

佐藤秀労働組合

設計者である佐藤秀三は「自分の設計を納得のいく形で完結し、お客様にご満足いただくためには、自ら施工も手掛けなければ」との強い信念のもと、昭和4年に佐藤工務所を創業しました。以来85年に渡り「誠心誠意」「お客様の身になって」をモットーとして品質にこだわり続け、株式会社佐藤秀はお客様の思いをかたちにしてきました。

佐藤秀労働組合は、組合員一人ひとりが「理想の建築は私たちが!」との志を胸に安心して働ける職場環境をめざして、日々取り組みを進めています。

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ● 設立：昭和23年5月 | ● 組織率：59% |
| ● 組合員数：77名
(平成27年1月末現在) | ● 執行委員数：5名
● 執行委員会：月2回程度 |

左より
武澤副書記長
武居書記長
関執行委員長
高田副執行委員長
田中副書記長



【代表的な作品】画家 向井潤吉邸・・・創業者佐藤秀三の設計で昭和37年に竣工。現在は世田谷美術館分館「向井潤吉アトリエ館」として一般公開されています。

安定した生活と安心して働ける環境をめざして!

「ともに成長“家族”と“会社”」を今年度スローガンに掲げ、組合員とその家族が安定した生活をし、そして組合員一人ひとりが



関委員長

安心して仕事に取り組めるよう、賃金水準の向上に注力しています。特に組合員の意見・意向を第一に考えて会社と交渉を進め、皆が納得のいく回答をめざしています。また、目標面接や成績評価の公平性がとても重要であると捉えており、賃金の実態調査とあわせて面接実施に関するアンケートを毎年行い、制度運用が適正にされているかを労使で確認しています。

当社の賃金制度は定期昇給が無く、会社業績に応じた昇給原資を成績評価に応じて社員に分配する形であるため、将来的には、安定した昇給をめざして賃金表を整備するなど、あるべき賃金体系の確立に取り組んでいきたいと考えています。

まず休もう! 出かけよう! そして仕事しよう!

労働環境面では、受注環境の厳しさから長時間労働が常態化し、組合員のモチベーション維持が喫緊の課題となっています。きっちり休んでリフレッシュすることで、仕事への活力や新しい発想が生まれてくるのではないかと考え、まずは休日取得の促進に重点を置いて活動しています。「一人ひとりが休む意識を持つことが重要」との認識のもと、組合員自らが少なくとも年2日くらいは計画的に閉所することを期待して、日建協統一土曜閉所運動に取り組んできました。また、作業所異動時休暇やアニバーサリー休暇の取得について毎年アンケートをとり、その結果をもとに労使協議会で運用状況の確認と取得促進にむけた働きかけを行っています。年4回発行の組合機関誌「轍」では「まず休もう! 出かけよう! そして仕事しよう!」との呼びかけのもと、組合員の休日の過ごし方を紹介するなど、日頃より休暇取得の意識向上を図っています。

創業者の精神を受け継いで

当社は、木造を中心とした住宅や寺社仏閣など、特徴的な建築物を得意として数多く手掛けてきました。組合員の多くは、特色とこだわりのある、そして長く愛される建築物の設計や施工に携りたいとの希望を抱いて入社してきます。そのような熱意をいつまでも大切にほしいとの思いから、機関誌で「佐藤秀三の建築に行ってみる」と題して、創業者の建築を体感できるスポットを紹介しました。その仕事と精神を肌で感じることで、組合員一人ひとりがこの会社で働くやりがいと誇りを再認識し、それらが一体感に繋がっていくことを期待しています。



武居書記長

建設産業の魅力化にむけて

ものづくりの喜びを感じられる建設産業は、達成感や社会的貢献度からみても、とても魅力のある産業だと思います。しかしながら、長時間労働や賃金水準などの現状が魅力を押し下げていると考えられ、そこを改善していくことが最優先だと捉えています。その上で、組合員個々の成長が会社の成長に繋がり、そして産業全体の魅力を少しずつ底上げしていく力になるのではとの意識から、組合員が前向きに力を発揮できる職場環境の整備に邁進しています。

取材では「組合員一人ひとりの声が活動の原動力であり、会社との交渉においても大きな力になる。もっと積極的に組合活動へ参加して欲しい。」との関委員長の言葉がとても印象に残りました。

佐藤秀労働組合の皆さんの今後の活動が、さらに実り多きものとなりますよう祈念するとともに、全力で応援していきます。日建協活動への引き続きのご支援ご協力をお願いいたします。

Compass

vol.
805

🏠 <http://nikkenkyo.jp/>

✉ info@nikkenkyo.jp

3
March
2015

Friends working in the world

日建協

あるべき賃金水準をめざして 2015年 賃金交渉

**未来をこの手に!
われらの誇りをつかみとろう!**

出前講座の一日を紹介します

学生たちにむけて 建設産業の魅力を届けたい!

海外企画 台湾、インドネシア、香港、サモア、パキスタン、ラオス、グアム、メキシコ

海外での休日の過ごし方教えて!

So happy...
人生いろいろ、休みもいろいろ!

2015年6月・11月

統一土曜閉所運動キャッチフレーズ決定!

からだをあたため **健康になろう!** ③ 大豆の健康パワー

続・東西組合細見 28 — 佐藤秀労働組合

クロスワードタイム 他



未来をこの手に! われらの誇りをつかみとろう!

2015年賃金交渉が始まりました。日本経済は、政府の各種施策の効果もあり回復基調が続いています。一方、建設産業においても資材価格や労務費高騰などの懸念材料は依然残るものの、日建協加盟組合各社の2014年度決算予想においては多くの会社で業績の向上が見込まれるなど明るい兆しがみられます。

しかし、この明るい兆しを皆さんは実感していますか。私たちが働く建設産業は「長時間労働が常態化しているきびしい労働環境」と「労働に見合っていない賃金水準」が長らく改善されず、景気回復を言葉どおりに受け取ることはできません。さらに近年では、それらを理由に私たちの仲間が転職したり、入職希望者が減少していくなど、産業の未来に不安を感じる方も多いのではないのでしょうか。私たち一人ひとりが誇りをもって安心して働き続けられるために、今こそあるべき賃金水準をめざして2015年賃金交渉に取り組むときです。

今号では、充実した賃金交渉となるよう、賃金交渉のベースとなる家計調査やめざすべき賃金水準、賃金交渉にむけた日建協の方針などをご紹介します。

組合員の家計ってどうなっているの?

～日建協家計調査～

私たちが生活していく上で、毎月どれくらいのお金が必要なのでしょうか。まずは組合員の家計について、その実態や収支動向を探ってみることにしましょう。

日建協では、組合員の家計の収支状況や生活の実態を把握するため、3年に1回、約300世帯に協力をいただいて、1ヵ月間の収入や消費動向を調査する家計調査を実施しています。1976年の調査以来、今回で45回目となります。この家計調査より、私たちの家計収支状況や消費増税による影響などを紹介したいと思います。

※注釈のない図表は日建協家計調査より引用



※日建協家計調査 調査時報No.270
 ≪対象時期≫2014年8月25日～9月24日
 ≪対象数≫293世帯
 ≪対象世帯の選出基準≫

- ・関東、関西地区在住で原則として世帯主の賃金収入で生活している世帯。
- ・ライフステージ別に選出：
 30～34歳は3人または4人世帯、35歳以上は4人世帯



4人世帯の家計状況

	2011年	2014年	2011年から 2014年の 伸び率
調 査 件 数	241	245	
世帯主平均年齢(歳)	38.9	40.2	
実 収 入 計	562,473	605,882	7.7
世帯主勤務先収入	504,180	537,100	6.5
(所定内賃金)	435,683	460,349	5.7
(超過勤務手当)	50,408	59,227	17.5
(通勤手当、臨時収入)	18,090	17,524	-3.1
配 偶 者 の 収 入	29,583	46,804	58.2
そ の 他 の 収 入	28,710	21,978	-23.4
実 支 出 計 A	442,774	475,966	7.5
消 費 支 出 計	331,716	341,713	3.0
飲 食 費	86,722	90,553	4.4
住 居 費	24,176	18,167	-24.9
光 熱 ・ 水 道 費	17,939	20,370	13.6
家具・家事用品費	9,521	8,353	-12.3
被服及び履物費	11,275	11,776	4.4
保健医療費	7,452	8,000	7.4
交通通信費	53,576	55,610	3.8
教 育 費	46,681	50,053	7.2
教 養 娯 楽 費	23,694	23,318	-1.6
そ の 他 の 消 費 支 出	50,680	55,512	9.5
非 消 費 支 出	111,058	134,253	20.9
可 処 分 所 得	451,415	471,629	4.5
家 計 収 支 (黒 字)	119,699	129,916	8.5
保 険 純 増	31,176	32,396	3.9
負 債 純 減	58,719	62,658	6.7
計 B	89,895	95,054	5.7
生活費計 A+B	532,668	571,019	7.2
実 際 上 の 黒 字	29,805	34,863	
公 課 負 担 率 (%)	22.0	25.0	
平均消費性向 (%)	73.5	72.5	

上記の表は4人世帯の家計状況を示したものです。ここから本調査における家計収支の特徴をお話します。

まず、3年前の調査結果と比較すると、実収入、実支出ともに7.5%以上増えていますが、実収入のうち世帯主勤務先収入で特に増加割合が大きいのが超過勤務手当(17.5%増)となっています。また、配偶者収入が58.2%と大幅に増加していることから、世帯主勤務先収入だけでは生活が厳しく、配偶者の収入が家計にとって欠くことのできない重要な収入となっていることがうかがえます。

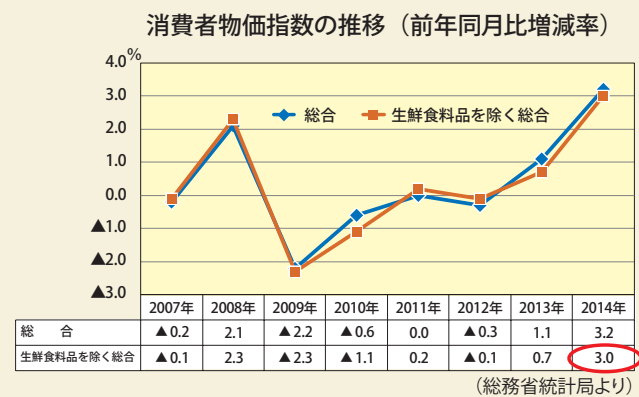
実支出をみると、消費支出のうち住居費、家具・家事用品費が大きく減少しているものの、食費、光熱・水道費、教育費、その他の消費支出の増加によって、全体的には3%増加しています。これは消費増税を含む物価上昇が影響しているためだと考えられます。また、所得税や社会保険料などの非消費支出は20.9%も上昇しています。非消費支出は工夫によって減らすこと

はできず、そのまま負担の増につながります。

今回の調査で、世帯主の収入の増加が支出の増加に追いついていないということがわかりました。後述するように、組合員は支出削減に限界まで取り組んでおり、これ以上の削減は困難だと考えられます。従って、生活水準を維持するためには、支出に見合った収入を確保することが不可欠です。

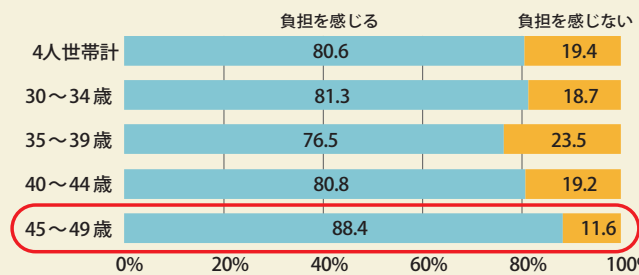
物価の上昇が家計に与えた影響は果たして…

まず家計調査を実施した9月比で実際の消費者物価の動向を考えます。消費者物価は2007年以降、原油価格高騰の影響から上昇し、その後の金融危機による世界的不況もあり、2009年にかけて大きく減少しました。それ以降は上昇傾向が続き、2013年以降対前年同月比でプラスを記録するようになりました。2014年4月の消費増税により物価はさらに上昇し、調査が行なわれた2014年の対前年同月比はプラス3%でした。



2014年4月に消費税が5%から8%に引き上げられたことに関連して、家計調査によると「負担を感じる」と回答した世帯は80%を超え、年代別にみると、「負担を感じる」の割合は40代後半で最も多く約90%を占めています。また自由意見では、消費増税を含む物価上昇により外食や交際費などを節約するものの、子供の教育や老後の生活にむけた貯蓄ができないなどの声が多く寄せられています。

消費税8%の増税による家計の負担感 (4人世帯)



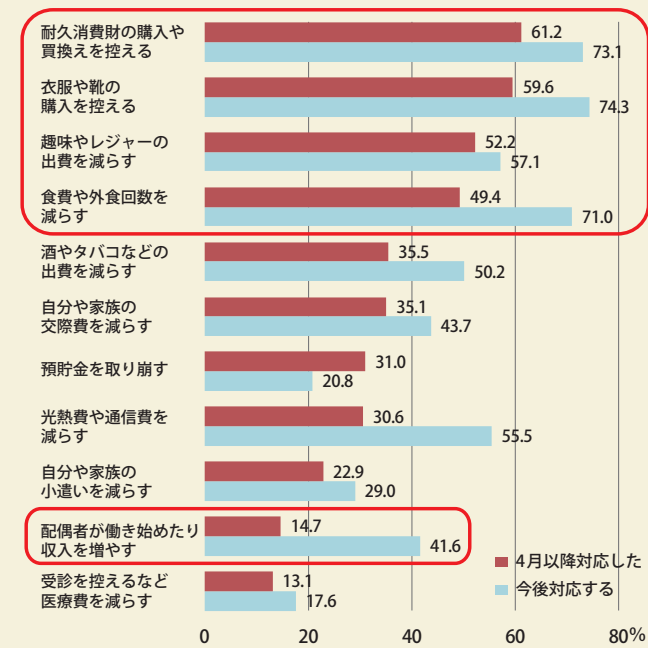
4月の消費税引き上げ以降に行なった対応と今後の対応について回答してもらいました。まず「4月以降対応した」をみると、「耐久消費財の購入や買換えを控える」「衣服や靴の購入を控える」「趣味やレジャーの出費を減らす」「食費や外食回数を減らす」が多くあげられています。組合員は、生活に密着するものまで節約して増税に対応しています。

今後の対応としては、「衣服や靴の購入を控える」「耐久消費財の購入や買換えを控える」「食費や外食回数を減らす」が多くあげられ、また「配偶者が働き始めて収入を増やす」との回答も40%以上と高く、配偶者が働き始めることなどによって収入を増やす方策を検討している人が多いことがわかります。

消費増税を含む物価の上昇によって、多くの家庭でこれまで以上の節約を強いられる状況ですが、そろそろ節約も限界ではないでしょうか。



消費税8%の増税後の対応について (4人世帯)



【あなたの家計の実態は?】家計調査自由意見欄より

支出が多く、月々の収入で賄えず賞与で補てんするような状況。今後、子供の成長や老後への蓄えを考えると厳しい状況であると感じている。飲食に掛かる金額など節約を試みるとともに、妻の仕事など対策を考える必要があると感じた。(30歳 3人世帯)

かなり厳しい状況であると感じている。車を手放すことや、保険の見直し、食費等の節約をより深く検討しなければいけないと感じている。(35歳 4人世帯)

節約をしているが、なかなか貯金にまわすお金がつかれない。(34歳 4人世帯)

子供が成長するにつれ、食費などにお金がかかるようになってきました。2人とも小学生の今が貯め時なのではないかと、なかなか貯金が増えません。私が働きに出ることも考えないといけないと思うのですが、転勤、長時間勤務、休日出勤の夫のことを考えるとその一歩が踏み出せずにいます。(37歳 4人世帯)

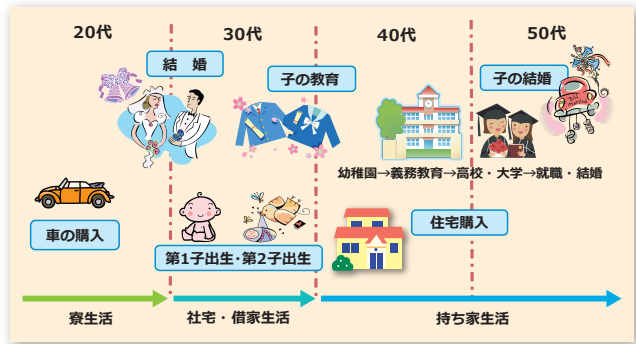
家庭を犠牲にして働いているので、家族には余裕のある生活を送らせてあげたい。(39歳 4人世帯)

第一子が私立大学で第二子が私立高校、教育費の割合が大きく現状の収支ではマイナスである。(45歳 4人世帯)

娯楽や旅行にまわす余裕が全くなく、貯蓄にまわす余裕も少ない。妻のパート収入がなければ生活できない状況である。(47歳 4人世帯)

支出から考える私たちのあるべき賃金水準

それでは具体的にいくら収入が必要なのでしょう。それを把握するためには、一人ひとりのライフステージ全体に必要な支出を把握しなければなりません。もちろん、いざという時に対応できるよう、予備の支出も考えておく必要があります。では、いつ、どんな場面で、どれくらいのお金が必要になるのでしょうか。



● 日建協個別賃金

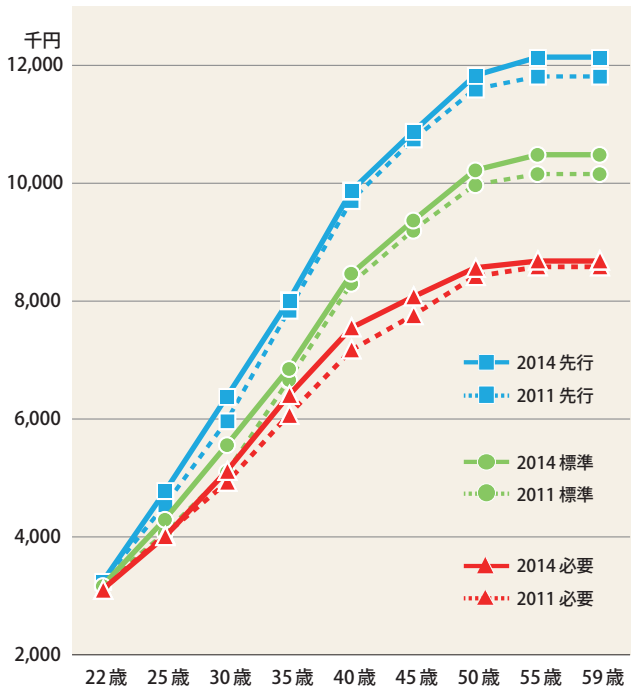
組合員の標準的なライフステージを想定し、結婚や育児、住宅取得、車の購入といったライフイベントごとの支出をベースに、必要な収入を計算して策定したのが「日建協個別賃金」です。ライフステージごとにかかる生計費を賄える賃金水準を具体的な3本のライン（先行ライン、標準ライン、必要ライン）で表しています。各加盟組合は、実情に応じて3本のラインを有効に活用してほしいと考えています。

2014年度版 ライフステージの設定

3つの賃金水準		先行ライン	標準ライン	必要ライン
理 念		理想的な生活レベル	平均的な生活レベル	必要な生活を保障するレベル
設 定 日建協内の位置付け		日建協で先行している加盟組合が取り組める水準	日建協の平均的な加盟組合が取り組める水準	すべての日建協加盟組合が取り組める水準
結婚年齢		夫31歳・妻29歳		
出生時の 親の年齢	第1子	夫32歳・妻30歳		
	第2子	夫34歳・妻32歳		
教育費	私立	幼・中・高・大	幼・高・大	幼・大
	公立	小	小・中	小・中・高
	備 考	浪人・留年は考慮しない		
住 宅	22～30歳	寮 10,000円/月		
	31～39歳	借上社宅 50,000円/月		
	40歳～	マンション 購入価格：4,900万円 頭金：1,000万円	マンション 購入価格：3,800万円 頭金：800万円	マンション 購入価格：3,100万円 頭金：600万円
		都心まで通勤1時間強圏内の地域とする		
結婚費用	自分 積み立て	180万円 20万円/年	135万円 15万円/年	99万円 11.0万円/年
	子供2人分 積み立て	260万円 26万円/年	200万円 20万円/年	150万円 15万円/年
自動車	車体価格 乗り換え 年間必要額	300万円 10年 72万円/年	200万円 10年 55万円/年	150万円 10年 47万円/年
	所有年数	24歳～61歳まで所有（第1子出生までの車体価格は50万円減）		
消費支出	2014年×1.1	2014年	2014年×0.9	
	日建協家計調査・総務省家計調査などから引用する			
寿 命	夫83歳・妻88歳			
退職金	2,900万円	2,400万円	2,100万円	
	大学卒、事務・技術職のモデル			
老後の生活費 公的年金(妻の年金含む) 退職金・貯蓄の取崩し 夫他界後は60%を確保	36.0万円 26.7万円 9.3万円	33.0万円 24.3万円 8.7万円	30.0万円 22.8万円 7.2万円	

日建協では、社会情勢の変化に対応し、より使いやすいものにするために3年ごとに日建協個別賃金の改訂を行っています。今回の改訂では、消費税を含む物価の上昇の影響で支出が増加し、日建協個別賃金の水準は、2011年度版と比較して先行ライン、標準ライン、必要ラインともに上昇しました。

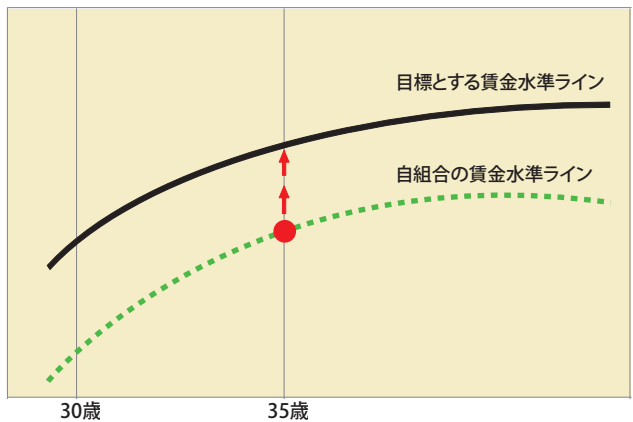
3本のライン（定例年収）



● 日建協個別賃金を活用し賃金交渉へ

日建協個別賃金は各組合の事情に応じて活用していただくことも可能です。ライフステージの設定を見直すことにより、独自の個別賃金水準（目標とするライン）を策定し、単年度または複数年でその実現をめざすことができます。

また、加盟組合の賃金水準を把握する目的で毎年実施している日建協賃金調査の結果を反映させることで他の加盟組合との比較ができるようになっています。日建協個別賃金を活用し、有意義な交渉をしましょう。



2015年 賃金交渉にむけて

日建協では、私たち組合員が社会的使命に応え「働きがい」や「誇り」を持ち続けることができる環境を整えることは、建設産業が持続的に発展していくために重要なことと考えています。誰もが誇れる魅力ある産業であるためには、組合員の賃金水準向上は不可欠な要素です。

すべての加盟組合が連帯して賃金交渉に取り組むために、日建協は建設産業で働く私たちの「あるべき賃金水準」を示すとともに、社会・経済情勢をふまえた賃金交渉の基本構想を毎年作成しています。

2015年賃金交渉基本構想では、月例賃金の向上を重点項目とし、これまで以上に積極的に取り組むこととしています。「私たちのあるべき賃金水準」すなわち安心して働き続けられる賃金水準の指標である『日建協個別賃金』の実現にむけ、日建協と加盟組合が連帯意識をもって、積極的に賃金交渉に取り組ましましょう。

2015年賃金交渉基本構想 要求基準

全加盟組合は、魅力ある建設産業の実現にむけて、加盟組合間で連帯して賃金水準の向上に取り組むものとする。

1. 月例賃金について
加盟組合は、安心して生活するための基盤となる月例賃金の向上にむけて積極的に取り組む。
2. 一時金について
加盟組合は、組合員の仕事への意欲のさらなる向上のために、昨年実績以上をめざすとともに、生活給である一時金の水準向上に計画的に取り組む。
3. 初任給について
加盟組合は、優秀な人材確保のため、他産業に見劣りしない水準として、学卒年齢22歳総合職において21万円以上の実現にむけて取り組む。

日建協個別賃金水準（2014年度版）

建設産業で働く私たちのあるべき賃金水準
基準内年収（月例賃金＋一時金）・初任給

1) 基準内年収：組合員大卒正規入社30歳

先行ライン 6,288,300円
標準ライン 5,470,600円
必要ライン 5,023,500円

組合員大卒正規入社35歳

先行ライン 7,833,600円
標準ライン 6,677,600円
必要ライン 6,225,400円

月例賃金：組合員大卒正規入社30歳の基準内賃金

先行ライン 369,900円（基本賃金：369,900円）
標準ライン 321,800円（基本賃金：321,800円）
必要ライン 295,500円（基本賃金：295,500円）

組合員大卒正規入社35歳の基準内賃金

先行ライン 460,800円（基本賃金：444,800円）
標準ライン 392,800円（基本賃金：376,800円）
必要ライン 366,200円（基本賃金：350,200円）

※基準内賃金：30歳は独身の設定であり、家族手当を含まないため基本賃金と同額である。

35歳は4人世帯（配偶者＋子2名）の設定である。

※一時金：年間で基準内賃金の5ヶ月分以上とする。

2) 初任給：学卒年齢22歳の総合職

先行ライン 220,000円
標準ライン 215,000円
必要ライン 210,000円

● 統一取り組みスケジュール

・要求提出日 **3月19日(木)** ・指定回答日 **4月2日(木)**



—— 賃金水準向上のために、生産性の向上も ——

賃金水準が向上していく過程では、企業が適正に活動し、安定した経営基盤が確立されていることも重要となります。つまり、私たちの賃金水準が向上するには、その上昇分に見合う生産性向上を実現することも一つの条件となります。これからの賃金交渉では、どのように仕事の効率をあげるか、また個々の能力をどのように発揮し会社全体に貢献するかなどを、私たち自らが提案し、経営者に対し積極的な姿勢を示すことも、交渉を有利に進めるひとつの手段となります。

建設産業の未来が明るく、魅力的となるように

建設産業は日本の基幹産業のひとつです。現在建設産業に携わる私たちはもちろんですが、これから仲間となる、将来を担うであろう若い後輩達が「働きがい」と「誇り」をもって安心して仕事ができるようにするために、賃金水準の向上に取り組む必要があります。

組合員一人ひとりの思いを結集し、連帯して2015年賃金交渉に臨み、明るい未来と私たちの誇りをつかみとりましょう！！

《参考》連合の2015春闘の基本的な考え方

連合は、賃金引上げ幅について「定期昇給や賃金カーブ維持相当分の確保を前提とし、過年度の消費者物価上昇分や企業収益の適正な分配の観点、経済の好循環を実現していく社会的役割と責任を踏まえ、すべての構成組織が取り組みを推進していくことを重視し2%以上の要求を掲げ獲得をめざし、取り組みをすすめていく」としている。

学生たちにむけて 建設産業の魅力を届けたい!

～出前講座の一日を紹介します～

はじめに

2020年東京五輪やリニア中央新幹線など国家的な大型プロジェクトが本格的に始まり、建設産業に注目が集まっています。建設産業の魅力を伝えるには、今が絶好のチャンスです。日建協では、建設産業の魅力やゼネコンの仕事を正しく理解した上で一生の仕事を選択してもらいたいとの思いから、大学で土木・建築を学ぶ学生を対象に、授業の一環として「出前講座」を開催しています。今年度は5大学（北海道大学、東洋大学、法政大学、立命館大学、大阪産業大学）に加え、富士教育訓練センターで行われた建築施工管理実習内で出前講座を開催しました。今回は10月16日に開催した法政大学での様子を、日建協一年目わたくし地濃の実況を交えながら、お伝えしていきます。



私が
地濃（ちのう）です。
今日一日宜しくお願いします。



≪スケジュール≫

13:30～13:40	ガイダンス・事前アンケート
13:40～13:55	「建設産業の社会的役割とは」（日建協）
13:55～14:35	「自分の目で見て感じて、ゼネコンにチャレンジを!」（講師 シミズユニオン橋爪さん）
14:35～14:45	未来を担う君たちへ
	DVD放映「歴史をつくる、未来をつくる。それが建設。」
14:45～14:55	建設産業の実態（日建連）
14:55～15:00	事後アンケート



『建設産業の社会的役割とは』（日建協 地濃健治）

学生みなさん、ここでは建設産業の魅力のひとつである社会的役割の高さについて説明します。

日本の国土面積は全世界のわずか0.3%なのに、自然災害の被害額割合は15.4%! いかにも多くの自然災害が日本で発生しているか分かります。当然ながら建設産業の役割は重要です。東日本大震災のときは誰よりも早く被災地に駆けつけ、物資の輸送路確保などのため、交通網の応急復旧に尽力しました。今も多くの仲間が復興にむけて頑張っています。

日本国内は、東京五輪やリニア中央新幹線などの新しいプロジェクトが目白押しです。海外市場においても、インフラ整備や技術支援など、日本の建設技術は高く評価され、ますます活躍の場が広がっています。今後も建設産業は重要な使命を担っていくことになります。

全体スケジュールを説明し、事前のアンケートを記入してもらったら、いよいよ出前講座の始まりです。さあ気合入れていこう!



復旧前



復旧後(6日後)

【写真】常磐道(水戸～那珂(上))の応急復旧状況(左3月11日、右3月17日)



『自分の目で見て感じて、ゼネコンにチャレンジを!』（講師 シミズユニオン 橋爪 芳徳さん）

●ゼネコンの仕事

私は平成15年に入社以来、施工管理を10年、技術支援及び設計を2年経験してきました。現場の施工管理は品質・原価・工程・安全・環境の5つの要素が重要で、計画・実施・点検・改善を愚直に繰り返して、竣工をめざします。特に経験を基に改善点に知恵を絞ることはやりがいの大きい仕事です。ゼネコンの仕事は単品受注生産であり、ひとつのプロジェクトごとに異なる多くの関係者が最善を尽くし、真剣にぶつかり合って、ものづくりに取り組んでいます。



羽田空港D滑走路建設工事

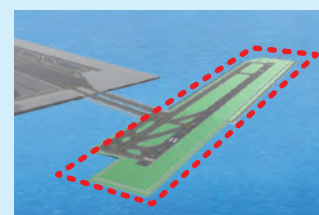


工事は本当に多くの関係者の力が必要です。上の写真は羽田空港D滑走路建設工事の集合写真です。それにしても人の多さには驚きます。一体感が伝わってくるいい写真ですね。

●私が経験した仕事

<羽田空港D滑走路建設工事>

施工管理として、軟弱地盤の盛土の沈下量を予測したところ、施工開始から工事完了時の沈下量は6.8m、30年後は更に0.9m沈下するという私の想定と異なる驚きの結果でした。沈下量を随時計測・予測しながら盛土を施工しました。土木の仕事は自然を相手にしているということを改めて考えさせられた現場でした。

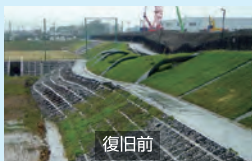


羽田の工事は、軟弱地盤に加え40mを超える盛土工事で、日々の沈下量の計測管理はさぞ大変だったと思います。難易度も高く技術力が要求されるビックプロジェクトであって、そのスケールの大きさにビックリです。一生忘れない現場であり、この経験こそが得がたい財産ですね。



<復旧支援>

技術設計として護岸の法面復旧の現場を担当しました。調査の結果、法面は100mにわたり円弧すべりを起こしており、私は工法の検討及び現場施工時のフォローを行いました。各分野の専門家が集まり綿密に打ち合わせを繰り返すなど、現場・支店・本社が一丸となり仕事をしていることを実感しました。



復旧前



復旧後

●学生たちにむけて

<私がゼネコンを選んだ理由>

インターンシップでゼネコンの施工現場に行った時、職員の方たちが忙しそうだがイキイキと仕事をしている姿を見て、私も「ものづくり」ならゼネコンだ、それも働くなら最前線の現場が楽しそうだと思います。

<ゼネコンという仕事>

建設産業は社会的役割や貢献度が高く、自分の経験やアイデアが現場で活かせるので、とてもやりがいがあります。そのためには常に新しい知識や技術の習得が必要です。また、労働環境は他産業に比べ残業時間が多く休みも少ないかもしれませんが、仕事のON・OFFをしっかりすれば自分の時間はつくれます。

<学生たちにむけて>

今後、みなさんの多くは就職をすることになります。就職先を考える際には、不確実な情報に左右されることなく、自分の目で見て、感じて、本当に自分に合った会社を選択して欲しいと思います。就職は人生の中でも大切な決断のひとつです。一生懸命悩んで、大きな夢や希望を抱き、社会に出て行ってください。悩んだ末に飛び込んだ会社がゼネコンであれば嬉しいと思います。

橋爪さんのメッセージを聞いて、土木に夢を感じてゼネコンに飛び込んだ23年前の熱い思いがよみがえってきました! 私もこれまで経験してきた現場の一つ一つを鮮明に覚えています。学生みなさんにも、自分の手がけた構造物が竣工した時の喜びを味わってほしいです。



未来を担う君たちへ

DVD「歴史をつくる、未来をつくる。それが建設。」

文明の発展は建設の歴史とともにありました。江戸時代より大工・左官・とびは花の三職と呼ばれる人気職種でした。時がたち、日本は東洋の奇跡といわれた驚異的な高度経済成長を遂げましたが、建設産業は常にその中心にありました。どの時代でも建設は国民にとって最も身近な産業であり、これからも未来都市を築き上げていくのは建設産業です。



建設産業の実態（日建連 広報部 齊藤克巳部長）

現在、働く人たちの高齢化が深刻な問題になっており、若いみなさんの力が必要です。建設産業へ入職し、「ものづくり」の楽しさを実感してほしいと思います。また、近年女性技術者の活躍の場も広がりをみせています。ぜひ、一緒に建設産業を変えていきましょう。

業界団体である日建連より、建設産業の現状と今いかに若い力が求められているかについて、説得力のある言葉で説明していただきました。齊藤部長ありがとうございました。



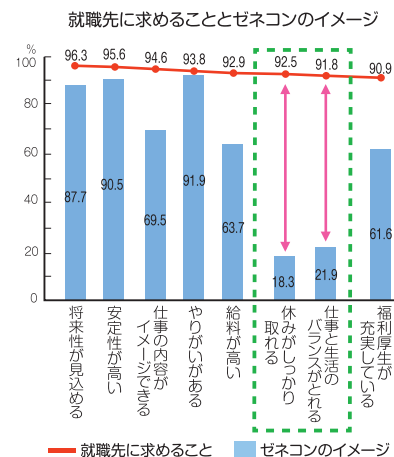
事後のアンケートを実施して出前講座は終了です。みなさんお疲れ様でした! みんなに熱い思いは伝わったかな。



アンケートより

グラフは「就職先に求めること」と「ゼネコンのイメージ」について、そう思うと回答した結果を比較したものです。「休みがしっかり取れる」「仕事と生活のバランスがとれる」については大きく乖離しています。建設産業を誰もが働きたいと思える魅力的な産業にするためには、労働環境の改善が急務であるといえます。

一方で、「将来性が見込める」「安定性が高い」「やりがいがある」は共に高い値を示しています。



受講した学生の感想

「仕事は大変だと思うが、やりがいの大きさは他の仕事では味わえないと思った」
「ゼネコンの働き方がイメージできて良かった」
「設計や現場などで実際に働いている方の生の話を聞いたのは貴重だった」
「出前講座に出席しなければゼネコンについて知ることができなかった」
「女性のイメージが薄かったが男女関係なく一緒にやるという心意気を感じた」
など

私たちの思いは届いたようです。



他大学の出前講座の講師紹介

・10/31 北海道大学
「土木技術の神髄はゼネコンにあり!」
三井住友建設社員組合
桑野昌晴さん



・11/7 立命館大学
「多くの人たちがひとつの目的に向かって携わる、それがゼネコン」
鴻池組労働組合
赤塚祐介さん



・11/10 大阪産業大学
「人が考え人が造るそして人が守る」
横河工事労働組合
中村智昭さん



・11/14 東洋大学
「ゼネコン設計の醍醐味」
馬淵建設職員組合
秋元清太郎さん



こちらこそ感謝の気持ちで一杯です。今回は紹介できませんでしたが、他の大学で開催した出前講座でもその思いは届けることができたと思います。講師のみなさん本当にありがとうございました。

おわりに

みなさん、私たちが出前講座に込めた思いは伝わりましたか。国土交通省や業界団体も各地で出前講座を開催するなど、産業全体が一致団結して魅力を発信していこうという機運が高まっています。日建協では、これからも様々な活動を通して「ものづくりの喜び」や「社会的役割」など建設産業の魅力を伝えていきます。一緒に魅力ある建設産業を築いていきましょう!



海外での休日の過ごし方教えて!

日建協では、ゼネコンの海外進出が増えるなか、海外勤務にかかわる様々な情報を伝えたいと考えています。今回は日本と異なる労働環境で働く仲間のワーク・ライフ・バランスの状況として、休日の過ごし方について聞いてみました。

奥村職組

仲間とサイクリング (in 台湾)



休日は晴れていれば自転車で散策することが多いです。台北市内を流れる淡水河沿いには多数のサイクリングロードが整備されており、歩行者・自動車を気にすることなく巡航することができるため、自転車愛好家にとっては快適な環境となっています。また、最近は自転車仲間(現地スタッフ、協力会社)もでき、一緒に淡水や深坑老街など最大40km離れた観光地に自転車で赴き、昼食を食べて帰ってくるという小旅行などもしています。台北市周辺に温泉地が点在していますので、今年は自転車で温泉めぐりをしようとして計画しています。



自転車仲間と石碇老街



自転車仲間と昼食



淡水河サイクリング道



上原 尚さん

機械系職員 入社14年目 38歳
独身です。高雄地下鉄、桃園空港地下鉄など、台湾には累計8年6カ月間勤務しています。

TOPICS 台北MR T環状線は台北市と新北市を環状線状に結び、放射線状に伸びる既設営業路線と接続する計画です。現場は工業地帯と住宅地帯に挟まれた交通量の多い場所で、施工ヤードもかなり狭いです。その中で上下線のシールドトンネルを同時に施工するため、シールド機の組立や資機材搬入、騒音問題などいろいろと苦労しました。現在は本工事で最もリスクの高い営業線直下の掘削の準備をしており工事也大詰めです。一日も早く工事を完成させ、開通した電車に乗ってみたいものです。



発進式

【工事概要】

工事名：台北地下鉄環状線CF640工事
発注者：台北市政府捷運工程局東区工程處
工 期：2012年2月～2015年12月
その他：シールド掘進工1,058m (529m×上下線)
(シールド機外径φ6,240mm)



発進基地

シミズユニオン

サファリパークでリフレッシュ (in インドネシア)



普段の休日は家族とショッピングモールで買い物、映画鑑賞、子供とプール遊び、家族の冷たい視線を浴びながらゴルフ、などとあまり特徴的なことはないのですが、たまに家族でサファリパークに行きます。ジャカルタから南へ約50km、早朝家を出て、2時間弱のところにそのサファリパークはあります。途中、ニンジンとバナナを売る露店が軒を並べており、しこたま買い込んで、いざサファリパークに入場。一周1時間ほどですが、何と言っても車窓を開け、水牛、鹿、カバ、シマウマなどにニンジン、バナナを直接餌付けできるのが醍醐味です(もちろん、ライオン、虎コーナーではできません)。大人も子供も大はしゃぎで何度行ってもまた行きたくなる場所です。



サファリパーク



作業所のみなさん



【工事概要】

工事名：ジャカルタMRT CP104、105工区
発注者：MRTジャカルタ社
工 期：2013年8月～2018年5月
その他：トンネル掘削、地中構造物築造 等



現場風景

五洋労組

大自然を感じながらトレイルランニング (in 香港)



体重がコンマ1トンを超え、山歩きを始めて半年ほどが経ちます。当初の減量目的が、次第にその魅力に引き込まれ、徒歩は駆足になり、2月にはトレイルレースに参加しました。体重も3割減となりました。香港は激しいコントラストに満ちています。東洋と西洋、自然と人工、摩天楼と東屋、都市と寒村、聖と俗、清と濁。山歩きでも勿論そうしたコントラストを堪能できます。自宅から徒歩10分で、イギリス統治領時代からよく整備されたトレイルコースに出ます。そこで時に草木を愛でながら散策し、時に時計を睨みながら記録に挑戦し、時に旧戦跡を訪ねて歴史のダイナミズムに慄き、また時に自然に包まれ、自らもその一部である事を悟り、はたまた時にすれ違う小姐の姿に心ときめく。そうした多様な楽しみを許容する懐の深さがここにはあります。



山と摩天楼のコントラスト



自然と人工のコントラスト



旧戦跡

【工事概要】

工事名：SCL1102ヒンキン駅舎新築工事
発注者：香港鐵路有限公司
工 期：2013年7月～2018年4月
その他：ヒンキン駅とそれに接続する高架橋
開削トンネル等の新築工事



現場風景

鴻池労組

散歩を兼ねて映画館へ (in サモア)



映画館

綺麗な海辺でのんびりと…したいところですが、綺麗な海はここ首都アピアから40kmほど行かないとないのでなかなか足を伸ばせていません。宿舎入口のテラスでのんびり本を読んだり、散歩も兼ねて4km(徒歩40分)離れた市内の映画館に行ったりしてリフレッシュしています。最近だと「ホビット 決戦のゆくえ」(約750円)を見てきました。もちろん字幕はなく、英語音声のみです。平日の朝が早いため、昼過ぎに起き、ボーっとする日も…。



テラスで読書

作業所のみなさん
右端がご本人

TOPICS

雨季(10月から3月まで)には、ほぼ毎日土砂降りとなるため作業が困難な日が続いています。首都アピアの多くの地区の上水道は、未処理のまま原水で供給されている上、降雨時における濁水発生等の問題を抱えており、多くの住民が工事の完成を待ち望んでいます。先日行われた起工式でも首相よりサモア政府としても大いに期待、感謝しているとのスピーチがありました(起工式の様子はニュースで報道されました)。

現場風景



【工事概要】

工事名：サモア都市水道改善計画
発注者：サモア水道公社
工 期：2014年10月～2016年8月
その他：上水道、送水ポンプ場、配水池等
上水道システムの新設及び改善



起工式

トゥイラエバ首相と濫田大使による鉄入れ

飛島労組

緊張感が漂う中での
癒しを求めて (in パキスタン)

ショッピングモール



周りの子供達から「チャイニ、チャイニ」と言われましたが、ことごとく「ジャパニ」に直させました(笑)。今では2匹の野良猫たちが唯一の癒しです。

パキスタン・カラチは娯楽がほとんどない(日本人だけでは危険なので行けない)ので、あまり選択肢がありません。家族を帯同していた頃は、宿舎の前(徒歩5分)にあるショッピングモール兼映画館(ドルメン・モール)によく行きました。カルフル系列のスーパーマーケットや欧米のファッションブランドのお店も多く、安心して買い物ができるところで。3歳の娘はメリーゴーランドに乗って、バナナシェイクとポテトを買って帰るのがお気に入りでした。また宿舎の敷地内に公園があるので、休日は娘と二人で毎週遊びに行きました。日本人は珍しいので、



窪内 勝さん

建築系職員 入社6年目 28歳
2014年12月までは妻子帯同で赴任していましたが、現在は単身赴任。パキスタン赴任前は、ブルネイ・ダルサラーム国で2年半駐在。

TOPICS 宿舎から40km離れた現場の周辺はパキスタン・カラチ市内でも危険なエリアであり、地元政党によるデモ等が頻繁に発生する地域にあり、現地警察のSPに守られながらの出勤です。敷地外に出る時も必ず同行してもらっています。1/21に無事に竣工・引き渡しを終えました。



現場の前でスタッフと



癒しの猫たち

【工事概要】
工事名：カラチ小児病院改善計画
発注者：独立行政法人 国際協力機構
工 期：2014年11月～2015年1月
その他：地上2階建て、RC造 等

安藤ハザマユニオン

スタッフみんなでバドミントン
(in ラオス)

宿舎は現場から2km(車で5分)ぐらいのところであり、田舎であるため休日でもほとんど外出せず宿舎にいます。午前中は本を読んだり、インターネットでニュースを見たりして過ごし、午後からは事務所のスタッフと一緒にバドミントンをします。バドミントンはラオスでは一般的で競技人口も多いスポーツと言われています。夜は近くの中国料理で事務所のスタッフと一緒に食事をします。

TOPICS 本工事は日本政府の無償資金協力により、ラオスの北部を流れるナムウー(Nam Ou)川に水力発電所を新設します。プロジェクトチームは、日本、フィリピン、ベトナム、インドネシア、ラオス、ネパールの6ヶ国多国籍部隊からなります。ラオスと中国との国境近くに位置するため、中国の影響が大きいです。最寄の空港はブンニャで、首都ビエンチャンとの間を小型飛行機(約10人乗り)が週3便運行しています。



現場風景



【工事概要】
工事名：ラオス小水力発電計画
発注者：ラオス国エネルギー鉱山省
工 期：2013年11月～2015年2月
その他：450KWの小水力発電所の建設
22kV及び400Vの配電線の延伸(延長58km) 他

右がご本人

← 事務所兼宿舎



スタッフとバドミントン

レー トウン フォンさん

土木系職員 入社6年目 33歳
(国内勤務3年、海外勤務3年)
大学の時、ベトナムから日本へ留学し、卒業後に入社。妻は日本に住んでいます。



アサヌマユニオン

家族と「5K」ラン&ウォーク
(in グアム)

濱中 信さん

事務系職員 入社19年目 41歳
営業所赴任4年。家族4人帯同で赴任。4月に家族は帰国のため、さびしい単身赴任となる予定。(写真中央がご本人)



← レオバレスリゾートにて仮装5K



イルカウォッチング(左がご本人)



バセオパーク



船上クリスマスパーティ

場所柄、休日はゴルフ(昼食代含め8～9千円)をして過ごす人が大半ですが、ダイビングなどのマリンスポーツをされている方も多そうです。その他スカイダイビングや海釣りなど、アクティビティの種類は多いですが、ローカル割引があるとはいえ家族4人で楽しもうとするとそれなりのお金が掛かるので、最近は毎週のように開催される「5K」と呼ばれる5kmのラン&ウォークイベント(家族割引で合計20ドルくらい)に参加しています。また島の南部をのんびりとドライブするのも、比較的安全なグアムならではの休日の過ごし方ではないでしょうか。

フジタ職組

中南米の文化を体感 (in メキシコ)



洗礼式後のパーティ

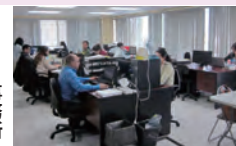
白い服で正装→



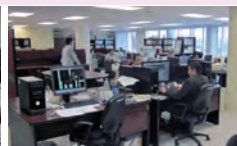
休日の過ごし方は、会社の人たちと観光へ行ったり、スペイン語の勉強をしたり、ゆっくり料理をしたりとまちまちです。特に最近面白かったのは同僚の娘さんの「洗礼式」に招待してもらったことです。娘さんに白い服を着せ、教会で神父さまから儀式を受けました。その後ガーデンパーティです。本人はまだ1歳なので笑うか泣くか寝るかでしたが、バンドを呼んでとても盛大に行われました。またメキシコでは祝日が少なく、年末年始休暇もわずか3日間でしたが、その3連休を使ってキューバへ行ってきました。噂どおりクラシックカーが多く、タクシーもクラシックカーでした。日本に住んでいたら3日でカリブの島なんてとても行けないので、これは中南米勤務ならではのオイシイところだと思います。



キューバの街を走るクラシックカー



事務所



橋本 まどかさん

事務系職員 入社5年目 27歳
東京で3年間総務・経理の業務に従事した後、メキシコ赴任になりました。現地特有のトラブルも多く、幅広い業務をこなしています。

TOPICS アグアスカリエンテスは日系企業も多く、比較的治安もよい地域です。事務所は日本人・メキシコ人・その他中南米諸国の人も入り乱れて働いています。先日、初めて「レク」としてボウリング大会を開催しました。メキシコ人はあまりボウリングをやらならしいのですが、みんな口を揃えてとても面白かったと言っていました。それ以来、次の大会に向けてこっそり練習をしているそうです。

ボウリング大会
1位と2位をゲット

【事業所概要】
事務所名：(株)フジタ アグアスカリエンテス事務所
所在地：Av.Aguascalientes Norte 413 Int.201
Bosques del Prado Sur C.P.20130 AGS
開設時期：2005年

海外で勤務する方々の休日の過ごし方はいかがでしたか。家族帯同の方と単身・独身の方とでは過ごし方は少し違いますが、家族や友人にすぐ会えない、娯楽施設が多くないなど国内とは異なる環境の中で、工夫して休日を過ごされていると思います。みなさんはどのように休日をお過ごしですか。どのような場所でも楽しむ気持ちを忘れずに、さらなるワーク・ライフ・バランスの実現にむけ一緒に頑張りましょう。特集にご協力いただきました組合員のみなさん、ありがとうございました。

HOLIDAY

人生いろいろ、休みもいろいろ！

ちょっとひといき...

自分なりのワーク・ライフ・バランスを実践しよう

海外特集はご覧いただけましたか？ 海外でも、いろいろな休日の過ごし方があるものですね。このページでは日建協同期組2人の休日の過ごし方を紹介します。年代も職業も同じ2人。どんな休日の過ごし方をしているのでしょうか？

労働条件を担当しています登藤(とう)です。出身はフジタ職員組合です。妻、高3と中3の息子の4人家族です。受験生2人を抱えています。進路について全く相談されないことが、現在の悩みです。

産業政策を担当しています角(すみ)です。出身は五洋建設労働組合です。妻、2歳の息子の3人家族です。夫婦揃って、子供用品にだけは、節約概念が全く働かないことが最近の悩みです。

今日は金曜日。今週はハードだったよ。明日からの休み、何しようかな。といっても、やることはひとつなんだけどね。明日に備えて今日は早く帰ろう！

「今日は早く」って、どうせまっすぐ家には帰らないでしょ？ 日頃の生活を見ているとサッカー教えている姿が全く想像できないんですけど（笑）。どんな感じなんですか？



休日の過ごし方～登藤編

少年サッカーのコーチとして、休日は子供たちとボールを追いかけています。息子たちは、小学校卒業を機にこのチームを去ってしまいましたが、どういう訳かサッカー未経験者の私だけがコーチとして残り、早3年。他人様の子供に対し「何でこんなにムキになって怒りまくってんだろう」「深酒した翌日はつらい」とか思いながらも、結構楽しんでいます。一生懸命仕事をして、週末は未来のJリーガーたちと戯れる。何事にも代えがたい大事な時間ですね。



試合風景 ～横須賀市某小学校にて～



選手：今日は、登藤コーチのために勝つぞ～！

選手：お～っ！

私：…（涙）



私：あの場面は、ドリブルだよ。

選手：え～、あの場面はムリ。コーチはできるの？

私：俺、サッカーしたことないし。

選手：…。



私：優勝おめでとう。俺のおかげか？

選手A：走れしか言っていないし。

選手B：がんばれとも言っていたよ。

私：…（ごめんなさい）

勝っても負けても ～久里浜の酒場で～



試合に勝てば「祝勝会」、負ければ「反省会」、何だかんだ言って懇親会があります。

私：今日の試合、負けちゃった。なにが悪かったんだろう？

コーチA：相手チームの10番すごかったですからね。

コーチB：いやいや、あの交代はあり得ないですよ。

私：何？（←ムキになる）

コーチC：あ～あ、今日もまた長くなるなあ。



妻には「パパ、いつも楽しそうだね、今日もサッカー行くんでしょ？」と体よく家を追い出されていますが、そんな生活も気に入ってます。「ママ、もうちょっとだけ休みは放つといてね。しばらくしたら、また2人で出かけよう。昔みたいに…」

休みはこんな感じかな。角さんのところは、子供が小さいからまた違った休みの過ごし方なんだろうね？



そうですね。妻と3人で出かけることがほとんどですが、たまに妻の休息の意味も含めて、子供と2人で過ごすこともあるんですよ。本当に大変で妻の苦労を実感する時間ですね。

休日の過ごし方～角編

「子供と2人で過ごすこともあるんですよ」なんて格好いいこと言いましたが、実際には子供が2歳になってからです。それも妻が美容院とか健康診断に行っている間だけなど、2～3時間というのがほとんどですが。2歳になった今でも大変なのに、もっと小さいときに2人っきりにさせられたことを想像すると妻には頭が上がりません。今回は、そんな2人の濃厚な時間を少し紹介させていただきます。

妻の買い物中 ～帰省中に神戸で～



息子：あれあれ！あの大きな何？

私：観覧車！近くまで行ってみようか。



あれも気に入りこれも気に入り、歩くこと1時間



私：近くになると大きいね。観覧車。

息子：それより海にいる鳥が気になるんだよね。

私：せっかくだから乗ろうよ。

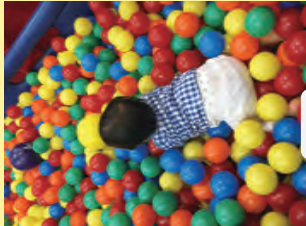


私：どう？ 高いところから見る景色は？

息子：やっぱり、さっきの鳥が気になるんだ。

私：えっ…（絶句）

妻の美容院中 ～近所の遊戯スペースで～



息子：暇だからどっか連れて行ってよ。

私：じゃあ、近所の公園に行こう。

息子：やだ！ ボールのプールがいい！



私：たくさんボールがあつて楽しいね。

息子：ちよつと飽きてきたんで、ここから出してよ。

私：まだ、5分も経ってないよ。



息子：見て見て！ 一人で滑り台もできるようになったよ。

私：すごいねえ。もう一回見せてよ。

息子：…



息子：滑り台はもういいや。私：次はどうする？

息子：うーん。ところでお母さんは？

私：やっぱり俺ひとりじゃダメなんかい（涙）

家族が3人になってからは、たまのゴルフを除いては、もっぱら息子中心の休日を過ごしています。妻に比べれば、まだまだ子育て修行中の身ではありますが、今年はこれまでに息子との時間を増やすことで成長を見守りたいと思います。そうすれば、結果的に妻の余暇にも貢献できるかと。

ワーク・ライフ・バランス（WLB）という言葉が、いろいろな場面で使われるようになりました。WLBとは、単に時間的に仕事と生活の調和が取れているということではありません。仕事上の責任を果たしながら、人生のいろいろな場面で自ら時間をつくりだし、多様な生き方に挑戦することが大切だと思います。紹介した2人も、時が経てばまた違った休みの過ごし方をしているかもしれませんね。この記事を読んでいただいて、次の休みに自分が何をしているのかを想像してみてください。きっと、楽しくなりますよ。「Time is Money！」&「Life is Beautiful！」こう生きたいものです。

12 日建協 Compass Vol.805 2015.3

日建協 Compass Vol.805 2015.3 13

2015年統一土曜閉所運動キャッチフレーズ決定!



6月 キャッチフレーズ



働くやりがいい 休める楽しみ 両立させよう 統一土曜閉所

佐藤工業職員組合
竹林 和 さん

入 選 者
コメン

仕事と休みは対立するものではなく両立させるもの。土曜が休めるような産業にしていきたい。

11月 キャッチフレーズ



あなたのために 家族のために みんなのために 統一土曜閉所

西松建設職員組合
引間 亮一 さん

入 選 者
コメン

休日は自分の体を休めるだけでなく、家族とのコミュニケーションを充実させることも大切です。それによって会社への貢献度も上がるのではないかと考えています。このような良い循環をめざし、統一土曜閉所運動をみんなで盛り上げていきましょう。

優秀賞

佳作

ここで休んでリフレッシュ! 統一土曜閉所日

● シミズユニオン 米丸 啓介 さん

仕事も休暇も大事な人生 統一土曜閉所

● 佐藤工業職員組合 竹林 和 さん

統一土曜閉所運動キャッチフレーズへのご応募ありがとうございました。応募作品の中から厳正な審査の結果、優秀賞2点、佳作2点が決定しましたので発表します。優秀賞2点は、6月と11月の統一土曜閉所運動ポスターに使用します。竹林さんの作品は、働くこと、休むことを両立させる強い意気込みが感じられ、引間さんの作品からは、自分だけではなく、みんなのために土曜閉所に取り組んでいこうという思いが伝わってきます。新たなキャッチフレーズを掲げ、土曜日が休める建設産業をめざし統一土曜閉所運動を盛り上げていきましょう。

第3回 大豆の健康パワー

世界が認めるミラクルフード! 調理の仕方からだを温める料理に

大豆は、ドイツでは「畑の肉」、アメリカでは「大地の黄金」と言われ、たんぱく質が豊富で、メタボ予防、女性特有の病気予防など多くの効能がある健康食品です。大豆はそのままでは消化しにくく、昔から豆腐、豆乳、納豆、厚揚げなど消化吸収しやすい加工食品として食されています。しかし、豆腐、豆乳は陰性食品であり、冷ややっこや冷たい豆乳の取り過ぎはからだを冷やす原因になります。だからと言って、このミラクルフードを食べないのはもったいないと思いませんか。うまく調理し、からだを温める料理に変身させて食べましょう!



大豆の主な効能

- ・メタボリックシンドロームを予防
- ・更年期障害の症状を改善
- ・子宮がんや乳がんを予防
- ・骨粗しょう症を予防
- ・コレステロールを低下
- ・血栓を予防

「豆乳湯豆腐」の作り方 (あっさり豆乳がバターのような濃厚な味わいに)

◆材料(2人分)

豆腐(木綿)・・・1丁(300g)
豆乳・・・1カップ
にんにく(みじん切り)・・・大さじ1
オリーブ油・・・大さじ2
アンチョビ・・・2枚
小ねぎ(小口切り)・・・大さじ4

◆作り方

- ①鍋に豆乳を入れ、豆腐を大きく割入れ、中火にかける。
- ②その間にソース作り。アンチョビを包丁でたたき、細かくする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける。こんがりしてきたら、細かくしたアンチョビを加え混ぜ、なじませてから火を止めた後ソースの出来上がり。
- ④鍋の豆乳が煮立ち、豆腐が温まったら火を止める。小ねぎをちらし、食べる前に好みの量だけアンチョビソースを入れる。



からだを冷やす豆乳や豆腐も
鍋にすれば温めレシピに!



陽性



納豆

間性



厚揚げ



大豆



豆腐



豆乳

陰性

発酵させた納豆は大豆加工食品のなかで最もからだを温める作用が強い。血栓を溶かす作用があるナットウキナーゼが多く含まれている。

表面のみを油で揚げること、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっており、また煮物にした際の味の染み込みも良い。ボリュームがあるのにヘルシーな食材。

大豆をそのまま食べるには「煮る」「蒸す」など調理方法が限られたり、消化しにくかったりする。同じ豆類でも黒豆や小豆はからだを温める陽性食品。

湯豆腐など温めて食べたり、冷ややっこなどにはネギ、しょうがや七味唐辛子などの陽性薬味を添えて食べたりするとよい。

大豆加工食品の中で最も陰性が高いため、冷え性の人には加熱調理したほうがよい。

調理方法や組み合わせる食材を工夫して、大豆食品を毎日の食生活に上手に取り入れましょう!

楽

楽

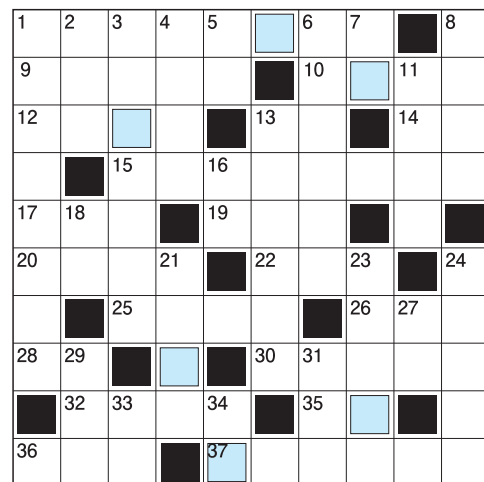
クロスワードタイム

春がやってきました。花粉もやってきました。昨年より多くなるという予報ですので、早めの対策を!メールでご応募いただいた中に、答えやお名前の無いものがあります。送信ボタンの前にもう一度を確認を。答え、郵便番号、住所、氏名、加盟組合、Compassの感想を記入し、はがきかメールでご応募ください。正解者の中から抽選で30名様にクオカードを贈呈します。

■メ切:4月17日(金) ■宛先:mail → info@nikkenkyo.jp はがき → 〒169-0075 新宿区高田馬場1-31-16 守山ビル3F 日建協クロスワード係

ヒント:

この時期に活躍する和風バンドです。



ヨコのカギ

- 1.申告納税制度の一つで、用紙が青色であることからこの名がつけました。
- 9.1978年、「狼なんか怖くない」でデビューしたアイドル歌手。
- 10.高貴な人。偉い人。皮肉の意味を込めて用いる場合が多い。
- 12.布や紙・木材などに、薬品・樹脂や水などの液体を浸して含ませること。
- 13.焼肉の定番、牛の舌。
- 14.思いもよらない失敗。手落ち。へま。
- 15.卵黄・牛乳・砂糖、場合によりコーンスターチなどのでんぷんを加え、とろりとなるまで加熱した洋菓子用のソース。
- 17.「○○○にしても」「○○○に転んでも」「○○○付かず」。
- 19.実名を秘して仮につけた名前。
- 20.江戸時代に盛行した庶民的な絵画。
- 22.野球で、走者が塁から離れること。リード。
- 25.丑の刻を四つに分けた第三番目の時刻。
- 26.エジプトの国歌の題名「○○○国」。
- 28.ブドウ科の落葉性の蔓(つる)植物。
- 30.危機。重大局面。特に、経済上の危機。
- 32.雪で作った家(雪洞)。
- 35.2人で行うボードゲームの一種。チェス、シャンチーと並び世界三大棋類の一つ。
- 36.「ふじ」「陸奥」「千秋」など多くの品種がある果物。
- 37.バスの停留所を英語で言うと?

タテのカギ

- 1.身近においてかわいがることを目的に飼う動物。
- 2.橋田壽賀子脚本の連続テレビ小説。
- 3.萩・紅葉・牡丹の3枚をそろえた花札の出来役の一つ。
- 4.「○○○○カー」「○○○○グレー」「○○○○シート」。
- 5.相撲の基本動作の一つ。
- 6.シャーロック=ホームズを主人公とする推理小説で有名な英国の小説家・医師。
- 7.一定の領土とそこに住む人民からなり、主権による統治組織をもつ集団。
- 8.酒のしぼりかすの甘いもの。
- 11.支えること。支持・支援すること。
- 13.カレー粉・たくあん漬などの着色料として用いる香辛料。
- 16.「○の爪」「○狩り」「はげ○」。
- 18.地球をめぐる衛星。太陽の光を受けて地上の夜を照らす。
- 21.人に対する親しみ・好意・謝意などを表すための、軽く頭を下げるしぐさ。
- 23.めでたく、喜ぶべき事柄。また、それを喜び祝って行う行事。
- 24.NEWSのメンバーである、手越祐也・増田貴久によるヴォーカルユニット「デゴマス」のデビューシングル。
- 27.お祝いの言葉。祝詞。「新年の○○」。
- 29.ちょっとしたことにも感情を動かされること。感じやすいこと。
- 31.「カレー○○○」「チキン○○○」「トルコ○○○」。
- 33.子の子。2世代下の子孫の総称。
- 34.馬のような体格とロバの頑丈さをもつ動物。

Vol.804クロスワード 正解と当選

答えは「ハツヒノデ(初日の出)」でした。



多数のご応募ありがとうございました。
次の当選者の方々にクオカードをお送りします。

河村正二(青木あすなろ)、山岡真由美(アサヌマ)、高橋 玲、野島淳子、宮脇卓哉(安藤ハサマ)、植村和美、国宇利浩、宮崎幹子(鴻池)、江口公一(五洋)、森山章代(佐藤)、水崎隆志(銭高)、志波敬之(鉄建)、有馬広明(東鉄)、赤塚久美子、時田 学(東洋)、利根 誠、塙 亨(戸田)、岡田真幸、七海遥観、富米野和佳、横島 修(飛鳥)、大森貴仁、中島政太郎、沼田政義、藤井寛之(西松)、二見一郎(JS)、松岡賢之(野村)、田中一生(藤木)、川中恵美(三井住友)、角谷明俊(横河) <敬称略>

もや 船 い

ある日、息子が将棋をしようと言ってきた。聞けば小学校で流行ってるとのこと。集中力と先読みが必要な将棋は当時1年生の息子には最適と、その日から進んで相手をした。一丁前に平手で挑んでくるが、駒と語り合った将棋の申し子をなめてもらっちゃ困る。何度負けても、時には泣きながら「もう1回」とせがむ息子の気の済むまで相手した。3ヶ月後、地元の小学生将棋大会に出場した息子は並み居る上級生をねじふせ5連勝の快進撃をみせる。「天才1年生だ!」そんなひそひそ声に独りほくそえむ凡人の私。なんともこそばゆい。もしかして息子は煌めく世界の住人か?その後6年生2人に2連敗であえなく予選敗退してしまったが、私の肚は決まった。この金の卵を世に送り出さねば。早速将棋教室の門を叩いた。大きな大会にも出場させた。そこで現実を思い知らされる。世の中にはかくも多くの天才将棋少年がいるものか。その後も色々な大会に出場するも世の中そんなに甘くなかった。毎日1問解くと誓った詰め将

棋本もいつしか部屋の隅で埃をかぶり、息子の将棋熱は親の興奮と一緒に冷めてしまったと思っていた。そんな息子は現在小学3年生。ちまたの子供と変わらず、D Sの妖怪ウォッチは飽きもせず3作目も欲しがり、U S Jのホラナイトではゾンビが怖いと涙目で私にしがみつくビビり屋さんだ。さて肝心の将棋はというと、継続は力であり柔らかな頭は偉大であった。聞けば、詰め将棋本はとっくに解いてしまっただけで最近では脳内将棋がブームだとのこと。「美濃から高美濃だ」と語られても既に話に付いていけない。そういえば最近「勝負しよう」と言われていない。もはや私から得るものはないということか。3年生の息子の背中を見て「大きくなったものよ。」ってちと早すぎやしないか。ともあれ将棋という礼儀を重んじる世界で揉まれるのは良いことだ。まだまだ先は長い。今は息子の背中を見守りながら、独り寂しく「月下の棋士」を読み返している。でも最近、駒の音が聞こえないんだよね。(月下の父)

編集後記

3月になりました。3月は「弥生」といい、「草木がいよいよ生い茂る月」という意味だそうです。新芽が顔を出し、花が咲き始める時期ですね。皆さんは何に春の訪れを感じますか。

さて、今号では「休日の過ごし方」に関する国内外の記事を掲載しました。皆さん工夫して充実した休日を過ごしているなあと感じました。これから春が近づき暖かくなれば行動範囲も広くなり、さらにさまざまな休日の過ごし方ができるようになります。でも、お金も掛りますよね。ワーク・ライフ・バランスの実現には、やはり余暇に費やせるだけのゆとりある資金も重要だと思います。さあ、2015年資金交渉が始まります。交渉状況を注目し、一致団結してがんばりましょう。

機関誌「Compass」は、これからもみなさんの声を反映しながら作成していきます。より多くのご意見をお待ちしています。今後ともよろしくお願ひします。

日建協ホームページ <http://nikkenkyo.jp/> Compassへのご意見、ご質問、クロスワード、何でもこちらのアドレスに → info@nikkenkyo.jp