							
12~14時	食事介助・見守り							
14~16時	見守り							
16~18時	見守り							
18~20時	食事・風呂介助							
20~22時	就寝準備・トイレ介助							
22~24時								

### 要介護認定の申請

- 介護保険の利用を考えている方は、要介護者のお住いの市区町村に届け出ましょう。
- 介護に関する困りごとは、「地域包括支援センター」に相談しましょう。
- 地域包括支援センターは、介護保険や高齢者の相談を受ける施設であり、介護保険を受けられるかどうか、利用するかしないかから相談できます。
- まずは、要介護者の住んでいる地域の包括支援センターに相談することをお勧めします。
- 役所に電話して「住んでいるエリアの地域包括支援センターの連絡先を教えてください」と問い合わせしてみてください。

### 認定に際してのポイント

正確な認定を受けるために、**事象を日記的に記録**しておきましょう。  
※認定員を前にすると本人がいつも以上に頑張ってしまうことがあります。

### 認定後のポイント

- 要介護1~5の認定を受けた場合
  - 自宅で利用できるサービスと施設に入居して受けるサービスのふたつを受けることができます。
  - 《自宅で利用するサービス》
    - ケアプランの作成をサポートしてくれる「ケアマネジャー」を選びます。居宅介護支援事業者にお問い合わせしましょう。
    - 利用したいサービスを決めてから、ケアマネジャーを探すことをお勧めします。利用したいサービスの希望は、ケアプラン作成

の際に、はっきりとケアマネジャーに伝えましょう。

- ケアプラン完成後、利用するサービスにあわせて介護事業所と契約を結びます。契約時にはサービス内容や費用について、しっかりと確認しましょう。気になる点があれば遠慮なく質問することが大切です。

《施設に入居して利用するサービス》

- **入居先となる介護施設を探します。**
- 入居先を決める前に、必ず現地に行って見学をおこないます。可能であれば、体験入居することをお勧めします。提供されているサービス内容・費用などをしっかりと確認しましょう。
- 入居後は、施設に所属するケアマネジャーに相談しながらケアプランを作成し、その内容に沿って利用を開始します。

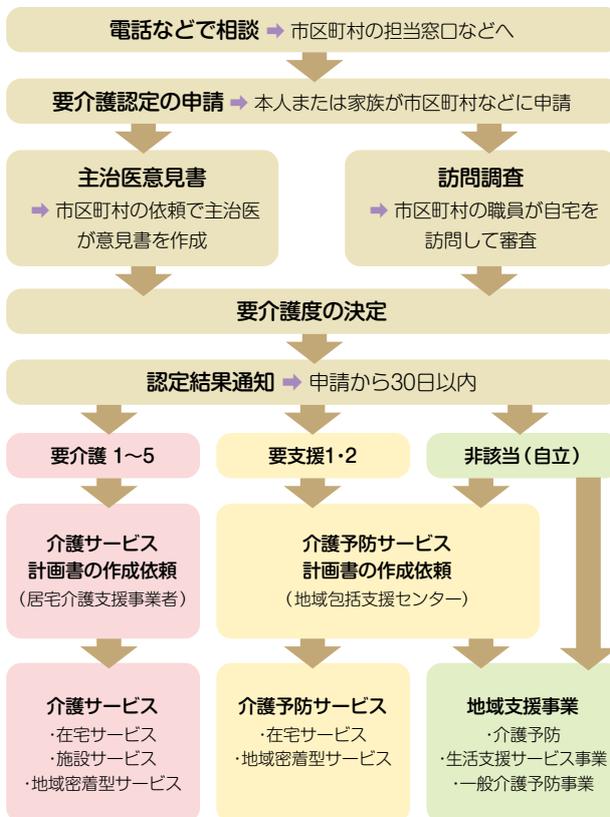
② 要支援1・2の認定を受けた場合

- 介護予防サービスを利用するには、地域包括支援センターに連絡し、職員と相談しながらケアプランを作成します。
- ケアプランを作成する際は、今後どのような形で生活を送りたいのか、どんな介護予防サービスを利用したいのかを、職員に対して伝えることが大切です。

③ 非該当(自立)と認定を受けた場合

- 想定よりも要介護度が低く評価されるなど認定結果に不服がある場合は、都道府県設置の「介護保険審査会」に結果通知を受け取った日の翌日から3カ月以内であれば、不服申し立てができます。
- 自治体ごとでおこなわれている「介護予防・生活支援サービス事業対象者」と認められた場合、自治体がおこなう各種介護予防サービスを受けることができます。
- 介護予防教室など「一般介護予防事業」によって提供されるサービスは、65歳以上であれば誰でも参加可能です。
- 自治体によって実施されている介護予防のサービスは、自治体ごとにサービス内容が異なるので、介護を必要とする人の住んでいる地域ではどのようなサービスを利用できるのか確認してみましょう。

要介護認定の手続きの流れ



まとめ

- 介護に関する困りごとは、「地域包括支援センター」に相談しましょう。
- 現在、どのようなサポートが必要なのかを捉えましょう(「必要なサポート書き出しシート」の活用)。
- 認定後は利用したい介護サービスを決めてから、ケアマネジャーを探しましょう。

次回、第5回(最終回)では、介護保険利用に関するお金について特集したうえで、働きながら介護を続けるコツのまとめをします。

Four Seasons

季刊124  
2023.4. SPRING



JR東日本クロスステーション労働組合 TEL050-3644-2396  
■発行人/平野 智也 ■編集人/中島 周一  
頒価400円(組合員は組合費に含む)

CONTENTS

執行委員長 あいさつ.....	表紙裏	特集Ⅲ「JREポイントでポイ活しよう! vol.1」.....	9
ユニオン通信「2023年春季生活闘争」.....	1	ユニオン通信「2022年度活動方針トレース」.....	10
特集Ⅰ「Spot Light -JR-Crossの人ター-」.....	4	ユニオン通信「活動方針トレース特集・しゃべり場ユニオン」.....	11
特集Ⅱ「分会探訪~水戸分会~」.....	6	特集Ⅳ「働きながら介護を続けるコツ 第4回」.....	12
投稿コーナー「私のちょっとした節約術」.....	8	CONTENTS .....	13

# 2023年4月の タロット占星術

## 牡羊座

不調が多い時期。ささいなことが気になり、イライラしやすくなったりしてしまいそう。違和感があるなら、自分の不調を認めて向き合ってみよう。なるべく規則正しい生活リズムを心がけましょう。

3月21日～4月19日生まれ

## 雙座

ポジティブな気持ち楽しむことができそうな時期。自分のなかの考え方や習慣にこだわらず、率直な思いを表に出していくことで、いい結果につなげることができるでしょう。ラッキーアイテムは現金。

6月22日～7月22日生まれ

## 天秤座

新しいものを買うよりも、もらったものやお気に入りのものを大切に使うよう意識してみましょ。そうすると、金運も上がるかも。梅雨明けにイメチェンするといいい運気が舞い降りてくる予感。

9月23日～10月23日生まれ

## 山羊座

ちょっとした贅沢を楽しむとよい時期。行きたかった旅行先やほしかったものを思い切って行動や購入してみるとよい経験ができそう。出費に満足することができる、さらに金運は高まるでしょう。

12月22日～1月19日生まれ

## 牡牛座

行ったことない地に一人旅に出てみましょう。これから大切にしたいものに出会えるかもしれない。常によい方向に進んでいると信じるように行動してみるとなお◎。ラッキーアイテムは青色のカバン。

4月20日～5月20日生まれ

## 獅子座

チャレンジしても結果につながらず苦しくなる時期。これ以上、モチベーションが下がらないための息抜きや工夫をすることも忘れずに。自分がやるべき優先順位を間違えないようにするとよくなっていくでしょう。

7月23日～8月22日生まれ

## 蠍座

本当はいらぬものに、必要以上のお金を使ってしまいそう。その場では購入せず、1日必要か考えて、気分が上がるものに出費するようにしましょう。お金をかけないマッサージなど自分へのケアが◎。

10月24日～11月22日生まれ

## 水瓶座

やる気が起きない時期。昨日よりも一歩でも成長できるよう小さな努力をすれば、少しずつ前向きになれるでしょう。体調変化がおこる暗示も…気になるのであれば早めに治療行くと◎。ラッキーアイテムはプリン。

1月20日～2月18日生まれ

## 双子座

不満や疑問をそのまましておかない方がよさそう。予想外の問題につながってしまうかもしれないので気をつけておきましょう。気分がスッキリできない場合は上手く自分で機嫌を取ってください。

5月21日～6月21日生まれ

## 乙女座

時間を意識しながら過ごし、デジタルデトックスを進んでおこなってみましょう。忙しいなかでも、心からゆったりできるような時間を少し持つようにすると、心に余裕が出て気持ちが安定してくるでしょう。

8月23日～9月22日生まれ

## 射手座

やらなければならないことは、悩むより機械的にこなしていきましょう。その後の作業がスムーズに動くようになります。公的な仕組みについてはよく知っておくと活躍の場が。ラッキーアイテムは珍しい調味料。

11月23日～12月21日生まれ

## 魚座

年齢や肩書きにとらわれて、不自由になってしまいそう。人からの見られ方などは気にせず、自分がよいと思う選択や冒険心を呼び起こしてみよう。衝動買いをしてしまいやすい時期なので要注意。

2月19日～3月20日生まれ