

Pumpkin FX2 FELLOW & FAMILY

Summer

2024

7

vol.130

2024年6月1日発行 季刊発行 通巻297号



<http://www.7ip.jp>



● FELLOW KEYWORD

フィードバック

● FAMILY KEYWORD

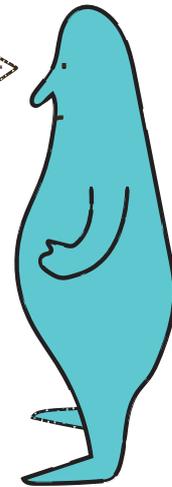
幸せのバトン

「ネガティブフィードバック」の心得

「耳の痛い話」の

上手な

伝え方



ミスや改善点の指摘など、仕事の中でたくさん出会う「伝えなければならないけれど、言いにくいこと」。今回は、そんな「耳の痛い話」を上手に伝える方法をご紹介します。「ネガティブフィードバック」のコツを知って、仕事や生活に活かしてみませんか。

気が滅入るけれど絶対に必要なこと

「若い社員に厳しく指導して、辞められると困る」「年上が部下になり、どういいう言い方をすればいいかわからない」「もっと部下に成長してほしいけれど、パワハラのリスクもあり強く言えない」「ベテラン社員に仕事のやり方を変えてほしいが、プライドを傷つけずにうまく伝えたい」……。

こうしたお悩みをお持ちの読者も多いのではないのでしょうか。

変えてほしい意識や行動、期待と成果のギャップ、能力や意欲の不足など、「耳の痛いネガティブな情報」を伝えるのは、誰しも気が滅入ること。ネガティブな情報を伝えられて、うれしい人は滅多にいません。ネガティブな情報を伝えるのがうれしい人も滅多にいないでしょう。それでも必要なのがネガティブフィードバックです。

目的は意識や行動を変えてもらうこと

ネガティブフィードバックは「耳の痛い話を、きちんと伝える」ための技術です。ただし、伝えるだけでなく、状態が改善する、行動が変わるなどの変化につながらなければなりません。行動を変えるには「良い点は褒め、悪い点は叱る」ことが大切です。賞賛の気持ちは伝えるだけで効果があります（ポジティブフィードバック）。しかし一方のネガティブフィードバックは、失敗すると「相手のモチベーションを下げただけで、行動は変わらない」「感情的に対立して喧嘩腰になる」などのデメリットも……。

でも、「5つの心構え」と「5つのコツ」を知れば、そんな心配はいりません。「言うほうも、言われるほうもやりたくない」ネガティブフィードバックも、今までより気軽に、そして上手に行えるようになるはずです。

ネガティブフィードバックが必要な4つの理由

① 組織のため

組織が求める貢献や行動に対して、不足や改善が必要な点があれば、たとえ「耳の痛い話」であっても本人に伝える必要があります。健全なネガティブフィードバックができない組織に成長はありません。

② 相手のため

ネガティブフィードバックは「気づきの機会」（不足や改善点を気づかせる）、「成長の機会」（成長や改善に向けた意欲の喚起）です。対立や面倒を敬遠して行わないと、相手の気づきや成長の機会を奪うことになります。

③ 周囲のため

本人だけでなく、チーム全体の規律や士気を維持するためにも、「貢献している社員の言動にはポジティブなフィードバック」「貢献していない社員の言動にはネガティブなフィードバック」を公平に行うことが大切です。

④ 自分のため

「お前が言うな」と思われたら、フィードバックは効きません。「他人に求める行動を自分はできているか」「なぜ、自分はフィードバックをしたいのか」を意識することで、自分自身の振り返りや成長にもつながります。

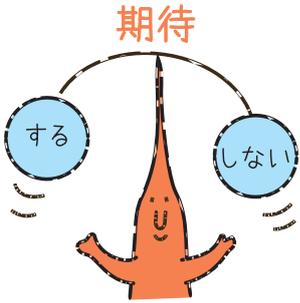
失敗しないための5つの心構え

① 嫌われることを覚悟する

ネガティブフィードバックは、相手に嫌われる可能性が高い行為です。その際、「課題の分離」という考え方を持てば、気持ちが悪くもありません。自分の課題は「必要だと」思っていることを伝えること。それを「どう受け止めるか？」は、あくまで相手次第。自分と相手の課題は分けて考えましょう。

② 期待するが期待しない

ネガティブフィードバックの受け止め方や、その結果の責任は当人が負うものです。相手に「気づきと改善」を期待しつつ、「思い通りの行動」は期待しないことが、ストレスなくネガティブフィードバックを行うために必要な心構えです。



③ 感情を込めるが感情的にならない

相手に寄り添った感情（改善への願い・信頼・期待）を込めれば、「真剣に聴こう」という姿勢が生まれます。反対に、自分の感情（怒りや苛立ち）が先に立つと、

相手は聴く耳を持たなくなり、「自分の感情を投げつける」のではなく、「相手の行動改善を願って伝える」姿勢が大切です。

④ 真剣に職務に取り組む

ネガティブフィードバックをする際に「お前が言っただけ」というブーメランをもらわないためにも、

普段から自分の仕事に真剣に取り組むことが大切です。「自分もできていない」と感じるなら、仕事への姿勢を見直してみましよう。



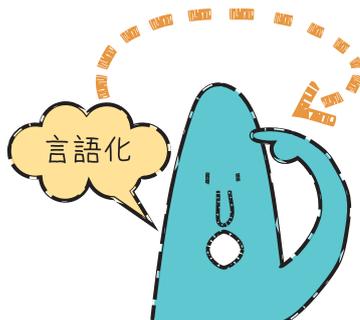
⑤ 自分で決める

「本当は言いたくないけれど、上司の指示だから」など、言い訳しながらのフィードバックはNGです。伝える側の気持ちは楽になるかもしれませんが、言われた側は納得するでしょうか。厳しい言葉を伝える際には、自分の意思・目的に従って行いましょう。

成功のための5つのコツ

① 合意を得る

ネガティブフィードバックでは、「置かれている状況」「改善の必要性」について相手の合意と理解を得ることが重要。その際には、当人に説明してもらうとより効果的です。自ら言語化することで、フィードバックの内容が意識に定着するからです。



② 不協和を創る

「今のままでいいよ」⇄「今のままでいいよ」という、不協和（矛盾や違和感）は行動を変える最初の一步。不協和な状態を脳が気持ち悪く感じ、行動や意識に何らかの変化を促すからです。「波風を立てないよ」とオブラートに包んで伝えるより、「期待」と「現状」のギャップをはっきり相手に伝える方が効果的なのです。

③ 話すより聴く（傾聴）

「沈黙」を恐れて上司が過剰に喋りすぎる

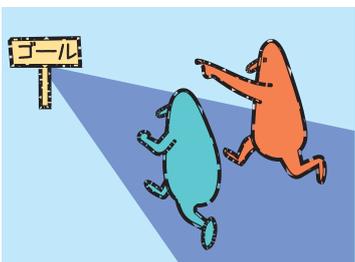
と、部下は内省する時間が持てません。必要な情報を伝えた後は、相手の反応をじっくり待ち、相手の話に心と耳を傾ける（傾聴する）姿勢が大事。「うまい言い方」よりも「うまい聴き方」のほうがはるかに重要と心得ましょう。

④ 行動と事実について話す

ネガティブフィードバックは、抽象的な「性格・意識」ではなく、具体的な「行動・事実」に焦点を当てて行いましょう。改善点があつたりし、行動の変化につながりやすくなります。「性格」についての言及は「人格権の否定」と受け取られ、パワハラとされるリスクが高くなるので要注意です。

⑤ 諦める（見極める）

期間を定めない改善活動は「ゴールのないマラソン」のようなもの。どこかのタイミングで、お互いに諦める（見極める）ことも必要です。その目安は3ヶ月から6ヶ月。その期間、本気で取り組んで改善しなければ、違う道を話し合うことも必要です。



PUMPKIN no MADO



デニーズ 群馬大間々店
店長

吉田 豊さん

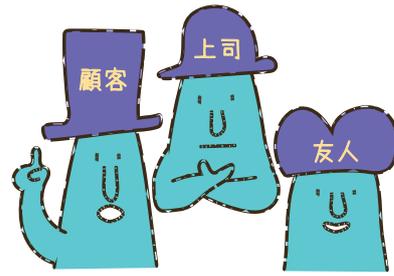
ミスや改善点の指摘は、いつもの良い面を認めつつ

お店が忙しい時には、スピードを重視するあまり、料理の盛り付けが雑になってしまうことがあります。そんな時は「〇〇さんのつくった料理とは思えないなあ」と、「いつもの仕事ぶりは認めているけれど、今回に限っては良くないぞ」という言い回しで伝えるようにしています。ミスや改善点を指摘する際には、この「いつもの良い面を認めつつ」というアプローチがとても重要だと思います。

また、スタッフの中には、性格的に大きな声であいさつできない人もいます。そういう人には無理して大きな声を出させるのではなく、誰よりもしっかりお客様と目を合わせてあいさつするようアドバイスしています。大事なものは声の大小ではなく、お客様にもてなしの気持ちが伝わるかどうか。その人なりの仕方て誠意を表現することが、成長につながると考えています。

関係性別

ポイント



ここまでは、主に「上司→部下」のネガティブフィードバックを見てきました。ここでは、それ以外の人間関係、「対上司」「対顧客」「対友人」においてネガティブフィードバックを行う際のポイントについてご紹介します。

対上司

上司のメリットを考えた「ボスマネジメント」

「ボスマネジメント」は、一般的なマネジメントとは反対に、仕事の目標達成のために部下から働きかけて、上司を動かす考え方は、上司に望ましくない行動があれば、部下の側からネガティブフィードバックを行うことで改善を促すことも、時に



は必要になります。

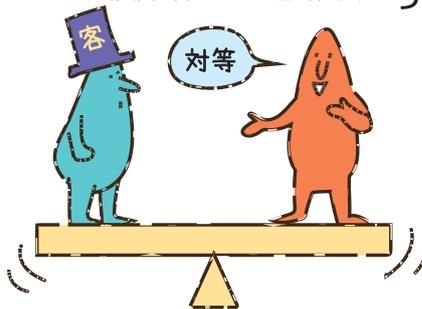
ポイントは、「上司のメリット」を考えること。単に不満や要望を伝えるのではなく、上司は「何を実現したいのか」「組織から何を期待されているか」を考え、「業績を達成するために、こういう行動をとってほしい」「こういう言動はモチベーションを落とすので、言い方を変えてほしい」など、上司や組織にとってのメリットを合わせて伝えましょう。

対顧客

プロとして対等な関係で向かい合う

真面目な人ほど「お客様の言われた通りに対応する」ことに疑念を抱かず、過剰な要求にも反論できない場合があります。

しかし、お客様が常に正しいわけではありません。プロとして正しい情報提供や提案を行い、場合によってはお客様の間違いを指摘することが必要です。ビジネスは「顧客が選ぶだけでなく、顧客を選ぶ対等な活動」だと考えると、お客様に対するネガティブフィードバックもやりやすくなるでしょう。



対友人

関係悪化も覚悟して伝えなければならない場合も

友人関係は、仕事上の人間関係とは違い、「感情」が大きなウェイトを占めます。そのた

PRESENT

高変換効率のソーラーパネル (2 パネル 14W/2.1A) を採用したエレコムモバイルソーラー充電器「NESTOUT SOLAR-1」。アウトドアでのレジャーはもちろん、災害時の備えとしても心強いアイテムを1名様にプレゼントします。希望者は綴込みハガキに必要事項を記入の上、編集部宛にお送りください。





生活に欠かせない アレやコレ How much ?

ここ数年、インフレ続きでどんどんモノの値段が上がっています。そういえば、よく見かけるのに、一体いくらなのか知らないモノ、多いですよ。今回は身の回りにあるさまざまな「モノの値段」にまつわるトリビアを紹介いたします。皆さんも気になるモノがあれば、ぜひ調べてみてください。

新幹線は
やっぱり高い！
北陸新幹線金沢開業に合わせて開発された新幹線のE7系は、120両分の総額で328億1100万円。1両あたり3億円。型式によってはおもつと高価な新幹線もあります。



一両3億円

特殊車両だから 高価になる消防車

消防車は完全受注生産。装備によって値段が大きく変わり、ポンプ車タイプで3000万、4000万円。はしご車の場合、高さで値段が変わり、40メートル級となると2億円を超えるものも。



3000万円～

この7月から 新紙幣が登場 そのお値段は？

1万円札をつくるコストは、新紙幣になつて以前より少し上がり、1枚に換算すると20円前後。エネルギー価格や円安といった要因のほか、新しい偽造防止技術の導入などが影響しているそうです。



コスト20円

物価の優等生？ 卵とバナナの今・昔

卵は物価の優等生と言われる、約30年間変わらず1個15〜20円でした。最近では生産・流通コストの上昇で1個30円を超えることも。一方、バナナの値段はずっと1房（500グラム程度）250〜300円。その多くは、安定したお手頃価格で輸出してくれるフィリピンからの輸入品です。

交通安全の必需品 信号機のお値段

本体の3色ライト部分だけで120万円以上。ポールや制御盤が加わると230万円ほど、高いものだと300万円を超えることも。うっかり車をぶつけると大変です。



120万円～

開発と管理が高コスト コンタクトレンズ

単純な原価なら、ハードレンズで1枚約30円、ソフトレンズはもう少し下がります。その割に高いと思う人もいるかもしれませんが、コンタクトレンズは高度管理医療機器。安全を担保するための開発費や管理費がオンサレているのです。



1枚30円

絵柄が楽しい！ マンホールのフタ

直径60センチの鉄製のフタの値段は、1枚6万円程度。設置場所や機能デザインで値段が変わり、中には数十万円ものフタもあるとか。



1枚6万円

自動販売機のドリンク 値段の違いはなぜ？

自動販売機の飲み物の値段は設置契約者が決めてOK。だから同じペットボトルが100円だったり、観光地や山小屋では300円を超えたりと値段が異なるのです。



300円

100円

お値段は可愛くない？ パンダのレンタル料

パンダはワシントン条約の関係で購入できないため、中国からレンタルします。上野動物園のリーリーとシンシンは2頭で年間約95万ドル（約1億4651万円）。なお、死亡した場合、老衰でも賠償金（補償金）が必要です。



年間95万ドル

今やどこでも ある便利なATM

銀行やコンビニに設置されているATMの値段は1台およそ300万円。さらに賃料や障害対応費、防犯対策費用もかかるので、想像しているより高コスト！



300万円

学校の給食費は ほぼ材料費のみ

小中学校の給食費は1食約250円。この値段には光熱費や人件費は含まれておらず、ほぼ材料費のみ。最近は物価高の影響で献立を作るのが難しいのだとか。



250円

世界では大人気！ チェスの賞金額

世界150カ国以上で楽しめるチェス。2023年のワールドカップの賞金総額は、なんと250万ドル（約3億7500万円）でした。かたや全日本チェス選手権の優勝賞金は5万円。世界のチェス人気がかがえまね、将棋界最高の賞金は竜王戦の4400万円也。

参考文献／大澤裕司、死後くん『高すぎ？安すぎ？モノのねだん事典』（ポプラ社）、市場調査研究会『誰もが気になるモノの値段』（彩図社）

幸せが循環する 恩送り



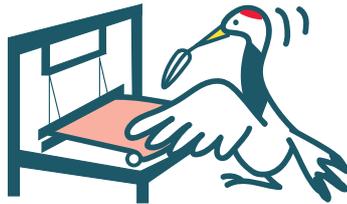
皆さん、今日の朝から今までを振り返ってください。「誰かのためにいいこと」、何かしましたか。通勤電車で席を譲った、エレベーターのドアを開けて後から来る人を待ってあげたなど、ちょっとしたことで構いません。そんな見返りを求めない思いやりの行動が「恩送り」です。世の中をやさしくしてくれる恩送り、日常で意識して取り入れてみましょう。

恩送りって
なんだろう

何が違う？
恩返しと恩送り

「恩送り」と聞いてすぐにわかる人は、どれくらいいるでしょう。恩返しはなじみがあっても、恩送りは耳慣れない人が多いかもしれません。

恩返しは、人からの親切や善意を忘れて、相手にその恩を報いること。昔話の『つるの恩返し』や『笠地蔵』のようなイメージです。対して恩送りは、受けた恩を直接その人に返すのではなく、別の誰かに届ける（送る）こと。送る人と送られる人に因果関係はありませんが、どちらにも幸せな気持ちになることができます。



海外にもある恩送り
ペイ・フォワード

アメリカにも恩送りと似た考え方の「ペイ・フォワード」という言葉があり、受けた善意を他の誰かに渡すこと、善意をつないでいくことを指します。ボランティア文化も発展していることから、見返りを求めないこのような善行が根付いているとも言われます。

人に親切にすると
自分の幸福度が上がる

私たちは、他人へ親切な行いをすることで幸せになれるという性質を持っています。なぜ、幸せを感じられるのでしょうか。それは、他人の役に立ったという自尊心が満たされ、相手との距離が縮まるからです。自分が誰かの役に立っているという実感は、幸福度をぐんとアップさせます。ボランティア活動や人助けなどによって得られる



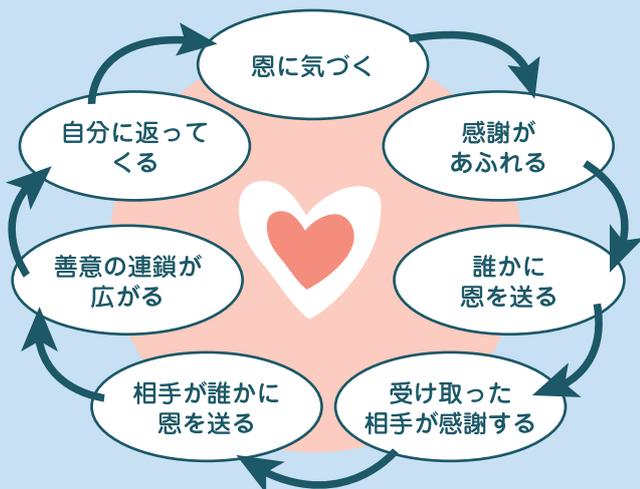
「ヘルパーズハイ」という状態も、この幸福感が大きく作用しています。

感謝や恩は
循環するボタン

スタートは恩を
受け止めることから

誰かに恩を送るためには、大前提として、自分が受けた恩に気づくことが必要です。自分自身が今まで生きてきた中で、多くのものを与えてもらったこと。まずはそれに気づいて、ありがたみを実感しましょう。恩送りに不可欠なのは、受けた恩を自覚して感謝することなのです。

恩のバトンリレー



感謝の気持ちを大切にしよう

受けた恩を見過ごしそうと不安な人は、何かしてもらった時やほめられた時に「ありがとう」と言う習慣をつけましょう。「ありがとう」と口に出すことで、感謝の気持ちを相手に伝えるだけでなく、自分自身でもきちんと感謝を認識できます。荷物を持ってもらった時、旅行のおみやげをもらった時、晩ごはんの準備をしてもらった時……。そういった一つひとつのことに感謝できるようになりましょう。恩返しも恩送りも、起点になるのは感謝の気持ちです。

恩送りは「できることから」



です。急いでいる人に順番を譲ったり、同僚を手伝ったり。ささいなことでもかまいません。できる時に、できる範囲で、人にやさしさを配りましょう。

やさしさや思いやりは循環する

あなたの恩送りを受け取った相手と同じように恩送りしてくれれば、思いやりのバトンはつながります。そして受け取った人が次の人へ送ることで、思いやりの行動は無限にループ。社会に良い人間関係をもたらすことができます。その結果、あなたはまた、違う人から思いやりの行動を受け取ることになります。

恩を送って幸福を広げていこう

見返りを求めないから次の人につながる

「親の恩は子で送る」という古い言葉があります。親の恩に報いる最大の善行は自分の子供を立派に育てることだという、まさに恩送りを表す言葉です。恩送りの行動は、直接の見返りを求めるものではありません。だからこそ尊いとも言えますし、次の人へと続くものでもあります。



そして、やがては豊かでやさしい社会をつくるきっかけ、原動力となるのです。



恩送りをつないで職場環境をより良く！

自分が新人だった頃を思い出すと、先輩や上司から、仕事のノウハウやスキル、社会人としての常識やマナーなど、さまざまなことを教えてもらったのではないのでしょうか。つまり、先輩や上司に恩を受けているということです。その恩を直接先輩や上司に返すのは、素晴らしい行為です。しかしそれだけにどまらず、自分に後輩や部下ができた時に恩送りすることを心掛ければ、職場環境はぐんと良くなります。そしてそれを受け止めた部下がまた恩送りしてくれたら……会社の未来はさらに明るいものになるはずです。



今日からできる！身近な恩送り

- 恩送りをやってみるなら、まずは簡単なことから始めましょう。
- 【やってみよう！こんな恩送り】**
- ・ 新人さんがボツンと一人でしたら声をかける
- ・ 重い荷物を持っている同僚を手伝う
- ・ 落ち込んでいる後輩や部下の話を聞く
- ・ ペビーカー利用者のドア開閉を手伝う

- ・ 出入り口で靴を脱いだら他の人の靴も揃えておく
- ・ 運転中、対向車などに道を譲る
- ・ クラウドファンディングに協力する
- ・ 地元のスポーツチームを応援する
- ・ 被災地に義援金を送る
- ・ 献血をする



自分を苦しめる恩送りにはご用心

恩送りには、気をつけなければいけない点があります。それは、自己犠牲的な恩送りを重ねないこと。ボランティアに熱を入れるあまりに自身の心身をすり減らしてしまう人がいます。普段の人間関係の中でも、他者に尽くすあまり、自分は損ばかりしてしまう人もいでしょう。他人のために奉仕し応援することが自分の喜びであるうちはいいのですが、負担を感じ始めたら要注意。大切なのは、相手だけでなく自分自身も大切にすること。それができない恩送りは、あまりおすすめできません。



参考文献／若山陽一郎『恩送りの法則』（アスコム）、西田文郎『一瞬で人生が変わる恩返し法則』（ソフトバンククリエイティブ）、佐藤伝『感謝の習慣』で人生はすべてうまくいく！（PHP文庫）

言葉「いまどき」今さら聞けない!?

「言葉の乱れは、心の乱れ」と、よく言われます。最近の若者言葉やネットスラングに、眉をひそめなくなる人もいるかもしれません。でも、言葉は生き物。常に変化を続けています。今、流行っている言葉の中からも、新しい日本語が生まれるかもしれませんね。

今、流行っている言葉 ▶ いくつかわかりますか?

□ 草／草生える

「笑える」「ウケる」など、「面白い」という感情の表現。笑いを意味する「w」が複数並んでいる様子が草原のように見えることから生まれた。笑いの程度によって「林」<「森」<「アマゾン」と変化する場合も。



□ スパダリ

「スーパーダーリン」の略。容姿端麗、高身長、高学歴などハイスペックな男性のこと。「理想の男性」という意味で使われている。

□ エモい

「心が揺さぶられて、何とも言えない気持ちになること」を指す言葉で、古語の「もののおはれ」「いとをかし」にも近いニュアンスを持つと評価する専門家も。その語源には、英語の「エモーションナル」、日本語の「えもいわれぬ」など諸説ある。

□ てえてえ

「尊い」の変化。「尊い」は「身分・品位などが高い」(大辞泉)という辞書的な意味にとどまらず、アイドルやアニメキャラクターなどを讃える最上級表現として使われている。省略して「TT」と表記されることも。

□ 粗品の呪い

「ギャンブルに負けること」を指す。自他共に認めるギャンブル好きで、「生涯収支はマイナス1億円」を自称するお笑い芸人「霜降り明星」の粗品氏に由来する。

□ それな／それなー

相手の発言や意見に相槌を打つ表現。間髪入れない「それな」は「その通り!」に近い用法だが、「それなー」には少し投げやりな気持ちを伝えるニュアンスもある。例)「明日、試験だね」「それなー」。



□ バ先

「アルバイト先」の略。バイトが終わった=「バおわ」、バイトに向かう=「バ向」などの用法も。

□ しごでき

「仕事ができる」または「仕事ができる人」の略。職業という意味の「仕事」に限らず、物事を要領よくこなす人や周囲への気配りができている人にも使われる。



□ りよ

「了解」の略。「り」と書く場合も。その他、「マジ?」を「マ?」とするなどメッセージアプリでは極限まで言葉を短縮する傾向にある。一方で「了解」をわざわざ「了解道中膝栗毛」と書くなど、若者言葉は複雑怪奇なり。



□ 蛙化現象

「好きな人の些細な行動で、気持ちが冷めてしまう」というような意味。グリム童話『かえるの王さま』に由来するという。

注意
したい

「おじさん構文／おばさん構文」って何?

メッセージアプリなどで、中高年がやりがちな文章のこと。文章がやたらに長かったり、顔文字や絵文字を多用するのが特徴で、若者からは「空回り」している印象を持たれがち。心当たりがある方は要注意です。



言葉は時代を映す鏡 時代をつくった流行語の60年

1960年代 「オー! モーレツ」 (1969年)

テレビCMから生まれた流行語。家庭を顧みず仕事にまい進した高度経済成長下のサラリーマンを指して「モーレツ社員」という言葉も流行した。

1970年代 「記憶にございません」 (1976年)

ロッキード事件に関連して国会証人喚問された小佐野賢治(国際興業社主)が連発して流行語に。今や国会証人喚問の常套句に……。

1980年代 「おたく」 (1989年)

東京・埼玉連続幼女誘拐殺人事件をきっかけに広く知られるようになったが、今では「おたく文化」は「クール・ジャパン」の旗頭に。



1990年代 「癒し系」 (1999年)

バブル経済崩壊後、心の安らぎを求める風潮を背景に、「安らぎを感じさせる」=癒し系の人や物が求められた。



2000年代 「アラフォー」 (2008年)

「40歳前後」を指す言葉で、テレビドラマをきっかけに流行。当時は「男女雇用機会均等法」第一世代の女性が該当した。

2010年代 「爆買い」 (2015年)

大量購入を基盤にしたインバウンド消費をひとことで表した言葉。コロナ後はモノからコトへとインバウンド需要も変化している。



2020年代 「三密」 (2020年)

新型コロナウイルスの感染拡大を背景に、「三密」[エッセシャルワーカー]「自粛警察」など関連用語が次々と流行語になった。

PRESENT

レイングッズの国内トップブランドWpc. から、軽量・スリム・コンパクトで、男性も女性も使えるシンプルデザインが人気の晴雨兼用折りたたみ傘

「IZA (イーザ) Type:LIGHT & SLIM」(ベージュ)を2名様にプレゼントします。希望者は綴込みハガキに必要事項をご記入の上、編集部宛にお送りください。



虫のふしぎ

謎と驚きがいっぱい

ウサイン・ボルト以上！ オニヤンマ

オニヤンマの飛行速度は時速約 70km。100mの世界記録保持者ウサイン・ボルトが時速約 45km、自動車法定速度が時速 60km なので速さは相当。この速さにスズメバチも恐れる猛猛さを併せ持つ、最強ハンターなのです。



まさかの“強いフリ！” オスのオオスズメバチ

猛毒のイメージですが、実は毒針があるのはメスだけ。オスも毒針があるかのように威嚇しますが、それはフリ。ですがオスとメスを見分けにくいので、遭遇したら逃げるが勝ちです。



なんと目が4個！ ミズスマシ

池や沼を泳ぐミズスマシ。空からの天敵警戒のために2個、水中を見るために2個の合計4つの目があります。広い視野で天敵や餌を素早く見つけて安全快適な水面ライフを送るのです。



100℃のおなら？ ミイデラゴミシ

体長 20mmにも満たないミイデラゴミシ。天敵に襲われると、2種の物質を同時に混ぜて化学反応を起こし、100℃以上の高温ガスを吹き出し対抗します。まるで小さなロケットです。



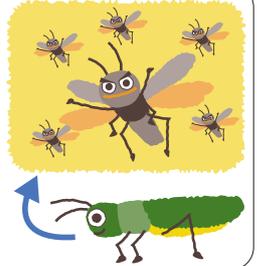
体に毒を仕込む カラフルなアゲハ

熱帯にいる世界最大級のアゲハ・メガネトリバナアゲハ。幼虫時代に毒を持つ植物を食べ、体内に毒を溜め込みます。毒は成虫になっても健在で、鳥が食べれば大惨事。美しい色は毒がある警告なのです。



仲間とつるむと豹変！ トノサマバッタ

単独ではおとなしいトノサマバッタ。ところが群れて餌場を探し始めると、体の色が黒くなり羽も発達、攻撃的に豹変します。海外では農作物に大打撃を与え、飢饉を発生させることも。



青いのに赤とんぼ？ アカネトンボ

一般に「赤とんぼ」と呼ばれるトンボはアカネトンボという種類。この一種であるナニフトンボのオスは青い色で、メスは黒と黄色。いずれにしても赤ではないのです。

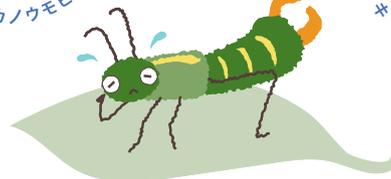


ちょっとかわいそう… タマムシ

光を反射してキラキラ輝き、天敵を遠ざけるタマムシ。身を守る良いアイデアと思いきや、思わぬ誤算は我ら人間。美しさから装飾品に使われました。法隆寺の国宝「玉虫厨子」(たむむしのすし：仏像などを安置する仏具)には、4500匹ものタマムシが!!



カノウモビツクリミトキハニドビツクリササキリモドキ



何を思っってその名前？
日本最長の名を持つ虫

日本で最も長い名前の昆虫をご存知ですか。その名も「カノウモビツクリミトキハニドビツクリササキリモドキ」。なんと25文字!! 学者の「三時(ミトキ)」さんと25文字!! 学者の「三時(ミトキ)」さんが発見したのですが、謎の「カノウ」さんに加え「ビツクリ」が2回も入って本当にビツクリです。実はこれは俗称で、学名は「スオウササキリモドキ」という、キリギリスの仲間なのだそうです。

夏の天敵！ 蚊を遠ざけよう

いよいよ夏本番、蚊に悩まされる季節です。蚊は、汗に含まれる乳酸や二酸化炭素を敏感に察知します。蚊の習性をチェックして、刺されないように対策を工夫してください。



【こんな人は蚊に注意！】

- 体温の高い赤ちゃんや子ども
- 妊娠中の女性
- 汗をかきやすい人
- 飲酒をしている人
- 黒い服を着ている人



【蚊を遠ざけるコツ】

- 蚊が好む濃い色の服を避ける
- 蚊が嫌う柑橘系の香りを活用する
- ハッカ油の虫除けスプレーを活用
- 汗をかきまめに拭く
- 体温を下げる



参考文献/牧田晋「昆虫ハンター・牧田晋のオドロキ昆虫雑学99」(KADOKAWA)、須田研司「昆虫たちのやばい生き方図鑑」(日本文芸社)

サウナに
夢中!



イトーヨーカ堂 八王子店
デリカ部 惣菜担当
西村 優哉さん

汗と共に疲労も流れ
心と体が「整う」

大学2年生の冬、バイクでのツーリングで立ち寄った温泉施設でサウナに入ったところ、ありえないほど汗をかきビックリ。体の老廃物なども一気に流されたような気がして、そのデトックス効果が心地よく、サウナにハマりました。サウナは水風呂もセットです。水風呂が苦手な方も多いのですが、

サウナで温まった後、最低でも1分は肩まで浸かる。そして、外の椅子にでも座っていると体の深い部分から解放され、俗にいう「整う」経験ができます。ストレス解消や疲労回復につながるのです。だまされたと思って（笑）、心を決めて水風呂に入ってみてください。僕にとってサウナは、友達との

コミュニケーションのツールでもあります。学生時代は毎週のように遊んでいましたが、社会人になって休日を含められず…。ですがサウナなら24時間営業や完全個室など様々な形態があり、仕事終わりのちよつとした時間に一緒に楽しめるのです。その時、仕事のアドバイスをもらったり、背中を押したり押された

り、仕事へのモチベーションアップにもつながっています。30以上のサウナを巡った中で、1番良かったのが「The Sauna」。完全予約制のサウナ小屋で、焚き火の音を聞きながらゆったりとした時間を過ごせます。私が訪れた際、男性1人とカップルの方と一緒にしました。初対面なので最初は沈黙が流れていましたが、みんなサウナ好き。徐々に会話が弾み、男性は起業準備中で、カップルのお二人は結婚を控えているなど、挑戦する姿に感化されたり、幸せを分けてもらったり。住んでいる場所も年齢も職種も違う人たちと出会い、サウナの魅力も共有できて有意義な時間でした。いつか叶えたい夢が、サウナの本場フィンランドでアヴァントすること。凍った湖に空けた穴の中でクルダウンすることですが、辺り一面雪景色の中で「整う」快感は計り知れないはず!!と、今からその瞬間を楽しみにしています。



長野県野尻湖の近くにある The Sauna。「ドライブも楽しみながら、約7時間かけて行ったお気に入りのサウナです。サウナで体の芯まで温まった後、外の水風呂で夜景を見ながらリラックス。そして冷え切った体を温めるためドーム型テントへ。焚き火を見ながら、リクライニングチェアで至福のひと時を過ごせました」



（写真中央）リフレッシュ体験に北海道へ移動した友達のところへ。「彼のお勧めサウナは、こじんまりとした昔ながらの銭湯の中になりました。銭湯は古き良き文化として残してほしいですね」



（写真左）2週間に1回ほどサウナへ。お風呂道具&着替えを3セットほど愛車の後部座席に常備。



イトーヨーカ堂 昭島店
食品事業部
クッキングサポート
小川 ゆかりさん

試合、イベント、グルメ： 仲間とワイワイ楽しめる!!

コロナ禍ではお客様との会話や試食の提供ができなくなり、寂しい日々が続きました。そんな時、友人に誘われて味の素スタジアムへ。よくわからないままついて行ったのですが、サッカーの試合で選手が広いフィールドを走り回り、サポーターが声援を送りと賑やかで、とても楽しめました。実は、山形県出身の友人はJ2のモンテディオ山形のサポーターで、ファンを増やしたくて誘ってくれたよう(笑)。そのおかげで、私の生活がキラキラ輝き始めました。試合に足を運ぶようになると、だんだん選手の顔や名前を覚え、サポーター仲間が増え、チームのスタツフとも顔見知りになりました。近所でチームのユニフォームを着ている人を見かけたときには、「あら、ここにファンが!!」と声をかけるまでになりました。

本拠地のNDソフトスタジアム山形にはなかなか行けませんが、ファンサービスでいろいろなプレゼントがもらえますし、イベントも

充実。特に魅力なのが、Jリーグ最大級の30を超えるスタジアムグルメ。私は食いしん坊なので、毎回、いろんな山形グルメを楽しんでいます。そして試合の方は、モ

ルビアとの対戦で、山田康太選手ンテディオ山形はJ1に昇格できる力を持っていて、最終戦まで目を離せない戦いを見せてくれます。2022年4月17日のFC町田ゼルビアとの対戦で、

がたった1人で60メートル強のドリブル弾を決めた試合は、いまま心に残っています。スタメンの発表を見るためSNSをチェックしたり、ファンミーティングでお気に入りの選手と記念撮影したり、試合に一喜一憂しながら応援歌を歌ったり。コロナ前には想像もしなかった生活です。現状を変えたり、何かを始めるには、最初の一步を踏み出す勇気がいりますが、その先には楽しい世界が広がっていますよ。



関東近郊の応援遠征では各地のご当地グルメも堪能。「スタジアムにはいつもハチチョッチと一緒に、イトーヨーカ堂を代表して観戦しているつもり(笑)。老若男女たくさんのサポーター仲間ができたことは私の人生の宝です。『行ってらっしゃい』といつも快く送り出してくれる家族に感謝です」



小川さんがクッキングサポートで手掛けた作品の一例。「仕事で大切にしているのは、笑顔で気持ちの良い接客を心掛けること。仕事でも、試合でも、笑顔には幸せや喜びを引き寄せる力がありますから」



私の
オススメ

recipe



福豆の炊き込みご飯

材料：2 合分

- ・米……………2 合分
- ・福豆（節分福豆）……………30g
- ・塩昆布……………25g
- ・にんじんの千切り……………40g

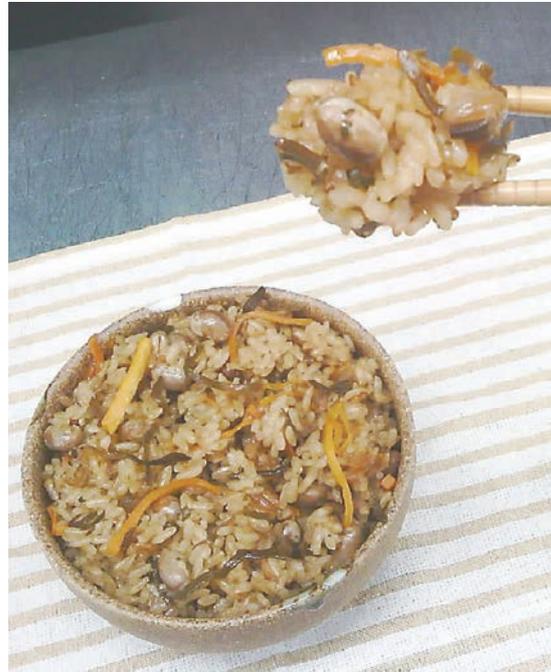


作り方

- ① 米をといだあと、ザルにあげて水気を切る。
- ② 炊飯器に米を入れ、2 合のメモリまで水を注ぎ、A を加え混ぜて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらフタを開けず 10 分ほど蒸らしたあと、さっくりと混ぜれば出来上がり。

作り方のポイント

塩昆布が、味付けのポイントになります。塩分控え目タイプではなく、普通のものを。そして、使う量は少なめにせず、しっかり入れたほうが豆の香ばしさと塩加減のバランスがよく美味しいですよ。



節分で多めに買ってあまっている福豆を使って、美味しく簡単に作れるレシピです。炊きたてを食べると、豆が柔らかくてお気に入り。ですが、お弁当のおにぎりにしたところ、なんと冷めたほうが味がなじんで美味しいことに気づきました。福豆の香ばしさと、塩昆布の程よい塩気がよく合います。冷めたご飯は消化が穏やかになるためダイエットにもグッド！さらに、豆と昆布でヘルシーですね♡

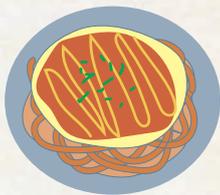


イトーヨーカ堂
食品館新三郷店
鮮度チェック
諸沢 愛さん

福豆の香ばしさと
塩昆布の塩気が◎

「パスタが好きで毎晩のように食べます」「とにかくラーメンが好き」「そば！そば！そば！が一番好き」などアツイ思いのこもった投稿の数々、ありがとうございました。ラーメンや焼そば、パスタなど、めん料理は海外に起源があるといわれますが、日本の各地域の気候や風土、文化に合わせて独自に発展し、郷土食豊かなご当地めんが生まれました。気になるご当地めんを家で再現したり、現地を訪れた際に味わってみてください。

「実家の関西のソウルフードはモダン焼。焼そばとお好み焼が合体した料理で、鉄板にのったモダン焼をコテでひと口サイズに



切りながらフーフーして食べる、昔から変わらない味です」（茨城県／キューさん）。鶴橋粉舗てこや、お好み焼・鉄板焼 きん太の焼そばへの投稿も。

「ラーメンには普通の中華そばからこってりもの、家系、二郎系…尽きないほど種類があって、どれだけ食べても飽きません！

おかげで体重が 10 キロ以上増えました（笑。」（千葉県／おすぎさん）。関東発の蒙古タンメン中本（豆腐とラーメンの相性が◎）、愛知発の丸源ラーメン（肉そばが美味）、関西発のどうとんぼり神座（コク旨ラーメン）、くそオヤジ最後のひとふり（貝出汁ラーメン）などが人気。

寿がきや「みそ煮込うどん」、東洋水産「マルちゃんやきそば弁当」、日清食品「日清焼そば U.F.O.」などの袋めんやカップめんは、手間暇か



けて手作りするよりも美味しいと投稿多数。また、ビーフンやセンレック（米麺）、ウンセン（春雨）を使った料理で海外屋台気分を楽しんでいる人も多いようです。



投稿募集！

休憩時間はどのように過ごしていますか？最近、仕事仲間とどんな話題で盛り上がっていますか？皆様からの投稿をお待ちしています。

妖怪

「病が流行したら私を描いた絵を人々に見せよ」。妖怪・アマビエが、コロナ禍で脚光を浴びました。いるかもしれないし、いないかもしれない。怖くもあり、可愛くもある。見るものではなく、感じるもの。それが、妖怪です。



説明できない不思議に形を与えたのが妖怪

地震や洪水など天変地異への恐れ、病気や死、危害を加えるものへの恐怖、人のうわさや迷信……。古くより身の回りで起こる不思議な現象や目に見えない恐ろしさに形を与え、「妖怪」と呼んできました。



こたまは妖怪・山彦（やまびこ）の仕業

恐怖の対象だった妖怪が娯楽・趣味の対象へ

何か恐ろしいことが起きた時、言いようのない不安や恐怖を覚えませんが、その犯人がわかるとひとまず安心できます。「真つ暗な夜道で動けなくなった」「水の中で足をすくわれた」「山で叫ぶと声が返ってくる」など、人々の経験談をもち寄って、妖怪のイメージができていっていったのです。

江戸時代に入ると、各地の民話や伝承に登場する妖怪を、絵師が人々の好奇心を満たすユニークなキャラクターとして描いて妖怪ブームに。カルタやすごろくのモチーフ、浮世絵や落語の題材に使われて妖怪文化が花開き、今なおアニメや映画、ゲームなどで活躍中。また、「トイレの花子さん」や「口裂け女」などの新たな妖怪も生まれています。

山や水辺、道、家の中 妖怪は様々なところに

妖怪は3000種類以上といわれ、見た目も呼び名も個性的。鬼一つとっても、三舌鬼（秋田県）、酒呑童子（京都府）、鬼女紅葉（長野県）など様々です。

山は聖域であると同時に魔界でもあり、鬼や天狗、山姥、ダイダラボウ、雪女などが跳梁跋扈する妖怪の吹き溜まり。そして水辺には河童あり。ミンツチ（北海道）、ねねこ河童（利根川流域）、河太郎（近畿圏）と地域で呼び方が異なります。街中にはつむじ風とともによつてくる「かまいたち」、人を驚かすのつべら坊、夜道を歩く人の後をつける「ベトベトさん」や歩く邪魔をする「すねこすり」「行く手をはばむ」「ぬりかべ」、家にはいたずらをするけど富をもたらず「座敷童子」なども。妖怪の聖地・水木しげるロード（鳥取県）、妖怪の町・福崎（兵庫県）、民話の里・遠野郷（岩手県）など全国各地に妖怪スポットがあるの訪れてみるのも面白そうですね。



ご当地めん & 大好きなめん

▶ 4月号アンケートより

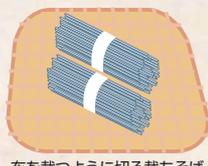
北海道：「栗山町の大鵬のラーメンは、どのメニューもハズレなし!! 札幌市豊平区の小太郎は塩ラーメンがおすすめで、名水手打そば処大草は汁もめんも文句なしに美味しい隠れ名店!!」（北海道/ジャンボさん）。釧路のソウルフードは泉屋「スパカツ」。

青森県：煮干しラーメン、味噌カレー牛乳ラーメン、黒石つゆやきそば

山形県：肉中華、河北町の冷たい肉そば

宮城県：マーボー焼そば、白石うーめん、石巻のサバだしラーメン

福島県：「白河ラーメン、喜多方ラーメン、檜枝岐の裁ちそば



布を裁つように切る裁ちそば

ば、浪江焼そばと、めん好きにはたまらない県です。好きなラーメンは竹打ち麵工房たかまるのふくしゅうワンタン麵!!」（福島県/ちーさん）。郡山市の鞍手茶屋「けんちんうどん」やしょうぶく「醤油ラーメン」への投稿も。

岩手県：冷麵（ヤマト派vsぴょんぴょん派）、じゃじゃ麵、わんこそば

群馬県：鬼ひも川うどん

茨城県：らーめんゆきや「みそラーメン」、手打ちそば薬師寺「カレーそば」、麵屋杏心「蛤そば（塩）」（全て龍ヶ崎市）

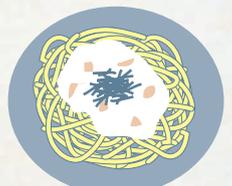
栃木県：耳うどん、佐野ラーメン、やきそば安藤（宇都宮市）、ラーメン専科竹末食堂（下野市）

千葉県：竹岡式ラーメン、マザー牧場「まきばのミルクラーメン」

東京都：練馬スパゲティ、吉祥寺丸八製麵所「油そば」

神奈川県：元祖ニュータンタンメン本舗（川崎市）、あしながきのこそば（秦野市）

岡山県：ひるぜん焼そば



練馬大根を使った和風味



新潟県のイタリアンはソース焼そばのミートソースかけ

男女の違いを踏まえた 性差医療

痛風は男性に多く、女性は骨粗しょう症になりやすいと耳にしたことはありませんか。健康診断の結果表を見ると、基準値が男女で異なる項目があります。これは性別によって医学的な基準値が違っていることを示す一例で、最近、男女の違いに着目した性差医療の取り組みが広まっています。

男女差(性差)を理解し それぞれに最適な医療を

男女の体は生殖器官以外ほとんど同じ構造で、機能も大差ない。これが長年の医学界の常識でしたが、ここ20〜30年で病気によってかかりやすさ、発症の時期、症状、薬の効き方や副作用などに男女差があることがわかってきました。そこで性差やライフステージ(年代)に配慮しながら、診断や治療、予防に役立つ「性差医療」が目ざされ、女性外来や男性外来も増えています。

女性に多い病気

自己免疫疾患(甲状腺の病気(バセドウ病、橋本病)、関節リウマチなど) 骨粗しょう症 膀胱炎 片頭痛 メニエール病 うつ病 アルツハイマー病など

リスク要因: X染色体、女性ホルモン(エストロゲン) など

男性に多い病気

痛風 糖尿病 肝炎・肝硬変 狭心症・心筋梗塞 脳卒中 臓器の病気(腎臓・尿路結石) 食道がん 肺がん 慢性閉塞性肺疾患(COPD) など

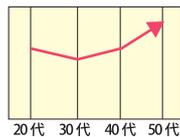
リスク要因: Y染色体、男性ホルモン(テストロゲン) など

共通

リスク要因: 遺伝、飲酒、喫煙、副流煙、排気ガス、不規則な食生活、偏った食事、食べすぎ、運動不足、睡眠不足、ストレスなど

痛風、骨粗しょう症... かかりやすい病気は違う

病気に性差が生じる主な要因は、染色体や性ホルモンが違う「生物学的な差異」と、生活習慣などライフスタイルが違う「社会的な差異」。例えば、男性は過度な飲酒の機会が多く、それが生活習慣病にかかりやすい原因になり、女性は更年期以降、とりたてて不摂生な生活をしていなくてもコレステロール値が急激に上昇し、動脈硬化のリスクが高まります。



Check2 医療の現場が男性基準で つくられてきたワケ

長年、妊娠した場合の胎児への影響や、生理によるホルモンの変動で一定の基準を求めているのが難しく、女性は薬の治療を含む臨床研究の対象から除外されてきました。その結果、男性のデータを基に薬の開発や診断などが行われ、「女性は男性と同じだろう」という見込みのまま医療が行われてきたのです。

Check3 男性に痛風が圧倒的に 多いのはなぜ?

血液中の尿酸値が上がる痛風患者の9割以上が男性。女性がかかりにくいのは女性ホルモンに尿酸の排出を促す働きがあるため。性差以外にも暴飲暴食や運動不足などが大きなリスクになります。男性がかかりやすい病気には生活習慣病が多く、生活習慣を改善することで病気を予防できます。



Check4 新型コロナウイルスの重症化や 副反応に性差あり

「新型コロナウイルス感染症は、男性の方が重症化率や死亡率が高い」と世界で報告されましたが、性ホルモンや喫煙の有無が深く関わっています。また、「ワクチン接種後の副反応やアナフィラキシー(急性のアレルギー反応)は女性に多い」のは、女性ホルモンは様々な感染症への抵抗力が強い一方、ワクチンに免疫反応が起きてくるから。同様に、過剰な免疫反応で自分を攻撃する自己免疫疾患は女性に非常に多く、例えば関節リウマチの約8割が女性患者です。

Check5 女性ホルモンの恩恵が 失われると...

女性ホルモンには骨や血管、代謝、脳の神経細胞などを守る働きがあります。そのため更年期を境に女性ホルモンが減少することで、骨粗しょう症、高血圧、脂質異常症、動脈硬化性疾患(狭心症、脳梗塞など)、認知症などの発症リスクが高まります。そのリスクを知って、脂質や糖質を控え、高たんぱく・低脂肪を意識する、運動を習慣化するなど予防・対策につなげましょう。

●心筋梗塞・狭心症の患者数
出典:厚生労働省「平成30年版 厚生労働白書」

●性ホルモンの推移

●男性ホルモンの減少は緩やかだが、女性ホルモンは更年期に激減するため心身に様々な影響が現れる。

●女性は更年期を過ぎた頃から増加し始める。



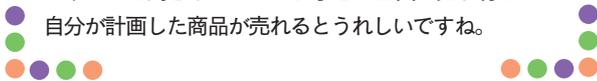
ヨークベニマル 福島鎌田店
グロサリー マネジャー

平間 尚美さん

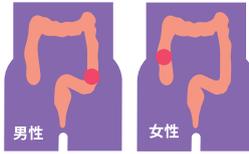
好きなことに熱中して 元気をチャージ!

年に1・2回、何の予兆もなく、脂汗が出て、めまいに襲われることがあります。そんな時は、下まぶたの裏側の赤い部分が真っ白に。病院に行くくと「貧血ですね」と。そのため日頃から、赤身のお肉や、まぐろなど赤身の魚の刺身を食べたり、ドリンクを買う際には鉄分を多く含むものを選んだりしています。そして症状が出た時は、無理せず、大事をとることを心掛けています。

日々の疲れの回復には、よく眠ること。そして大好きなアニメ『忍たま乱太郎』の鑑賞です。戦国時代の忍術学園を舞台に一流の忍者を目指す物語で、NHKで30年以上も放送されていますが、見飽きることがありません。観ていると元気をもらえ、仕事の励みにもなります。先日、こどもの日向けに人気アニメキャラクターを使ったドリンクを用意したところ、予想を上回る売れ行きに！自分か計画した商品が売れるとうれしいですね。



大腸がんの できる位置の違い



日本人が一番かかる大腸がんは、早期発見・治療で治る可能性が高いにもかかわらず、女性

Check7

腫瘍のできる場所や
でき方が男女で違う

認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症(最近の記憶を忘れることから始まり徐々に進行)は女性に多く、女性ホルモンの減少や男性より長生きであることが要因と言われています。逆に男性に多いのは血管性認知症(物忘れが多くなり、段階的に進行)と、認知症にも性差があります。

Check6

アルツハイマーは
女性が男性の約2倍

●死因別死亡数

出典：厚生労働省「令和4年人口動態統計」



女性 76万9628人

- 1位 がん (16万2502人)
- 2位 老衰 (12万9561人)
- 3位 心疾患 (11万9931人)
- 4位 脳血管疾患 (5万4292人)
- 5位 肺炎 (3万1155人)

男性 79万9333人

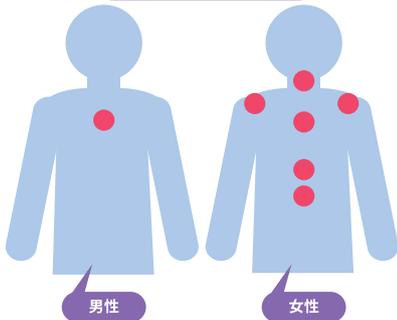
- 1位 がん (22万3285人)
- 2位 心疾患 (11万2948人)
- 3位 脳血管疾患 (5万3181人)
- 4位 老衰 (4万9963人)
- 5位 肺炎 (4万2847人)

●死亡数は男女ほぼ同じなのにがんの死亡数は、男性が女性より約6万人も多い。



のがんによる死因1位。男性は肛門に近い位置に出っ張った腫瘍のできるのに対し、女性は肛門から離れた大腸の奥に平たい形

狭心症の痛みが 生じやすい場所



太い血管が詰まって起こる狭心症ですが、最近の調査で女性の約7割が細い血管が狭まる「微小血管狭心症」だとわかりました。2018年に診断基準が示されたばかりで、診断が難しく、見逃されがちです。狭心症や心筋梗塞の典型的な症状は「締め付けられるような胸の痛み」ですが、女性はあご

Check9

見過ごされてきた
女性の「隠れ狭心症」

Check8

20〜30代のがん患者は
女性が約8割!!

の腫瘍ができる傾向に。この腫瘍は見つけにくく、悪性度が高いのがその要因のひとつ指摘されています。死因のトップは、男性はがん。女性はがんよりも心疾患と脳血管疾患(動脈硬化性疾患)が多いです。

PRESENT

サッととかすだけで、髪がまとまりツヤ感アップ! MTG「リファハートブラシ(シルバー)」を2名様にプレゼントします。希望者は綴じ込みはがきに必要事項を記入の上、お申し込みください。



農林水産省の農業女子プロジェクトでは、女性目線の「誰もが使いやすい」農業機械の開発が進んでいる。

開発に性差の視点を取り入れるジェンダード・イノベーションが、様々な業種に広がっています。

Check10

変わる「基準」
性差を考慮した開発が進む

のど・首・肩・背中の痛み、腹痛や吐き気などの症状が現れることもあります。車の衝突試験で使われるダミーは身長175センチ、体重78キロと平均的な成人男性の体型(国際基準で指定)。ですが、女性ドライバーの方が重傷を負う確率が47%も高いなどの報告から、多様なダミーを使うメーカーが始めました。このように研究



ぱんぷきんふお〜らむ 聞かせて！教えて！



いまどきのオーダーケーキ

1月31日はお世話になっている上司の58歳の誕生日。気の合う仲間たちでサプライズのケーキをプレゼント。今のオーダーケーキってすごい。スマホから写真を送りタブレットにその写真が映り食べることもできるのです。オーダーケーキなど、なかった世代の私には考えられないすごいケーキになりました。ケーキをプレゼントした際、上司の表情が仕事の顔ではないひとりの男性の照れた感じがとても素敵でした。皆さんも周りにお誕生日の方がいたらおめでとようと声かけてみて違う一面が見れるかも。

福島県/ゆっきーさん

●サプライズのお気遣いも様変わりですね。そのうちドローンでお届けかな？

「働くAI」の記事を読んで

様々なAIがあり便利になってきましたが、先日偶然あるバンドのボーカリストの声をAIに学ばせて、他のアーティストの歌を歌わせている動画を目にしました。違和感は多少はあるもののほぼそっくり…。ありえないものを生み出すという点ではすごいと思いますが、著作権などの線引きが曖昧なままではいけないのではと感じました。

福島県/♪ michiさん

●おっしゃる通りです。何がオリジナル？の時代になってきました。

娘の彼氏と食事！

一人暮らしをしている娘から「彼と一緒に食事をしたいと言っている」と連絡がありました。とても緊張してドキドキしましたが、食い道楽の彼が選んだ店でとてもおいしい食事をしながら会話も弾み楽しい時間を過ごせました。娘より10歳以上年上なので…仕事もきちんとされている方で、そこそこイケメン。結婚とかはまだみたいです。娘が幸せな時間を彼と過ごしているようでした。あたたかく見守ってみたいです。

大阪府/マニコさん

●食事に誘ってくれた彼氏に『あっぱれ』です。今度、手料理で返ししましょうか？

娘の移動に合わせて♡

娘が4月から北海道に行くことになりました。その前は名古屋さらにその前は岩手と全国周ってとてもたくましいです。その都度遊びに行くのを楽しみにして、岩手の時は世界遺産を観に行き、次は「シャチホコ!!」と思っていたら行く前に北海道行きに…。今度こそ北海道グルメ&観光を逃す前に遊びに行くに強く心に思いました。(笑)

福島県/ちゃっぴいさん

●善は急げ！速攻北海道に行きましょう！

向いてる？

以前いたネットスーパーが各店舗から無くなって今の食レジの部署に異動になって6カ月になります。全く経験がない食レジが覚えられるか、61歳の私にどこまでできるか、不安の毎日でしたが、年は関係ない、やる気の問題だと思うようになりました。まだまだわからないことばかりですが頭の回転が早くなってお客様との会話も楽しいと思うようになりました。意外に食レジの仕事が私に向いていることを気付かされました。

神奈川県/うさこさん

●向上心がある方は年齢は無関係と伺ったことがありますよ。

両立！

私はデニーズに入社して今年で22年目。そして今年で定年のフロントリーダーです。定年後の生活のために少しずつ違う世界を見ている私に理解を示してください。おかげで去年はニューヨークに行くことができました。私はデニーズの仕事しながらダンサーをしています。他、バレエの先生との両立です。定年後も、役職は変わってもバイトで好きなことと両立できたらいいなと思います。

神奈川県/keko kekoさん

●ニューヨーク!!ブロードウェイですか？未永く踊り続けてくださいませ。

みなさんの投稿で作るページです

毎号みなさんからの投稿や作品を紹介する「Pumpkin Forum」。
ご意見・ご感想、イラスト・写真、喜怒哀楽、俳句・川柳・ポエム、サークル活動
等これからも、どしどしお寄せください。

〒102-8450 東京都千代田区二番町8-8

セブン&アイグループ労働組合連合会

「パンプキンF×2」編集部 投稿係

※応募には縦じりハガキをご利用ください。

※すべての投稿・作品を掲載する際には、お名前をペンネームなどにすることが可能です。
その際は、必ず本名のほかに「掲載時のペンネーム」をお書き添えください。



神奈川県/渡辺さん



茨城県/たればん婆さん



埼玉県/三橋さん



北海道/でこびんさん



兵庫県/ねこねこさん



東京都/ボムのふじさん



千葉県/伊東さん



茨城県/海牙さん

オシャレは大切!

春の訪れと共に花粉症にも悩まされて
いる今日この頃ですが、そんなことを吹
き飛ばすためにもサロンへ行って思い
切ってショートにしました。いくつになっ
てもオシャレは大切! 気分爽快、若い人
たちとの会話も新鮮で明日からの仕事に
も活かされます。私自身もお客様に満足
いただけるよう接客、おもてなしをした
いと思います。

東京都/コタロウさん

●気分転換が素敵です。身も心もリフレッ
シュで大活躍に期待! です。

野菜育てて20年

プランターで野菜を育て出して20年
あまり……去年からダイコンを育ててい
ます。2Lペットボトルを使用し育てて
います。この3月に1本抜いてみました。
少し小ぶりな大根が出来ていました。す
ぐ使うと甘く、みずみずしくとてもおい
しかったです。いろんな野菜作りに挑戦
したいです。

兵庫県/三浦さん

●ペットボトルで大根に驚いています。
今度ご馳走してください。

最後の無駄話

旅行での実体験小噺ですが、県外の宿
泊施設でスタッフの方とお話をしたとき、
私は標準語のつもりで話していたので
すが、「今日はどちらから?」の質問に青森
県から来たことを告げ少し会話“訛りは
勘弁して”と言ったら、スタッフが「き
れいな方言ですね」だと……

青森県/海ぶどうさん

●その土地の言葉を耳にしたとき妙にホッ
とすることがあります。標準語使用禁
止もありかな?

星占い

2024年6月～2024年8月の運勢

つきえ
月恵先生

人生経験豊富な幸せライフアドバイザー。
都内で対面鑑定も行っている。

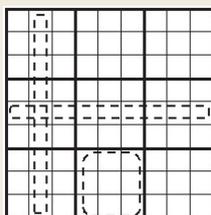
監修：アカデメイア



脳 training

解き方のルール

- ①タテ・ヨコのすべての列と、太線で仕切られた3×3のブロックに、それぞれ1から9までの数字1つずつが入ります。
- ②すでにある数字をヒントに、あいているマスに1から9までの数字のどれかを入れていきましょう。
- ③タテ・ヨコ・3×3のブロックに同じ数字が重複して入ることはありません。



1								
2								
3								
4								
4	5	6	7	8	9	1	2	3
6								
7		9	2	6				
8		5	1	3				
9		8	4	7				

		4				2		
	9		A				8	
2			5	1				6
			1		8	4		
1	9			B		6		3
		7	3		5			
8				7	3			5
	1						2	
		6				7		

解答欄

+ =

※答えは19ページにあります。

牡羊座

3/21～4/19



6月は情報が多過ぎて感わされそう。何か必要な情報が、取捨選択を心かけて。7月は心躍るイベントに参加できそう。積極的に楽しみましょう。8月は感性が敏感になり、何かを創り出す喜びを味わえそう。ハンドメイドなど創作活動に取り組んでみて。

ラッキーフード ▶ 豆カレー

牡牛座

4/20～5/20



6月は何かとお金がかかる出来事が増えそうです。予算の予算を確保しておきましょう。7月は仕事面に変化の予感が。時間を短縮できるアイデアやグッズで忙しさも乗り切れるはず。8月は疲れがピークになるかも。時には人に頼って休むことも大切です。

ラッキーフード ▶ 肉じゃが

双子座

5/21～6/21



6月はあなたが主役です。話題の中心になったり、意見を求められそうです。7月はワクワク気分で過ごせそう。興味の対象を追いかけると、一層やる気になれそうです。8月も勢いのある運気が続きます。大小問わず、夢を実現する行動が実を結びましょう。

ラッキーフード ▶ ピリ辛ラーメン

蟹座

6/22～7/22



6月は直感が冴えるとき。不思議な夢が悩みへのヒントになることも。7月はかわいしい物が癒しになりそう。心が休まるならそれもアリです。8月はゆったりモードに。ゆっくりするのはいいけれど、怠け心も顔を出すかも。限界は決めておきましょう。

ラッキーフード ▶ あら汁

獅子座

7/23～8/22



6月は風変わりな人と関わることが、あなたの常識が揺らぐかも。7月は褒められることが多いとき。好きなことに時間も使えて、気分上々で過ごせそう。周りには正直に接するのが吉。8月は人付き合いが活発に。趣味や価値観が合う人との交流を楽しめそう。

ラッキーフード ▶ エビのガーリックソテー

乙女座

8/23～9/22



6月はあらたまった場に行く機会があるかも。気楽に臨めば良い思い出に。7月は身近な人の体験談で話が盛り上がりそう。自分に照らして考えるようになるはず。8月は小さなときめきとストレスを感じる出来事が同時にありそう。心の切り替えが大切です。

ラッキーフード ▶ ガバオライス

天秤座

9/23～10/23



6月は好奇心が全開に。好きなことや興味の対象に時間を使って楽しむのが◎。7月は身内の用事で忙しくなりそう。想定外の対応が必要になる場合もあるので、余裕を見ておきましょう。8月は憧れの場所や人に会うなど、ウキウキなお出かけができそうです。

ラッキーフード ▶ マカダミアナッツのアイス

蠍座

10/24～11/21



6月はこだわりが強くなりやすいとき。自分のことでも他人事として見てみると、心が軽くなるでしょう。7月は仕事の楽しさを感じられそう。小さな工夫を提案してみ。8月は忙しくて余裕がなくなりそう。集中し過ぎず、落ち着いて取り組んで。

ラッキーフード ▶ ハヤシライス

射手座

11/22～12/21



6月は同世代と関わる機会が多いとき。新しい友人も増えるかも。7月は仕事で突発的な対応を迫られる可能性が。今のうちにできる準備はしておいて。8月は公私共にストレスがたまりそう。ノリの合う友人と話ができれば、かなり発散できるでしょう。

ラッキーフード ▶ カルボナーラ

山羊座

12/22～1/19



6月は細かいことが気になってしまいそう。しんどくなる前に公園などで自然に触れて癒されて。7月は芸術で心を動かされそう。感動できる作品を探してみ。8月は仕事で忙しくなる予感。成果を出せて評価もされそうなので、頑張り続けて。

ラッキーフード ▶ チーズドリア

水瓶座

1/20～2/18



6月はお楽しみがてん盛り。好きなことに没頭する時間が持てそうです。7月は家族のわがままに振り回されるかも。ある程度以上は付き合わなくて大丈夫。8月は元気が出てくるものの、さまざまな人付き合いに気を遣いそう。リセットする習慣をつくと吉。

ラッキーフード ▶ かつサンド

魚座

2/19～3/20



6月は模様替えをしたくなるかも。淡い色合いのファブリックが吉。7月は将来に備えて計画を立てると良いとき。今のうちに不安を解消しておいて。8月はなぜか気力が落ちてしまいそう。しっかり食べて眠ることに集中すれば、徐々に回復していきます。

ラッキーフード ▶ きつねうどん

応募方法

下のクロスワードを解いてください。A～Eの文字を並べると答えが出てきます。
 答えを綴じ込みハガキ（投稿用）の所定の欄に書き込んでご応募ください。
 正解者の中から抽選で、すてきな商品をプレゼントします。
 ■応募の締切／6月30日（日）当日消印有効

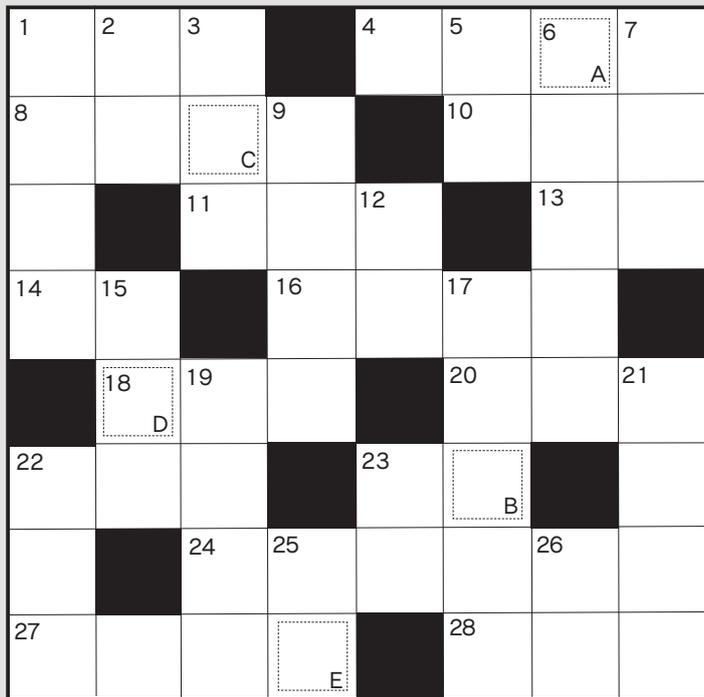


- タテのカギ**
- 「向日葵」と書く夏の花
 - 絵を入れて飾ります
 - 魚を生で
 - 「オン」の反対
 - 虫垂炎の俗称
 - を尽くして天命を待つ
 - 七夕に願いを書く紙
 - 1000kg1100
 - 物事をうまく取りさばく。事後○○○
 - 豚のひき肉を小麦粉の皮に包んで蒸した点心
 - 降り積もった雪。○○○○の世界
 - 自動車の燃料
 - 応変
 - と正月が一緒に来たよう
 - 和装の腰や本の表紙に巻く
 - 洋館の壁を這う植物

タテのカギ

- ヨコのカギ**
- 日差しを避けるために差す
 - 「a」じゃなくて「A」の方
 - 力士の地位で、三段目の上で十両の次位
 - アンラッキー
 - 口の中でスリットとするハーブ
 - 都道府県の長
 - 元金から生まれる
 - 立秋を過ぎててもなお残る暑さ
 - 紙面で何もかかれず白い部分
 - しとやかで気品がある
 - ティクオフ
 - 出し抜けに。藪から○○
 - 山鉾が出る京都の夏の風物詩
 - 結婚や創立、時など、祝賀することが多い
 - 正統ではない

ヨコのカギ



解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

■懸賞プレゼントクロスワードパズル前号の答え



A	B	C	D	E
ニ	ユ	ウ	ガ	ク

■脳トレーニング 18ページの答え→7+2=9

編集後記

編集長の中川です。

パンプキンF×2は職場や家庭での会話につながるようなテーマをいつも提供できるように心掛けています。今号の「編集長が行く」では、株式会社イトーヨーカドーネットスーパーが2023年8月より稼働をはじめたネットスーパー新横浜センターへ取材に伺いました。

先日「グループ経営方針説明会」が開催され、今後のグループの経営方針について説明がありました。組合員の皆さんも2024年度2月期の決算発表と合わせてご確認ください。

グループや会社の発信には自ら情報を取り、様々な変化に対応ができる準備につなげるよう日々の業務を頑張りましょう。

(編集長 中川勇樹)

使いたいときにいつでも使える!

懸賞プレゼント商品
 (旅行券 or 商品券)
 5名様

※綴じ込みハガキにて、旅行券が商品券のどちらかをお選びください。



JTB 旅行券ナイストリップ

●アンケートに答えるだけでも、すてきな景品が!

▶毎号のクラブ誌に綴じ込まれているアンケートにお答えください。
 ご回答者の中から毎月抽選で、旅行券・クオカードを差し上げます。



[4月号 懸賞プレゼント] 当選者発表

■商品券

- IY 船橋店/山際 謙一さん
- YO 東砂店/藤西 梨沙さん
- MD 新潟店/木村 久美さん
- YB 落合店/比喜 はるひさん
- IY プレミアムメンバーズ/上山 彰子さん

今号の懸賞クイズ当選者は次号の懸賞ページで発表します。その他の当選者の発表は、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。



飯田屋 『エバーピーラー左利き用 (替え刃式)』 1名 当選者発表

IY 亀ヶ崎店/麦谷 ひろみさん



HUAWEI 『スマートウォッチ [HUAWEI Band6]』 1名 当選者発表

AH ハッピータウン岡南店/植村 茉佑さん



アンカー 『Anker Nano II 65W』 2名 当選者発表

IY ヨークフーズ千住店/佐藤 隆史さん 7FS デニース馬橋店/菅原 正次さん

行って発見!

編集長のお店探訪

ネットスーパー新横浜センター

編集長勇樹が行く!



株式会社イトーヨーカ堂は、2001年に葛西店（現：アリオ葛西店）でネットスーパーを開始して以降、店舗型ネットスーパーの草分けとして、お客様の多様なニーズに応えるサービスを展開してきました。2023年8月に大型センター「新横浜センター」（神奈川県横浜市）を稼働させ、翌月にはセンター運営の意思決定の迅速化を図るため株式会社イトーヨーカドーネットスーパーとして分社化。ネットスーパーの新たな挑戦の一步を踏み出しました。



ラストワンマイルの 配送機能を強化

近隣のイトーヨーカドー 36店舗の配送エリアおよび同センターから約30キロ圏内を配送エリアとし、午前10時～午後10時の6便体制です。作業や配車の平準化のため時間帯で配送料金を変えたり、AIを活用した出荷予測、庫内作業の大幅な機械化や管理システムの導入で、人件費の削減、廃棄ロスの低減、品切れの回避など、業務の効率化や生産性の向上、品質管理の確保に努めています。



3万6456㎡と広大で、常温・冷蔵・冷凍の温度帯に対応。



生鮮品から冷凍の刺身やミールキット、赤ちゃん本舗の商品まで、品揃えは約1万2000アイテム。



人と機械の共存・協働で、生産性のさらなる向上に挑む。

必ず買って、必ず受け 取れるサービスを実現

コロナ禍を機にネットスーパーの利用が増える中、店舗出荷型で発生していた欠品や受注件数のキャパシティによる課題の解消、店舗の負担軽減のため、大型センターを開設しました。ネットスーパーにおけるお



松浦 敦さん
センター長

センター長 ● インタビュー

お客様のご不便の解消に努め、多様なニーズに応えられる環境をつくるのが当センターの使命です。

センター出荷型の一番の課題は梱包品質です。ピッキングされた商品がベルトコンベアを流れるので、店舗のようなお客様ごとの最適な梱包を行うことが難しい。ですが、その中でイトーヨーカドー品質を維持する対策を講じ、検証していくのが、現場を預かる私たちの責務です。利益を出していくには相当の工夫と努力が必要ですが、個々のお客様とつながり、長期的な関係性を築ける機会でもあります。このセンターの成功が、エリア・拠点拡大へのカギを握るため、スピード感をもって最大受注件数1日約1万2800件の達成を目指していきます。

お客様満足の向上に向け プラス思考で挑戦

〈藤瀬 大平さん〉

店舗型ネットスーパーでできていた物量の取扱いが、センターではできません。お客様から物量を望む声が高まる中、「できないものは仕方がない」で終わらせず、様々なチームが集まりアイデアを出し合って解決策を模索。鮮度、日付・温度管理が厳しい環境下、庫内のベルトコンベ



※写真はイメージです

お持ち帰り専用専門店・京樽の冷凍鮭。電子レンジで温めると、まるで作り立ての美味しさに。



惣菜担当 藤瀬 大平さん
商品部 マネジャー 松本 拓己さん

組合員 ● インタビュー

アを経てトラックに乗せ、お客様の元まで中身が崩れることなく、イトーヨーカドー品質の美味しさをお届けする。試行錯誤を重ねる中で誕生したのが、京樽さんとコラボした冷凍鮭です。お客様からの評判もよく、商品展開に弾みがつきました。ここにしかない魅力ある商品で、さらなるお客様満足につながっていきます。

〈松本 拓己さん〉

センター運営の要となるのが、在庫コントロールです。たくさん商品を仕入れれば在庫ロスが、仕入れなければ機会ロスが生じます。適正な在庫量でしっかりコントロールし、お客様が買いたい時にいつでも買え、品質のいいものをお届けする。その最適解を求める作業は大変ですが、腕の見せ所であり、やりがいでもあります。また、フリーペーパーを通してお客様と商品との出合いの場をつくったり、三浦漁港の朝どれ鮮魚や横浜のお土産ブランド「横浜001」、スープストックの単品での販売、駅弁や北海道フェアの開催など、ワクワクする面白い物体験を創り出しているところです。



利用者に送付する月一回発行の「ぽちたす」は企画に合わせて箇々の魅力を訴求し、お客様の「ぽちたす」を後押し。