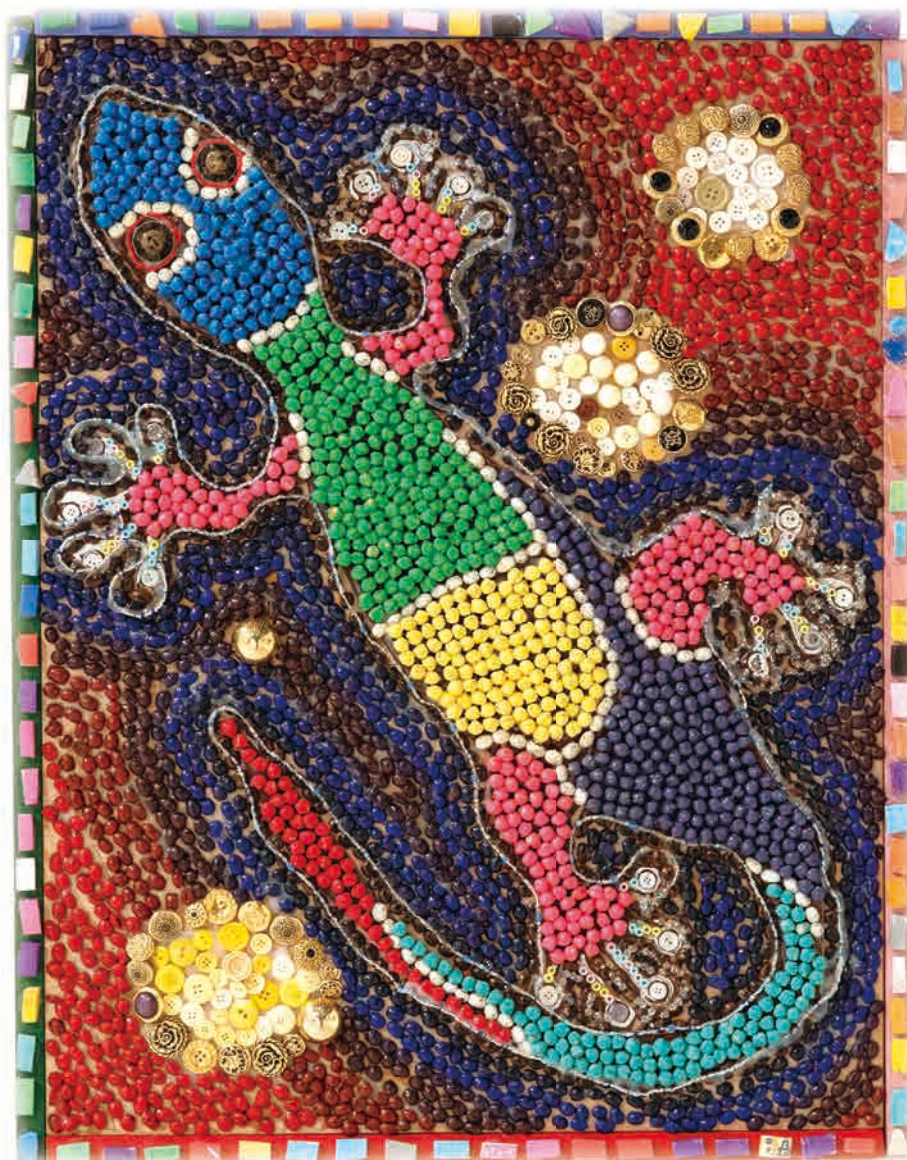


令和4年8月15日発行(毎月1回15日発行)第113号 通算544号 発行所 ©公益社団法人 仙台中法人会
編集 公益事業委員長 喜早 貴大 広報事業小委員長 佐藤 圭一郎 発行人 会長 田中 善一
〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目3番22号 仙台ビルディング6階 TEL:022-263-0152 FAX:022-261-0488



- ・激動の時代を生き抜く 中小企業の収益改善
- ・新型コロナウイルスの影響で変わった総務の仕事
- ・安心して働くことができる環境を作る
- ・大雨や台風の気象情報に注意して
- ・中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- ・健康情報 新型コロナの影響で運動不足??

- P.1 インタビュー (株)松居組 代表取締役 松居武雄氏)
- P.2~3 フォトニュース (Photo eye)
- P.4~5 激動の時代を生き抜く 中小企業の収益改善
- P.6~7 新型コロナウイルスの影響で変わった総務の仕事
- P.8~9 安心して働くことができる環境を作る
- P.10~11 大雨や台風の気象情報に注意して
- P.12 中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- P.13 【健康情報】新型コロナの影響で運動不足??

けやき

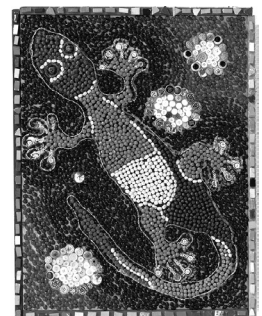
● 小中学校に通う児童生徒数はこの10年間に100万人近く減り、小中学校も統廃合や休校により10年間で約3千校も減少した。児童生徒数が少ない小規模校では野球やソフトボールチームが作れなかったり、多数が参加する部活動ができない実態にある。部活動を通じ人格形成や人生体験も学ぶ機会も奪われることにもなりかねない。自治体や教諭が知恵や工夫を出して乗りきっていかなばならない。少子化とともに、先進国では類例のないスピードで進む高齢化も不都合な真実である。

● 来年早々にインドが中国を抜き世界一の人口となったと報じられるであろう。進む高齢化を抱える中国の経済や国力鈍化は避けられそうにない。米中関係に詳しい米国のマイケル准教授は「新興勢力が衰退し始めると、力があるうちに取れるものは取っておこう、という心理から、より攻撃的になる傾向がある」ことを指摘したうえで、本格的な衰退に陥る前に台湾侵攻に踏み切りかねないと警告を発している。我が国周辺で不都合な真実が起きかねない局面にあることを含んでおきたい(S)

公益社団法人東北障がい者芸術支援機構主催
第7回 東北障がい者芸術全国公募展出展作品
みやぎ生協賞
畠山 夢心 作 (宮城県) : 作品名「まめトカゲ」

<創作状況など>

コーヒー豆とひよこ豆は、絵具で塗ってから貼り付けています。豆だけでは飽きが来たので違う素材のボタンやビーズを使って背景を埋めました。



Message

明確な目標を定めたあとは、執念だ。ひらめきも執念から生まれる。
(日清食品 創業者 安藤百福)

信頼と強みを活かす パートナーシップ



松居 武雄 さん

(株)松居組 代表取締役

仙台市青葉区小田原6-8-41

(本社登記:青葉区国分町2-9-27)

(公社・仙台中法人会 立町・大町・国分町支部)

趣味や経験の全てが豊かな人生に通じている松居さんにお話をうかがいました

自慢の職人集団で築いた 厚い信頼

(株)松居組は、昭和3年の創業以来、(株)大林組専属の協力会社として、建築のたび・土工工事業を請け負い、これまで官公庁舎や病院、ホテル、マンションなど多くの建築物工事業に携わってきた実績を誇る。

昭和5年に竣工され、日本建築を代表する建造物ともいわれる旧徳島県庁舎は、創業社長の祖父が筆頭番頭として手掛けた第1号、つまり松居組最古の建築物だという。

現在は、一部復元・移築され徳島県立文書館となっているそうで、先日、実際に訪れてみて、改めて子どもや孫に「自分が造った」と胸を張れる、未来に誇れる仕事であると実感したこと。

現場はひとつとして同じものはなく、日々変わっていく状況を目で見て、次の作業のイメージを膨らませながら造り上げていくもので、完成した時の喜びや達成感は何ものにも代え難い

と話す。

ひとつのゼネコンからこれだけ広範囲に様々な工事を請負っている会社は稀有であり、長きにわたって培ってきた厚い信頼関係の賜物であるが、これに甘んずることなく、大林組の真のパートナーとして自他共に認められるよう、今後も日々研鑽に励み、技術技能に磨きをかけていきたいとビジョンを示した。

街の未来を描く仕事

創業者である祖父の出身地は滋賀県彦根市。

若くして大阪に出て大林組の現場で鍛錬を重ね、大阪城復元工事で陣頭指揮を執った腕を買われ、昭和5年に上京した。

昭和16年からの宮内庁御文庫建設工事の施工が評価され、多賀城の軍事工場建設工事を請け負ったことをきっかけに仙台に拠点を構えたとのこと。

昭和33年、祖父の急逝に伴い、28歳という若さで実父が二代目社長に就任、仙台に本社を移した。

大学卒業と同時に入社した松居さんは、ビジネスマンとしての振舞いや経営の機微に至るまで実父に厳しい指導を受けたことを今でも鮮明に覚えていると回顧する。

現在は、東京・青森・郡山に営業所を置き、建設事業を通じて地域社会の発展に大きく貢献された功績が認められ、親子二代にわたって黄綬褒章を受章された。

建物やインフラの建設に携わる建設業は、人々の暮らしに直結する重要な仕事であり、安全・安心できる暮らしを次世代へ受け渡すことを使命に取り組んできたことが評価され、名誉ある大変素晴らしい章をいただき感謝したいと話した。

また、建設業における深刻な問題のひとつである職人の人手不足については、下請け任せの重層構造に頼らない直接雇用がカギであると述べ、未来を担う若い人たちに、自分がつくったものが地域の形となり、後世まで残る、夢のある職業であることを訴えていきたくと力強く語った。

Photo Eye

いま、中法人会は



いづれも多くのお客様が対応必須となることから、スムーズに導入できるように計画的に準備を進めてほしいと述べられた。

令和4年度税制改正セミナー及びインボイス制度と電子帳簿保存法の対応セミナー

6月20、28、29の3日間、3会場において延べ6回、仙台中税務署の担当職員を講師に迎え開催された。第1部の「電子帳簿保存法の対応セミナー」では、電子帳簿・書類保存制度、書類のスキヤナ保存制度、電子取引データ保存の義務化とその対応について、詳しく解説された。

続いて第2部の「令和4年度税制改正及びインボイス制度セミナー」では、中小企業に関わりの深い税制改正の概要と、令和5年10月1日からスタートするところが決まっている消費税のインボイス制度（適格請求書等保存方式）について登録手続きを中心に解説された。

やさしくわかる 総務・庶務の実務講座

7月6日、エルパーク仙台にて仙台市内の3法人会共催で開催された。



講師を務めた㈱人事サポートプラスワン代表取締役で経営士の松本健吾氏は、総務・庶務の仕事について、極めて多岐にわたるとともに、会社の規模や経営環境等によって必要とされる業務が異なる難しさがあり、組織の要として統括的役割を担う重要な部門であると説明された。また、文書管理業務や福利厚生、社内行事、慶弔等、

実例を交えて解説され、専門的な知識やマネジメント力が求められることも多いことから、積極的に自己啓発に取り組むことが必要不可欠だと述べられた。参加者からは、普段行っている業務の分類化ができた、再度テキストを読み返して今後の業務に活かしたい等の感想が寄せられた。

仙台市内3法人会 合同税務研修会

7月11日、仙台国際センターにて開催された。

当研修会は、毎年仙台市内3法人会の役員及び税制委員を対象に開催しており、今回は、講師に慶應義塾大学経済学部教授の土居丈朗氏を迎え、「参院選後の税制改革論議の展望」のテーマのもと研修を行った。土居氏は、新型コロナウイルスの収束が見極められない中、今後の財政健全化目標を再設定することは困難ではあるが、今は最低限の財政規律として、①消費税の減税をしない、②基礎的財政収支黒字化を否定しないこと

が重要であるとの見解を示すとともに、今後議論される可能性のある税制について述べられた。



パソコンセミナー エクセルで始める データ分析

7月13日、野村不動産仙台青葉通りビルにて開催された。

講師に㈱富士通ラーニングメディア専任インストラクターの吉田恵美氏を迎え、エクセルでのデータ分析の基礎からデータの抽出方法、また、抽出したデータを整理する方法や、データの読み解き方が解説され、参加者は、関数、グラ

フ、ピポットテーブル、各種分析ツールを使用し、演習を通して活用方法を取得した。

参加者からは、表現方法の幅が広がった、次の会議で早速グラフを用いてみたい等の感想が寄せられた。



女性部会例会

7月22日、和食海鮮「椿」にて開催された。

今回は、講師に「五感で愉しむ和の習い事」主宰で日本文化伝承ソムリエの田中志津氏を迎え、「二十四節気に関して」のテーマのもと、一年間の季節変化を



24の節目で捉えた暮らしの知恵や風習などが紹介された。

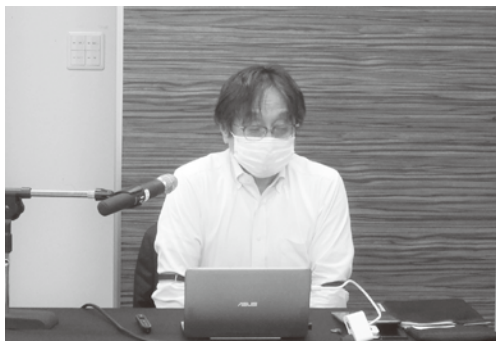
中で、仙台の夏の風物詩である七夕や、間もなく迎えるお盆に焦点を当て、折に触れて先祖や神に願い、感謝することが自然と生活に溶け込んでいる日本の素晴らしい文化を大切に、四季の恵みを暮らしに活かす知恵を伝承していただきたいと述べられた。

経理研究会 資産運用セミナー

7月22日、デュッカ仙台駅前店にて開催された。

本セミナーは毎回好評を博しており、シリーズ4回目となる今回も、講師に東北放送ラジオ「グッドモーニング」のコメンテーターでファイナンシャルプランナーの林正夫氏を迎え、冒頭、今後起こりうる超低金利時代やインフレに備え資産形成を行い将来にむけて準備することが大切であると説かれた。

また、債券、株式、投資信託等の金融商品の特徴やリスク・リターンの関係性についてより詳しく解説され、回を重ねる毎に理解度も高まり有意義な事業となった。



seminar

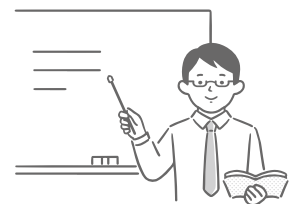
セルフマネジメント力を高める ～新人・若手社員のしなやかな心を作る・レジリエンス～

日時: 令和4年10月4日(火)9:30～16:30

会場: 東京エレクトロンホール宮城601大会議室

講師: (有)マイルストーン 職場のメンタルヘルス専門家 八矢 浩氏

受講料: 会員1名 4,000円 / 非会員1名 8,000円



パソコンseminar

PowerPoint ビジネス活用編

日時: 令和4年9月29日(木)9:30～16:30

会場: 野村不動産仙台青葉通ビル富士通(株)6階

講師: (株)富士通ラーニングメディア 専任インストラクター

受講料: 会員1名 4,000円 / 非会員1名 8,000円



中小企業の収益改善

激動の時代を生き抜く

未来事業(株)執行役員 石黒 和男
上級コンサルタント

中小企業を取り巻く環境は、目まぐるしく変化しています。7月1日の日本銀行の発表によると、景況感の悪化を訴えた製造業の全業種が、原材料高を理由にあげています。特にウクライナ情勢の緊迫化で資源価格が高騰し、急速な円安で輸入価格が押し上げられたことも相まって、企業の収益が悪化しています。

益改善をすることが、ぜひとも必要です。

売上高を増やさず利益を確保する

売上高は現状のまま、利益が出る経営改善を行うには、量的拡大による利益確保よりも、製品の高付加価値化やコストダウン努力による質的向上による利益確保が必要です。

例えば営業部門は顧客への対応を主にした製品クレームの未然防止、製品返品率の低減、売上債権の回収率アップ、営業行動の効率化をはじめとする「顧客サービスの向上」を図っていくことが必要です。

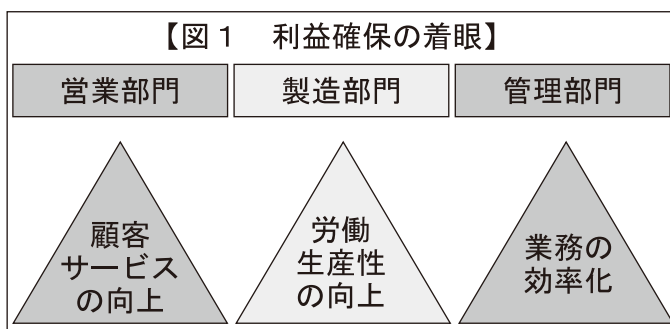
また、製造部門は「労働生産性の向上」、設備稼働率のアップ、材料歩留りの向上、不良率の減少などに取り組むことが重要です。

製品別に限界利益率をチェックする

利益を増やすためには、まずどの製品がいくら利益をあげているかを知ることから始めます。

しかし、中小企業では多品種少量生産と人材不足のため、製品単位の原価分析

そして管理部門では「業務の効率化」などを進めていくことが必要です。(図1)



がされていないことが多く、製品別の利益はなかなかつかめていないのが現状です。そこで、できるだけ簡単に製品別の利益をつかむために、限界利益率を求めると、会社の利益に貢献して

いる製品と利益を食っている製品を見分けることができます。

売価から材料費や購入部品費そして外注費などの外部へ直接出ていく費用を引いたものが限界利益で、限界利益を売価で割ったものが限界利益率です。(左表)

限界利益率が高い製品ほど儲かります。業種や製品によつて異なりますが、一般的には限界利益率が30%~40%以上でないとい利益が出ないばかりか人件費がまかなえなくなりま

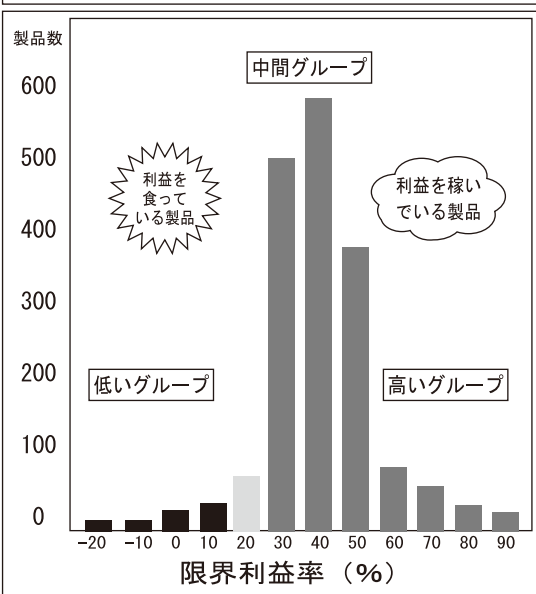
この限界利益を、製品別に計算してみると大きなバ

ラツキがあります。

たとえばA製品の限界利益率は65%もあり利益に十分貢献していますが、B製品は20%しかないとか、また、C製品はマイナス5%で、販売単価よりも外部へ出ていく費用のほうが大きく、売れば売るといった状況が見えてきます。

いろいろな原因で限界利益率が大きくバラツキますが、全製品を限界利益率が低いグループ、中間グループ、低いグループに3分割して、それぞれのグループごとに収益向上の改善を図

【限界利益、限界利益率の算式方法】
 $\text{限界利益} = \text{売価} - (\text{材料費} + \text{購入部品費} + \text{外注費})$
 $\text{限界利益率} = \text{限界利益} \div \text{売価}$



【図2 限界利益と製品】

つていくことが大事なこと

です。(図2)

トップダウンとボトムアップの2本立て

収益改善を図るための経営手法として、ミニカンパニー経営があります。

1) ミニカンパニー経営は、個々の現場が自主的に働き、経営全体の成果を押し上げていく経営の仕組みです。

2) 「ミニカンパニー経営」のやり方

①ミニカンパニー計画
社長方針に基づいた重点テーマを念頭に置き、それを達成すべく実行取組みテーマを決めます。

②実践

活動結果がタイムリーに評価できるような日々の実績管理のもと、メンバーは常に問題点を認識し、日常の意見交換、進捗確認などを実施します。

③報告

毎月1回ミニカンパニーの経営結果を報告し、数値から読み取れる問題点を見抜き、次のステップへの取り組みができるようにします。一方、ボトムアップ活動

とれる職場内の問題のこと。グループの実力がつけば、職場外の問題も取り上げる。

■自主的⇨押しつけられてやるのではなく、自分たちから自主的に働きかけ、運営も話し合いの上で進め、自分たちの判断に基づいて行動すること。

■継続的⇨職場の問題を次々に取りあげ、常になにかの活動を続けていること。

図3に示しますようにト

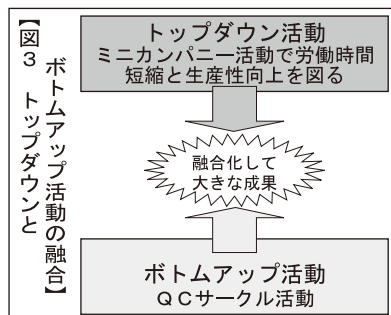
優秀な「人材」を育てる

経営資源の「人・物・金・情報」の中で、もつとも大切なのが「人」です。

なぜなら「物・金・情報」を駆使するのが「人」だからです。どのような人が必要かと言いますと、「優れた固有技術や技能を持つていく人」と「現状を変革していく力を持った人」です。

たとえば、営業の人は業界や人脈、またお金の回収に関する知識や技術が必要です。さらに製造現場では旋盤で加工する技能、溶接する技能、組み立てる技能、図面を読む技術などが求め

トップダウン活動とボトムアップ活動が融合すると大きな成果が得られます。



【図3】ボトムアップ活動の融合

られます。

このような固有技術や技能のレベルアップは必須であり、一度社員の固有技術や技能について棚卸しをしてみることをお奨めします。実態を把握すれば何が欠けているのか、何を伸ばすべきなのかが見えてきます。次に現状を改善していく力を持った人が必要です。

いくら優れた固有技術や技能を持っている人がいても、現状維持だけでは会社は成長しません。それらの人が新たな技術や技能を生み出していくことが必要で

す。それが現状を変革していく力です。

最近では、コロナによる環境変化に伴う売上の伸び悩みが見られます。

このままの経営を続けていけば、多数の会社が遅かれ早かれ脱落していくと見受けられます。会社を存続させるためには、利益の確保が必要不可欠です。

収益確保の方法として挙げられるのは、「売上拡大」と「売価アップ」及び「原価低減」の3つです。

売上げを拡大していくには、新規顧客の開拓やリピーター層の確保などあらゆる方法で攻めていかなければなかなか達成できません。まして売価アップは、よほど他社との差別化がないと外部要因に押されて難しいものがあります。

でもあきらめることはありません。原価低減は内部努力でできます。原価が下がれば、利益を生み出すことが可能です。今こそ売上重視から利益重視に切り替えていきましょう。

新型コロナウイルスの影響で変わった 総務の仕事

働き方改革の深化の重要性

どこの会社でも少なからずコロナ禍を契機として、ハンコレス化・ペーパーレス化、商談・会議のオンライン化といったデジタル技術の活用により、場所と時間に捉われない働き方や職場の効率化・省力化などの業務改善が進展したはずだ。

これからは、ますます業務プロセスの見直し・改善、それを通じた業務の廃止、デジタル技術を活用した業務の自動化・遠隔化等に取組むことが肝要です。

ここでは、もともと国として進めたかった働き方改革の施策の一環であり、新型コロナウイルスの影響によって急激に進んだ総務の仕事を解説します。

押印原則の見直し

押印した文書は、特に疑わしい事情がない限り、正しく成立したものととして証拠に使ってよいとされていることから、押印があれば証明の負担が軽減されます。

しかし、そもそも文書の成立は、相手方が争わない限り、基本的に問題とはなりませんし、相手方が争ったなら、押印の有無のみで判断されるものでもありません。また、押印でない方法でも文書の成立を立証することは可能で、押印がなければ立証できないものでもありません。

そのため、商習慣としてのハンコから脱却し、必ずしも押印を得ることにこだわらず、不要な押印を省略したり、重要な文書だから

ハンコが必要と考える場合であっても、押印以外の手段で代替したりすることが有意義です。

そこで、官公庁に提出する書類をはじめ、さまざまな書類からハンコがなくなりました。

これにならない、社内における承認や決裁などのハンコも多くが廃止されました。

電子契約とは

ビジネスは、すべて契約で行われているといっても過言ではありません。

この契約とは、当事者間の合意によって成立する法的な拘束力を持つ約束であり、法令に特別の定めがある場合を除き、書面の作成その他の方式を具備することなく、口約束でも成立します。

しかし、口頭では行き違いによりどちらが事実か判断できません。

そのため、実際には契約書なくビジネスを進めることはほとんどありません。

つまり、契約書を作成する最大の目的は、証拠として残すことなのです。

そして、今までの契約書は、一般的には紙を用いて作成し、当事者双方で保管してきました。

これを電子的なデータにより作成し、インターネットなどの通信回線を用いて契約を締結し、保管するものが電子契約です。

この電子契約には、紙印刷、発送等の費用・保管スペース・印紙税の削減、事務作業の効率化、コンプライアンスの強化など、さまざまなメリットがあります。

特に、課税文書とは、紙により作成されているものとされていることから、電子契約では該当せず、収入印紙を貼付することで印紙税を納付する必要がないこ

とは、金銭の直接的な大きなメリットです。

電子署名と電子印鑑

このように、電子契約は、契約方式としては問題ありませんが、紙の契約書と比較すると、証拠としての効力に差が生じる恐れがあることに注意を要します。

それが、署名や押印の有無です。そもそも契約は、当事者間の合意で成立するものですので、署名や押印は必須ではありません。

しかし、契約書では、署名または押印があるときに、文書の作成名義人が本当に作成したものであると推定され、容易に証明できることとなります。

しかし、電子契約には、署名や押印はできません。そこで、署名や押印に代わるものとして、急速に普及したものが電子署名です。

電子署名とは、電磁的記録に記録された情報について作成者を示す目的で行われる暗号化等の措置で、改変が行われていないかどうか

か確認することができるとは、
第三者機関（電子認証局・時刻認証局）を通じて発行された電子証明書とタイムスタンプにより、文書の本人証明や改ざん防止ができ、ハンコでいうと実印の位置付けです。

なお、電子印鑑とは、ハンコでいうと認印に当たり、印影を画像化したものやソフトのスタンプ機能などを利用して電子文書に押印するものです。

電子証明書がないため、証拠としては劣りますが比較的容易で日常業務には適しています。

多様で柔軟な働き方の実現

コロナ禍では、テレワークや時差出勤、フレックスタイム制など、柔軟な働き方が多くの会社に急速に広がりました。

テレワークには3つの種類があり、①自宅を就業場所とする「在宅勤務」、②移動中の交通機関やカフェなどを就業場所とする「モ

バイル勤務」、③オフィスから離れたところにある施設を利用する「サテライトオフィス勤務」です。

ちなみによく聞くりモーターワークは、テレワークと同義語として使用されています。テレワークのなかでも在宅勤務は、感染防止対策として多くの会社が利用しました。

そして、アフターコロナに向けて、在宅勤務の行方は、大きな悩みどころであり、社員の強い継続の希望と会社の在宅勤務による弊害の除去の難しさのせめぎあいです。しかし、そろそろ将来に向けた方針を決定しなければなりません。

テレワークによる問題点を洗い出し、継続の可否、また、テレワークを認める範囲の見直しなどに取り組んでください。

テレワークの活用を通じて、①自律的な働き方の促進、②ワークライフバランスの実現、③育児や介護を抱える働き手や障害のある働き手など多様な人材の活

躍推進、④情報通信技術による業務の効率化等が期待できます。

コロナ禍で得た知見と経験を活かし、部署や職種の特性と働き手の業務遂行能力等を勘案しながら、自社における出社とテレワークの組合せを模索することで組織の生産性向上を実現していくことが重要です。

テレワークの留意点

厚生労働省において、自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備のポイントがまとめられています。

部屋の広さや窓、照明、室温・湿度に加え、机や椅子などについても、テレワークに適した作業環境が設定されていますので、労使で協力しながら改善を図りましょう。

また、テレワークを行うことによって、労働者に過度の負担が生じることは望ましくありません。

そこで、費用負担の取扱いについて、労使のどちらがどのように負担するか、

また、使用者が負担する場合の限度額、労働者が使用者に請求する場合の方法等について、労使で十分に話し合い、ルールを定め、就業規則等に定めておくことが望ましいです。

そして、こうした経験を活かしながら、働き手のエンゲージメント（会社に対する愛着や貢献の意志をより深めること）を高め、付加価値を創造する力を強化することが必要であり、ウイズコロナを乗り越え、アフターコロナに向けて持続的な成長を実現するためには、労使で協働することが重要な鍵となります。

なお、在宅勤務に伴い、全体の費用のうち業務に要した実費の金額をその実態を踏まえて合理的・客観的に計算し、支給することも考えられます。

この場合、国税庁の「在宅勤務に係る費用負担等に関するFAQ（源泉所得税関係）」がありますので、参考にしてください。

持続的な成長の実現へ

これらのほか、総労働時間の削減、年次有給休暇の取得促進、仕事と育児・介護等との両立支援など、働きやすさを高める施策の充実が図られました。

このようなことを達成するためには、経営者と社員をつなぐ総務の役割はさらに重要度が増すことは間違いないありません。

また、首都圏の働き手がテレワークを経験したことにより、地方移住への関心が高まり、さらには、副業・兼業に関心を持つ働き手も多くなっています。

優秀な人材を獲得するためには、このような働き方を推進することは不可欠であり、自社の状況に応じて、働き手が場所や時間を柔軟に選んで働くことができる環境整備に取り組んでいかなければなりません。

不安な時代を乗り切るために

安心して働くことができる環境を作る

世の中には不安を覚える出来事が山積しています。何とか「この状況を乗り切らなくては」と皆さん頑張っているんじゃないですか。でも、頑張る気持ちはあっても、安心して仕事に集中できない環境では、十分な力を発揮することはできません。働く人々に最大限の成果を発揮してもらうためには、安心して働くことができる環境整備は重要課題です。

取り組むべき対策

2022年4月から、パワーハラスメント防止措置が全企業に義務化されました。

「義務化」は、ハラスメント問題を「もうこれ以上（個々独自の）適切な対応」に任せては置けない

ということでしょう。

厚生労働省調査によると、令和3年度に仕事が原因でうつ病などの精神障害を発症、労災認定されたのは629件。3年連続で最多更新しました。

その原因は「パワーハラスメント」が最も多いのです。ハラスメント対策と、メンタルヘルス対策が企業にとって喫緊の課題であることは言うまでもありません。

伝える＝伝わるとは勘違い？

2022年度、下記法律が改正されました。

◆育児・介護休業法、◆改正労働施策総合推進法…パワーハラ防止法。

これらの法改正に伴って、各企業では取組が行われていることでしょう。

私も、メンタルヘルスやハラスメント防止というテーマで多くの研修に登壇する機会をいただきました。その中で痛感したことが2つあります。

①価値観は人それぞれ

人には其々の価値観、受け止め方のクセがあります。これは過ごした時代や個々の環境等が影響します。

「仕事は見えて覚えるもの」VS「仕事は計画的に教えてもらうもの」などは、職場の上司・部下の間でよく見受けられます。

仮に厳しい指導をしたとして、それを相手がどう受け止めるかも人々々です。もちろん、それまでの互いの関係性も影響します。

②伝えても、伝わっていないわけではない

メンタルヘルス（ライン）研修で、心の疲れが懸念される部下・後輩への対応を実習し、「お酒の場には誘わないように厳に注意してください」と伝えました。飲酒による心身への影響

(株)ホスピタリティリソースジャパン
キャリア開発コンサルタント・産業カウンセラー
大西 貴子

（依存症や自傷行為など）が懸念されるからです。参加者から「なるほど」の反応がありました。

最後にチーム内で研修の振り返りの時間を持ちました。会場内にたくさんの方が響く中、なぜか一人の声私の鼓膜を直撃したのです。「色々学ぶことができました。気にかかる部下がいたらまず声をかけようと思います。『今夜飲みに行こうか』って」…思い通りには伝わらないものです。

2022年度法改正

今回の法改正に話を戻します。改正育児介護休業法では「イクメン・産後パピヤ育休」の申請が円滑に行われるような雇用環境整備等が求められています。

少子高齢化が叫ばれて久しい日本において、なぜ出産・子育てがしやすい環境を整備する必要があるのか

は、今さら言うまでもないことです。

しかし職場においてパパのみならず「ママ」に対するマタニティハラスメントの現状は？「こんな忙しい時期に妊娠するなんて、周りの迷惑を考えて欲しいものだ。」との心無い言葉を耳にしたことがあります。

誰が言ったかと言えば、自分も2人の子どもの親であり、その前年に産休を取得した先輩ママです。自分が周りの人に協力してもらったことは、忘れてしまうものなのです。

次に、改正労働施策総合推進法（パワーハラ防止法）では、「ハラスメント問題への関心・理解を促進すること」と「パワーハラ防止のための措置を実施すること」への対応が求められます。しかし上述の通り、人によって受け取り方は違うし、理解度は様々です。

共通の認識・理解を持つことが必要です。

パワーハラスメントの定義

ここで、パワーハラスメントについて少し整理しておきたいと思います。

◆パワーハラの定義

- ① 優越的な関係を背景とした言動であつて、(部下から上司へ、同僚同士もあります)
- ② 業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、(指導は必要ですが、社会通念に照らしてあくまでも「やりすぎ」はダメ)
- ③ 労働者の就業環境が害されるもの(本人だけではなく周りで働く人の環境も含みます)
- ④ ①だからと言って指導しないのも問題です)
- ⑤ 労働者の就業環境が害されるもの(本人だけではなく周りで働く人の環境も含みます)
- ⑥ 精神的な攻撃(他の労働者の前で威圧的な叱責を繰り返す・人を否定す

◆職場におけるパワハラ

6 類型

- ① 身体的な攻撃(殴る・物をぶつける等)
- ② 精神的な攻撃(他の労働者の前で威圧的な叱責を繰り返す・人を否定す

る言動等)

- ③ 人間関係からの切り離し(無視・隔離等)
- ④ 過大な要求(明らかに不要なことや遂行不可能なこととの強制・仕事の妨害等)
- ⑤ 過少な要求(合理性なく能力等とかけ離れた程度の低い仕事・仕事を与えない等)
- ⑥ 個の侵害(私的なことに過度に立ち入る)

「ハラスメント問題への関心・理解を促進すること」と、「パワハラを含むハラスメントを、絶対に許さな」という会社の方針を明確にする」ことを含む「パワハラ防止措置の実施」が求められているのです。

メンタルダウンに気づく

先の厚生労働省の調査結果からも、ハラスメント(特にパワハラ)とメンタルヘルスの問題は強く関係しています。メンタルダウン、特にう

つ病は段階を追って進行します。

早期に気づいて休養を取ることが大事です。

- (1) 警告期・疲れた、ちょっとした体調が悪いなどストレス状態も軽く、自覚もあまりない時期。

この時期に休養をとりた

いものです。

- (2) 抵抗期・ストレスに気づいていないが「病気になるはずがない」と心身が抵抗している状態。

そのため無理をして、夢中で仕事をして休みを取らなくなったりします。

- (3) 疲憊期(ひはいき)・・・心と体の燃料切れ状態。睡眠障害、動悸などの身体症状や、イライラ・自分のカラに閉じこもる・能

率低下など行動面の変化。このような状況が2週間以上続くならば、早期の専門医受診が求められます。

周囲も、ちょっとした変化に早く気づいて手を差し伸べる必要があります。

最後に

私たちは時として「節度を持った対応」を相手に期待します。

「節度を持った対応」と一言でまとめるのは簡単なのです。

しかし、個々の考える「節度」とは? 「これ位いいだろう」という勝手な基準を設けてはいないだろうか? 気にかかります。

「これ位のからかいはいじめじゃない。」「これ位強い口調で言わない」と言うことをきかない。」「などの勝手な「節度ある対応」を受けた相手はどうなるでし

よう。

コミュニケーションの取り方も変化しています。

SNSで無責任な発信をする事例も目に余ります。

そのため、侮辱罪の厳罰化もなされました。

性善説に頼るのではなく、

「わかるよね」という曖昧な伝え方ではなく、何が良くて何がダメなのかを腹落ちさせるための働きかけを継続して行うことで、「節度ある対応」の基準が明らかにするのではないでしようか。

誰もが安心して働くことができる環境は、私たちが作り上げるものです。





大雨や台風の 気象情報に注意して

早めに防災対策・避難行動を行いましょう

大陸と大洋にはさまれた日本には、季節の変わり目に梅雨前線や秋雨前線が停滞し、しばしば大雨を降らせませす。

また、7月から10月にかけては日本に接近・上陸する台風が多くなり、大雨、洪水、暴風、高潮などをもたらします。

特に、傾斜の急な山や川が多い日本では、台風や前線による大雨によって、崖崩れや土石流、川の氾濫などが発生しやすく、人々の生命が脅かされるような自然災害が、毎年のように発生しています。

近年に顕著な災害を起こしたものだけでも、「平成29年7月 九州北部豪雨」(死者42名、住家被害3,864棟)、「平成30年7月 豪雨」(死者263名、

住家被害51,110棟)、「令和元年 房総半島台風」(死者9名、住家被害93,372棟)、「令和元年 東日本台風」(死者105名、住家被害105,699棟)、「令和2年7月 豪雨」(死者84名、住家被害

■防災気象情報を活用し、大雨や台風への備えを

台風などによる大雨、洪水、暴風、高潮等が引き起こす様々な被害を防ぐために、国や都道府県では、土砂災害防止のための砂防設備の整備、崖崩れ防止のための防護壁の整備、川の氾濫を防止するための治水工事、高潮を防ぐための防潮堤の整備など、様々な防災対策を行っています。

しかし、こうしたハード施設での対策を行っていても、自然の力が勝れば、災

害16,548棟)など、風水害がいくつも発生しました。

近年は、短時間に狭い範囲で非常に激しく降る雨も頻発しています。

特に道路が舗装された都市部では、川の急激な増水、道路や住宅の浸水、地下街の水没といった被害も発生しています。また、雨で増水した川を見に行つて流されてしまつたり、浸水した道路で側溝の境界が見えにくいために転落したりする事故も発生しています。

害は発生します。

災害から命を守るためには、国や都道府県が行う対策などの「公助」だけでなく、私たち一人一人の「自助」、すなわち、災害に対する備えをしておく、危険を感じたら早めに避難するなど、自らの命を守るための防災行動を起こすことが重要です。

意報などの「防災気象情報」です。

皆さんが早めの防災行動をとれるよう、気象庁は大雨や台風などに関する防災気象情報を随時提供しています。

(1) 警報・注意報

気象警報を発表するような激しい現象は、ひとたび発生すると命に危険が及ぶおそれがあります。

そうした現象が予想される数日前から気象庁では「早期注意情報」や「気象情報」を発表し、その後の危険度の高まりに応じて「注意報」「警報」「特別警報」を段階的に発表しています。

(2) 土砂災害警戒情報

雨が降り出したら、大雨や洪水の「警報」、さらに「土砂災害警戒情報」にも注意しましょう。

この「土砂災害警戒情報」は、「警報」の発表後、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに都道府県と気象庁が共同で発表しており、命を奪うような土砂災害がいつ発生してもおかしくない非常に危険な状況

であることを伝える情報です。

(3) キキクル(大雨・洪水警報の危険度分布)

気象庁では、地図上のどこで危険度が高まっているかがリアルタイムで色分けされる「キキクル(大雨・洪水警報の危険度分布)」も提供しています。

パソコンやスマートフォンから、気象庁のウェブサイト(「キキクル(危険度分布) 別ウインドウで開きます」)で確認できます。



キキクルで「黒」が出現した場合、重大な災害が切迫しているか、すでに発生

している可能性が高い状況
を表しています。

土砂災害や洪水により命
に危険が及ぶ場所（土砂災
害警戒区域や、山間部の中
小河川で氾濫流により流失
のおそれがある家屋等）で
は、早めの避難を心がけ、
遅くとも「紫」が出現した
時点で、速やかに避難開始
を判断することが重要です。

自治体から高齢者等避難
や避難指示が発令された場
合には、キキクルの危険度
に関わらず、速やかに避難
行動をとってください。

また、気象庁では、警報
や注意報に先立ち、「早期
注意情報」や大雨や台風に

④日頃からハザードマップで危険箇所をチェック！

大雨や台風ときには、
海岸や増水した川、崖や沢
など、危険な場所には近づ
かないようにしましょう。

避難するときは安全なル
ートを通って移動できるよ
う、日頃から、市区町村が
作成している「ハザードマ
ップ」を活用して、危険箇
所を確認しておきましょう。
ハザードマップは、過去

関する「気象情報」を發表
しています。

天気予報やニュースで「気
象庁では、大雨（台風）に
関する情報を出して警戒を
呼びかけています」という
言葉が流れたら、これらの
情報に注意してください。

テレビやラジオ、気象庁
ウェブサイトの「防災情報」
ページなどで、最新の情報
を入手するよう心掛け、時
間を迫って段階的に發表さ
れる「早期注意情報」や「気
象情報」、「注意報」、「警
報」、「土砂災害警戒情報」
や「キキクル」を活用して、
早め早めの防災行動をとる
ようにしましょう。

に発生した災害の被害状況
をもとに、地震や津波、台
風や集中豪雨による洪水、
崖崩れや土石流、火山の噴
火など、大規模自然災害に
おける被害発生状況を予測
し、地図に書き込んだもの
です。

ハザードマップには、河
川が氾濫した場合に浸水が
予想される地域、土砂災害

の発生する危険性のある地
区（土砂災害危険箇所・土
砂災害警戒区域など）など
が示されていますので、あ
らかじめ知っておくことで、
早めに避難行動をとったり、
危険を回避して移動したり
することができます。

なお、ハザードマップを
確認することは重要ですが、
過信は禁物です。ハザード
マップで危険な地域になっ
ていなくても、「うちは大

⑤雨や風が強くなる前に、家屋の補強などの対策を

雨が降ったり、風が強
なったりする前に、窓や雨
戸はしっかりと閉め、必要
に応じて補強する、側溝や
排水溝は掃除して水はけを
よくしておく、風で飛ばさ
れそうなものは飛ばないよ
うに固定したり、家の中に
格納したりするなど、家の
外の備えをしておきまし
ょう。

雨や風が強くなってから
では、外での作業は危険で
す。

また、飛散防止フィルム
を窓ガラスに張るなど、室
内の安全対策も行いまし

丈夫」「まだ大丈夫」と甘
くみないで、早めに避難行
動をとりましょう。

また、台風ときには、
台風が通り過ぎたり、温帯
低気圧に変わったとしても、
吹き返しの強い風が吹いた
り雨が降り続いたりするほ
か、これまでに降った雨に
より河川が増水することが
あります。警報や注意報が
解除されるまでは、警戒を
続けましょう。

避難が必要になったとき
に備えて、非常持ち出し品
の点検や避難場所の確認な
ども行っておきましょう。
警報、注意報が發表され
ていると

きや悪天
候のとき
は、交通
機関がス
トップし
てしまう
おそれが
あります
ので外出
は控え、

外出している人は、天気
荒れる前に、早めに帰宅す
るようにしましょう。

市区町村から高齢者等避
難の発令があったときは、
高齢者や子どもがいる家庭
など避難に時間を要する家
庭では避難を開始しまし
ょう。

それ以外の家庭でも、い
つでも避難を開始できるよ
う準備するとともに、危険
を感じたら自主的に避難を
開始しましょう。

避難指示があったときは、
安全なルートで避難場所に
すぐに避難してください。
天候が荒れてからでは、
移動も大変になりますので
早い段階から避難するよう
にしましょう。

非常用持ち出し品チェックシート

- 食料品 飲料水、乾パンやクラッカー、
レトルト食品、缶詰
※粉ミルク、ほ乳びん
- 医薬品 救急医薬品、常備薬、マスク、生理用品
※紙おむつ
- 貴重品・お金 現金、預金通帳、印鑑、
健康保険証、身分証明書
- 衣類 下着、タオル、寝袋、雨具、軍手、靴
- 日用品 ナイフ、缶切り、鍋、水筒、懐中電灯、
ラジオ、電池、ロープ、マッチやライター、
使い捨てのカイロ、ティッシュペーパー、
筆記用具、ゴミ袋
- その他 防災ずきんやヘルメット
※予備のメガネ
※は状況によって調節しましょう。

百獣画録

動物アーティスト
シートン 大友



シセンレッサーパンダ(食肉目レッサーパンダ科)

『初代パンダと二代目パンダ』



レッサーパンダは、ジャイアントパンダと同じく竹や笹を食べるなど共通した特徴を持ちますが、姿形はまるで違っています。

パンダは漢字で「熊猫」と書きますが、クマと猫を合わせたような見た目の動物というレッサーパンダの方が一致するかもしれません。

実は最初にパンダと命名された動物はレッサーパンダでした。

しかしその後、ジャイアントパンダが発見され、外見にインパクトがあるジャイアントパンダの方が一般的にパンダと呼ばれるようになったのです。今や世界中で人気があるジャイアントパンダですが、実は比較的最近発見されたばかりの二代目パンダと言えます。

かつてレッサーパンダとジャイアントパンダは食性や足の構造などの共通点から同じ仲間に分類されていたことがありますが、パンダ科やアライグマ科などの説が唱えられた末、現在ではレッサーパンダはレッサーパンダ科、ジャイアントパンダはクマ科の分類に落ち着いています。

かつてレッサーパンダとジャイアントパンダは食性や足の構造などの共通点から同じ仲間に分類されていたことがありますが、パンダ科やアライグマ科などの説が唱えられた末、現在ではレッサーパンダはレッサーパンダ科、ジャイアントパンダはクマ科の分類に落ち着いています。

◆作者紹介◆

シートン大友(本名:大友浩一郎)

1993年生まれ。岩沼市在住。幼い頃から動物を主役とした物語に親しみ影響を受けた。現在は、動物の骨格や筋肉、行動について研究を続け、制作活動と動物の保護活動など幅広く活躍中。

中法の

知 っ て グ ッ ト

野菜博士に聞く！ 宮城伝統野菜

株式会社今庄青果
代表取締役社長 庄子泰浩

旬の食材

『赤紫蘇』・『青紫蘇』

日本のハーブとも言われる「紫蘇」。さわやかな香りが特徴で大別すると「青紫蘇」と「赤紫蘇」に分けられます。

「大葉」と呼ばれ、料理によく使われる緑色のものが青紫蘇で、葉が赤紫色のものが赤紫蘇です。

赤紫蘇には、梅干しと一緒に漬けられる「ちりめん紫蘇」や、縮れていない「赤紫蘇」があり、例年6月〜7月の短い間にしか出回らない貴重な品種です。

今年は気温が高いからでしょうか？、日照時間が長いからでしょうか？、例年になく良いイロです。

近年は、パック詰め加工された便利な赤紫蘇が出回っておりますが、手に入るならやっぱり



り無添加の「生」を手にとっていただきたいです。

赤紫蘇には、活性酸素を抑制するポリフェノールの他に、アントシアニンも含まれているため抗酸化作用も期待できます。

梅干し用で余ったら、赤紫蘇ジュースを仕込んで栄養を余すところなく取り込み、暑い夏を乗り越えましょう！

◆仙台朝市今庄青果◆

〈東四市場店〉

青葉区中央4-3-1
東四市場ビル1F

☎213-9846

〈朝市場店〉

青葉区中央4-3-28
仙台朝市場ビル1F

☎712-0356

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

新型コロナウイルスの影響で運動不足??

新型コロナウイルスの流行により、外出自粛やリモートワークの実施が進みました。流行前と比較し、家中での生活が増え、運動不足を実感している方が多く、それに伴い自宅等で運動や筋トレを意識的に実施している方が増えていることが分かりました。

感染リスクが続くことを考えると、運動不足の状況はまだまだ続くと予想されます。今月は、運動不足が招く身体の不調や、コロナ禍での運動不足解消のポイント・注意点などを紹介します。

コロナ禍での運動のすすめ

コロナ禍でも気軽にできる運動

①その場で踏み・踏み台昇降

- ・前を向いて姿勢よく立ち、その場もしくは安定性のある低い踏み台を利用して足踏みをする
- ・太ももをゆっくりと90度まで高く上げ、しっかりと腕を振りながら行うと全身の筋肉が刺激され効果UP
- ★ステッパーなどの運動器具を利用してOK

②動画を用いたダンス運動

- ・ポカササイズやエアロピクスなどのダンス運動も、有酸素性のリズム運動
- ・好みの動画を見つけて楽しく続けることがポイント

③ウォーキング・ジョギング

- ・有酸素性のリズム運動の代表格
- ・周囲との距離が保てていればマスクは着用しなくてもOK
- ・15～20分おきにこまめな水分補給を

感染対策を踏まえた運動の注意点

(1)マスクについて

マスクは飛沫の拡散を抑える一方で、高温・多湿な環境下では熱中症のリスクも高めます。ウォーキング・ジョギング等の屋外での運動であっても、適宜マスクを外しましょう。

(2)水分補給について

屋内・屋外にかかわらず、喉の渇きを感じなくてもできるだけ15～20分おきにこまめに水分補給をしましょう。運動時は汗をかきます。汗にはミネラル分も含まれているため、大量に汗をかくときには塩分も補給しましょう。

※スポーツドリンクには糖分も多く含まれています。血糖値上昇に繋がりますので過剰摂取に注意しましょう。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒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

株式会社オークローンマーケティングが実施した調査によると、新型コロナウイルス流行前と現在を比較して運動不足を感じている人は、61.7%に上ることが分かりました。運動不足解消のために自宅で筋トレ等に取り組む人が増えましたが、実施内容は性別・年代で傾向が違います。男性は「筋トレ」、女性は「体操・ストレッチ」が人気で、本来、筋力アップのために行う筋トレを、健康維持や運動不足解消のために行っていることも分かりました。また、ジムと違い、トレーナーによる指導や管理がない等、自身で行うトレーニングに課題を感じている人も多いようです。

新型コロナウイルスの感染リスクへの恐怖や自粛などによりメンタル不調が注目される現在ですが、運動不足になるとメンタルヘルスにも大きく影響することはご存知でしょうか？

運動とメンタルヘルスの関係性の研究では、「週一回以上の運動習慣があるグループは、抑うつ症状が少ない人が多い」「有酸素運動が少なかつたグループは、多いグループよりもうつ病罹患率が約75%高い」という結果が出ています。運動を行うことにより達成感を感じたり、運動に集中することで他のストレスから解放される気晴らし効果があることなどが理由に挙げられています。

抑うつ感や不安の軽減には、脳の情報伝達物質のパラックスを整えるセロトニンとエンドロフィンという物質が大きくかかわっており、これらの分泌量を増やすことが大切です。そして、これらの分泌量を増やすことができる運動は、有酸素運動と一定のリズムを刻む運動とされています。

運動強度による効果の差は大きくないため、自分が気持ちいいと思える有酸素性のリズム運動に挑戦してみませんか？毎日20分30分の実施がより効果的ですが、週一回60分程度でも効果があるとされています。オススメの運動と注意点は左記で紹介いたします。

新型コロナウイルスの第七波のフェーズに入り、連日感染者数が爆発的に増加しています。BA5からBA75と目まぐるしく変異し、それによって濃厚接触者の定義もどんどん緩和されてきています。

いよいよwithコロナ時代に入り、中長期的に感染症と向き合う時代になってきました。「新しい生活様式」の中では、意識的に運動に取り組まない骨や筋肉等の運動器の衰えはもちろんな、認知症をきたすリスクも高まります。在宅ワークによる座位時間が増え、腰痛・肩こり・目の疲れなどの血流障害をきたしたり、筋肉量・筋力低下によるフレイルやロコモなど、コロナ禍での運動不足による健康二次被害を予防するために、手軽にできる運動メニューを自分なりに考えてみましょう！



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子



61.7%が運動不足を実感



運動不足とメンタルヘルスの関係性



メンタルヘルスに効果のある運動は？

仙台中税務署からのお知らせ

自宅から 24 時間 できる

詳しくは各 QR コードにアクセス!

国税の納付手続一覧



キャンセル!

ダイレクト納付



e-Tax を操作して指定した預貯金口座から振替により納付する方法です。

【便利に利用できる方】

- ・源泉所得税を納めている方など、頻繁に納付手続をされている方
- ・日付指定で納付をされたい方
- ・e-Tax で申告等されている方



コンビニ納付 (QR コード)



国税庁ホームページから作成した QR コードを利用してコンビニエンスストアで納付する方法です。

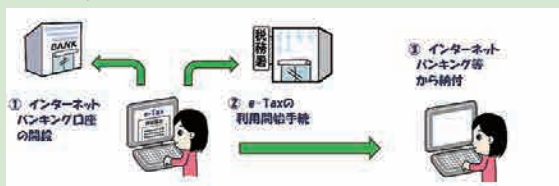
【便利に利用できる方】

- ・金融機関等が近隣にない方
- ・スマホやインターネットに接続可能なパソコン等をお持ちの方



キャンセル!

インターネットバンキング



契約しているインターネットバンキング等から納付を行う方法です。

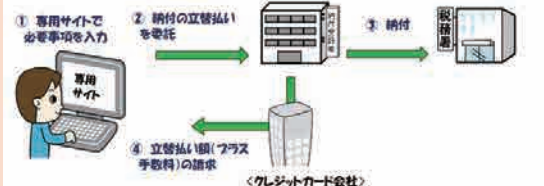
【便利に利用できる方】

- ・インターネットバンキングやモバイルバンキングを利用されている方
- ・e-Tax で申告等されている方



キャンセル!

クレジットカード納付



「国税クレジットカードお支払サイト」から納付を行う方法です。

【便利に利用できる方】

- ・クレジットカードを利用されている方
- ・スマホやインターネットに接続可能なパソコン等をお持ちの方



- ① 手続の詳細のほか、税に関する情報については、国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp>) をご覧ください。
※ e-Tax 利用可能時間 月曜日～金曜日：24 時間利用可能 (休祝日及び 12 月 29 日～1 月 3 日を除く)。
毎月最終土曜日及び日曜日：8 時 30 分～24 時
- ② 「QR コード」は、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

国税に関する御相談・御質問は、気軽にお電話で!

仙台中税務署 TEL 022-783-7831 (代表)

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。

※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。

