



- ・スマホ、PC・・・うつむく姿勢が危ない
- ・部下を育てる上司の仕事
- ・若手社員のやる気と成長を促すコミュニケーション術
- ・儲かる会社にするためのコスト戦略
- ・ビルの高層階を大きく揺らす長周期地震動
- ・中法の知ってグット 百獣画録・宮城伝統野菜
- ・健康情報 社会的時差ボケ

- P.1 インタビュー (株)大貴建設 代表取締役 大久保貴彰氏)
- P.2 フォトニュース (Photo eye)
- P.3 スマホ、PC・・・うつむく姿勢が危ない
- P.4～5 部下を育てる上司の仕事
- P.6～7 若手社員のやる気と成長を促すコミュニケーション術
- P.8～9 儲かる会社にするためのコスト戦略
- P.10～11 ビルの高層階を大きく揺らす長周期地震動
- 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】 社会的時差ボケ

けやき

●中国の故事に「前門の虎、後門の狼」がある。一つの災いを逃れても、また別の災いに遭うことのとえである。まさに、今、中小企業が置かれている立ち位置を表して余りある。3年間に亘るコロナ禍での経済停滞、円安やウクライナ侵攻による物価高騰で価格転嫁もままならないコストプッシュ。まさに眼前にある「前門の虎」とも言えよう。「後門の狼」としてこれから企業に襲い掛かるのが少子・高齢化である。

●将来の人口変動が社会や経済に及ぼす影響を綴ってきた「未来年表」5部作の最新刊「未来年表～業界大変化」で、著者である河合雅司氏は、経済を支える労働人口が大幅に減少し、財布の紐が固い高齢者の増大によって、マーケットは縮小を余儀なくなるとしたうえで、事業者に向けた10の処方箋を提起している。なかでも、「戦略的に縮む」という成長モデルへの転換を図れと提言している。それは過去の量的拡大から決別し、残す事業とやめる事業を選別することで「後門の狼」を回避する施策を提唱している。今が未来を計る時なのかもしれない(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
日立製作所賞

佐藤 英忠 作 (青森県)
作品名 ねぶた「水滸伝地獄廻り」

<創作状況>

ねぶたが大好きです。
毎日ねぶた絵を書いています。
今年も2年続けて中止になり残念ですが、ねぶた絵を頑張っています。



Message

我に艱難を与えたまえ。艱難こそが不断の人間成長を促す
(経団連元会長 土光敏夫)

解体は再生への第一歩



大久保 貴彰 さん

(株)大貴建設 代表取締役

仙台市青葉区芋沢字吉成東21

(公社・仙台中法人会 青年部会・経営者懇話会)

解体業を通して循環型社会の構築に貢献している大久保さんにお話をうかがいました

「建物を仕舞う」とは

建物を取り壊して終わりではない解体工事。

解体で出た廃棄物の除去・運搬・資源有効活用の促進に至る全てを自社で管理・施工するというワンストップサービスが強みであるという大久保さん。

建設業界で社会人としてのスタートを切り、ハイスピードで知識やスキルを身に付け、平成12年、24歳という若さで独立開業を果たした。

ひとくちに建設業といっても20種類以上に分類される業種の中から解体業に特化し、現在は主に宮城県内の家屋、小規模店舗や事業所等の解体工事をメインに様々なニーズに応じて事業を展開している。

環境保護が叫ばれる昨今、環境問題との関連が深い解体業においては、様々な法や条例に基づく規制があり、それに則って適正に対応することが求められている。

特に、有害物質等の含有基準の変更などは頻繁に法改正が行われるため、絶えずアップデートが欠かせないという。

工事着工の際には、騒音や振動の発生、ほこりや粉じんの飛散などで近隣に迷惑をかけることもあるため、トラブルや事故が起きないように、社長自らが現場を下見し、近隣への挨拶を徹底しているとのこと。

また、解体工事は常に危険が伴う作業の連続であることから、作業員の健康被害への配慮や安全対策に至るまで、複眼的にリスクを把握することに努めていると話す。

繋がりが繋がりを生む

個人事業主である一人親方が多い建設業において、本年10月から導入されるインボイス制度による影響も懸念事項であるという。

免税事業者へ発注することで税負担が増えることは避けたいが、長きにわたつ

て信頼関係を築いてきた腕の良い一人親方に業務を委託しづらくなることもまた損失であると苦慮している。

会社を経営していく上ではこうしたシビアな判断が迫られる場面も多々あるが、「人と人との繋がりを大切にする」という確たる信念に基づいて対応するよう、日頃から心掛けていくとのこと。

また、休日は地元のスポーツ少年団のコーチとしてサッカーの指導にあたっており、子どもたちの生き生きと楽しむ姿や成長に喜びを感じるとともに、子どもたちとのコミュニケーションから教わることも多いと語る。

法人会活動においては、現在、青年部会・経営者懇話会の両部会で役員を務め、活躍されている姿を拝見するに、人の気持ちを損なうことなく、誰からも親しまれる人間性を兼ね備えていることが明白であり、今後も牽引してくれることが期待される。

Photo Eye

いま、中法人会は

令和5年

新春講演会。賀詞交歓会

1月25日、江陽グラนด์ホテルにて仙台中法人会、仙台北法人会合同で開催された。

新春講演会では、BRICs 経済研究所代表で経済評論家として多くのメディアでも活躍されている門倉貴史氏を講師に迎え、「世



界経済の行方「日本復活への道筋」と題して行われた。

門倉氏は、これからの日本の経済成長には「働き方改革」が必須であるとし、2065年には7割近く人口が減少することを見越して、一人当たりの労働生産性を上げていくことが正しい戦略であると見解を示した。

特に、我が国が国際比較で遅れをとっているマール

ディング分野でのICT化を進めることが急務であるとともに、職場の人間関係の改善や職場環境の整備が効果を及ぼすほか、様々な「ほんまでつか」なレポートが示された。

時折、テレビの撮影現場や共演タレントとのエピソードを織り交ぜながら、終始、示唆に富む講演となった。

また、続いて行われた賀詞交歓会では、3年振りの開催ということもあり両会から多数の方々が一堂に会し、新年のお祝いと挨拶が交わされ、盛況のうちに終了した。



seminar

残業時間20%削減を目指す 業務改善メソッド

日時: 令和5年3月7日(火) 13:30~16:30

会場: 東京エレクトロンホール宮城601大会議室

受講料: 会員1名 4,000円 / 非会員1名 8,000円

講師: (株)アドバンスパートナー 代表取締役 吉岡 亨 氏



seminar

ビジネスの基礎スキルを身に付け、会社に役立つ人になる!

新人社員研修講座

日時: 令和5年4月5日(水) 午前の部9:30~12:30・午後の部13:30~16:30

会場: 卸町会館4階大会議室

受講料: 会員1名 4,000円 / 非会員1名 8,000円

講師: 第一印象研究所 代表 杉浦 永子 氏



スマホ、PC、ひざから自宅のPC作業で首痛

産業カウンセラー 柏木 勇一



テレワーク、ひざから自宅のPC作業で首痛

建築会社の設計士として働く30代のMさんは、大卒後入社して一級建築士の資格も取得、中堅社員として会社の成長にも貢献してきた。

コロナ禍でテレワークの日々。現場作業員や営業職は出勤していたが、PCによる設計業務は在宅でも十分可能だった。むしろ、作業に集中できる利点があった。

自宅から駅までの徒歩や電車での往復時間がない分、作業できる時間も多くなった。そんな日々が続いて1年半。

首の痛み、頭痛、手のしびれを感じるようになり、近くの整形外科医院へ。

頸椎（けいつい） 椎間板

ヘルニアの疑いと、手術が必要になる可能性があることも指摘された。

驚いたMさんは会社の健康管理室に相談し、産業医（内科医）から理学療法士を紹介された。戸惑いもあったが、結果的にはいい展開になった。

それは現代病のひとつ、理学療法士の原因説明に納得

理学療法士はまず、最近特に首から肩にかけての痛みを示す「頸部（けいぶ）痛」の発生が増加していること、その原因の多くは、PC作業とスマホの普及と説明。

Mさんは自宅で長時間うつむく姿勢で作業していることから、常に首に負担がかかっていたことを指摘した。

椎間板がつぶれやすくな

っていること、椎間板にある髄核という物質が飛び出して痛みやしびれにつながっていることなどから、「一種の現代病」と丁寧語り、Mさんも納得した。

さらに療法士は、成人の頭の重さは体重の約10%で6 Kg前後。首周りの筋肉はこの重さを支えるために活動し、15度うつむくだけで頭を支えるために生じる負担は12 kg前後まで増加すること、何も手を打たないと筋肉は疲労し、痛みや肩こり、しびれやめまいなどの不調が日常化する恐れがあることも話ってくれた。

背筋を伸ばし画面との距離も意識 やっぱり休憩が大切

頸部痛を防ぐにはどうすればいいか。

Mさんの場合は、PCの使用時間をできるだけ短く

すること。うつむく姿勢を改め、目線の高さで作業するという、とりあえずの結論が出た。

Mさんは療法士の説明を受けて、出社の場合は当然歩くし、職場では同僚との会話でPCから離れ、休憩や昼食時間は会話も欠かさなかったこと、つまり一日中デスクワークの在宅ではそういう余裕の時間がなかったことに気づいた。

そこから、在宅でも部屋から離れて散歩や太陽の光を浴びることを心がけ、作業中は猫背にならないよう足をフロアにつけ、背筋を伸ばして画面との距離も意識するようになった。

スマホを手放せない時代になり、頸部痛は「スマホ首」とも呼ばれて、現代病のひとつとして問題視されている。

実は、PCやスマホだけ

ではなく、料理をする際もうつむいてしまう人が多く、これも要注意。

手術が必要になる病気になる前に、PCに向かう普段の姿勢はどうなっているか、コロナ禍で働き方が変わった現代人にはぜひ知ってほしい。

スマホでのゲームやアプリ検索も日常化している時代。スマホと目線の高さは大丈夫ですか。



◆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）

上司の仕事



(株)フィールドデザイン
代表取締役 中山佳子

会社組織が発展していくためには、「人」の力が何より重要になってきます。

そして、一人ひとりが存分に力を発揮できる環境づくりをしていくのが「上司」の仕事の一つです。

部下の力を引き出すのも

曖昧な指示や情報漏れはNG

まずは、上司が指示・命令をするときは、相手に正確にわかりやすく情報を伝えるようにしましょう。

指示を受ける相手が困惑することのないように、5W3Hを使って情報の漏れを防ぐと良いでしょう。

When (いつ)、Wh

きるだけ数値を使いながら、複数の意味に捉えられる可能性のある言葉は使わないようにしましょう。

上司からの指示が曖昧であったり、伝えるべき情報に漏れがあると、部下の仕

成長を支援する 部下の肯定感の高め方



しかし、上司は部下に正確に指示・命令さえしていればよいわけではありません。部下の仕事へのモチベーションを高めながら成長を支援することも求められます。

部下の成長や前向きな仕事への取り組みを促すためには、部下の「自己効力感」を高めることが非常に有効です。

「自己効力感」に似た言葉で、「自己肯定感」があります。

「自己肯定感」は、簡単に言えば「ありのままのあなたでいいですよ」ということです。ありのままであれば成長意欲の高まりは、さほど期待できません。

一方、「自己効力感」と

事に遅れが出たり、ミスが起こったりします。

正確にわかりやすく指示・命令を伝えることは、上司として最低限行わなければならないことです。

は、「自分にはできる」という自信のことです。

自分は良い仕事ができる、職場の目標達成に貢献できる、お客様に喜んでいただける力がある、というような自信は、仕事にやりがいを持ち、能動的に仕事に関わっていく態度につながります。

それでは、どのような上司の関わりで部下の自己効力感が高められるでしょうか。そのポイントは、3つあります。

- 1) 部下が成功体験を得られるような機会をできるだけ多く与える
 - 2) 部下に意見を求める
 - 3) 前向きなフィードバックを伝える
- 1) の成功体験を得られる

ような機会を与えることができる立場にあるのが上司です。

部下の能力に合わせて少しずつレベルを上げながら、新しい仕事や取り組みをどんどん任せてみることです。

成功体験は貯金のように身体に蓄積され、その貯蓄が多くなればなるほど更なる成功を目指してチャレンジしていくという意欲を持ち、自信を持って素早く行動に移せるようになります。

2) 誰でも自分のことを尊重してもらいたいという感情を持つているものです。

マズローの欲求5段階説の第4段階に「承認欲求」があることから、人には「認められたい」という欲求があることがわかるでしょう。

部下のこの感情を満たすために効果的なのは、「意見を聴く」ということです。上司であれば、様々な判断をする際に、誰かに聞かなくてもどうすればよいかはすぐに想像がつくことも多いでしょう。

しかし、あえて部下に「○
○さんはどうすればいいと
思う？」と質問してみるの
です。

そうすると、部下は自分
の知識と経験を生かして何
かしらの回答を出してきま
す。

そして、その回答に上司
からのポジティブな反応や
感謝の言葉があれば、部下
は自分の能力に自信を持つ
ことができます。

上司が正確に指示を出す
ことは大事であるとお伝え
しましたが、常に上司から
の指示を単純に受けるだけ
になると、思考をやめてし
まう習慣が付き、いわゆる
指示待ち人間になってしま
います。

常に考える癖をつけさせ
るのも上司の仕事です。そ
のために効果的なのが問答
式の会話をする、「意見を
求める」ということなので
す。

3) 部下が出してくるさま
ざまな報告について、前向
きなフィードバックを与え
るようにします。
その内容に改善すべき点

があったとしても、改善点
のみ伝えるというのはいま
り良い方法ではありません。

報告のタイミングなり、
報告の際の話し方なり、な
にかしらポジティブに伝え
られる点はあるはずで
す。1つの指摘をする際には、

部下の工夫し行動する力を培うために

また、仕事には付加価値を
つけていかなければならぬ
という指導をされることをお
勧めします。

私は以前、トヨタ自動車に
勤務していましたが、その際
によく言われたのがカタカナ
の「カイゼン」です。

「改善」というと、何か悪
いことがあってそれを良くす
る行動、マイナスからプラス
にしていく行動のことをイメ
ージします。

ところが、トヨタのカタカ
ナの「カイゼン」は、特に悪
いところはなく、現状のまま
でも問題はない中で、より良
くするために工夫し、行動す
ることを言います。

つまり、現状に満足するこ
となく、より良くしていくた
めの工夫を常時考えましよう

その前後に3つのほめ言葉
を伝える、1(指摘)…3
(ほめる)が黄金比です。

報告時以外にも、ちよつ
とした成果が見られた際に
はしっかりと前向きなフィ
ードバックを言葉と態度で伝
えるようにしましょう。

ということ
です。

これが、仕事に付加価値
をつける、ということ
です。

そして、自分たちの力で
会社を良くしていくのだと
いう意識の醸成を図るのも、
上司の仕事の一つです。

ある研修で事例を提示し、
「この仕事をより良く進め
るためにはどうすればよい
か」というディスカッショ
ンをしていただいた際に、
出てきた意見のほとんどが、
「その仕事をそのまま外注
する」、「短期の派遣社員
かアルバイトを雇う」とい
うことで驚いたことがあり
ます。

そこで、「外部の人に任
せるのも一つの手段ではあ
りますが、その前に自分た
ちの力でどうにかできない

かという工夫を考えてくだ
さい」と伝えたところ、外
部発注するより格段に効率
が良い、自分たちの経験も
積める素晴らしい案が多く
出てきて、さらに驚いたこ
とがありました。

その発表の際の表情は、
本当に生き生きとしていて、
自分たちでも考えればこん
なに良い案が出るものだと

かという工夫を考えてくだ
さい」と伝えたところ、外
部発注するより格段に効率
が良い、自分たちの経験も
積める素晴らしい案が多く
出てきて、さらに驚いたこ
とがありました。

部下に指摘・注意する際の留意点

最後に、部下に指摘・注
意をする際のヒントをお伝
えます。

上司が部下に、叱る・注
意するなどのネガティブな
フィードバックをしなければ
ならないのは、部下の仕
事への姿勢、態度、進め方
に問題があった場合がほと
んどです。

例えば、できるはずなの
に手を抜いたり、協力しあ
うべき際に協力の姿勢を見
せないなどです。

一方、間違ったネガティ
ブフィードバックで多いの
が、能力や存在そのものに
ついての発言です。
例えば、「なんでこんな

いう満足感であふれている
ようでした。
自分たちの会社を自分た
ちの力で、精一杯知恵を絞
って出した工夫が実現でき
れば、自己効力感を高める
ことにもつながります。

そして、出された工夫・
提案を実現させていく風土
を作っていくのも上司の役
割でしょう。

「こともできないんだ」、「や
っぱりだめなやつだな」な
どです。
これらは相手を委縮させ
たりやる気を失わせたりと、
マイナス効果しかありませ
ん。

上司が部下に指摘や注意
をする際は、「何に対して」
伝えるのかを冷静に考えて
から、伝えることが大事で
す。

そして、指摘・注意の後
には必ずその後の期待を伝
え、部下が再度前向きな気
持ちで仕事に臨めるような
あたたいフォローをする
ことで、しっかりと関係構築
を図っていきましょう。

育成担当者が身につけたい

コミュニケーション術

若手社員のやる気と成長を促す

WACHIKAKOコミュニケーションズ(株)
代表取締役社長 阿隅 和美

皆様の中には、若手社員育成に関して、指示待ちで主体的に動かない、せっかく育ててもすぐに辞めてしまふといった課題をお持ちの方もいるのではないのでしょうか。

実際、入社2～3年目までの若手社員の相次ぐ離職に頭を悩ませている企業は多く、最近の若手社員の意識の変化に伴い、従来通りの人材育成法ではうまくいかななくなっているというのが現実です。

そこで、本稿では、今の時代のリーダーや育成者として身に付けたい若手社員をやる気にさせ成長を促すコミュニケーションのポイントについて取り上げます。

若手社員の特徴と期待と不安

今の若手社員は、1990

年代後半から2010年頃に生まれた、いわゆるZ世代と呼ばれる世代です。

主な特徴として、生まれた時からデジタルデバイスが周りにあり、働き方は仕事とプライベート両方の充実を大切にする「ワークライフバランス」を重視する、また一つの職場に定年まで働くことには固執せず、積極的に自己成長やスキル向上を目指した行動をとる傾向にあります。

価値観も多様化し、仕事のモチベーションも、昇格、賃金報酬といった外的要因だけでなく、自分らしさ、働きがいなどの内的要因も大きく影響しています。

実際、厚生労働省「平成30年若年者雇用実態調査の概況」によると、離職の理由と転職の理由は多い順に、下記のようになっています。

【離職の理由】

- 1位..労働時間・休日・休暇の条件がよくなかった 30.3%
- 2位..人間関係がよくなかった 26.9%
- 3位..賃金の条件がよくなかった 23.4%
- 4位..仕事が自分に合わなかった 20.1%

【転職の理由】

- 1位..賃金の条件 56.4%
- 2位..労働時間・休日・休暇の条件 46.1%
- 3位..自分に合った仕事 41.6%
- 4位..自分の技能・能力を活かせる 35.5%

さらに、新入社員の働く上での不安は、1位は同率で「職場での人間関係」「仕事での失敗やミス」だそうです。(一社・日本能率協会2019年度新入社員意識調査報告書)

これらのことから、若手社員とのコミュニケーションで特に重視したいのが、信頼関係を深めることでの心理的な安全性をつくること、そして失敗を恐れず挑戦しようとする意欲と自己成長を促す声掛けと言えるのではないのでしょうか。

若手社員への指示は目的や背景も忘れず伝える

では、仕事の指示をする場面を取り上げ考えてみましょう。

仕事の指示、依頼は、つい、何を、どのように進めるか手段や方法に重きを置きますがちです。

しかし、これだと若手社員は「単調な作業ばかりで、何のためにやっているのか分からない」「成長できるか将来が不安」という思考

に陥りがちです。

こうした事態にならないためには、作業がなぜ必要か、これをやり遂げると、社員にとってどのようなスキルアップに繋がるか、お客様や会社にどう貢献できるか、役立つかといった目的や背景など、理由をしっかり伝えることが大切です。

例えば、電話対応が苦手な若手社員に対して、「君にとって毎日の電話対応は、お客様とのコミュニケーション力をつけるために大切な経験値になる。今、しっかり力を付ければ、外勤に出た時に成果がでるから、しっかりと準備をしよう」というように理由をしっかりと伝えるのです。



「このくらい言わなくても分かるだろう」ではなく、「しっかりと言語化をして伝え自己成長に繋げる意味を若手社員が見いだせるようにしましょう。」

成長意欲を促す 承認の伝え方

忙しいと、若手社員とのコミュニケーションが疎遠になり、仕事の結果についてのアドバイスや意見に偏りがちです。

しかし、仕事の過程や、取り組む姿勢についての承認の言葉があつてこそ「見守られている」と感じ、心理的な安全性がうまれます。

人は、認められている環境だと、脳内で幸福物質であるドーパミンが分泌され、幸福感を感じるだけでなく、モチベーションがアップする好循環が生まれると言われ、主体的な行動に繋がります。ただ、承認の合図を送る際に気を付けたいのが、ほめるとお世辞の違いです。ほめる対象は、全て事実です。相手の良い所を見つけ、強みを気付かせることで、自信をつけ成長を促します。

一方、お世辞やおだてるという行為は、偽り、事実でないことです。

これは、勘違いさせ慢心を引き起こして成長を妨げることになります。

そうはいつても、なかなか、若手社員のほめるところが見当たらないというお声も聞きます。そこで、承認の言葉掛けのポイントをご紹介します。

承認には**存在承認**、**行動承認**、**成長承認**、**成果承認**の4つがあるとされています。

● **存在承認**とは、その人の存在自体を認めることです。

例えば、あいさつをする、名前を入れて声をかけてあげるなどです。

また、存在承認は、言葉だけではなく、笑顔であいさつをする、メールにすぐ反応する、話しかけられたら仕事の手を一旦留めて、相手の目を見て反応を示すといった非言語や態度も大切な要素です。

「気にかけてくれている」「信頼してくれている」と感じ心理的な安全性に繋がります。

● **行動承認**とは行動そのものを承認することで、その人の行いをほめる行為です。

例えば、あいさつや掃除、他の人への気配り、仕事のプロセスといった行動を認めることで、「自分の行動を見てくれている」と感じ、承認欲求を満たすことにつながります。

結果が出ていなくても、「いつも書類を整理してくれてありがとう」「見込み客のヒアリングシートが参考になったよ」など行動や努力といった「プロセス」を承認することができます。

ぜひ「〇〇してくれたのが良かったよ」というフレーズを使って声をかけてみましょう。

● **成長承認**とは、以前と比べて、どれくらい成長できたかを承認することです。

あくまで、その人個人

を基準に比較をした結果の承認です。

例えば、「商品説明がスムーズになったね」「書類のまとめ方がわかりやすくなったね」と伝えることです。自分が気付いていない成長の変化を伝えてもらうことで、自信につながり、やる気を引き出すことができます。

普段からしっかり観察をして小さな成長でもしっかりと言葉にして伝えてあげましょう。

● **成果承認**とは、仕事などの成果を褒めることで相手を認める行為です。

「今期は、前期より10%伸びているね」「商談成立おめでとう」など目標を達成したときに「おめでとう」「よかったね」という言葉を伝え承認欲求を満たすことができます。

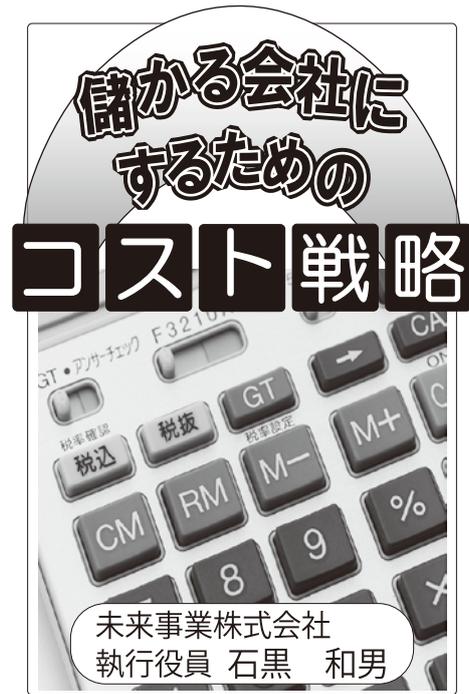
仕事では、承認する対象がわかりやすいため、おそらく簡単にできるはずです。メンバーが成果を出したら、それがどんなに小さなものでも、積極的に承認するようにしましょう。そして、シンプルですが一番の報酬の言葉が「ありがとう」という感謝の言葉です。

感謝の言葉を伝える時には「色々ありがとう」という漠然とした伝え方ではなく「〇〇してくれてありがとう」と具体的に伝えると効果的です。

いかがでしょうか。若手社員は、ブラック企業はもちろん、ホワイト過ぎてもやりがいを感じられない、自分の成長がイメージできないと辞めてしまうケースも多々あります。

リーダーや育成担当者として、仕事にどのような理由があり、将来的にどうメリットに繋がるかを端的に伝えることや、承認や励ましの言葉を届けるなどで主体的な挑戦意欲を促す若手社員とのコミュニケーションのポイントを活かし、人材育成の一助にしたいですね。

7



コストを下げる必要性!

「コストダウン」というものは、会社の実績が良いときにはあまり言われず、業績が悪くなると、その掛け声が強くなり、はじめて本気で取り組むことが多いのではないのでしょうか。

商品の売値が他社よりも高ければ、会社のその商品は売れなくなり、売上が伸びなくなってしまう。それだけに、普段からコストを下げる活動が必要なのです。

そして、お客様に商品やサービスを安価で提供することによって、より多くの

未来事業株式会社
執行役員 石黒 和男

お客様に買っていただき、会社も売上を伸ばし、利益を上げることができます。

このように、会社経営の第一の目的は、「利益を出す」ことが根源にありますので、経営者がコスト意識を持って、その削減のために継続的に進めることが必要です。

コストダウン活動は生産現場だけではない!

製造業の現場では、製品を作るために製造原価の割合がもっとも高いため、生産業務でのコストダウンに重点が置かれています。一方、小売りや卸などの販売業では、商品を仕入れ

るための費用が大きな割合を占めていますので、コストダウンの重点は、調達業務に置かれます。

また、サービス業では、販売業のように商品が有形ではなく、無形であることが一般的です。

このため、商品ではなく、サービスを提供する社員の費用が大きな割合を占めることとなります。

このように業種や業態によって、発生する費用や割合が異なるため、コストダウンの重点が異なります。

コストダウン活動というと、生産現場が主体と思われるがちですが、このように業務ごとに費用は決められていき、製品価格が決まります。

したがって、コストダウンは、それぞれの業務を担う部門ごとに進めることが必要です。

コストを下げるにはこの手順を進めよう!

実際のコストダウンに取り組む場合、たとえばいきなり商品の仕入値を下げよ

うとする会社があります。しかし、本当にそれでよいのでしょうか。

コストを下げるには、第一に、「ムダなコスト」を省くところから、開始します。

商品の仕入値を下げる交渉の前に、その商品をどれだけ仕入れることが必要なのか、検討する必要があります。

製造業の場合も同じです。材料や部品が本当に必要なのか、作る製品で求められるのは何なのか、改めて見直すことが重要になります。

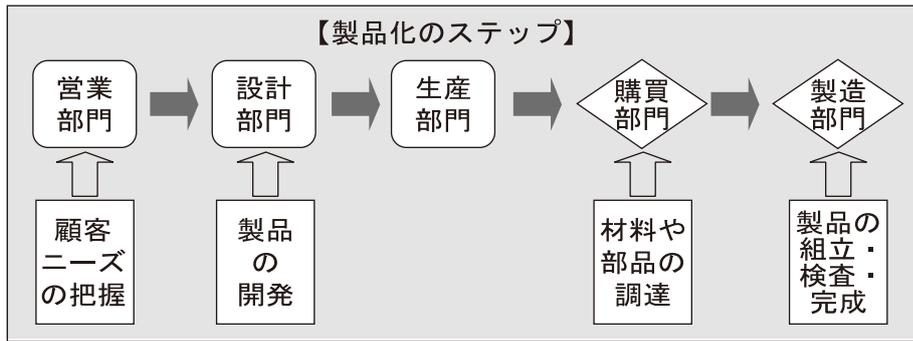
もっと安価な材料で代替がきくようになるかもしれません。

業務についても、それは本当に必要な業務なのか、もっと簡略化できないのか、と検討するほうが先です。

つまり、コストを下げることを進めるにあたって、まず行うのは、商品や製品、業務について先入観を捨てて見直し、必要なこととそうでないことを見分けるということです。

製造業のコストダウン活動

1. 製造会社における製品化のステップは、以下のようになります。(左上図)
 - ① 営業部門が、お客様のニーズを捉え、製品づくりの情報を設計部門に文書で伝えます。
 - ② 設計部門が、営業部門の情報をとくに、お客様のニーズを具体的な形の製品にします。
 - ③ さらに設計部門では、製品を作るために必要な材料や部品を決め、その形状、材質、寸法などを取りまとめた図面と仕様書を作成し、生産部門に渡します。
 - ④ 生産部門は資材を調達し、それを組み立て、製品に仕上げます。
 2. 「製品のコストの8割は、設計段階で決まる」と言われています。
- 設計でのコストダウンは、大きく以下の2つに分けることができます。
- (1) 設計業務の中で着目すべきコストダウン



- ① 部品点数を見直す
 - ② 材料単価でチェックする
 - ③ 標準化・共通化
 - (2) コストダウンのための仕組み作り
- 一人の設計者が保有できる情報には限りがあります。設計部門では、いろいろな

情報をアイデアとして集約し、整備・管理しておくことが必須となっています。

このときに大切なことは、集めたアイデアのひな形をベースに「いくらで作れる」という標準原価を設定しておくことです。

この情報によって、新しい製品を開発するにあたって、製品全体の構想から、必要な機能と構造を選択し、原価はおおよそいくらであるかがわかるようにすることが大事なことです。

営業部門のコストダウン活動

私が営業活動の指導をした多くの会社では、「ムダ取り」コストダウンで改善に取り組んでいます。その手順を下記に示します。

- (1) ムダなものを抽出し排除します。
- ① 受注につながる訪問
- ② 成果のない出張
- ③ 結論の出ない会議
- (2) ステップごとに営業のムダ取りを進めます。
- ① 成果が上がらない仕事

はやめる

- ② 活動の要らない部分を捨てる
- ③ 従来のやり方を離れ新たな取組みを行う

(3) 営業業務の棚卸し、非効率な業務は排除します。

① そもそも、その業務自体が「ムダ」なので、廃止します。

② ITツールの活用や導入を検討します。

③ 会議やミーティングは内容を見直し統廃合します。

管理部門のコストダウン活動

管理部門での経費削減は「自社でコントロールしやすいものが多いため、すぐに効果が出やすい」というメリットがあります。

全社および部門別に経費をチェックし、削減目標を設定して進めていきますよ。

【A社で行った事例】

(1) 個人ファイルの廃止
ファイルは職場にひとつ、または部門に一つだけあれば十分です。

そして、きちんと分類をして、図書館のように整理して保管しておくことが必要です。

(2) 会議のやり方改善

配布する資料は1部門1枚だけで、必要な人には回覧するとよいでしょう。

会議では出席者全員に資料を配るのではなく、必要なものはプロジェクトで写しだして議論すると効果的です。

(3) 出張費の削減

会議は通常、本社に支店の人を集めて行いますが、最近は経費削減のため、行わない会社が増えてきています。

全員が集まらなくてもパソコンや通信を使ったテレビ会議システムを利用すれば出張費の削減が図れます。

(4) 机の共有化

全員に専用の机を与えるのではなく、大型のデスクをみんなで使うことで、デスクの数を減らし、事務所の面積も少なくて済みます。

しかも、コスト削減で済むだけでなく、そこで働く

人たちの生産性にも効果があります。



この大変厳しい不況下では、社長の手腕が会社の行く末に大きく影響を与えることはいうまでもありません。

いかに環境変化にスピーディに対応していくかが重要です。

とくに、コストダウンのように全社をあげて取り組まなければならないことに関しては、トップダウンで強力に進めていくことが必要です。

また、コストダウン活動は単なる改善活動ではなく、全員参加の組織的かつ継続的な活動でなければなりません。

コスト競争に打ち勝ち、生き残っていくためには、全員参加によるコストダウン活動を展開し、いまこそ「下がらぬコストはない！」という考えの上に立って、進めていくことが大事なことです。

ビルの高層階を大きく揺らす 長周期地震動



緊急地震速報に追加!

平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震が発

生したときに、高層ビルが大きく左右に揺れていたのをご覧になった方も多いのではないのでしょうか。

特にビルの下の階より上の階の揺れが大きく長く揺れます。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

長周期地震動って?

揺れが1往復するのにかかる時間を「周期」といいます。地震が起きると様々な周期を持つ揺れ(地震動)が発生します。

ガタガタと小刻みに揺れる周期の短い揺れに加え、大きな地震では船に乗っているような周期の長い揺れが発生します。

これを「長周期地震動」といい、特徴は次のとおりです。

【長周期地震動の特徴】
●マグニチュードが大きい

地震ほど長い周期の揺れが大きくなる。

特に、震源が浅く大きな地震ほど長周期地震動が発生しやすくなります。

●地震が発生した場所から数百キロメートル離れた場所でも大きく揺れる。

短い周期の揺れに比べて弱まりにくく、遠くまで伝わりやすい。

●ビルの高層階ほど揺れやすい。

建物には固有の揺れやすい周期(固有周期)があり、地震の周期と建物の固有周期が一致すると「共振」

して、建物が大きく揺れます。

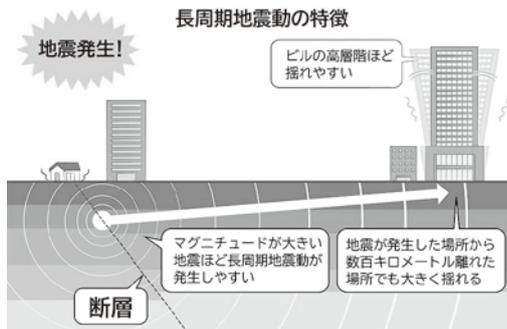
震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

特にビルの下の階より上の階の揺れが大きく長く揺れます。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

震源から離れた場所では、震度が小さくてもビルの高層階で大きな揺れになることがあります。

生じたときに、高層ビルが大きく左右に揺れていたのをご覧になった方も多いのではないのでしょうか。



●長周期地震動で、どんなことが起こるの?

周期の短い地震動では一戸建て住宅や低層の建築物が強く揺れ、数秒から数十秒で揺れが収まるケースがほとんどです。

一方で長周期地震動が発生すると、高層ビルが長い

時間わたって大きく揺れ続けることがあります。

このとき建物に大きな変形が生じたり、高層階で家具類が倒れたり大きく移動して人に衝突するなどの危険性があります。

危険性があります。

実際、東北地方太平洋沖地震では、東京23区(最大震度5強)の高層ビルで、天井の落下、スプリングラの故障、エレベーターの障害などが起きています。

長周期地震動にも大きい小さいがあるの?

地震による揺れの強さを表す指標には「震度」がありますが、気象庁が発表している震度は、原則として地表や低層建物の一階に設置した震度計による観測値で、長周期地震動の揺れの大きさは表現できません。

気象庁では、「最大震度5弱以上」を予想した地震について震度4以上の地域を対象に緊急地震速報を発表していますが、令和5年(2023年)2月からは、新たに「長周期地震動階級3以上」を予想した地域にも緊急地震速報を発表します。

緊急地震速報が発表されたときは?

一度、震源の近くの地域に緊急地震速報が発表されたあと、長周期地震動が予

測される別の地域に追加で発表されることもあります。

●緊急地震速報が発表されたときに身を守るための行動

普段、高層ビルのオフィスに勤めていたり、マンションの高層階に住んでいたとしても、例えば高層の商業ビルなどに買い物に出かけているときに、長周期地震動による揺れに遭遇する可能性があります。

緊急地震速報を見聞きした

さらに、震源から約70

km離れた大阪市(最大震度3)のビルの高層階でも、エレベーター停止による閉じ込め事故、内装材や防火扉が破損するなどの被害が発生しました。

そのため、震度とは異なる「長周期地震動階級」という指標で、長周期地震動の揺れの大きさを表します。

長周期地震動階級には、「階級1」から「階級4」の4つの区分があります。

《左図参照》

《左図参照》

長周期地震動階級



階級 1

- 室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。
- ブラインドなど吊り下げのものが大きく揺れる。



階級 2

- 室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと感じる。物につかまらなると歩くことが難しいなど行動に支障を感じる。
- キャスター付きの家具類等がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。



階級 3

- 立っていることが困難になる。
- キャスター付きの家具類等が大きく動く。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。



階級 4

- 立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされる。
- キャスター付きの家具類等が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。

場合には、これまでどおり、まずは安全な場所で身を守る行動をとってください。

慌てて逃げると落下物や家具の転倒に巻き込まれ、危険な場合があります。

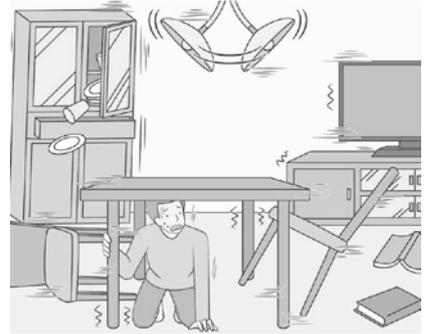
●マンシヨンの室内では頭を保護し、固定された丈夫な机の下など安全な場所に避難。

大きな揺れで飛ばされやすいよう体勢を低くして身の安全を確保する。無理に火を消そうとしない。

●商業ビルや大規模店舗などでは安全な場所で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。

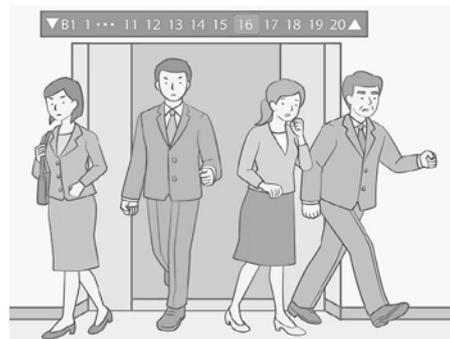
吊り下がっている照明などの下から退避する。あわてて出口や階段に殺到しない。施設の係員や館内アナウンスなどの指示があれば、それに従う。

●エレベーターでは最寄りの階で停止させて、



皆さんがマンシヨンやオフィスで過ごすとき、商業

長周期地震動への備えは？



すぐに降りる。移動のときには絶対にエレベーターを使わない。

ビルなどにいるとき、震源から遠く離れていても長周期地震動による揺れが来ることがあります。

事前に安全な場所はどこか確認し、地震発生の際にどう行動するかを決めておくことが大切です。

また、室内の家具類やオフィス機器の固定などを再確認して、長周期地震動からご自身を守るための準備をしておいてください。

【家具類の転倒・落下・移動による被害を防止する対策の例】

- ・寝る場所の近くにはできるだけ家具類を置かない。
- ・背の低い家具にする。

令和5年2月から長周期地震動による被害の可能性がある場合も緊急地震速報を発表！

- ・キャスター付きの家具はキャスターロックで移動を防止する。
- ・棚に収納するときは重い物を下に。
- ・本棚などは本が落ちてこないよう落下防止バーを設置する。
- ・吊り下げ式の照明はワイヤーで固定する。

百獣画録

動物アーティスト
シートン 大友



アミメキリン(鯨偶蹄目キリン科)

『実は4種だったキリン』

これまでキリンという動物は1種類で、模様や大きさの違いで様々な亜種に分けられていたと考えられてきましたが、最近の遺伝子研究により、キタキリン、ミナミキリン、マサイキリン、アミメキリンの4種に分けられることが判明したそうです。日本の動物園で飼育されているキリンの多くはアミメキリンやマサイキリンです。



◆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。

動物文学の作家だった戸川幸夫氏(1912~2004)によると、サバンナでアミメキリンとマサイキリンが出会ったところを目撃し、写真にも収めたことはあったが、両者が交雑したという話は聞いたことがないと記述していることから、これは両者のキリンが遺伝的違いのある種類同士であることを暗示していたのではと私は考えています。また、最近聞いた話ですが、

日本の動物園で飼育されているアミメキリンの中にはキタキリンの遺伝子が混じった個体が居ることがあり、これはアメリカの動物園で両者が交雑し、それを日本に輸入したため起こったことだとのこと。

中法の知ってグッツト

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

『山東菜』

「山東菜」は「さんとうな、さんとうさい」と読みます。

名前に「山東」とあるとおり、中国の「山東省」から伝わった白菜の一種で、地域によって「しろな」「べか菜」「なっぱ」と呼び方は様々です。

同じアブラナ科でも、白菜のように葉が内側に丸まった「結球タイプ」と、山東菜のように葉が広がっている「半結球タイプ」があり、野菜たちの変幻自在な環境適合能力は簡単には説明しきれない範囲に及びます。

生産者は全国的にも極々わずかで、仙台近郊でもほんの数人が通年で安定出荷してくれている状況です。

白菜も山東菜も約95%が水分ですが、カルシウム、ビタミンC、食物繊維などを比較すると



栄養価は山東菜の方が高く、糖尿病の方々の病院食としても提供されています。

また、アクもエグミも無いので生のままサラダや和え物でも美味しく食べられますし、お子さんでも好き嫌いなく食べやすい野菜です。

一般的には白菜同様、漬け物にする方が多いようですが、私は油揚げと煮浸しで頂くのが大好きです!

◆仙台朝市今庄青果◆
〈東四市場店〉

青葉区中央4-13-1
☎ 21319846

〈朝市場店〉

青葉区中央4-13-28
☎ 71210356

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

「社会的時差ボケ」

土曜日や日曜日、連休に
ゆつくり休んだはずなのに
勤務日に体や心がだるいと
感じていませんか？それは
「社会的時差ボケ」のせい
かもしれません。

休日と平日の睡眠時間の
差が大きかったり、食事の
タイミングが「夜型」に
なっていると、一日周期の
睡眠と覚醒のリズムが狂い
やすく、肥満やメタボにも
つながりやすいことが分
かっています。

今月は、「社会的時差ボ
ケ」の抱えるリスクや、生
活を「昼型」に調整するメ
リットを紹介します。

社会的時差ボケを防ぐ！ 基本の五か条

社会的時差ボケを予防するためには、
“休日の寝だめを抑える”ことが体内時計を調整
していくことが重要なポイントです。

1. 快眠はまずは規則正しい生活から
人は“寝だめができない”ことが証明されていま
す。規則正しい生活によって、体内時計がホルモ
ン分泌や生理的な活動を調整し、睡眠に備えてく
れます。

2. 夜遅い時間に食事しない！
体内時計を整えるためには規則正しい食事が望
ましいです。食べ物が消化・吸収されるまでに2
～3時間かかります。夜遅い時間に夕食をとると、胃の消化活動が活発になり、脳や肝臓の働
きが活性化し、睡眠が妨げられてしまいます。

3. 光で体内時計を整える
朝に日光を浴びると体内時計が整えられます。
起床したら、まずはカーテンを開けて日光を部屋
に取り込むと効果的です。反対に夕方以降に強
い光を浴びると睡眠が妨げられます。夜の光に
は体内時計を遅らせ夜型に近づける作用があり
、時刻が遅くなるほどにその力は強まります。
また、スマートフォンやテレビに含まれるブルー
ライトは体内時計に影響を与えやすいと言われて
います。少なくとも就寝30分前はブルーライトを
避けるようにしましょう。

4. 適度な運動が良い睡眠をもたらす
日中にアクティブに活動している人は、良質な睡
眠を得られるという調査結果があります。運動の
習慣は睡眠の質を高めるだけでなく、生活習慣
病や肥満の予防にもつながります。

5. 入浴して深部体温を上げる
睡眠は体の深部体温（脳や臓器の温度）の変化
と深く関係しており、高くなった深部体温が下が
るときに、人は眠気を感じます。就寝1～2時間
前に入浴すると深部体温が上がり、その後睡眠
に入りやすくなります。

以上の基本五か条を、ぜひ本日から試してみ
てはいかがでしょうか？

睡眠や体温、血圧、ホル
モン分泌などの基本的な機
能は約24時間のリズムを
示します。この一日周期の
睡眠と覚醒のリズムは「概
日リズム」と呼ばれ、これ
によって調整される「体内
時計」は生活スタイルから
大きな影響を受けます。休
日に不規則な生活をするこ
とが原因で体内時計と生活
時間にズレが生じることが
「社会的時差ボケ」です。

社会的時差ボケや体内時
計の乱れを予防するため
は、生活スタイルを工夫す
ることが必要不可欠な
ことです。

睡眠を改善し、質を高
めることで、日中の活動に好
ましい影響があらわれ仕事
の成果も上がりやすくなる
可能性があると、ワシ
ントン州大学の研究で明
かになっていきます。夜間
にぐっすり眠れている人は、
昼間に気分が高揚しやす
く、反対に十分な睡眠をと
れていない人は前向きな気
分が低下して目標にチャレ
ンジする意欲も減少する傾
向がみられました。

実は、こうした睡眠の乱れ
は免疫機能を低下させます。
長期休み後や土・日曜日の休
み明けに、なぜか心身に不調
があるというのは体内時計と
生活時間のズレによる「社会
的時差ボケ」という現象で
す。「睡眠リズム」と「睡眠
の質」に基づいて、社会的時
差ボケを防ぐ重要なポイント
をお話しします。

体内時計が乱れると？

社会的時差ボケとは

リスクと対策法

年末年始の長い休み明けの
あとの仕事始めの中で、なん
となく調子が上がらないとい
う方も多いかと思えます。ま
た、在宅勤務がニューノーマ
ルとなっている現在、オン・
オフのメリハリをつけるら
いりモチワークによって睡眠
不足になったり、睡眠リズム
を崩している方も多くみら
れます。



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 〒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

税金の納付は

簡単・便利

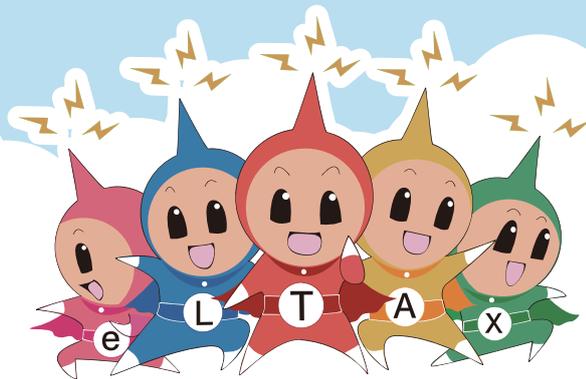
ダイレクト納付で 業務効率化！

ダイレクト納付とは…

国税の場合はe-Tax、地方税の場合はeLTAXを利用して、事前に届出をした預貯金口座からの振替により、簡単な操作で税金を納付することができる便利な電子納税の手段です。



国税庁e-Taxキャラクター：
イータ君



eLTAXイメージキャラクター：エルレンジャー

BEFORE

これまでは…

- ✓ 金融機関まで足を運ぶのが面倒…
- ✓ 窓口が混雑しているときは長時間待たないといけない…
- ✓ 源泉所得税や個人住民税の納付は毎月発生するし事務負担が大きい…
- ✓ 納付する日を指定できれば便利なのに…
- ✓ 複数の都道府県・市区町村へまとめて納付できればいいのに…



AFTER

これからは

- ✓ オフィスや自宅からPCで納付できます！
- ✓ 窓口で待たなくてもいい！
- ✓ PCで申告から納税まで一度でできます！
- ✓ 即時又は納付日を指定して納付ができます！
- ✓ (地方税の場合)全ての都道府県・市区町村へ一括して納付が可能！



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。

