

＼見える／ ＼役立つ／ ＼笑顔になる／
みんなをつなぐマガジン

2023
08・09
労働組合機関誌
vol.137

delicious



大宮スイーツパラダイスパイキング

contents

- ・Let's チャレンジ
アンガーマネジメント
- ・支部企画が再開したよ
- ・組合活動放送局
- ・7FSのSDGsアクション
etc.

笑顔
になる



郡山石鍾ふれあい牧場BBQ



デニーズ第10ブロック中京フットサル大会

見える



働く仲間交流会

ホットな夏 クールダウンも忘れずに



デニーズ第4ブロック組合員集会

アンガーマネジメント

職場で人間関係が上手くいかなくて、仕事でトラブルが発生したことはありませんか。感情的な言動は仕事に支障をきたしてしまいます。そこで今回は「怒り」をコントロールし、味方につけるアンガーマネジメントをご紹介します。

怒りを味方につける方法はいくつかあります。その一つが、怒りを発散してしまう前に「衝動を抑える」ことです。

衝動を抑える5つのポイント

1 カウントバック

怒りから意識を遠ざける方法です。どんな数字でも良いですが、大きな数字から決まった数をマイナスしていきましょう！
脳が引き算をするために冷静になり、怒りが落ち着きます。



2 呼吸リラクゼーション

怒りを感じたら、腹式呼吸で大きく息を吸うと同時に肩を上げ、息を吐く時に肩をゆっくりと降ろしましょう。



3 ストップシンキング

怒りを感じた時は一旦、考えるのを止めましょう。その感情のままでは正しい判断も指導もできません。



4 グラウンディング

一旦、何か違うものを見ましょう。もしくは違うことを考えましょう。なんでも良いです。

5 ヨイムアウト

冷静になれないと思ったら、一度その場から離れましょう！無理にお互い関わってもメリットはありません。冷静になってから話しましょう。



「衝動を抑える」以外にも日々の生活の中で怒りと上手く付き合うためには、習慣化することも大切です。ここでは、習慣化に取り入れてみたい4つの行動例をあげます。

1 アンガーログ

思考、感情を可視化しましょう。冷静な時に、その考えは①同じなのか②価値観が違うけど許せるのか③許せない内容なのかを分析することによって、冷静な時であれば解決策が見つかることも多くなります。



2 スケールテクニック

怒りの状態を数値化しましょう！怒りといってもいろいろな状態があります。自分にとってどれくらい許せないことなのかを冷静に分析しましょう！



3 ブレイクパターンの

いつもと違うことを1つしてみましょう！人間は気がつかないうちに決まったルーティンがあります。いつもと違うことをするだけで違う見方ができるようになります。



4 アウトカム

丸1日怒らない日を作りましょう！精神的に怒らないわけではなく、①表情に出さない②言葉にしない③行為にしないことです。意識をすることで見えてくる世界が変わるかも！



アンガーマネジメント実践中！

2022年12月15日(木)に7FSの人事部が主催でアンガーマネジメントのウェビナーを開催しました。
今回はウェビナー受講者が受講して半年たち、意識していることや変わったことについて教えてくださいました。

デニーズ南平台店 店長 目黒 一平さん

Q意識して実施していることはありますか？

日々の業務で上手くいかなかった時には内心苛立ちを感じることはあります。受講してから9つの習慣を試してみましたが、感情的になった時に一番効果的だったのは、呼吸リラクゼーションでした。

Q何か変わったことはありますか？

この講習を受けてイライラしていても何も良いことがないということに気づかされました。
仕事も楽しくないし、周りにもそれが伝染したのでは…と思います。今では前よりも前向きに仕事ができていると自分では思っています。



デニーズひばりが丘店 店長 金野 勇希さん

Q意識して実施していることはありますか？

怒りが湧いた時に自身を客観的に見て「なぜ自分は怒っているのだろう」「解決の糸口はないだろうか」を考えるようになりました。その場で相手と話すのではなく、少し時間をおいて冷静になって伝えたいこと、相手の意見や真意をくみ取れるように実践しています。

Q何か変わったことはありますか？

以前と比べて心に余裕が持てました。まだ、「あ、やってしまった！」となってしまうこともありますが、習慣化しアウトプットできるようにしたいと考えています。



デニーズ瀬戸共栄通店 店長 林 節さん

Q意識して実施していることはありますか？

教育中に意図せずに想いが強く出てしまうことがあり、まだまだ身についていません。

最近では、ひと手間かけて、伝えたいことはメモや手控えなど『原稿』を用意してから、従業員に話をするように心がけています。このひと手間が感情を抑えることと、一番伝えたいことを整理して表現できている気がします。また、店舗の従業員や地区のDMに『気がついた時は遠慮なく指摘してください』とお願いしております。人の助けを借りることで、より効果的に感情の抑制もできていると思っています。

Q何か変わったことはありますか？

店舗では意思疎通が前よりもしやすい環境になってきたように思います。本当に伝えたいこと・やってもらいたいことがストレートにいき渡っていると思います。また新人さんが臆することなく質問をしてくれるようになったので、不安の解消により従業員の定着に繋がっていると思います。

身についたとはまだまだ言えませんので、今後も心がけを継続していきたいと思っています。



笑顔になる支部企画が再開したよ!

コロナの影響で長く実施を見合わせていた支部企画が再開となり、多くの支部やブロックで組合企画を実施しています。今回は直近で実施された支部企画を紹介します!

今後も皆様のご参加をお待ちしています! また開いて欲しい企画がございましたら組合役員までご相談ください!



若手社員対象
グランピング
デニース第7ブロック
参加人数18名



郡山石筴
ふれあい牧場BBQ
デニース福島支部
参加人数23名



名古屋東急ホテル
ランチビュッフェ
デニース第10ブロック
参加人数22名



浅草ビューホテル
ランチビュッフェ
デニース第7ブロック
参加人数35名



中京フットサル
大会&懇親会
デニース第10ブロック
参加人数34名



立場店
新メンバー歓迎会
IY3支部
参加人数8名



東京ドームホテル
ランチビュッフェ
デニース第3、第5ブロック
参加人数38名



栃木支部懇親会
デニース栃木支部
参加人数11名



大宮スイーツ
パラダイス
デニース第4ブロック
参加人数40名



パステオナー
ランチビュッフェ
デニース千葉南支部
参加人数9名

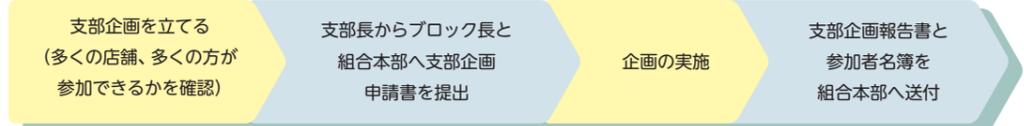


ホテル
グランヒルズ静岡
ランチビュッフェ
デニース静岡支部
参加人数8名

支部企画の目的

支部でのイベントを通して仲間と一緒に集まり、仕事の場ではなかなか難しい店舗間を越えての「顔合わせ」「心合わせ」といったコミュニケーションを取る場を作るために、支部ごとに立案して開催できるイベントとなります。

開催方法



支部企画の注意事項

- 必ず事前に支部長へ報告
- 参加人数は5名以上
(5名未満の場合はご相談ください)
- 参加者から500円以上の参加費を徴収
- 非組合員の参加も可能ですが、非組合員は支部交付金の対象にはなりません。
- 商品券やnanacoチャージ等、金券類の購入やプレゼント購入費用に交付金は使用できません。

詳しくは、組合役員・組合本部へお尋ねください。



組合活動 放送局

UNION
ACTIVITY
TV STATION



こんにちは、こちら放送局です。
ミエル記者より報告します。5月～7
月中旬の間、約4年ぶりにリアルで組
合員集会を開催した内容をお伝えし
ます。

NEWS



組合員集会を 開催しました！

2023年5月～7月中旬の間に、リアル開
催としては4年ぶりとなる組合員集会を
実施しました。多くの組合員の皆さまに
ご参加いただきありがとうございました。
久しぶりに組合員の皆さまとリアルで顔
を合わせて実施することができました。

● みんなからの声 (一部)

楽しく働ける職場にするために

- ・60歳での再雇用時の時給を見直
して欲しい
- ・調理指示書の食材を商品規格
と合わせて欲しい



組合員集会参加状況 (7月18日現在)

ブロック名	支部名	開催日時	場所	参加人数
D第1ブロック	福島	6月29日(木)	郡山ユラックス熱海	20
	栃木	6月27日(火)	宮原町二丁目自治会館	12
D第2ブロック	千葉南	6月 6日(火)	五井公民館	11
	千葉中央	6月 7日(水)	千葉生涯学習センター	11
D第3ブロック	合同	7月13日(木)	全水道会館 中会議室	12
D第4ブロック	合同	6月26日(月)	ソニックシティ会議室	40
D第5ブロック	合同	7月13日(木)	全水道会館 中会議室	26
D第6ブロック	山梨	6月12日(月)	韮崎市民交流センター	7
	長野	7月 3日(月)	JA長野県ビル	13
D第7ブロック	合同	6月 9日(金)	浅草文化 観光センター	37
D第8ブロック	横浜	5月30日(火)	南公会堂	10
D第9ブロック	小田原	6月26日(月)	おだわら市民交流センター	9
	静岡	7月 6日(木)	静岡駅前会議室	8
	浜松・豊橋	6月12日(月)	デニス南岡崎店	11
D第10ブロック	大阪・三重	6月15日(木)	リモート	12
	愛知中央、愛知東、 愛知西・岐阜	6月26日(月)	栄CHUTOホール	22
外部給食ブロック	合同	6月21日(水)	コンフィレンス横浜	5
IY第1ブロック	合同	7月12日(水)	大宮貸し会議室	11
IY第2ブロック	合同	6月21日(水)	コンフィレンス横浜	12
SEブロック	関東	7月 1日(土)	第一麴町ビル	7
	関西	7月 1日(土)	リモート	4

夏の繁忙期を乗り切るために

新人が採用できた時は、必ずトレーナーを決めて教育計画
を立てています。繁忙期前は特に従業員の定着がとても重要
だと思います。

私たちの労働環境を改善するために

- ・キッチンメニューを絞り込んで欲しい
- ・アイテムごとの工程数を減らして欲しい
- ・タブレットのメニューに番号をつけて欲しい

ご参加ありがとう
ございました！



ミエル

皆さまからの声をもとに、今後も会社への提案・協議をしていきます！

見える7FSのSDGsアクション

今回はセブン&アイ労連が主催したSDGs研修についてお伝えします！性別や年齢、障がいの有無に関係なく、みんなで支え合っている職場を見学し、SDGsの取り組みへの理解を深めました。

日時	6月6日(火)～7日(水)
場所	セブン&アイ・HLDGS.特例子会社 テルベ
参加人数	19名(7FS労働組合からは3名参加)

セブン&アイ・HLDGS.特例子会社 テルベとは？

北海道北見市にある、障がい者ならびに高齢者雇用拡大のために創設された、セブン&アイ・HLDGS.の特例子会社です。誰もが支え合いながら常に明るく前向きにのびのびと働ける会社を目指しています。

現在は、障がい者19名と健常者がともに自分の得意なところを伸ばし不得意なところを補い合いながら印刷と椎茸栽培の2つの事業を進めています。



椎茸栽培



印刷



参加者インタビュー

デニーズ営業部第3ゾーン付店長
齊藤 真里さん

みんなで
支え合いながら
2つの事業で
働いているんだね！



研修を受講してどうでしたか？

グループ内の他の組合の方との意見交換ができ、SDGsの取り組みに関してはまだまだ課題は多くあると感じました。また、7FSの取り組みを理解しそれをどのように実行するのかを身に付けることが必要だと感じました。

テルベの感想をお願いします。

誰が働いても分かりやすい見える化とその仕組みがとても進んでいました。整理整頓がきちんとされており、非常に清潔感があったことが印象的でした。

また、テルベで就職するためには事前にある程度の期間勤務をし、就職できるかを見極めるそうです。これは7FSの人材育成でも必要な部分ではないかと感じました。



休日や余暇を楽しんでいますか？

ワーク・ライフ・バランス



デニーズ岐阜長良店
マネージャー

江里口 隆宏さん

最近プロ棋士の対局中継を観戦して楽しんでいます。いわゆる“観る将”です(笑)。

休日をどのように
過ごしていますか？

将棋教室に足を運び、いろいろな人たちと対局をして過ごしています。

なにかきっかけはありますか？

親に教わったことがきっかけです。元々集中して考えることが得意だったので、それからハマりました。

今後楽しみたいことはありますか？

プロ棋士のタイトル戦を観戦してみたいです。そこでの大盤解説や前夜



7FSユニバーシティ
土田 俊さん

韓国へ友人と1泊2日で弾丸旅行に行きました。

休日をどのように
過ごしていますか？

連休は車で日本各地をドライブしています。今年の4月には久しぶり

なにかきっかけはありますか？

学生時代からの趣味で、入社後も休みを工夫して続けています。店舗勤務の時は従業員さんの協力があって休日が取得できていること、本部勤務でも部内メンバーのサポートに感謝しています。

今後楽しみたいことはありますか？

次の連休には屋久島に行く予定です。

今回は、休日や余暇に興味などで楽しんでいる、ワーク・ライフ・バランスの達人たちに話を聞きました。

祭などで、現地の熱気を感じてみたいですね。



世界遺産の縄文杉を目指して往復10時間の登山が楽しみです。休日に予定を入れて、楽しみがあるからこそ仕事も頑張れます。



セブン&アイ商品券1,000円分を抽選でプレゼント！



このデリシャス誌の中にある、ウイंकしている僕を探して教えてね！

こちらのQRコードから登録をすると、抽選で数名様にセブン&アイ商品券1,000円分をプレゼント！



※ミエルくんの顔の一部のみ(“笑顔になる”のアイコン等)のものは対象外といたします。

当選者発表！

デリシャス誌136号の「ミエル君を探せ」の当選者を発表します！正解者の中から、抽選を行い3名の当選者が決まりました！

正解者は…

デニーズ大泉学園駅前店 高橋 八映さん
デニーズ野方店 大山 久美子さん
外部給食神戸製鉄所 井出 富子さん

おめでとうございます！

セブン&アイ・フードシステムズ労働組合

LINE 公式アカウント

組合員限定！ 友だち募集中

友だち登録して、労働組合からの役立つ最新情報を受け取ろう!!

友だち登録
よろしく
お願いします!



@7fs-workersunion

- LINEアプリを起動して、QRコードから友だち登録してください。
- 登録でご不明な点がありましたら、組合本部までご連絡ください。

7FS労働組合相談窓口

電話 0120-459-394

メール 7fskumiai@7ir-7fs.com

HP http://www.7ir-7fs.com/

- 電話の受付時間 月～金 9時～18時
- メール・HP受付時間 24時間
- 相談内容 仕事のこと、生活のこと、お金のことなどなんでも
- 対象者 7FSで働く方ならどなたでも

携帯からも受け付けますが、メールでの返信をご希望の方でドメイン指定されている方は、解除、もしくは7ir-7fs.comを設定してから送信してください。

相談内容の秘密は厳守します。匿名でも可能ですので、お気軽にご相談ください！



労働組合 Webサイトも 要うエツプです!

http://www.7ir-7fs.com/

7FS労働組合



検索