

Four Seasons

AUTUMN No. 134

2025

—季刊労働組合報 フォーシーズン—

● ユニオン通信

「2025年度分会“新”体制決まる！」
「分会探訪—盛岡分会—」
「Spot Light-JR-Crossの人々-」
「高橋GO! (新宿分会会長) の
使ってみた!」

● 投稿コーナー

「私の人生に影響を与えた!
コミック&アニメ!」



ビジョン策定から2年目となる2025年度。 組合員の皆さんと共に、 ビジョンの実現に向けて さらに変化するための 挑戦をしていきます。



執行委員長 樋口 北斗

組合員の皆さん、日々の業務大変お疲れさまです。

今年の夏の気温は、全国的に平年よりも高く厳しい暑さが続きましたが、この先も残暑が長引き、秋の訪れが遅くなることが見込まれています。引き続き、熱中症対策を心がけていただきたいと思います。私たちとしても「安心して働くことができる」という観点から、皆さんが働く職場における会社の対策等について確認をおこない、来夏に向けた対応を求めていくこととします。

さて、夏季繁忙を終えた直近のJR-Cross全社の業績は、収益ベースで対前年・対計画共に達成している状況となっています。これは、事業計画に掲げられている「既に実施している施策の磨き上げ＝既存の価値の増加」と「新たな価値の創出」に向けて、JR-Crossで働く皆さん一人ひとりが各種施策に対応したことの成果であると捉えています。

この先も更に高い目標を達成し続けていくためには、皆さんの「働きがい」を高めていくことが必要不可欠であると考えていますが、一時金等の利益の還元ということだけではなく、労働条件や労働環境の整備など、それぞれの職場で働く皆さん一人ひとりが「やりがい」と「働きやすさ」を感じられることが重要であると考えています。このことから、働きがいのある職場の実現に向けては、会社と目線を合わせ、継続的な議論を進めていきたいと考えています。

会社年度は4月に切り替わりますが、JR-Cross労組の年度は10月に切り替わるため、この10月に新年度(2025年度)を迎えます。

2024年度は、JR-Cross労組のビジョンを策定し、その実現に向けて組合員の皆さんと共に活動を変えていく、「将来への基盤づくりの年」と位置づけて活動をおこ

なってきました。これまでの活動をビジョンの実現に向けて切り替える大きな転換点であり、執行部や分会役員を中心に議論を重ね、着実に足元を固めてきました。その結果、活動自体は従来の延長線上ではなく、確実にビジョンの実現に向けて方向転換をしており、これは大きな変化・成果であると捉えています。

私たちは、2024年度の活動の振り返りをおこなうとともに、組織における中長期的な課題を明確にしたうえで、2025年度の活動方針(案)を策定しました。この活動方針(案)の詳細については職場集会等で説明させていただきたいと思いますが、2025年度は、JR-Crossを取り巻く環境が目まぐるしく変化するなかでも、仲間とのつながりを大切にし、ビジョンの実現に向けて、さらに変化するための挑戦をしていきたいと考えています。そのためにも、より一層、組合員の皆さん一人ひとりの活動への参加・参画をお願いします。

ビジョン策定から2年目となる2025年度、「心からの笑顔」の実現に向けて、仲間と共に新たな一歩を踏み出しましょう！

JR-Cross労組 ビジョン

私たちは、組合員の『心からの笑顔』のために、共に思いやり、共に支え合い、共に高め合うことで、『JR-Crossで働く喜び』を分かち合える未来を目指します。そのために、みんなで『3つの笑顔』を実現していきます。

1. 職場で働くことを通じて得られる笑顔
2. 仲間と共に活動を通じて得られる笑顔
3. 生活の安心感・豊かさを感じる笑顔

2025年度 “新” 分会 体制決まる!

赤字:分会長 / 青字:副分会長 / 緑字:書記長

分会では7月に役員の改選をおこない、8月から新しい顔ぶれで分会新体制がスタートしました。このコーナーでは、各分会の執行委員をご紹介します!

分会の担当エリアは、10月の定期大会で若干の変更を提案する予定ですが、本号では10月1日時点での大まかな範囲を載せています。

「ちょっと相談したいことがある…」ときや「これってどうなの?」など、気になることがあったら、ぜひ気軽に分会役員に声をかけてみてください。真面目な相談はもちろん、雑談も大歓迎です。



写真左から:吉井 俊亮 / 安田 晴一郎 / 御田 真幸 / 岡光 倫子 / 橋本 烈 / 武田 治樹

本社分会

分会の範囲

統括本部・3カンパニー各室部
(フーズカンパニーを除く)・専門店各エリア室・各センター

※専門店エリア室及び各センターについては、第39回定期大会以降、支店範囲に準じた分会の範囲へと変更予定です。11月以降の分会の範囲はこちらから→



東京分会

分会の範囲

東京支店エリア、東京支店の範囲に準じた専門店店舗(東エリア)及び、運営室



写真左から:市川 史典 / 海老原 博 / 白田 航一 / 海老原 佑城 / 澁谷 真一 / 清水 俊吾 / 田中 努 / 山田 優希 / 亀井 一央

横浜分会

分会の範囲

横浜支店エリア、横浜支店の範囲に準じた専門店店舗(主に南エリア)



写真左から:新岡 宙翔 / 林 功志 / 守屋 誠 / 伊東 淳子 / 速水 朋史



新宿分会

分会の範囲

新宿支店エリア、新宿支店の範囲に準じた専門店舗（主に西エリア）及び運営室

写真左から：佐藤 友里 / 姫野 義紀 / 矢口 郁代 / 高橋 剛 / 宮沢 絢子 / 石川 侑弥 / 鹿兒島 航 / 太田 恵介



八王子分会

分会の範囲

八王子支店エリア、八王子支店の範囲に準じた専門店舗（西エリア・南エリアの一部）及び運営室

写真左から：柳澤 孝輔 / 黒須 星矢 / 箕輪 美樹 / 鈴木 弘次郎 / 宮地 博道 / 笹原 千鶴



大宮分会

分会の範囲

大宮支店エリア、大宮支店の範囲に準じた専門店舗（西エリアの一部、東エリアの一部）及び運営室

写真左から：新美 貴将 / 白井 真紀 / 大久保 藍 / 古井 岳盛 / 井澤 礼生 / 柏村 朋哉

水戸分会

分会の範囲

水戸支店エリアに準じた範囲



写真左から：中川 拓 / 菊地 真夫 / 鈴木 隆史 / 高崎 直樹 / 山崎 理沙



高崎分会

分会の範囲

高崎支店に準じた範囲

写真左から：飯田 裕樹 / 今村 一斗 / 村田 美穂 / 上松 弘幸 / 佐々木 智哉



千葉分会

分会の範囲 千葉支店エリア、千葉支店の範囲に準じた専門店店舗(東エリアの一部)

写真左から:高橋 直哉/佐藤 健太/荒井 学/臼井 健一郎/
松嶋 寛司/根本 裕一



長野分会

分会の範囲 長野支店に準じた範囲

写真左から:橋詰 周一/上野 大地/手塚 康仁/
野口 祐也/後藤 ゆかり



新潟分会

分会の範囲 新潟支店エリアに準じた範囲

写真左から:鈴木 未歩/森 麗奈/今井 恭子/岩橋 靖人/金子 幸弘

仙台分会

分会の範囲 仙台支店エリアに準じた範囲



写真左から:奥野 幸椰/牧野 真生(異動により資格喪失)/前東 尚之/藤田 聡視/菊池 智則/豊田 悠/長内 湧輝



盛岡分会

分会の範囲 盛岡支店エリアに準じた範囲

写真左から:伊藤 和美/土屋 ひとみ/赤須 由加/佐藤 雅子/武田 里沙

—盛岡分会—

分会探訪

盛岡分会は、盛岡支店エリアを管轄し、その範囲は、岩手県、青森県、秋田県と、宮城県の一部を含む非常に広範囲となっています。南限の一ノ関と、湯沢から先は仙台分会に接しているとともに、日本海側では新潟分会と接しています。店舗数はNewDays27店舗、NewDaysKIOSK7店舗、専門店3店舗の計37店舗で、組合員数は66人です。今回はそんなひろーい盛岡分会を紹介します。

突撃! 盛岡分会

Q&Aコーナー★

Q1 執行委員の皆さんに聞きました! 赤須分会長ってどんな人?

急に分会長になったにも拘らず、さまざまなことに物怖じせず対応しているのがすごいと思います。笑顔がキュートで話しやすい方です。

Q2 盛岡分会を一言で表すと?

レディース軍団です(笑)

Q3 盛岡分会で今後やってみたいことは?

小岩井農場でジンギスカンを食べて動物に癒されるレクリエーションを開催したいと思います!開催したあかつきには、盛岡分会の組合員の皆さん、ぜひ参加してくださいね!



赤須
分会長

分会活動風景



分会執行委員会の様子

毎月1回の分会執行委員会で、職場巡回の報告や、分会として捉えた課題の整理等をおこなっています。



職場巡回の様子



一ノ関駅にて



北上にて(巡回中の一コマ)

Spot Light

—JR-Crossの人々— vol.10

JR-Crossで働く組合員に光を当てる。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コーナーです。

仕事の内容について教えてください。

吉田さん

基本的には営業支援システムの運用を担当しています。開発自体はNECが行っていますが、日々の業務では設計書を確認して仕様を把握したり、エラー対応を行ったりするのが中心です。特に月次処理の際にシステムが止まってしまうと営業に支障が出るため、事前にエラーを確認して「ここを直してください」と連絡をすることもあります。

担当業務によっては営業部・商品戦略部・企画部などに直接つなぐ場合もあったり、システム担当者ややり取りをする場面もあります。

ただ、これをJR-Crossだけで対応するのは難しいため、専門会社であるJEISに委託していて、私はそこに外向しています。

安納さん

私は社内OAやサーバーの管理を担当しています。特にPCアカウントの管理やサーバー運用が中心です。加えて最近は、ローコードアプリ（プログラムを書かないで作成できるアプリ）の開発も行っています。

仕事をするうえで大変だと感じることは？

安納さん

日々の業務そのものはそこまで大変ではありませんが、「AIをどう活用するか」が大きな課題です。AI関連の技術は日々進化しているため、遅れを取らないよう日々勉強しています。



安納 和俊さん(出向)

(企画情報システム部
クロスステーション
共通プロジェクトエンジニア)

主な経歴

2020年 4月	横浜支店 課員
2021年 4月	リテールカンパニー企画部 システムユニット 課員
2023年 12月	(株)JR東日本情報システム 出向

吉田さん

設計書のファイルが1万個以上あり、システム稼働後も機能追加が続くため、どんどん複雑になっています。一カ所を直すと他の部分に影響が出ることも多く、最近はAIで仕様確認ができないかと模索しています。

AIの話が出てきましたが、

システムにAIを組み込む可能性はあるのでしょうか？

吉田さん

営業支援システムそのものにAIを組み込むことは、AIの進歩が速いため導入のタイミングが難しく、技術的にも不確定要素がまだ多いと捉えています。

また、システム改修はコストもかかり、一筋縄ではいきません。大規模な改修を行うと不具合が発生して商品が届かないリスクもあり、取引先システムでエラーが起きても影響が出ます。しかし、改修自体にはリスクはあるものの、古いまま使い続けることもまたリスクとなるので、どこかで刷新した方が良いのではないかと考えています。

やりがいを感じるときは？

吉田さん

「触れたことのない知識に触れて、自分の引き出しが増えたと感じたとき」です。

JEISでは業務が俗人化しないよう、業務内容や知識の共有が徹底されており、担当者が不在でも他の人がカバーできる仕組みがあります。出向前に所属していた企画部システムユニットでは、必ずしもゼロではありませんでしたが、担当者がいないと対応できないことも少なくありませんでした。今思うと、出向時に言われた「プロジェクト管理を学んでこい」というのは、こうした知識共

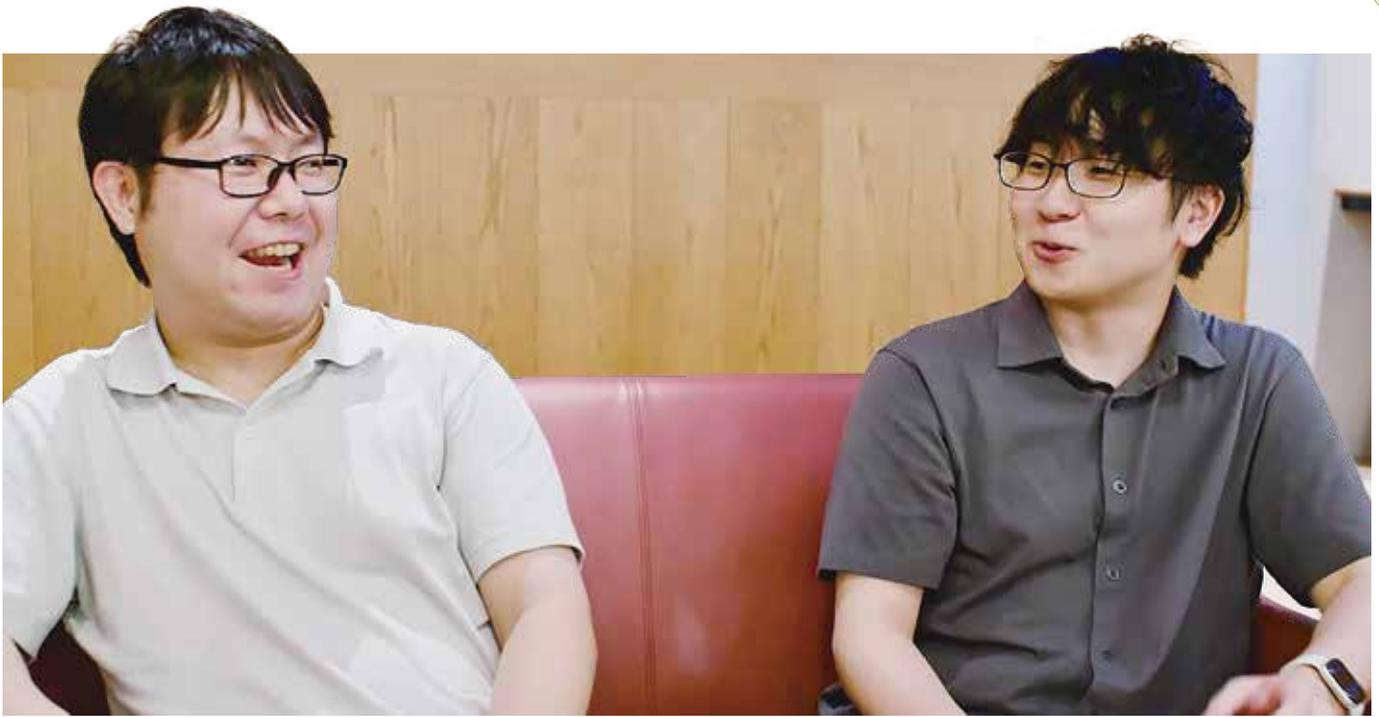


吉田 啓太郎さん(出向)

(企画情報システム部
クロスステーション
運営プロジェクトエンジニア)

主な経歴

2013年 2月	ニューデイズ川口中央 課員
2014年 1月	ニューデイズ さいたま新都心 アシスタントマネージャー
2015年 3月	ニューデイズ大宮西口 アシスタントマネージャー
2016年 9月	ニューデイズ北与野 マネージャー
2017年 12月	ニューデイズ与野 マネージャー
2018年 7月	ニューデイズ大宮31号 マネージャー
2020年 4月	経営企画部(システム) 課員
2021年 7月	リテールカンパニー企画部 システムユニット 主任
2023年 4月	(株)JR東日本情報システム 出向



有や業務のカバー体制を理解して吸収してくる事を指していたのかと感じました。

安納さん

出向前から問い合わせ対応はありましたが、今はシステムユニットからの相談も多くなり、回答した際に「ありがとう」と言われるとやりがいを感じます。また、出向して初めて「このシステムってこう動いているんだ」と理解できることもあり、それもやりがいです。

システムに携わることでつながりが広がったと感じられることはありますか。

安納さん

出向前から課長や管理職の方から問い合わせがありましたが、今はさらに関わる人が増えたと感じます。

吉田さん

問い合わせ対応を通じて、普段接点のなかった部署とも関わる



ようになりました。JEISでは去年、部署紹介をする学園祭のような取り組みがあり、他部署の仕事を知る良い機会になりました。JR-Crossにもこうした取り組みがあるといいですね。

休日の過ごし方を教えてください。

吉田さん

YouTubeでAI関連の動画を見ることが多いです。「こういう命令をすとう返ってくる」という内容の動画を、ゲームをしながら観ています。

安納さん

一人でカラオケに行きます。もともと歌が苦手な程も取れなかったのがボイトレに通ったのですが、それで音域も広がりました。歌える曲も増えたので、良いストレス発散になっています。

将来やってみたいことはありますか。

吉田さん

興味を持ったことを改善していく仕事をしたいです。裏を返せば現状維持を強いられる業務は苦手かもしれません。効率化や「どうすれば楽になるか」を考え続けられる仕事が理想ですね。

安納さん

すぐに具体的なものは出ませんが、リテール以外のカンパニーのシステムにも関心があります。他カンパニーのシステムを理解したり、JR-Crossとして一つにまとめられるシステムなどがあればまとめたりするのは面白いと思います。

組合員の皆さんへ最後にメッセージをお願いします。

吉田さん

もっとGeminiを使ってほしいです。使い方がわからなければGeminiに聞けば大丈夫です。

安納さん

様々なことにGeminiは答えてくれます。何回も聞くことができますので、ぜひ活用してみてください。誤った内容を回答することもありますので、そこは注意して活用してください。



私の人生に 影響を与えた!



コミック&アニメ!

人生のどこかで出会った一冊、一話。それは笑いをくれたり、勇気をくれたり、価値観を揺さぶったり…。今回は、みなさんの「人生に影響を与えた、コミック&アニメ」を大募集。30件の投稿をいただきました。

「名波誠のパチスロひとり旅」

きむらです。さん(東京分会)

もう20年前の話ですが、この漫画に憧れて地元秋田から軽自動車に布団を積んで寝泊まりしながら、九州最南端まで地図片手に下道を旅(打ち)しました。この旅で何処でも生活出来ると実感を得て上京を決意。今に至ります。

「特攻の拓」

爆音小僧七代目さん(東京分会)

自分の中学は田舎なので、ヤンキー、不良がなぜかモテる!そんな風習があり、色々なヤンキー漫画はたくさんありますが、やはりこの特攻の拓は自分の中学のみんなのバイブルです。ヤニと缶コーシーと音楽はこの漫画から教わりました。背伸びした若い頃に戻れます。

「南国少年パプワくん」

猫北会さん(本社分会)

小学生の私にとっても影響が大きく、争いや死を考えさせられる漫画です。ギャグ漫画なのですが随所に深く、ハッとさせられるシーンやセリフがあります。

物語も最初はギャグの要素が強いのですが、徐々にシリアスになってきて、最後は切なく儚さがありますが感動します。ラストページは今思い出すだけでも胸が熱くなります。とても素晴らしい漫画です。

「鬼滅の刃」

映画中「眠れ」といわれて素直に寝てましたさん(東京分会)

映画鬼滅の刃「無限列車編」公開ちょっと前から漫画を履修し映画館に行ったら……感動のあまり3日で5回見てしまいました。通算30回弱見ることになりましたが、毎回、煉獄さんの生き様とラストの伊之助のセリフに泣かされておりました。おかげで、見てから20年ぶりのオタク魂に火がつきグッズを買い漁る日々になってしまいました。ほんと、今も別界隈でオタクやってるのはこの映画のせいだと思っています。

「銀河英雄伝説」

のりぼん(大宮分会)

政治とは何ぞやが詰め込まれていました。キャラクターの美しさ、銀河声優伝説とも言われた豪華な声優陣に100話以上あるアニメは何度も観、小説も繰り返し読みました。満員電車の中で読んでいたら初老の男性に「奇遇だね、僕は〇巻を読んでいるよ」と声を掛けられ、原作の幅広いファン層に驚きました。

「アネモネ駅」

のりたんさん(仙台分会)

人の弱さ、切なさ、もどかしさや自己嫌悪などの色々な感情を短編1話完結で詰め込んであります。25年以上前に一度読みましたが、どうしてもまた読みたくて取寄せました。心が疲れた時の涙活に必需品です。特に「褪紅」は染みみます。

「進撃の巨人」

お芋さん(大宮分会)

『進撃の巨人』は、それぞれの国から見た敵を双方から描写していて、国ごとに解釈された正義があってその正義がぶつかって起こった争いが描かれています。この作品を通して、自分とは違う意見や価値観でも理解しようとする姿勢が大切なのだと感じました。

「洗礼(コミック)」

りんごさん(大宮分会)

今は亡き、模図かずおさんの名作です。女優である美しい女優の母は、未婚のまま娘を産みます。娘は美しく成長し、母は老いていく自分を受け入れられず、親しい医師に自分の脳を娘に移植することを依頼します。老いとは何かを考えさせられる作品です。映画化もされていますので、そちらもおすすめです。コミックは美しいふたりの女性の愛憎と美に執着する様子が繊細に描かれていて、ゾクッとします。大人になって、読み返すと母親の気持ちが理解出来ると思う自分がちょっと怖くなりました(笑)

「王家の紋章(コミック)」 「ベルサイユのバラ(アニメ)」 「宇宙戦艦ヤマト(アニメ)」

オスカルさん(新宿分会)

王家の紋章とベルバラは外国を勉強するきっかけになりました。ヤマトは宇宙を知るきっかけです。

「ガンダム ビルドファイターズトライ」

沢丸さん(高崎分会)

元々「ガンダム」作品が好きで観ていましたが、このアニメは特に「ガンブラ」に焦点を当てた作品です。オリジナルのガンブラを作り、それを使って3人一組のチームでトーナメント戦を優勝に向かって戦っていくのですが、その中でどれだけ「自分が作ったもの」を信じるか、どれだけ「仲間」を信じて戦えるか、という部分で面白い作品です。(主人公自身はオリジナルガンブラを最後まで作りませんw)「自分が作ったもの」を信じる、「仲間達を信じる」という「チームで戦う」ということを改めて教えてくれたアニメです。

「機動戦士ガンダム」

まさうおさん(水戸分会)

戦争は哀しみしかないのね。再認識しました。あの集団催眠にかからなかった人がいたのか知りたいのも興味ありますね。ファーストだと自分小学生5年か6年の頃ですね 😊

まつさん(大宮分会)

赤い彗星ことシャア・アズナブルは私の初恋の人で、それからは自分の自転車は絶対に【赤】で赤い彗星と名付けて厨二病を炸裂させていました。

「一発貫太くん」

まさおさん(水戸分会)

オープニングの曲にノックアウト。ひとつ野球をするものはたまに命をかけたばならぬ。感動した記憶はあまり覚えてませんが兄弟で野球チームを作って試合するのって素敵なことだなあと子供ながら最高の野球アニメのひとつです。





「ハイキュー」

かおりさん(横浜分会)

娘とアニメでハマり漫画を大人買いしました(笑)娘は地域のバレーボールを始め、私はスポーツに興味はなかったのですが、初めて生でバレーボールを観戦しました。青春とスポーツの楽しさで2人の人生を変えてくれました。

すみさん(長野分会)

学生時代にバレーボールをやっていたのもあって読み始めてどっぷりハマりました。推しが登場する試合は何回も何回も読み返して、完結したあとふとした時に読みたくなって延々と読んでます(笑)

「ドカベン」

ジャムおじさん(本分会)

キャプテンしまっぺいこうぜ！甲子園を目指し、真剣に野球に打ち込んだ。

「ちはやふる」

hisaさん(新宿分会)

百人一首は全く知らなかったのですが、ルールや競技かるたの事を知り古典にも興味を持ちました。百首のうち何首かは覚えましたがよ(^^)

「カードキャプターさくら(コミック)」

yukaさん(八王子)

無敵の呪文「絶対大丈夫だよ」。これは、カードキャプターさくらの中で有名なセリフ！仕事や人間関係で上手くいかない時、プライベートで落ち込んでる時に思い出して、元気を貰ってました。



「スラムダンク(TV版)」

虹さん(東京分会)

スラムダンクを観て、挫折や苦しみを抱えながらも諦めず挑み続ける登場人物たちの姿に心を動かされました。仲間と共に夢を追う彼らの絆や努力が、自分の人生でも挑戦を恐れず一歩を踏み出す勇気を与えてくれた大切な作品です。

「SLAM DUNK(コミック)」

たまさん(本分会)

スラムダンクを初めて読んだのは小学生の時でした。幼な心ながら、どんなに強い相手でも臆せず闘うことの格好良さを感じ、自分もそうでありたいと思い、今に至ります。毎年、読み返している私のバイブルです。



「デジモンアドベンチャー」

水墨さん(新潟分会)

僕らの世代にはドンピシャなアニメ作品でした。同年代で見てない人はいないのでは？思えば初めて買ったコミックもデジモンアドベンチャーでした。小学生の時はこの作品きっかけで出来た友達も多くチョコエッグやトレカを集めたりと色々影響を受けた作品です。

「ハイスクール奇面組(TV版)」

ポッポちゃん(大宮分会)

小学生の頃、毎週欠かさず観ていました。登場人物全員の個性が強すぎるのですが、純粋な子供心に刻まれた「自分らしさを隠さずに生きていんだ！」という思いによって、今の自分が出来上がっている気がします。

「セーラームーン」

Y.Tさん(千葉分会)

セーラームーンは中学生の時にアニメで見ました。学生のころはセーラームーン好きの友達ができたり、技の練習をしたり今となっては思い出のひとつです。友情や勇気など学びました。

「Re:ゼロから始める異世界生活(TV版)」

マヤさん(大宮分会)

スバルが絶望の淵に立たされた際、レムが彼の全てを受け入れ、肯定する姿を通じて、彼は自己肯定感を取り戻します。このエピソードは、どんなに失敗を繰り返しても、やり直すことができるという希望を与えてくれました。

「リアル」

レグスルーさん(新宿分会)

友達に薦められて読み始めましたが、あっという間にハマりました。とても素晴らしいマンガですが、筆が遅いのと脇道に逸れがちなのが玉にキズ。

「おおきく振りかぶって(アニメ)」

紅しょうが鳥唐揚げさん(千葉分会)

この作品を見てから野球が好きになり、野球観戦に通うようになり、中学も野球部にしました。

「ワイルド7」

2人の孫は可愛い。

(でも目に入れたら痛い!)さん(本分会)

人生云々はなく、とても好きだけの漫画でした。少年キングで読み単行本を買っていきましたが途中で本を買うよりお酒になり、でも読みたい！…気持ちが分かったのか今は亡き母に全巻揃えて貰った時は嬉しくて嬉しくて。今も私の枕元にズラッと並んでいます！

「リアル」

レグスルーさん(新宿分会)

車椅子バスケが題材なのですが、一冊まるごとプロレスしている単行本があったりします(そのプロレスがめっちゃ感動する)。いまでも支えになっているセリフは「勝たなくてもいいさ、ただ負けるな」です

「Free!」

ゆっぴいさん(千葉分会)

「Free!」は小中高大学生の水泳を通じて友情や努力、挫折、ライバル、進路、スランプ等人生の大事なことを学ばせてもらいました。

「バチバチ」

もちもちさん(大宮分会)

相撲漫画で、主人公は力士として小柄な体ながらも、強い覚悟と根性を持ち、土俵の上で自分の生き様を激しくぶつけ合うのが、読んで胸を熱くなり自分も頑張ろうと思うようになる。

「エースをねらえ」

しげさん(本分会)

主人公の岡ひろみが努力をして最後竜崎麗香(お蝶夫人)から勝利するという話。色々勇気をもらいました。



次回投稿企画はLINE公式アカウントより配信します！
LINE公式アカウントを登録していない方はこちらから→

新宿分会長 高橋 慎の 使ってみた!



以前、ベネフィットステーションアプリからカフェテリアポイントを利用したことがあるけど、ベネフィット・ステーションのクーポンは、正直使ったことないなあ…せっかくクーポンが使えるんだし、使わないともったいないよなあ。今日は休みを利用してベネフィットステーションを使って過ごしてみよう!!

「喫茶室ルノアール」会員証クーポン提示で オールドドリンク100円OFF!!

ドリンクがすべて100円OFFかあ。ルノアールは色々なところにもお店があるし、お得だな～!それにしてもクーポン一覧をみると、こんなにいろいろなお店で使えるのか…知らなかったなあ!

カフェ



クーポンの使用も会計時に提示するだけで簡単!



TOHOシネマズ デジタルクーポンコードで TCチケット500円OFF!!

映画館

チケット代が500円も安くなるから人気の映画もお得に鑑賞。浮いたお金でポップコーンとドリンクも購入しちゃったよ! うひょ～!



カラオケ ビッグエコー 一般料金から30%OFF!!

カラオケ

楽しいカラオケもお得に利用できるなんて、友だちともヒトカラでもお得に楽しめて、最高だ!!

一緒に行く人
募集中★



串かつでんがな お会計より10%OFF!!

会計から10%OFFだから、仲間(同期)も大喜び!!! お得に飲めて、幸せだ~!!!

居酒屋



サブスクサービス

ネットフリックスもベネフィットのクレカ払いにしたら13%のベネポがもらえるらしいよ! ポイ活にもなるね!!!



今日1日ベネフィットステーションクーポンを使って気づいたこと。それは、使わないのは本当にもったいない! ちょっとした外出や日常の買い物に、もっと活用してみよう。みんなもぜひ、使ってみてください!!! まずはアプリをインストールしてみよう!

アプリのインストールや登録の仕方の解説動画はこちらから➡



パスコード ➡ jrcu25



7つのまちがいさがし

問題

上の絵と下の絵を比べると7カ所のまちがいがあります。どこでしょう。印刷のよごれやかすれ、スクリーントーンの濃淡はまちがいに入りません。

絵その1



きりとり

応募用紙

フォーシーズン No.134

絵その2



絵その1と比べてまちがっている所にマルをつけてください。

分会名 _____

氏名 _____

郵便番号 _____

住所 _____

●「フォーシーズン」に対する感想・要望等

デジタルギフトが当たる

このクイズの答えを応募用紙(コピーでも可)に記入し、郵便はがきに貼り付けて郵送いただくか、写真を添付してメールもしくはLINE公式アカウントより送信してください。

正解者のなかから抽選で20名の方に「giftee Box500円分」を贈ります。是非、クイズに挑戦してゲットしてください。



応募方法

FAX・メールも可 FAX : 03-6871-6617
mail : senjuu05@jretailu.or.jp

あて先

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-9-2
JR東日本クロスステーション労働組合

締め切り

2025年11月28日(金)当日消印有効
※クイズ応募の際の個人情報(当選賞品の発送以外の目的には利用しません。)

No.133の答え



- ①左端の傘の大きさ ②右端の傘の絵柄 ③右端の傘の手元
- ④右端の人のコートのポケット ⑤右端の人の長靴の爪先
- ⑥中央のカエルの前足 ⑦左上にあるアジサイの葉





心の相談室

自己肯定感が `強すぎ`も問題

医師・山本晴義

自分の価値や存在意義を肯定する感情を“自己肯定感”、といいます。前向きに日々の生活をするために、自己肯定感が大きなカギを握っているのは間違いありません。

自己肯定感が高いと、失敗を恐れずにチャレンジができます。たとえ失敗しても自分の能力を信じて、再度チャレンジすることもできるでしょう。また、周囲や他人の評価に縛られずに自分の判断基準に沿って行動ができますので、おのずと選択肢も広がり、やりたいことにも熱中できるでしょう。

しかし、自己肯定感が高すぎるのも問題です。自信を持つのは悪いことではありませんが、自己否定が強すぎる場合と同様、自己認知力が欠けているのかもしれない。

本来、短所しかない、もしくは長所しかない人など存在しません。それなのに、両極端にしか捉えられない場



column

合、長所・短所を含めて自分の行動・性格などを正しく認識できていないのではないのでしょうか。人は、自分を客観的に見るのが苦手です。価値観や願望、思い込みが影響します。しかし、それでも自分の短所が見当たらないというのは、見たくないことから目を背けて現実逃避しているだけなのかもしれません。

そのような場合、周囲との人間関係にも悪影響を及ぼしがちです。自己肯定感があまりに高いと、他者に対して配慮や尊重を欠く態度が多くなり、必然的に周囲の人との関係が悪くなります。ある程度の自己否定も必要ですね。

また、もし、周囲に自己肯定が高すぎる人がいて困っている場合、まずは、相手の意見や価値観を尊重し、共感を示すことが必要です。相手を否定せず、ポジティブな言葉を使うことで、余計な摩擦をさけながら建設的な話し合いが可能になるでしょう。

編集後記

お疲れさまです。今号より編集に携わらせていただきました。自分の作った文章や画像が広報紙になることに、気恥ずかしさと喜びを感じます。1人でも多くの方々へ見ていただけるように、一生懸命作って参ります!(柏村朋哉)

こんにちは。夏号から少しずつ編集に携わらせていただいています。情報を収集して形にして正しく伝えることの難しさを実感しています。が、これからも組合員の皆さまが読みたくなる魅力的なフォーシーズンを目指してがんばりまーす!(御園真幸)

Four Seasons

季刊134

2025.10.AUTUMN



JR東日本クロスステーション労働組合 TEL050-3644-2396

■発行人/樋口 北斗 ■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

ユニオン通信「2025年度分会“新”体制決まる!」…………… 1

ユニオン通信「分会探訪—盛岡分会—」……………4

ユニオン通信「Spot Light—JR-Crossの人々—」…………… 6

投稿コーナー「私の人生に影響を与えた!コミック&アニメ!」… 8

ユニオン通信「高橋GO!(新宿分会長)の使ってみた!」 ……10

7つのまちがいさがし ……………12

COLUMN・CONTENTS ……………13

JR-Cross
労組

TOPICS
夏

本誌特集ページで取り上げられなかった、夏の活動について、活動の見える化を図るためにも、旬?な情報としてダイジェスト版で皆さんにお届けします。

7/11~7/12 「TKRU次世代につなげる活動」を開催



TKRU(鉄道弘済会・キヨスク・リテール労働組合連絡会)は、九州・四国・東日本・北海道の各労働組合が集まり、年3回の会合を行っています。

7月の幹事会では、若手メンバーによる首都圏店舗めぐり企画を実施し、その後、各労組からの情報共有と意見交換を行いました。

今回の取り組みを通じて、若手育成の機会として、また労組間のつながりを深める場としてのTKRUの意義を改めて実感しました。

7月各日 分会委員会開催



各分会の年度は8月から翌年7月までとなっており、7月には改選期を迎えます。これに合わせて、分会委員を招集し、活動報告・財政報告・選挙の告示などを行いました。

開催にあたりご尽力いただいた分会委員・会計監査委員・選挙管理委員の皆さまに、心より感謝申し上げます。

また組合員の皆さまには、引き続き新年度の分会活動へのご理解とご協力をお願いいたします。なお、新たな分会体制についてはP1~P3に掲載しています。

7/26 本分会レクリエーション開催



本分会では、レクリエーションとしてリアル脱出ゲーム「名探偵コナン 残像の交信からの脱出」を開催しました。3チームに分かれて挑戦しましたが、惜しくも謎を解き明かしたチームはありませんでした…が、その過程ではコミュニケーションが欠かせず、交流を深める良い機会となりました。

今後は仕事終わりなどにも参加できる企画当も検討していきますので、本分会の皆さんの積極的なご参加をお待ちしています。

8/9~ 夏季繁忙巡回実施



労働組合では、お盆期間中に繁忙巡回を行いました。最繁忙時にはゆっくりとお話ができない場面もありましたが、単組・分会ともに引き続き巡回を重ねていきます。

皆さんの頑張りは、団体交渉における大きな力となります。売上実績や現場の肌感覚をしっかりと会社に伝えていくとともに、より多くの声が必要です。分会役員が巡回に伺った際には、気軽に話しかけていただくと幸いです。

JR-Cross労組 LINE公式アカウント

友だち
募集中



@683vnsmu