

# 市バス・地下鉄家族モニター 結果発表

職員の家族に実際にバスや地下鉄にご乗車いただき、接客状況等についてより身近で親しみのある意見と、親しいがゆえの厳しい意見をいただき、交通局職員としての更なるスキルアップとお客様に満足していただけるサービスの向上を図る目的で実施した結果を発表します。

## 「市バス・地下鉄家族モニター」の結果について

1. 家族モニター数  
モニター票の総数は延べ202件、事業別内訳は自動車事業113件、高速鉄道事業89件のご意見を頂きました。
2. モニター実施期間  
平成23年8月6日～31日
3. モニター方法  
申し込み頂いた職員（組合員）のご家族に、実施期間中に市バスや地下鉄に1回以上ご乗車頂き、「好感の持った点」「努力した方がいい点」「職員へのメッセージ」について、モニター票にご回答いただきました。
4. 項目別件数（複数回答）

### 好感が持った点

バス			地下鉄		
順位	項目	件数	順位	項目	件数
1	接客・謝意表明	58	1	接客・謝意表明	29
2	運転・乗り心地	44	2	車内放送・アナウンス	23
3	アナウンス	68	3	構内環境	21
4	なし	10	4	なし	9
5	車両・車内環境	4	5	駅ナカ	7
6	運行・利便性	5	5	利便・運行	7
7	案内・サイン	3	7	若手取組	6
			8	乗り心地	5
			9	車内環境	1
			9	案内・サイン	1
					109

### 努力した方がいい点

バス			地下鉄		
順位	項目	件数	順位	項目	件数
1	なし	36	1	構内環境	30
2	運転・乗り心地	27	2	なし	26
3	アナウンス	24	3	案内サイン	15
4	接客・謝意表明	16	4	車内放送・アナウンス	11
5	運行・利便性	15	5	接客・謝意表明	9
6	車両・車内環境	13	6	車内環境	5
7	案内・サイン	6	6	意識向上	5
8	運賃	3	6	運賃	5
8	施設	3	9	利便・運行	2
10	意識向上	1	10	乗り心地	2
			11	その他	2
					112

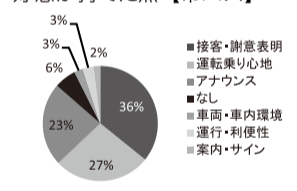
## 5. 職員へのメッセージについて

職員へのメッセージについては、安全な運行に対する要望と応援のメッセージが多数を占めました。バスでは走行環境の改善を求める意見や、地下鉄では駅ナカ事業やイベント企画への期待の声も複数ありました。

## 6. 家族モニターの結果の活用について

今後の展開として、今回の家族モニターの結果を活用し、優秀職員モニター票の改正を行います。また、組合の機関誌による紹介や掲示板への貼り出しにより、各職場への周知を図り、営業意識の向上に繋がる気づきを誘発する。

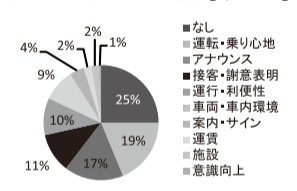
### 好感が持った点【市バス】



### 主なご意見>>

- 【接客・感謝表明】降車時に一人ひとりに対する感謝表明/こちらを向いて感謝表明/適切で丁寧な案内/時間調整の案内/以前よりマナーが向上/笑顔で対応してもらえて良かった
- 【運転・乗り心地】安全・安心な運転/スムーズな発進とブレーキ操作/悪路も丁寧な運転
- 【アナウンス】自動放送だけでなく肉声のアナウンスは心がこもっている/はっきりと聞き取りやすい/発車時・カーブなどの注意喚起などが適切にされていた/乗車券販売などの丁寧な案内

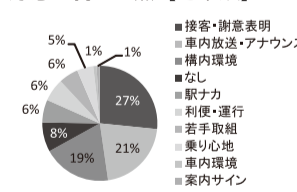
### 努力した方がいい点【市バス】



### 主なご意見>>

- 【運転・乗り心地】急発進・急停車など操作が荒い/スピードを出し過ぎ/イライラが伝わってくる運転
- 【アナウンス】せっかくなのアナウンスが小さくて聞き取れない/降車される方の確認なしに発車したり/時間調整のアナウンスがなかった/乗車券の案内などもっとして欲しい/停車直前の案内放送では不案内な旅行者には不親切/遅れた時はアナウンスが欲しい
- 【接客・謝意表明】感謝表明が全くなかった/感謝表明はあるがこちらを向かずしていた/もう少し笑顔があった方がよい/車内の忘れ物を渡すと面倒そうなお顔をされた/降車時に「ありがとうございます」と言ったが返事がなかった/愛想がなくサービス業の意識がない
- 【運行・利便性】時間調整が多すぎるのはダイヤに問題があるのでは/遅れたり団子になって到着する/九条車庫での乗換えで待たされる/交通事情に左右されるので警察ともしっかり連携をすべき

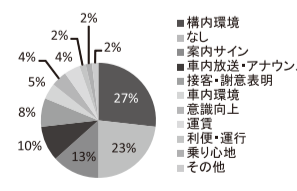
### 好感が持った点【地下鉄】



### 主なご意見>>

- 【接客・感謝表明】改札で一人ひとりに感謝表明/「おはようございます」など気持ちの良い挨拶/窓口で乗車券購入時に「いってらっしゃい」と声掛け/目が合った時に「こんにちは」と挨拶/トラブル時の対応が親切でテキパキしていた
- 【車内放送・アナウンス】丁寧ではっきりとして分かりやすい/自動放送以外の肉声のアナウンスが良い/声が大きく聞き取りやすい(特に東西線車内)
- 【構内環境】構内・トイレ・車内が清潔に保たれて気持ちが良い
- 【その他】駅ナカ施設は賑やかで良い/階段プロジェクトなどの若手の取組が楽しい

### 努力した方がいい点【地下鉄】



### 主なご意見>>

- 【構内環境】トイレが汚い・臭い/構内が暗い・汚い/構内が殺風景(特に通路やホーム)/ポスターが乱雑で汚い/蹴込のシートが剥がれている
- 【案内・サイン】昇降機の位置が分かりにくい/乗換案内が分かりにくい/乗車券購入の案内が分かりにくい/マナー啓発をもっとして欲しい
- 【車内放送・アナウンス】声が小さく聞こえない/車掌がいるのに自動放送のみ/停車位置バック時にアナウンスがなかった/走行時は聞き取りにくい
- 【接客・謝意表明】改札で立っているだけで感謝表明がない/目が合っても挨拶なし/無愛想・不親切な対応をされた/職員が優先座席に座っていた/駅務室にいる職員が暇そうに見える/駅ナカのことを聞いたが「分からない」と言われた

## 市バス・地下鉄家族モニター (市バスまとめ)

### 接客・謝意表明

接客・謝意表明の項目については、好感が持った点として、「乗降時や案内の際の丁寧な対応が良かった」、「はっきりとした感謝表明が良かった」などの意見が58件あった。努力した方がいい点では、「感謝表明が無い」、「無愛想」、「もう少し笑顔で」などの意見が16件あり、合計74件の意見を頂いた。多くの方が注目している項目で、引き続き、接客・謝意表明と接客の向上を徹底することで好感度アップが期待できる。

### 運転・乗り心地

運転・乗り心地の項目については、好感が持った点として、「乗り心地が良かった」など44件の意見があった。努力した方がいい点では、「急発進・急制動」などの意見があり、合計71件の意見を頂いた。ドライバーの運転技術や車両の違い、運行ダイヤなど様々な原因が考えられるが、引き続き、課題の改善に向け取り組むことで満足度の高いサービス提供が期待できる。

### アナウンス (案内放送)

アナウンスの項目については、好感が持った点として、「はっきりと聞き取り易かった」、「丁寧で良かった」、「自動放送以外の肉声」、「細やかな気配があった」など意見が38件あった。努力した方がいい点では、「声が小さい」、「聞き取りにくい」など24件の意見があり、合計62件の意見を頂いた。車内アナウンスのレベルアップで安心してご乗車いただけるのとともにお客様の満足度のアップが期待できる。

### 車内環境

車内環境の項目については、好感が持った点として、「低床バスが良い」、「車内温度が涼しい」、「清潔」などの意見が4件あった。努力した方がいい点では、「車内の汚れ」、「揺れ」、「車内温度が高い」など13件の意見があり、合計17件の意見を頂いた。努力した方がいい点が好感を持てる点を上回っており、今後、課題の改善に取り組んでいく必要がある。車内の美化については、清潔と思える基準を再確認し、全車両で維持していくことが必要である。多様なニーズに応えることは大変困難であるが、きめ細やかな対応により、多くの不満の軽減が期待できる。

### 運行・利便性

運行・利便性の項目については、好感が持った点として、「乗継がスムーズ」、「快適」、「定時運行」などの意見が5件あった。努力した方がいい点では、「だんご運行」、「早発」、「九条車庫前での乗換」、「運行ダイヤの乱れ」など15件の意見があり、合計20件の意見を頂いた。努力した方がいい点が好感を持てる点を上回っており、今後、課題の改善に取り組んでいく必要がある。課題の原因を再検証し、様々な方法で課題の軽減に努めることでバス利用者の増大が期待できる。

### 案内サイン

案内サインの項目については、好感が持った点として、「バス停表示が大きい」、「バス停の案内が分かり易い」など3件の意見があった。努力した方がいい点では、「複数のバス停があって分かりにくい」、「車内の行き先表示が小さい」、「バス停行き先表示が分かりにくい」などの意見が6件あり、合計9件の意見を頂いた。その他、運賃に関する意見で、努力した方がいい点として、「均一区間の追加料金が納得できない」、「敬老乗車証の対象年齢を引き下げて欲しい」などの意見が3件あった。また、施設に関する意見で「屋根付きのバス停を増やして欲しい」、「バス停をきれいにしたい」などの意見が3件、サービス意識向上についての意見が1件あった。少数意見についても、一つでも多くの意見に傾聴することで、サービス意識を高め、よりよいサービスで、多くのお客様の満足度を上げ、増客が期待できる。

## 市バス・地下鉄家族モニター (地下鉄まとめ)

### 接客・謝意表明

接客・謝意表明の項目については、好感が持った点として、「改札でのきはきとした感謝表明や挨拶」、「親切丁寧・適切な対応」などの意見が29件あった。努力した方がいい点では、「改札で挨拶・謝意表明がない」、「無愛想な対応」、「対応に誠意がない」などの意見が9件あり、合計38件の意見を頂いた。多くの方が注目している項目であり、構内や車内全てでの謝意表明はもちろんのこと、特に困っておられることへの手助けや、窓口販売などの改札での接客対応の向上は、確実に好感度アップにつながるものと期待できる。

### 車内放送・アナウンス

車内放送・アナウンスの項目については、好感が持てる点として、「丁寧」、「はっきりとした声」、「聞き取りやすい」、「分かりやすい」、「自動放送以外の肉声」などの意見が23件あった。努力した方がいい点では、「車掌がいるにも関わらず自動放送のみ」、「声が小さくて聞き取りにくい」、「騒音で聞き取れない」などの意見11件あり、合計34件の意見を頂いた。車内の騒音による音声案内の聞き取りにくさについては、構造上の問題もあり解消が難しい部分もあるが、それを補うような肉声のアナウンスを行うなど、車内放送のレベルアップとともに行うことで、お客様に安心感を持ってご乗車頂くことができる。

### 構内環境

構内環境の項目については、好感が持てる点として、「駅構内」、「車内」、「トイレ」が清潔に保たれているなどの意見が21件あった。努力した方がいい点では、「トイレが汚い」、「構内が暗い・汚い」、「シート剥がれ」、「ポスターが乱雑」などの意見が30件あり、合計51件の意見を頂いた。トイレが汚いという指摘が最多を占め、努力した方がいい点ではこの点を改善することが好感度アップに確実に繋がると期待できる。

### 案内サイン

案内サインの項目については、努力した方がいい点として、「昇降機の位置」、「乗り換え案内」が分かりにくい、不案内との意見が15件あり、サインが分かりやすいという意見は1件のみであった。案内サインについては努力した方がいい点として上位を占めていることもあり、現場と所管課だけでなく、多面的に情報の整理をするなど対応策を検討し、よりお客様の満足度を上げることが期待できる。

### その他

その他の意見では、好感が持った点として、「駅ナカ」、「利便・運行」がそれぞれ7件、「若手取組」6件、「乗り心地」5件などの意見があった。また、努力した方がいい点では、「車内環境」、「営業等意識向上」、「運賃が高い」にそれぞれ5件、「利便・運行」、「乗り心地」にそれぞれ2件の意見があった。このような少数意見についてもできる限り多く意見を頂き、ひとつひとつ拾い上げることで、より良いサービスを提供することで増客が期待できる。



京都交通労働組合

電話(075)841-0948

発行者 瀬戸高志

編集者 佐田 悟

一面

市バス・地下鉄家族モニター 結果発表

二・三面

ソフトボール大会

教宣部員のつばやき

第48回護憲大会

四面

「安全・安心・信頼の公営交通キャンペーン2011・秋」

おまけ

# 厚生会文化体育共同事業

## ～秋空の下、熱戦が繰り広げられる～

# ソフトボール大会

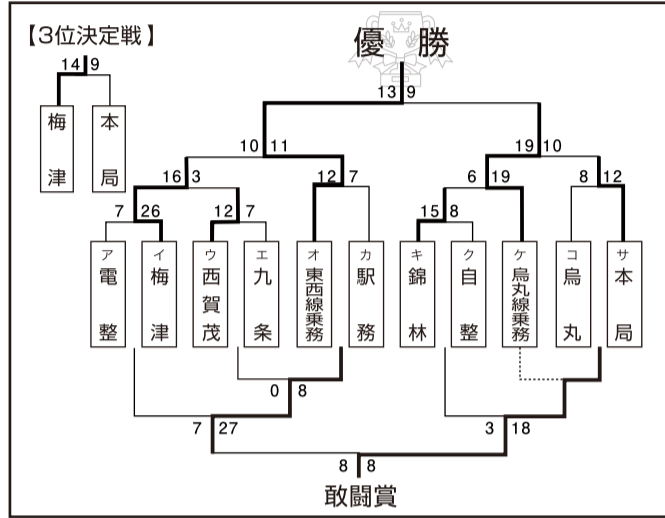
### 東西線乗務区が激戦を勝ち抜き初優勝！ 烏丸線乗務区の3連覇阻止...



私たち文体委員がお世話しました



応援にも熱が入りました



準優勝 烏丸線乗務区



MVP  
久々野明博選手(梅津営業所) 藤本幸介選手(烏丸線乗務区) 林栄造選手(烏丸線乗務区) 高藤弘樹選手(東西線乗務区)



優勝 東西線乗務区



おめでとう！

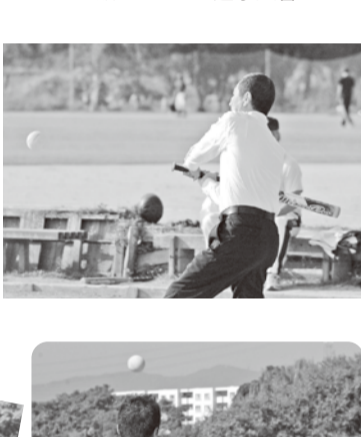
初優勝！  
宙を舞う大隅東西線乗務支部長



敢闘賞 烏丸営業所



3位 梅津営業所



二〇一一年十月二十九日(土)、秋晴れの空の下、各所属から選抜された選手並びに応援団総勢二五〇名余りが宇治川グラウンド野球場に集結し、一年に一回の本番で練習の成果を発揮すべく随所で白熱した闘いを繰り広げました。試合に先立ち、葛西宗久(厚生会会長並びに瀬戸高志執行委員長)から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

二〇一一年十月二十九日(土)、秋晴れの空の下、各所属から選抜された選手並びに応援団総勢二五〇名余りが宇治川グラウンド野球場に集結し、一年に一回の本番で練習の成果を発揮すべく随所で白熱した闘いを繰り広げました。試合に先立ち、葛西宗久(厚生会会長並びに瀬戸高志執行委員長)から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

開会式  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

優勝  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

選手宣誓  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

試合前の挨拶  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

優勝カップ返還  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

選手宣誓  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

表彰式  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

表彰式  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

表彰式  
葛西管理者 瀬戸高志執行委員長から挨拶を受け、前年度優勝の烏丸線乗務区チームの林栄造監督から優勝カップ返還(ア)を受けて抽選(ア)を引き当てた電整チーム黒川陽平選手から選手宣誓(ア)が声高らかに行われ、試合は珍プレー・好プレーが随所で見られ、大いに盛り上がり、一日となり、大会も鳥

十一月四日(金)～六日(日)の三日間の日程で、「震災から考える、「人間の安全保障」をめぐり第四八回護憲大会」を憲法理念の実現をめぐり第四八回護憲大会」が全国から労働団体・平和団体など約三〇〇〇人の参加の下、山形県・山形市ビッグウイングにおいて開催されました。前段のオープニングは地元山形市に由来する震災救援コンサートで始まり、百姓としての目で見えた震災と未来への希望を込めた歌を披露しました。総会は、主催者を代表して江橋実行委員長(平和フォーラム代表)が「東日本大震災で平和フォーラムが今後何をなすべきか考えさせられた。今まで憲法理念の実現に努めてきた。二〇〇九年の政権交代後、いわば与野党系平和運動として世の中を変えていくチャンス」と語りかけました。また、地元を代表して、第四八回護憲大会山形県実行委員会、立松委員から「原発事故で多くの人が生活基盤を失い、核廃絶という平和憲法の理念を実現する取り組みが一層重要となっている」と挨拶がありました。その後、「東日本大震災から考える「人間の安全保障」をめぐり第四八回護憲大会」をテーマとしたシンポジウムが行われ、「生活の基盤を失い、雇用を失い、放射能汚染で故郷を失う現実があり、「生存権」という憲法理念の課題と向き合うことが今、求められている」と痛感し、一日目は終了しました。二日目は、「地球環境・脱原発に向けて」をテーマにした分科会に参加しました。「脱原子力社会の可能性と意義について」や「脱原発と新しいエネルギー政策の実現に向けて」などについて熱心な議論がなされましたが、原発に依存してきた長年の経過から、早急な脱却は不可能であり、きつちりと工程表を作成し徐々に再生可能エネルギーへの転換を図るべきだと思

今年六月七日未明、わが家に家族が誕生しました。予定日を過ぎては心配しましたが、今のところすくすくと育つてくれているようです。名前は、自分の心に誇りを持って生きていきたいということから、誇心(たいし)に決まりました。現在で五箇月になりましたが、「あー」とか「うー」とかは話すようになり、一日一回程度は大爆笑します。また、首がすわり、ハイハイができるようになってきました。子どもの成長というのは早いもので、わが子は毎日お笑い番組を見ながら一人酒している自分と比較して、人間成長率において大差をつけています。また、子どもができてからは、プライベートでの生活に変化が生じてきました。今までは全く違う人との交流として、同じくらいの年齢の子を持つ親との交流が生まれてきました。また、自分自身の心境の変化としては、これまで妊婦さんが電車と立っていても席を譲ることに対して、そこまで特別な感情がなかったものが、現在では妊婦さんのしんどさがよくわかるので、席を譲ることに対して積極的になっています。そして、自分自身には、このびびと育つてほしいと思つていますが、ただ勉強さえできればそれだけでいいというふうには決まっていっていません。望みだしたらキリがないのかもしれないので、ただ1つだけ、自分の子どもには守ってほしいということがあります。それは、決して人には流されず、自分が本当にいいと思ったことをやり続けてほしいということだと思います。多数決を以て大衆の意見が正しいという考え方は、現在の社会では当然ですが、時に少数意見の方が正しいことがあります。何も考えず、ただ多数派だから正しいという考え方は思考を停止しているに過ぎず、少数派の意見もよく考慮に入れてうえで判断すべきです。決して数のパワによって流されることなく、自分というものをもち続けてほしいと思つています。それが、名前に込められた意味であり、父親からの願いです。

# 「安全・安心・信頼の公営交通キャンペーン2011・秋」

## ～地域に根ざした活動で、公営交通の価値を上げる～

### 烏丸支部

烏丸支部では十月二十八日(金)、北大路バスターミナル内で社会貢献活動として、清掃活動を行いました。今夏は、電力不足に対応するため照明・空調と節電に努めたため、バスターミナル内は薄暗く乗り場は少し暑く、お客様には大変迷惑をおかけした事をお詫び申し上げます。バスターミナルは地下にある構造上、きれいにしても排気ガス等ですぐに汚れてしまいます。それでも、特に乗り場はガラス張りであるため、お客様にだけ見たらと思ってしまうように、お掃除に力を入れています。今後は、お掃除に力を入れた上で、お客様に快適にご利用いただけるよう、北大路バスターミナルをはじめ近隣のバス停も積極的に美化活動に努めて参ります。



### 西賀茂支部

西賀茂支部では、十月二十三日(日)に社会貢献活動の一環として、御園橋通り田尻町バス停周辺の清掃活動を行いました。当日は、地元商店街主催のイベント「みそのばしフェスタ2011」で、西賀茂支部もイベントに参加させて頂いたため、少しくも地元商店街に恩返しが出来たと思います。感謝の気持ちで取り組みました。イベント終了後、この日、かなりのゴミが散在していました。そこで、代議員や組合員の協力の下、スムーズに取り組みすることができました。今後は、西賀茂支部では、地元住民もより京都市民や観光客に愛される「市バス」を目指し、日々社会貢献活動に尽力してまいります。



### 本局支部

十月二十八日(金)お昼の休憩時間を活用して、「自分たちの職場は自分たちで守る」のコンセプトのもと、太秦天神川駅前バス停の清掃活動を行いました。昼食後の取り組みという事もあり、途中、身体が重たいところもありましたが、バス停でお待ちのお客様から、清掃ご苦労様と労いの声をかけいただき、気持ちのいい清掃が終わりからの爽快感が格別のものがありました。バス停がきれいだと、お客様に気持ちよくご利用いただくことが出来ます。我々も、職務に取り組みすることが出来ます。今後は、定期的に清掃活動に取り組み、お客様に気持ちよくご利用いただけるようにがんばって参ります。



### 九条支部

九条支部では二〇一一年十月三十一日(月)、地域住民の方や観光客の皆さんに気持ちよくバスに乗り上げて頂くように、毎年、春と秋に恒例となった車庫前バス停の清掃活動を実施しました。回を追う毎に代議員さんや組合役員だけの活動ではなく、一般組合員の若い人達も参加して頂けるようにまでなってきました。前回からバス停の標柱等を拭き掃除するようになりました。今後は一営業所前のバス停だけではなく、他のバス停も掃除してはどうか?という意見も出され、次回からは出来れば、いつもご迷惑をかけているお店の前等にも取り組みたいと思います。本日に継続する事が大事な事だと今更ながら痛感しています。



### 梅津支部

梅津支部は十一月十日(木)、営業所前と京都外大前のバス停清掃を行いました。このバス停は、平日は三号系統が一〇八本のバスが停車し、お客様に不快な思いをさせる事のないよう、お客様に優しい清掃活動を実施しました。また、四條通り東行という事で大変交通量も多く、歩行者や自転車も山々通行します。私達が清掃活動を行っていると、いろいろな声がかかります。見受けられる方が、以前多く見られたように、ゴミを捨てておられたり、パンの袋やガム等のゴミが落ちていたり、個人のマナー向上が必要だと感じました。短い時間で、取り組みとなりました。清掃活動は、社会貢献活動の一つです。今後は、市民の方にも密接に関わる活動の場を長く続けるように頑張ります。



### 錦林支部

錦林支部では十一月八日(火)、春・秋と恒例になりました錦林車庫前バス停及び錦林営業所周辺の清掃活動を実施しました。いつもご利用されているお客様に少しでもバス待ち環境を向上し、気持ちよくバスに乗っていただくだけでも、張り切って取り組みました。この社会貢献活動も、私たち錦林支部の仲間たちで行えるのも後二年足らずとなり、民間委託された後も「直営でやっていたときのほうが、綺麗やったわ」と言われるように、残された期間頑張って清掃活動等に取り組みたいと思います。



### 東西線乗務支部

東西線乗務支部では十月十九日(水)の午前中、醍醐乗務区周辺の清掃活動を行いました。前回の取り組みでは強風の影響で枯葉が多く散乱してしまいましたが、今回は枯葉だけでなく吸殻や空き缶も少なくなりました。予定より範囲を広げて取り組みました。当日は天候も良く、綺麗になった道路を見ると清々しい気持ちになりました。組合員のみならず、組合員の高まるとの連帯感も高まったと思います。お客様に気持ちよく地下鉄をご利用して頂けるよう、今後も清掃活動を続けていきたいと思っております。



### 烏丸線乗務支部

烏丸線乗務支部は十一月十日(木)「安全・安心・信頼」の公営交通確立キャンペーン統一行動の下、竹田駅出入口及びバス停付近の清掃活動に取り組みしました。目立ったゴミ等は少なかつたのですが、やはり吸殻は相変わらず多く落ちており、喫煙者のマナー向上がまだまだ必要だと感じました。さらに、秋という季節柄落ち葉もたくさんあり拾うのに苦労しました。短時間の清掃活動にもかかわらず、綺麗になつたバス停を見渡すと気持ちよさを感じました。これからも駅周辺施設を気持ちよくご利用していただけるよう活動して参ります。



### 自整支部

自整支部では十月三十一日(月)の昼休みを利用して、地下鉄竹田駅西口周辺の清掃活動に取り組みました。今回は限られた時間内での活動でしたが、ゴミ袋3個がいっぱいになるほど拾いました。特に多いのがタバコの吸殻で、バス停周辺よりもタクシー乗り場で多く落ちていました。毎回の活動できれいにしてもゴミが減らないのは悲しいことですが、お客様に心地よくご利用いただけるようにバス停は常に清潔に保っていききたいものです。



### 本局支部

京交本部は、全支部が社会貢献活動に取り組みだ報告をうけて、十一月二十二日(火)四条大宮バス停の案内表示板・ベンチ等をきれいに拭き上げ美化に努めるとともに、吸殻や空き缶などのゴミを拾い集め、バス待ち環境の向上につとめました。四条大宮は近隣の企業も清掃活動に取り組みしていることから、以前と比較すると綺麗に保たれてはいますが、多くの人が行き交う街ということもあり、足元に注意をはらい歩いてみると決してきれいな街とは言えません。私たちがきっかけとした行動がきっかけとなり、ひとりひとりがきれいな街を守る取り組みに精を出していただきたいと思います。



### 電整支部

電整支部では十月十六日(日)、「醍醐車庫見学会」が開催される当日の朝、醍醐駅出入口周辺及び醍醐車庫見学会出入口周辺の清掃活動に重点的に取り組みました。車庫見学会に来られたお客様に少しでも気持ちよく参加していただけたらと思います。この吸殻や紙くず、ペットボトル等ひとつ残らず拾うとスッキリとした印象になりました。駅出入口は毎日利用される場所なので、これからも意識を高めて定期的な清掃活動に取り組みたいと思います。



### 駅務支部

駅務支部では十月二十七日(木)、第十三回都市交通統一行動に取り組みました。駅務支部として何が出来たか色々考えた。清掃活動が一番ではないか!との結論に至りました。今回のターゲットはステーションはズバリ市役所前駅。当駅はゼスト(市役所の前)にある駅です。言わば東西線の顔とも言っても過言ではないでしょう。しかも繁華街も近く、毎日たくさんのお客様にご利用頂いていることから、取り組みました。これからも多くのお客様に快適にご利用頂けるように、このような活動にも積極的に取り組みたいと思います。



## おまけ

### 効果的な呼吸法 腹式呼吸でリラックス

通常一回に500ccの空気を吸うと、肺の中に届く有効な空気は350cc程度です。しかし早く浅い呼吸をすると2000cc程度に減り、肺に届く空気の量も一気に減ってしまいます。そのため、身体に負担をかけて疲労の原因となります。呼吸は空気を口で吸うため、換気量が少なく浅い胸式呼吸を主流とした呼吸法です。セカセカとした呼吸のため精神的にも興奮しストレスを溜めやすくイライラとしてしまいます。

・(口呼吸)呼吸が早い・呼吸が浅い・一呼吸の換気量が少ない・疲れやすい身体になる・口から細菌が入りやすい・免疫力が低下しやすくなる・乾燥しやすくなり喉を痛めやすくなる・酸欠が吸い取りにくい

・(鼻呼吸)呼吸がゆっくりでき・呼吸が深い・1呼吸の換気量が多い・疲労をとりやすくなる・鼻毛はほくろや余分な物を除去し、ウイルス菌が入りにくくなる・無意識に口呼吸が多くなるとストレスが拍子がかかるようになり・鼻での呼吸をせざる・口呼吸になりやすくなる・鼻が乾燥しやすくなる

呼吸はほかに睡眠時無呼吸症候群(睡眠時に時折無呼吸となり息が停止)や過度のストレスがかかることによる過呼吸(発作的な浅く早い口呼吸)を招きます。

正しい呼吸・身体に良い呼吸とは?

腹式呼吸は立った状態でもできます。口を閉じて鼻からゆっくりと深く息を吸うと横隔膜が下がり、お腹が膨らみます。反対に息を吐き出していくと横隔膜は上がり、お腹が緩んでいきます。横隔膜をゆっくり上げたり、下げたりすることで自律神経を刺激し血行を促進し、内臓が活発に働きやすくなります。また体温も上がり心身を温めます。これにより季節は身体が凝縮し固まりやすくなるため、肩こり・腰痛も少なくなくなり、肩こり・腰痛・膝痛にもなりやすくなります。生活の中で姿勢や呼吸を意識して、リラックスしていきましょう!

