

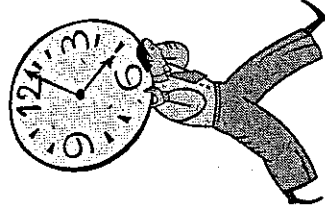
仕事に適度の緊張は必要ですが、仕事後も緊張したままでは疲労は取れません。脳の緊張と疲労を取るためには、作事中と全く異なる脳の部位を「熱くさせる」方法があります。一番オススメの手軽な方法は「50メートル全力疾走」です。全力疾走しながら仕事について悩むことはできません。

野生のような「躍動感」を脳に意識させ、新しい酸素と血液を脳にたくさん送り込むのです。50メートルの道と10秒の時間と自分の体ひとつさえあればできる最も簡単な気分転換法です。リフティングや素振り、腹筋、スクワット、シャドーボクシングなども効果的です。仕事の後に、毎日30分ほど

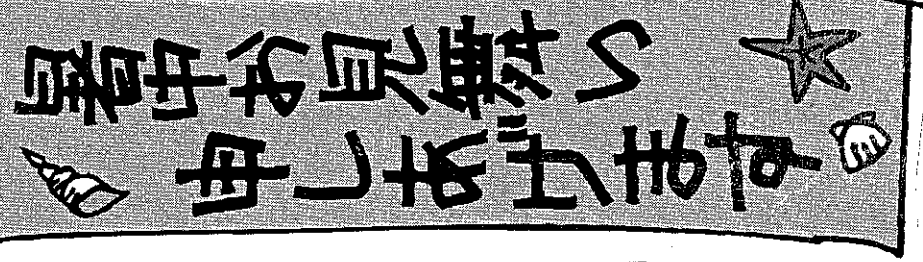
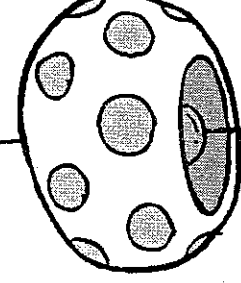
パワフルな運動に集中、銭湯に入ってから家に帰るという生活は理想的です。運動には、抗うつ効果やメタボ予防効果、さらに脳のリフレッシュ効果もあります。



## ストレスの決別を



暑い日が続きますが、お変わりございませんか？年々、夏の暑さは過激さを増し、家を出る時、渉外活動に出る時など、外の猛暑に恐怖感さえ抱かれる人も多いのではないのでしょうか。今年の夏は、猛暑に加え、北京オリンピックや阪神タイガースの首位争いなどもあって例年以上に熱くなっておられることと思います。仕事をひとりで抱え込んでストレスをためたりせず、悩み事は何でも仲間に気軽に相談して心身ともにリフレッシュされますように！



# 近畿のなかま

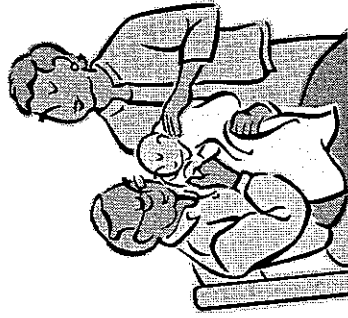
No.13  
2008・8・15

## 家庭と仕事の両立にむけて

### 半日休暇・配偶者出産特別休暇の新設提案 (滋賀銀行)

滋賀銀行は「通院・学校行事など短時間で済む家庭の所用や地域行事への参加等と仕事を両立させたいというニーズに応え、多様な働き方を提供するとともに、年次有給休暇の取得率向上を図る」ために、全従業員を対象に「半日休暇制度」の新設を従組に提案してきました。内容は①午前休暇（8時45分～13時30分）と、②午後休暇（12時30分～17時15分）のいずれかを選択して、2回の取得で年休1日の取得扱いにするというものです。また、これと合わせて全男性職員を対象に、配偶者の出産に際して、病院の入退院や出産時の付き添い等に利用できる「配

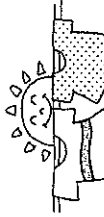
偶者出産特別休暇制度」の新設も提案しています。この制度は、年休とは別に出産予定日の1か月前から出産日の1か月後の間に、3日を限度として有給扱いで取得できるものです。実施予定は10月1日からで、滋賀従組では、検討して再要求することとしています。



### 2008年夏期臨給支給状況

回答内容	平均支給額	前年比
成協信組 (本+役+家) 2.01+特別手当 2.01	557,506	+0.01
のぞみ信組 (基+役) 1.75 ※年間協定 3.5		±0
摂津水都信金 (基) 2.25		±0
大阪市信金 (年齢給+職能給) 1.13 ※一般事務職査定幅 (+45万~▲30%)		+0.08
泉州銀行 (基) 2.64		±0
近畿大阪銀行 年間 (基) 3.7		+0.2
三菱東京UFJ銀行 (基) 2.7		年間で+5%
きのくに信金 《旧・きのくに》(職+資+調整給+調整手当)1.87 × 考課係数[0~1.08]+考課別役職加算額 [3,000~909,000]	777,354	±0
京都北都信金 《旧・湯浅》(基) 1.325 (本) 0.5	312,812	±0
滋賀銀行 (基) 3.013	1,133,400	-0.132

### 最近の労働相談より



- 理由も示されないうまま「来月で退職してくれ」と言われた。(A銀行女性正行員)
- 朝、出勤したくない気分になる。朝食がとれない。(B信金男性職員)
- 夢にまで成績のことが出てくる。(D信金男性職員)

京都北都の中野・白波瀬さん、早朝からの応援お疲れ様でした。

しかし直後の8回表悪送球と走者の動きに気づかないミスが重なってノーヒットで常葉菊川に逆転を許してしまい逆転負けを喫しました。常葉菊川の3安打を上回る9安打を放っていただけに悔やまれる一戦となりました。

常葉菊川 000000020=2  
 福知山成美 000000100=1

福知山成美の先発左腕・植田投手は速球、チェンジアップを軸に強打で知られる常葉菊川打線を5回まで無安打に抑え込み、福知山成美打線も7回裏に4番・高久選手の時打で先制点を奪い、そのまま逃げ切るかと思われました。

### 福知山成美 痛すぎる逆転負け

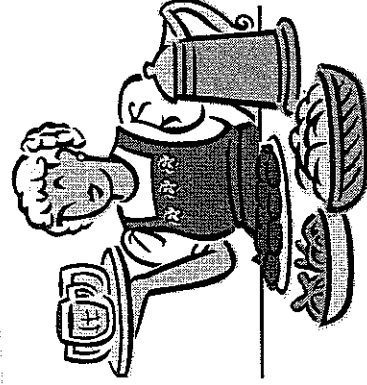
全国高等学校野球大会で、8月9日、2年ぶり3回目の出場となる福知山成美(京都)が、常葉菊川(静岡)に惜敗しました。

### 不払い残業2年間分返還して 支払いへ(成協信組)

7月8日、労働基準監督署が成協信組に調査に入り、過去2年間の不払い残業の是正支払いを勧告しました。

今回の労基署の調査以降、これまで終業時刻の5時10分から残業開始までの15分間の「休憩時間」制度を廃止し、5時10分から残業代の対象とするよう改定されました。

また、朝の入館時刻を8時以降、金庫の開扉時刻を8時15分以降に改め、早朝出勤に歯止めをかける措置もとられています。

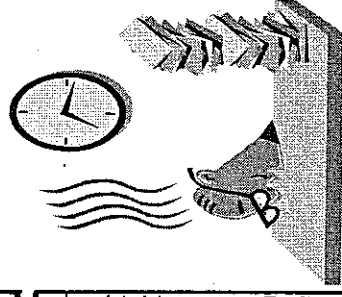


### 福知山ブロック

#### ヒアパティに25人(京都北都)

8月8日(金)、毎夏恒例の京都北都信金徒組福知山ブロックのヒアパティが、福知山「サンブラザ万助」で昨年を大きく上回る25人の仲間を集めて開催され、金融労連本部からも田畑書記長が参加し、職場の状況を中心に夜遅くまで交流を深めました。

### カマヤン 暴動で ありむら落



### 31年守った県内リレ行進

#### (滋賀徒組)

滋賀銀行徒組では、今年もOB組合員も含め、6月16日〜21日の滋賀県内の国民平和行進に18人が参加し、全行程をリレ行進しました。これで31年間連続の取り組みとなりました。



### 樫村さん職場復帰

#### (京都北都徒組)

メンタルヘルス不全に陥り、長期間職場から離れていた京都北都徒組の樫村さんが7月1日から綾部中央支店に短時間の軽作業勤務という形で復帰されました。

現在、全国の金融機関でもメンタルヘルスに関して取り組みが進められており、同徒組が粘り強く金庫と環境づくりを協議するなど、労働組合として忘れてはならない大切な活動を進めた結果、実現できたもので、メンタルヘルス不全で苦しむ全国の仲間に大きな希望を与える貴重な財産となるのは間違いないと思います。

## 2008 原水爆禁止世界大会・広島に参加して

ノーベル賞作家の大江健三郎氏は「ヒロシマノート」(岩波新書)の中で「広島は悲劇は過去のものではない」と述べています。「広島」は現地にへ行かなければわからないこと、自分のできることから始めよう、この2つが「私のヒロシマノート」の始まりです。

8月3〜6日、リブレッシユ休暇を利用して、金融労連本部から広島の原水爆禁止世界大会に参加しました。京都北都信金徒組「豪快ニュース」で呼びかけて寄せられた約3,000羽の平和の折り鶴をすべて広島平和記念公園内「原爆の子の像」に手向けました。

損保従業員原爆犠牲者慰霊祭にも参列。「なぜあの日はあった なぜ今もつづく 忘れまいあのにくしみを この誓いを」(全損保の碑文)。今回特に高校生による21万羽折り鶴プロジェクトで、実際に21万羽を集められたことに感動しました。(21万羽は広島・長崎での原爆犠牲者数)。「広島は悲劇は過去のものではない」ことを確認し、「私のヒロシマノート」を閉じます。(金融労連京都北都信金徒組・阿部正巳)

