

令和4年3月15日発行(毎月1回15日発行)第108号 通算539号 発行所 ©公益社団法人 仙台中法人会  
編集 公益事業委員長 喜早 貴大 広報事業小委員長 佐藤 圭一郎 発行人 会長 田中 善一  
〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目3番22号 仙台ビルディング6階 TEL:022-263-0152 FAX:022-261-0488



東北大学百周年記念会館  
川内萩ホール

- ・“ほっこり”あったかい職場をめざしましょう
- ・今こそ、上杉鷹山に学ぶべし
- ・女性をやる気にさせる企業の取り組み
- ・考えよう 北方領土
- ・花粉症 症状を悪化させないためには？
- ・コロナ禍による睡眠障害を克服する 快眠のための食生活
- ・「福沢心訓」生き抜く指針に
- ・健康情報 気を付けよう 冬季のヒートショック！

- P.1 インタビュー (株)こだま 代表取締役 児玉康氏)
- P.2 フォトニュース (Photo eye)
- P.3 “ほっこり”あったかい職場をめざしましょう
- P.4~5 今こそ、上杉鷹山に学ぶべし
- P.6~7 女性をやる気にさせる企業の取り組み
- P.8 考えよう 北方領土
- P.9 花粉症 症状を悪化させないためには？
- P.10~11 コロナ禍による睡眠障害を克服する 快眠のための食生活
- P.12 「福沢心訓」生き抜く指針に
- P.13 【健康情報】気を付けよう 冬季のヒートショック！

## けやき



●多くの人が、今年ほど春が待ち遠しいと感じられる年はなかったとの思いを強くしているのではないだろうか。2年にも亘るコロナ禍で、外出する機会がめっきり減り、風雪に閉じ込められる冬の季節感と重なったからに他ならないのだろう。春分の日まで、あと僅かだ。「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通りに、太陽が真東から上り、真西に沈み、寒さも緩み、温かい陽春の陽射しが人々を包み込み、野山も緑に溢れる。コロナ感染も収束し、かつてのような春の季節を心から待ち望みたい。

●ウイルスと人間との戦いの渦中、一方的な侵攻という形で人間が犠牲となる不幸な戦いが生じた。世界平和を標榜する国連が紛争終結に無力化している状況に落胆を禁じ得ない。終結後、ロシアはなぜ侵攻をやめなかったのか、欧米がなぜ止められなかったのかが問われることは間違いないだろうが、領土問題を抱える我が国もその議論には最大の関心事を向けていかねばならない。一刻も早い平和な春の訪れが待ち遠しい(S)

東北大学百周年記念会館 川内萩ホール

東北大学川内キャンパスバス停付近に川内萩ホールがあります。豊かな緑環境に囲まれた中に存在し、その風格は東北大学の威厳と歴史を感じさせられる素晴らしい建築物です。新緑の季節に雄大な建物付近を散歩する事をおすすめします。

表紙絵提供：株式会社孔栄社 画家：土橋征史氏



## Message

素直な心になりましょう。素直な心はあなたを強く聡明にいたします。

(松下電器産業 創業者 松下幸之助)

# お客様の人生に寄り添う 「こだまのどら焼」



## 見玉 康さん

(株)こだま 代表取締役

若林区鶴代町6番77号

(公社・仙台中法人会 七郷支部)

スティーブ・ジョブズの言葉「stay hungry, stay foolish」を胸に  
“おかしい屋、”になって道を切り開く見玉さんにお話をうかがいました

### 経営とは 幸せづくり

1949年、戦後の動乱期に創業者である祖父が、「甘いもので人を笑顔にしたい」との思いからお菓子作りを学び、青葉区上杉で菓子屋を開業した。

2012年に2代目の実父が他界し、3代目となった見玉さん。

70余年にわたって受け継がれてきた老舗ブランドの歴史を堅実に継承しつつも、それ以上に、革新・改革に貪欲に挑んでいる印象を強く受けた。

とりわけ、「発信」に力を入れており、SNSでの広報活動に加え、ラジオ番組やYouTubeチャンネルを開設し、宮城のビジネスシーンにおけるキーマンをゲストに迎えては地域ビジネスの振興に有益な情報を発信している。

たくさんの人に来て刺戟を受け、様々な考え方に触れることで商品開発や経営のヒントを得ることがで

きる。つまり、人と人との繋がりが自社のブランディング強化に大きな影響を与えるのだと語った。

地元を代表するコンテンツとのコラボ商品や、オリジナル焼印どら焼、どら焼の皮だけ販売、親子向けどら焼作り体験など、次々と湧き出るアイデアも、見玉さんが日々、どら焼でお客様の幸せな人生を伴走したいと心から願っている証だと推察される。

テクノロジーが進化し続け、AIと共生していく時代に突入したが、裏を返せば、人間らしい思考や感情がより一層求められる時代が来たとも言える、要するに「お菓子の時代が来た」ということだ！」と得意に帆を揚げるように目を輝かせた。

### 老舗の新時代を築く

今ほとんどの人がやりたいことがありすぎて、1人では達成が困難な目標もあり、共に成長しながら成果を出

せる人材の育成が目下の課題であるとのこと。

特に中核人事の育成に注力しているとし、熱量を持つて意義を訴えているという。

生前、実父とは事業方針をめぐって日常的に議論を交わすことが多く、その中で遺された「康、お菓子は甘いを経営は甘くないぞ」という言葉の重みを今になって痛感していると話す。

その一方で、いちばん褒めてほしい人に褒めてもらえない淋しさもあり、より一層、地元のみなさんに認めてもらいたいと強く思うようになつてきた気がする」と自身を省みる場面もあった。

現在、経営をとっても楽しいと思えている。それは、大変だから楽しいのであって、楽な道を選択した時点でこの楽しみは味わえないと笑顔で話せる強靱な精神力の持ち主であり、一貫して幸福追求型経営を実践されている見玉さんの信念に深く感銘を受けた。

# Photo Eye いま、中法人会は

## 徹底・財務改善講座

2月2日、卸町会館にて開催された。

講師に、(株)永田町みらい研究所代表取締役で税理士の神田博則氏を迎え、ウイズコロナにおける財務体質の改善ポイントと、コロナ禍を乗り越える資金繰り対策等について詳しく解説された。

また、金融機関からの融

資が通りやすくなる事業計画や、理想的な決算書の作り方など、実践的な知識とスキルが教授された。



## 青年部会 オンライン研修会

2月3日、「SDGs時代のAI活用講座」AIを経営に活かす！活用事例あれこれ」と題し、オンライン研修会が開催された。

講師を務めた(株)Recursive (東京都渋谷区)取締役COOの山田勝俊氏は、これまでに数々の起業実績を持ち、現在は大手から中小まで様々な企業にAI導入・活用コンサルティング

を行っている。研修では、生活やビジネスのあらゆるシーンで身近になってきているAIについて、中小企業での活用事例や、AIのもたらす効果等が示され、ビジネス活用におけるAIの知識が深まる有意義な研修となった。

ング、新規事業の開発支援を行って



## 租税教室

1月28日の仙台市立岡田小学校をもって、今年度の全ての授業が終了した。新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、残念ながら実施を見送った学校も



あり、実施校は例年に比べて減少したものの、コロナ禍仕様に相違工夫を凝らした授業では、多くの子ども達から素直な反応を得ることができた。

授業を受けた子どもたちからは、「いろいろな税金があることを知り勉強になりました」「税金がなくなると世の中が大変なことになると税金は大切だと思えました」等の感想が寄せられた。

仙台中法人会では、より多くの子どもたちに税金について学ぶ機会が平等に提供されることを期待し、引き続き働きかけを行うこととしている。

## seminar

### 基礎から分かる 決算書の授業

日時：2022年5月19日(木) 13:30~16:30  
会場：仙台市中小企業活性化センターセミナールーム2  
講師：アルト経営パートナー(株) 代表取締役 加藤敦子氏  
受講料：会員1名 4,000円 / 非会員1名 8,000円

## 令和4年3月改訂 社保プログラムの活用を

令和4年3月の給与支給分(4月納付分)より、健康保険・介護保険料の料率が改訂されます。

保険料率の改定に伴い、仙台中法人会ホームページ内の「社会保険料算出ソフト」のプログラムを更新いたしました。

当プログラムでは、年齢・給与月額・年間賞与を入力するだけで社会保険料が瞬時に算出できますので是非ご活用ください。

# あったかい職場をめざしてまじまじよう

産業カウンセラー 柏木 勇一



みんなと話せない在宅勤務が「味気ない」と語る女性社員

「ほっこり」という言葉を  
ご存じでしょうか。

聞いたことがある、使っているよ、という返事が返ってくるかも知れません。方言ではありません。

国語辞典には「気持ち晴れたり、仕事や懸案のことが片付いたりしてすっきりした状態を表す言葉」と書かれています。働く人にとって望ましい状況です。

「いいね、ほっこりした」「ほっこりしようよ」という会話が交わされている職場は、和気あいあいとして能率も上がっていると思います。

コロナ禍が長引き、職場ではさまざまな対策をとってきました。代表的なスタイルがテレワークです。

食品製造業の営業事務職として働く20代の女性Kさんから「自分は在宅勤務が多くなった。それはそれで通勤することもないので時間を有効に使えますが、顧客先を訪問して業績アップに努力してきている同僚と、直接会話もできないのが残念です。オンラインでの画面上の会話はもちろんありますが、味気ないです。どうしたらいいでしょうか」という電話相談を受けました。

多くの職場でも同じ悩みが増えています。

オンラインでもお互いの手元に  
温かい飲み物を置いたら…

ここで、Kさんの現実の悩みから少し離れて、「ほっこり」という言葉をヒントに、「オンラインのつながりでも、双方が温かい飲み物を用意してみてもどう

でしょうか」と提案しました。

数日後、「わたしはミルクテイー、相手はホットコーヒーを机に置いて話し合いました。もちろん内容の仕事中心です。最初にお互いの飲み物を画面に出し、ちよつと照れ笑いをしながら話したのですが、実際に職場で話し合っていたような理解が深まる会話になりました」と報告してきました。

ちよつと寒い季節だったので、温かい飲み物が欲しくなる時。カップで手を温めるだけでもホッとした気分になります。

テレワークだからこそ、隣に同僚がいる感覚で仕事ができるように、ひとつのアイデアとして伝えたのですが、良い結果で安心しました。

身体と心の心地よい感覚を  
味わいましょう

ある健康心理学者が、手を温めると心も温まることを脳の仕組みから説明しています。

「自分の身体や心だけではなく、周りの印象も良くなる」という研究結果もあります。

わたしたちの心は身体感覚の影響を受けているので、触覚という感覚でも言えます。

柔らかい布に触れると優しい性格を感じ、オフィスで硬い椅子に長時間座り続けると思考も固まってしまふと聞いたことがある方もいるでしょう。

「不安感が強い」と相談をしてきたある女性が、セルフケアとして手触りの良い柔らかなぬいぐるみこそ

そばに置くようになったら気持ちも楽になったという報告も受けました。

Kさんにも「ほっこり」という言葉から、職場の温かい雰囲気について説明しました。

みんなが仕事をしやすい状態は、身体と心の心地よい感覚から生まれることを分かっていたいただきたいと思っています。



◆筆者紹介◆  
柏木 勇一

大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。産業カウンセラー、家族相談士、交流分析士。

(文責：事務局)

# 今こそ、上杉鷹山の学を学べし

歴史人物像研究家 鈴木貞夫

今年、上杉鷹山没後200年。10歳で上杉家の養子に入った鷹山は、17歳で米沢15万石を襲封した。しかし、当時の上杉家の財政は瀕死の状態にあった。

鷹山は不可能と言われた米沢藩の財政再建を、55年の歳月をかけ、あらゆる逆境を乗り越えて成功させたのである。なぜ、そんなことが可能だったのか。鷹山は72年の生涯を通じて、数多くの言葉を遺している。

それは、家臣や領民への諭の言葉であると同時に、自分への戒めの言葉でもあった。

コロナ禍で先の見えない時代をどう生き抜くか。現代よりもはるかに厳しい時代を生きた鷹山の言葉の中から4つを選んで、逆境を克服する要諦を探りたい。

## 受け次いで 国のかさの身となれば 忘るまじきは 民の父母

鷹山は藩主となったからには、領民の親になったつもりで政治をやらなければならぬと心に誓った。

師・細井平洲から学んだ教訓の基本である。また、それ以前に実家・秋月家の家老・三好善太夫からは「何よりもまず自身の修練を積まなくてはなりません」と教えられた。

この両師の教えを鷹山は生涯にわたり実践した。鷹山は大儉約令を發布して、藩政の改革に踏み出した。

自身の仕切金(生活費)を7分の1に節減し、着物は木綿、食事は一汁一菜で、領民と苦楽を共にする姿勢をとり、参勤行列の簡素化な

などを断行し経費の節減に尽力した。

しかし、幕府の手伝い普請(建築工事負担金)は1万6千両余りの出費で藩収入の2割を超える金額だった。領外からの借金はできず、結局、領内で家臣、農

## 国家人民の為に立てたる君にして、君の為に立てたる国家人民には之なく候

鷹山の藩主在任18年で財政はほとんど改善されなかったが、天明5年(1785)2月、鷹山の養子・治広に家督を譲って隠居した。

その際、「伝国の辞」と呼ばれる人君(藩主)の心得三か条を治広に授けた。その中の1つの言葉である。

民、町人から賦課金を徴収せざるをえなかった。

19歳で、それまでの江戸住まいから米沢に初入部した際には、「鉄砲射撃上覧」(藩主による鉄砲射撃見学)

時に家臣たちに丁寧に対応し、鷹山の誠意に家臣たちが感激し、中堅の家臣たちとの信頼関係が築かれ、江戸藩邸再建には命がけで尽力してくれた。

しかし、江戸家老だった竹俣当綱を登用して殖産興業を積極的に行おうとした際に、計画通りに進まず、財政改善は滞ってしまった。

藩主は、藩と人民の為にある。藩主の為に、藩や人民があるのではない。

これが鷹山の政治理念であり、人民が主であり、人民を富ますことが国を再興させることであるという考えに基づくものである。

治広はこの心得を肝に銘じて、藩政に懸命に取り組

んだが、消極政策と天明飢饉による打撃は大きく、財政は更に悪化し立ち行かなくなってしまう。

鷹山は治広の切望もあり、6年ぶりに藩政に復帰した。

その際、隠居していた莅戸善政をかたくなに固辞するを説得し、改革を委ねた。

54歳の善政は寝る間も惜しんで、藩政改革に打ち込んだ。

鷹山の意をくんで領民のためになる「寛三の改革」を推し進めた。

代官の世襲制を廃し、誠実で実力のある役人を配した。年貢の取りたても改善を加えた。

米沢藩の貧しさの原因は、領地に対し家臣の数が極端に多いことである。

そこで、家臣の次男・三男の土着を奨励した。武士たちが農業に従事しても、地位が損なわれることはなく、武士の特権はすべて保証した。

永久的な土着が実現したことは、財政好転に大きく

寄与した。

また、農村人口の増加策として、15歳以下の子ども

が5人以上いる農家には米を支給し、困窮者には年1両の養育手当を支給した。

でないことを論じた。機織りは、財政再建に大いに貢献した。

意見してくれる人もなく、わがままになっている。そこに生活費が上がれば、もつとわがままになってしまふ」と辞退した。

ら1人の餓死者も出さなかった。鷹山と荏戸善政が飢饉に備え、粃を備蓄しておいたからに他ならない。

## 為せば成る 為さねばならぬ何事も ならぬは人の 為さぬなりけり

これは鷹山が、実子・顕

孝への教訓として送った壁書の一部である。だが、こ

など多様な産業を奨励した。中心になったのは養蚕と織物である。とくに、織物が重要な産業となった。

「寛三の改革」が進展し、財政に光が見え始めた頃、善政は69歳で死去した。再勤から12年、全身全霊で藩の改革に邁進した荏戸善政は米沢の恩人であった。

鷹山の晩年は平穏だった。何の心配ごともなく、睡眠中に息を引き取った。鷹山の葬儀の日には、何万人もの領民が道端に出て、自分の親が亡くなったかのように号泣したという。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

これは鷹山自身の言葉ではない。陽明学者・熊沢蕃山の言葉であるが、鷹山はこの厳しい言葉を気に入って顕

米沢藩では、中級武士でさえ生計を立てるのに内職をしていた。しかし、藩として明確に藩士の副業を奨励したのは、荏戸善政が改革を始めてからであった。

鷹山は将来のために教育にも心血を注いだ。厳しい財政の中でも、学問所を再興し、子弟の教育についても極めて熱心だった。

鷹山が死去した翌年、借財はほとんど返済し、その上、5千両の貯蓄ができた。見事に財政再建が成されたのである。

鷹山は、将来を見据えた理念・目標を、教えを基に堅持し、困難にひるまず、執念を持って取り組んだからこそ名君といえよう。

今は鷹山の言葉とされているようだ。

藩士の家での機織りは、困窮財政から脱出を図る重要な政策の一つだった。

鷹山は、将来看見据えた理念・目標を、教えを基に堅持し、困難にひるまず、執念を持って取り組んだからこそ名君といえよう。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

鷹山は早くから郷倉を設置して飢饉に備えてきたにも関わらず、天明の飢饉では少ないとはいえ犠牲者を出したことを猛省し、次の飢饉に備え、粃の備蓄をしていた。

鷹山は、将来看見据えた理念・目標を、教えを基に堅持し、困難にひるまず、執念を持って取り組んだからこそ名君といえよう。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

## 老いぬれば 心のまを戒しむと ふるき教えを我まもらなん

鷹山の最大の課題は、財政改革である。これは何としてもやり遂げねばならない。あらゆる方策を考え、実践した。

自分自身への戒めの言葉である。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

鷹山は、現代とは全く違う政治制度の時代に生きた人間だが、学ぶべきところは数多い。

漆や桑の樹木の植え立ての他、陶器、紙、鯉の養殖

藩がすでに豊かになりだしたころ、藩主の斉定は、生

鷹山はこれに対し、「善政が亡くなってから、私に

鷹山の死から11年後に起きた天保飢饉では米沢藩か

鷹山の「生き方」を学び、今後の生き方の糧としたいものだ。

# 女性をやる気にさせる

## 企業の取り組み

フィールド・ドリーム  
井内 郁子



2021年6月のコーポレートガバナンス・コードの改訂に伴って、高まる「ダイバーシティ&インクルージョンや女性活躍推進」に対する企業の現状とニーズについて、整理していききたいと思います。

2021年改訂「コーポレートガバナンス・コード」では、「中核人材の登用等における多様性確保」の項目が追加されました。

その中で、「多様性確保に向けた人材育成方針と社内環境整備方針をその実施状況と併せて開示すべき」と明記されました。

SDGsやESG推進の後押しで、多様性の確保が、

企業の持続的な成長に不可欠だという認識が、より共通化してきています。

企業におけるダイバーシティ&インクルージョンの推進に注目が集まり、表層的差異（性別・年齢・障害・国籍等）だけではなく、目に見えない深層的差異（価値観・宗教・性的指向・発達障害・教育・性格等）も受け入れ、活かす組織を作っていくべきだという流れがあります。

さらには、労働人口の減少予測により、労働力の確保が企業の課題となっており、労働力の中心と捉えていなかった女性を含めた、多様な人材確保と適材適所

を解決策として、着目する企業が増えてきました。ここでは、「女性の活躍を後押しする」ことに焦点を絞ってみましょう。

### 企業が施策で 行き詰る3点

2016年に施行された「女性活躍推進法」は、女性が活躍しやすい社会の実現を目指して作成された法律であり、3年ごとに改正され、2022年4月に法改正となります。

そこで、改めて「女性活躍」と向き合う機会を持たれている企業も多いようです。

ただ、多様性を受け入れる姿勢が示されることで、日本企業の本質的な課題として考えられる差別的な構造や偏見は存在しないとか、解決済であるかのようにして、「女性活躍推進」を進めていくことに、むしろ課題が残り、苦戦している企業が多いようです。

企業の施策で行き詰まる

事例は、数値目標達成のための制度導入・管理職登用・研修計画の3つが挙げられます。

それでは、環境整備から見えていきましょう。

女性特有の妊娠や出産等の人生の選択肢があることや、家庭を優先せざるを得ないことが多く、長く働かない可能性を秘めた女性に対する、不透明な評価に基づいた賃金格差・階層が示された人事考課制度が敷かれることが、自然の流れでした。

女性の労働力を活用するためには、差別や偏見的な見方から、どうすれば女性の能力を活かすことができ、そのかを考え始めていくと、女性が働きやすい職場づくり目指し、新たな人材の受け入れ態勢を整えて、子育てや介護等の家庭維持に必要なとなる負担に対する柔軟な働き方を認めようとする社風が変わります。

さらには、社会の取組姿勢を公の場で示すことで、

働くことを諦めかけていた女性の目に留まり、魅力的な職場で働きたいという願望と労働意欲を沸かせるようになります。

このコロナ禍で加速した時短や在宅勤務、フレックステルワークの推奨等により、女性に限らず、どのような従業員に対しても、家庭維持に関わる負担に柔軟に対応するのが当たり前となった企業も増えていきます。

### 女性の能力を 認めて活かす

女性が働く環境が整備された後は、女性の能力を認めて、活かすことを考えます。女性が働く意欲を削がれる要因となるのが、不透明な評価制度や賃金体制の格差といった人事考課制度となります。

頑張りや認められないという壁に直面することになります。認められないなら、良い仕事をしようとし、不平不満を口にすると、こういった弊害が出る可能性があります。



ます。

これは、元々、女性の能力が低かったためとは考えにくく、男性優位の能力開発機会の提供優先により、女性の能力開発の機会が制限された結果であったという事例が少なくありません。

性差に関係なく、同等の機会が提供され、職種に応じた能力開発機会が提供される職場では、能力開発の権利を行使することが当たり前の職場となります。

女性の活躍が無いと、そもそも仕事が成り立たないという企業すら、存在します。

女性活躍推進で、必ずと言って出てくる言葉は、「管理職登用」です。管理職比率を改善することが求められているからです。

女性が働く環境を整うと、女性は「個の選択」をしようとしています。

「働くか、働かないか」だけでなく、仕事に対する高い評価や周囲の後押しがあったとしても、女性側が

「昇進・昇格」の機会を受け入れることを躊躇うことが、依然として多くあります。

その状況に直面した女性自身が壁をつくってしまうことがあるからです。

それは、誰もが潜在的に持っている無意識の思い込み（アンコンシヤス・バイアス）」と、言われるものです。

不特定多数の人が、知らず知らずのうちに、内在的に保有している固定観念のようなものです。

上司から「やってみないか」と言われても、「自分」に出来るはずがない」とか、「もし、その立場になったら、周囲からどのように思われるか分からない」といった、心理的なストッパーで身動きがとれなくなってしまうです。

本音ではやってみたいのに、葛藤で時間だけが過ぎていき、断るといふ決断に至ることも少なくありません。

これは、個人としてだけでなく、会社としての機会損失です。男性優位の職場環境で、女性管理職が少なく、女性のロールモデルが少ないことが原因の1つでもあります。知らず知らずのうちに、自分にもアンコンシヤス・バイアスがあったのだと気づかれます。そこに気づければ、女性自ら、チャンスをつかみやすくなります。

女性が磨いておきたい伝え方のコツ

女性がチャンスをつかむためには、周囲の理解とサポートを求めるだけでなく、女性自身の努力の一環として組織に受け入れられる伝える力を磨くことが必要となります。

女性の本心は決まっているのに、組織に受け入れられないと思ひ込み、機会を逃すことも起こります。「相手が知りたいこと」は何か、「相手が必要とし

ている情報」は何か、「状況を事実ベースで整理して伝える」ことができていますか等、相手の要求に応じた伝え方のコツが掴めれば、周囲を納得させて仕事を先に進めることができます。社内外に自身の主張が伝わるものだという感覚がつかめれば、本領を発揮しやすくなります。

組織にいる誰もが無理なく力を発揮して、「働き甲斐」を感じることを目指していくことが大切です。

自社に合った女性活躍推進を

このような背景を踏まえて、女性が働きやすい制度、そのものを活かすことや、女性だけでなく男性の意識改革の促進が必要となります。

企業規模や業種・業態等を考慮して、自社に合った女性活躍推進をすることで、無理なく組織に受け入れられるものとなります。身近なものとしては、女

性の意見を広く聞く場を設けて、定期的に意見を吸い上げようとする試みです。これは、昨今のコロナ禍において、オンライン会議の設定がしやすくなり、交流機会の設定が容易になったことで、寂しい思いや疎外感の軽減に役立ち、個人的なことや仕事の悩みを聞いたりする、交流機会として利用されるようになっていきます。

このような交流機会を通じて、仕事を通じた成長実感や貢献しようという意欲に働きかけることができます。また、問題が小さいうちに片づけるだけで済むようになり、組織の仕組みづくりのヒントも得られます。

女性が働き続けやすい制度や仕組み作りにより多様性を広げて、誰もが働きやすいと感じられる職場にすることで、よりよい人材確保と能力を活かすことができる企業に生まれ変われると考えます。

(根室海上保安部：提供)



考えよう

北方領土

歯舞群島  
色丹島  
択捉島

北海道の北東洋上に連なる歯舞(はぼまい)群島、

色丹(しこたん)島、国後(くなしり)島、択捉(えとろふ)島からなる「北方領土」は、我が国固有の領土です。

しかし、ロシアによる法的根拠のない占拠は今なお続いています。

北方領土の一日も早い返還を実現し、この問題を解決するためには、私たち一人一人がこの問題への関心と理解を深め、返還に向けた強い意思を世代・地域を超えて共有することが大切です。

北方領土問題って何？

北方領土は、北海道の北東洋上に連なる歯舞群島、

色丹島、国後島、択捉島の

四島です。その総面積は、福岡県や千葉県の面積とほぼ同じ大きさで、択捉島と国後島は沖縄本島よりも大きく、日本で一番目、二番目に大きい島です。

また、北海道根室市の納沙布岬(のさつぷみさき)から一番近い歯舞群島の一つである貝殻島までの距離は、わずか3.7kmです。

こんなにも間近にあり、とても大きな島である北方四島は、これまで一度も外国の領土になったことのない、我が国固有の領土です。終戦時には17,291人の日本人が住んでおり、漁業などが盛んに行われていました。

しかし第二次世界大戦末期の1945年8月9日、ソ連は当時まだ有効であった日ソ中立条約を無視して対日参戦し、満州や樺太、千島列島へ攻め込みました。そして、日本が降伏した後も攻撃を続け、8月28日から遅くとも9月5日までに北方四島を占領しました。島民の約半数は自ら脱出

しましたが、島に残った島民も昭和22年から23年にかけて劣悪な環境の中、樺太経由の引き上げを余儀なくされました。

現在もお、ロシアによる法的根拠のない占拠は続いており、北方四島は日本の領土でありながら、日本人が一人も住んでいません。

### 北方領土をめぐる取り決めはどうなっているの？

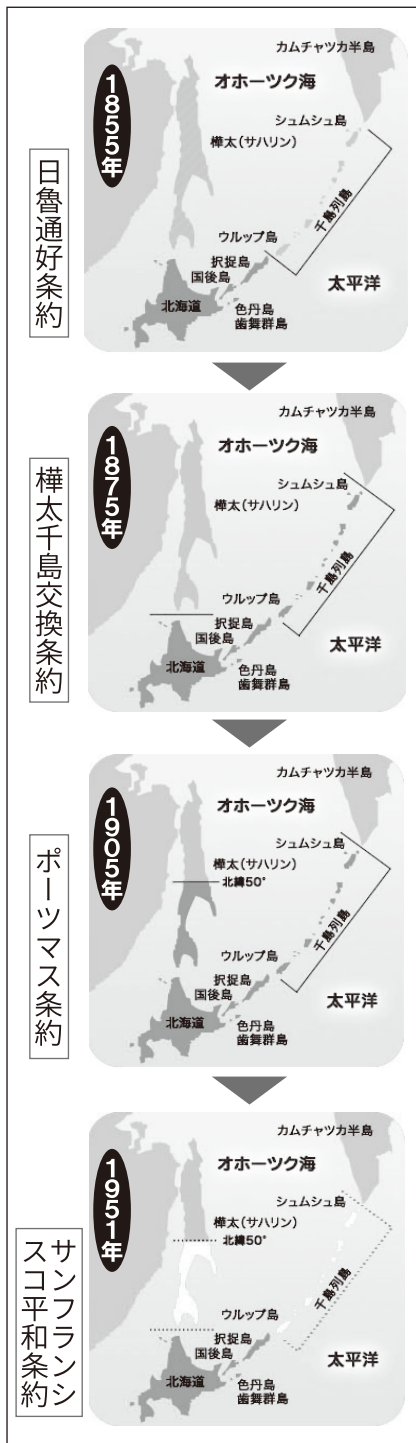
1855年2月7日、日露通好条約が調印され、択捉島とウルップ島の間に国境が法的に確認されました。

1875年には樺太千島交換条約を結び、千島列島をロシアから譲り受けるか

わりにロシアに対して樺太全島を譲渡しましたが、このとき、日本に譲渡されることとして列挙された千島列島の島名の中には、北方四島の名称は含まれておらず、当時から千島列島には北方四島が含まれていないことが分かります。

1905年には日露戦争の結果、ポーツマス条約が締結され、北緯50度以南の南樺太が日本に割譲されました。

第2次世界大戦後の1951年にはサンフランシスコ平和条約が署名され、日本は千島列島と北緯50度以南の南樺太を放棄しました。同条約にいう千島列島に







いまだに終わる気配が見えない新型コロナウイルスの感染拡大。長引く不安やストレス、生活スタイルの変化などから、心と体の不調を訴える方が増えていきます。

家にこもりがちになったことで、体内時計が乱れたり、運動不足で寝つきが悪くなったと感じたりしている方も多いのではないのでしょうか。

【新型コロナウイルスの外  
出制限で起こること】  
・日光に当たる時間の減少

- ・運動不足と体重増加
- ・定着していた生活習慣と仕事のスケジュールの乱れ
- ・仕事（学業）の継続や、経済的問題のストレス
- ・外出して友達と会って話したり、外食をしたり、買い物やスポーツを楽しむなどの趣味や娯楽の機会の減少
- ・独居者や高齢者の孤独感の増大

これらのネガティブな変化は、睡眠の質を悪化させます。

【コロナ禍で睡眠時間は増えた？減った？】

コロナ禍で、学校や仕事がおオンラインとなり、通勤時間がなくなった分、『朝、もう少し布団の中でゴロゴロしていられる』という人もいるのではないのでしょうか？

コロナ禍で、私達の睡眠時間は増えたのでしょうか？減ったのでしょうか？

NHK国民生活時間調査では、実は、変わりませんでした。

平日の睡眠時間について、1995年からの変化をみ

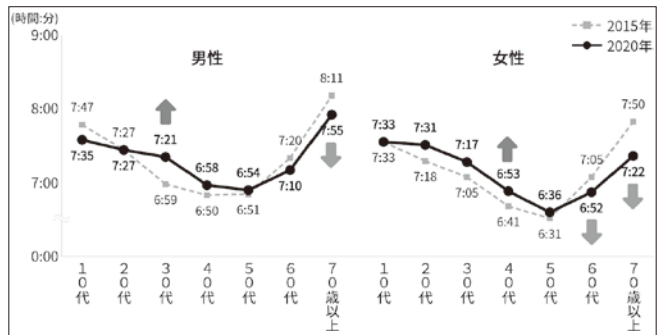
てみると、1995年は7時間27分で、その後は2010年まで減少傾向が続きますが、2015年にその流れが止まり、その後は横ばいで、今回は7時間12分でした。

では、週末に寝だめをしていたかという点、そうでもないようです。土曜は7時間46分、日曜は8時間2分、いずれも2015年と変化はありませんでした。

ところが、「コロナ禍でも、人々の睡眠時間は変化しなかった」と言い切れるかという点、そうではないのです。

図は、男女年層別の睡眠時間を2015年と比較したものです。

男性30代と女性40代は睡眠時間が増加し、一方で、男性70歳以上と女性60代以上では、減少していました。どうして年齢によって違うのでしょうか？働きざかりの男性30代と



食生活を見直して快眠する

毎日ぐっすりと寝たいのであれば、食生活を見直し

てみましょう。一番大切なことは、しっか

りと1日三食を摂取することです。

まず朝食ですが、快眠するために欠かさないようにしましょう。最近は朝食を抜く人が増えているようですが、朝何も食べないと脳がきちんと働きません。

朝食にお薦めしたいのが、バナナと乳製品です。

これらの食品には、目覚めをよくする効果があるセロトニンが含まれているので、朝食には最適でしょう。

ただし、セロトニンには夜になると、メラトニンに変化するという特徴があることを頭に入れておきましょう。メラトニンは、睡眠ホルモン的一种で、睡眠を促す効果があると言われている成分です。

午後になると、眠気が襲ってくる人は、チョコレート或少し食べるといいでしょう。チョコレートにはカフェインが含まれているので、眠気が起こりにくくなります。

そして、夕食は睡眠の3時間前までに済ませておくことが大切です。

食事が胃の中に残ったままでは快眠できないからです。また、食べ過ぎには十分注意して、寝る前までに食べ物が消化されるようにしましょう。

寝る前に空腹の状態でも快眠をすることができません。

お腹が空いた時にお薦めなのがセロリやキュウリなどの野菜、ハーブティー、ホ

## 快眠に役立つ栄養素って!?

快眠のために、食生活で重要なポイントとなるのが、食材に含まれている栄養素です。

快眠に効果があると言われるている栄養素として知られているのが、メラトニンとビタミンB12、グリシン、テアニン、ギャバです。

メラトニンを摂取する時は、体内で合成するための働きを促してくれるアミノ酸の一種であるトリプトファンも一緒に摂取することをお薦めします。

メラトニンは、アメリカンチェリーやケールに多く含まれています。

ツトミルクです。

野菜や飲み物で空腹感を紛らわすことができないという人は、なるべく消化がよくてカロリーが低いものを摂取するようにして下さい。

もし、うどんやごはんなどの炭水化物を食べる場合には、睡眠の妨げにならないよう、少しだけにしな

トリプトファンは、バナナやアボカド、牛乳、大豆製品などに含まれているので、積極的に摂取しましょう。

ビタミンB12は、睡眠障害の治療にもよく利用されているので、特にお薦めしたい成分です。

豚肉、乳製品、魚介類、大豆製品に含まれています。とくに豚レバーはビタミンB12が豊富な食材なので、多めに摂取するとい

え。そして、グリシンとテアニンは質のよい眠りに導いてくれる成分です。

グリシンはカニやエビなどの魚介類やゼラチン、テアニンは緑茶に豊富に含まれています。

最近ではCMでもよく見られる栄養成分グリシンは良い眠りに有効とされている成分で、体の中で合成することができません。

毎日規則正しい食生活を送っている人なら1日に必要とされる3〜5gは十分摂取できているので、不足の心配をする必要はありません。

グリシンの効果は研究で実証されています。自然に眠気が起こって、

## 快眠に効果のあるストレッチ

ストレッチには副交感神経の働きを促す効果があるため、快眠にはとても有効なものです。では、お薦めのストレッチをいくつかご紹介しましょう。

まず、うつぶせになって行うストレッチです。両腕を伸ばしたら、手

深い眠りを実現できるだけでなく、翌朝の目覚めも良くなるそうです。

快眠を得たい人は、グリシンの摂取を毎日の習慣にするとい

え。ギャバは、アミノ酸の一種で脳の働きを静めてくれる効果があると言われており、睡眠不足に悩む人たちから注目されているようです。チョコレートやココア、玄米、麦芽米、雑穀米、プラウトなどに含まれています。

快眠のためには、これらの食材をバランス良く摂取することが大切です。

倒すストレッチです。

両腕を広げ、肩を浮かせないように行うのがコツです。

お腹に手を当ててゆっくりと腹式呼吸をするだけのストレッチは、全身をリラックスさせる効果があります。

仰向けに寝て、両足と両腕を天井の方に向けて高く上げた後、足首と手首の力を緩めて振るストレッチは、筋肉を緩めるのに効果的です。膝を抱えた状態で、胸

に少しずつ近づけていくストレッチは背中から腰、お尻の筋肉を緩めるのに効果があります。

快眠のためにもストレッチはなるべく毎日行うのがベストですが、体調が悪いときは無理に行わなくても構いません。

どのストレッチも10秒から15秒くらい、ゆっくりと時間をかけて、3回ほど行うようにしましょう。

快眠を得るためには、規則正しい生活と食生活のバランス、適度な運動を心掛

# 福 沢 心 訓

## 生き抜く指針に

- 一、世の中で一番楽しく立派なことは、一生を貫く仕事を持つことである
- 一、世の中で一番みじめなことは、教養のないことである
- 一、世の中で一番さびしいことは、仕事のないことである
- 一、世の中で一番みにくいことは、他人の生活をうらやむことである
- 一、世の中で一番尊いことは、人に奉仕して決して恩を着せないことである
- 一、世の中で一番美しいことは、すべてのもものに愛情を持つことである
- 一、世の中で一番悲しいことは、嘘をつくことである

1万円札の肖像画として、約40年の長きにわたり、国民生活の日々に慣れ親しんできた福沢諭吉翁。その福沢翁が実子らに教訓として書き与えた「ひびのおしえ」「おさだめ」を基に、『心訓』として書いたとされているが、実際のところは、誰かがまとめたともされている。

「一生を貫く仕事を持つ」ことは、経済が変動する荒波に生きる中であつて、至難との言葉も聞こえそうだが、一道を歩むことは信念を貫かなければ達しえないものである。

「教養」を日々新たに身につけることは、分別を養い、広い世界を知り、自身を豊かにするだけでなく、他者をも豊かにするものである。

「仕事がない」ことは、自身を成長させるための磨く場がないことだけでなく、経済的に窮し、家族を養うことも叶わない。

「他人の生活をうらやむ」ことは、自らの心の中に嫉妬心を生み、心貧しくするだけで、「足るを知ること」を通じ、心豊かな人生を生き抜くことの大切さを説いている。

「恩に着せない」ことは、「恩を着せられた人」から見れば、大きなお世話と受け止められ、相手からの否定と対立を生じさせてしまいかねない。

陰徳のごとく、人知れず、奉仕する心で臨めば、自らの成長を促すものだ。相手から、期せずして、自らの奉仕への「ありがとう」の言葉を聞きたいものだ。

「愛情を持つ」ことは、人生を豊かに、楽しく生きる術の源であるように思える。

世の常として、嫌なことや嫌な人に出会うことも少なくない。

そんな時こそ、愛情をもって寛容に接することで、嫌なことも嫌な人も違つて見えてくるのである。

嫌な人さえ、自分に愛情を持つようにもなるのだ。

「嘘をつく」ことは、自分を良く見せようとする自己保身の最たるものであり、常に嘘が見破られないかと平常心を失わせるものであり、落ち着いた心地には立

てないのである。

「嘘も方便」との言葉もあるが、相手を思い煩わせたり、傷つけないための謙譲であり、美德であることを付言したい。

この心訓を古い考えや価値観だという向きがあるかもしれないが、人として生きる道理・道徳であり、

今、世を賑わす猥雑な出来事はこのことの欠如の表れではないだろうか。

福沢翁が実子に記した「ひびのおしえ」の一文に、「心に恥ずることないようすることなり。こうしてこそ、人は万物の霊というべきなり」と説いており、道理の大切さが響いてくる。

新しい社員が会社に入つてくる時期を迎えるが、この「心訓」も教養的に、社内業務の事例も織り交ぜて語り、若い人たちにも「自分を磨き、この職場でも

に努めていこう」と、伝えておきたいところである。

経営コンサルタント

栗和田 義臣

# DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

冬のヒートショック！

気を付けよう

暦の上では立春を迎える2月。とはいえ、まだまだ真冬を記録することもあつ、寒さ厳しい季節です。このような時季に気を付けたいのが「ヒートショック」です。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称です。まだまだ寒い日が続きますので、今月は予防策などを紹介します。

「こんな人は特に」  
「注意を！」

ヒートショックが  
起こりやすいのは入浴時

はじめよう  
温度のバリアフリー

厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2004年には2,807人であったのに対し、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加しています。そして、このうち約9割を65歳以上の高齢者が占めています。高齢者になると血圧の変動が生じやすく、体温を維持する機能が低下します。ヒートショックの影響を受けやすいと考えられるため、65歳以上の方は特に注意が必要です。また、高血圧症・脂質異常症・糖尿病等の既往、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方も対策を心掛けましょう。

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。冬季の入浴事故は12月、2月にかけて全体の約5割が発生しています。暖房をつけていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうした中で衣服を脱ぐと、急速に体表から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、血管が拡張して血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させてしまうため、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落とすしまうこともあります。

気温の低い冬、住宅内には急激な温度差を引き起こす場所が様々あります。ヒートショックを防ぐのに最も有効なのは、室内温度変化を少なくする「温度のバリアフリー化」です。

◆温度のバリアフリー化◆  
部屋の温度…15℃以上、28℃以下  
洗面所・浴室・トイレの温度…冬季で20℃以上

暖房器具の設置、市販の断熱・防寒対策グッズの活用など、屋内の温度差を緩和するための対策方法は様々あります。自宅に取り入れやすいものを選択し、ヒートショックを予防しましょう！


### 入浴中のヒートショックを防ぐために

- 1. 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく**  
脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。湯船のお湯張りを高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。
- 2. 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める**  
寒いかと急に湯船につかるのは危険です！シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は急に立ち上がらないようにしましょう。
- 3. 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長風呂は避ける**  
湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。
- 4. 入浴前後には、コップ1杯の水分補給を**  
脱水を避けるため、水分補給を忘れないように。
- 5. 入浴前の飲酒、食後すぐの入浴は避ける**  
飲酒や食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えましょう。
- 6. 血圧が高い時には、入浴を控える**  
収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が100mmHg以上の場合に入浴を控えましょう。
- 7. 家庭内で「見守り体制」をつくる**  
高齢者や持病のある方は、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長い時は、入浴者に声をかけましょう。

ヒートショックで亡くなる方は年間約17,000人。交通事故で亡くなる方が約4,100人ほどなので、なんと交通事故死の4倍以上の方がヒートショックにより亡くなられていることにはビックリです！

もともと持病がある方や高齢者にヒートショックが多いことは知られてきましたが、血管が若い若年者に潜む危険があり、入浴時が特に要注意です。ポイントには「急激な温度変化」です。①脱衣場、浴室の室温を温める②かけ湯やシャワーで身体を温める③ぬるめのお湯(40℃)

このポイントをぜひ覚えておいてほしいです。



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

# 仙台中税務署からのお知らせ

## ご自宅からのe-Tax申告のご案内

申告書の作成・送信は  
国税庁ホームページ から



確定申告



確定申告書等作成コーナーなら  
自宅でいつでも申告♪

書き方や計算が分からない…



入力がめんどろ…



会社が休めない…



### 自動計算

画面の案内に沿って入力  
すれば税額まで自動計算



### 自動入力

マイナポータル連携や  
過去の申告データを  
利用して自動入力



### 自宅から

マイナンバーカード  
とスマホでe-Tax!



さらに！e-Taxなら早期還付されます

相談はチャットボットや電話でもできます！

#### ▶ チャットボットでの相談

※令和4年1月上旬公開予定



税務職員ふたば

ご質問を入力いただければ、AIを活用した「税務職員ふたば」がお答えします。

#### ▶ お電話での相談

e-Taxの使い方  
(操作方法等)

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク  
(全国一律市内通話料金)

**0570-01-5901**

申告書の作成に  
当たってのご不明点等

所轄の税務署へお電話ください



国税庁 法人番号7000012050002

国税に関する御相談・御質問は、気軽にお電話で！



音声案内で「1」を選択してください。「電話相談センター」につながります。

仙台中税務署 TEL 022-783-7831 (代表)

※税務署での面接相談御希望の場合は、事前予約が必要です。