

# せきね 知っ得! 通信

6

June

2016

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所  
〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049  
メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ http://www.office-sekine.com

第69号 発行：2016年6月

私は通信制大学の校友会の新潟支部事務局をやっています。  
そこでのある卒業生の寄稿を紹介します。

## 自分が変われば相手が変わり人生が変わる

私が大学に入学した理由、その全ての始まりは、  
私が長く会社でイジメにあってきた事がきっかけでした。



21年前、私は今の会社に入社し、大きな夢と希望を胸に真面目に一生懸命に働きはじめました。しかし、現実には毎日のように上司のイジメにあい、誰からも助けてもらえず、一人、車の中やトイレで泣いている日々でした。いつ会社を辞めようか？考えていた頃、次々に若い仲間や同期の仲間が辞めていき、ついに若い社員が私一人になりました。

「私も明日会社を辞めよう」・・・そう思った時、私が1番尊敬している友人に言われた「ある言葉」がきっかけで人生が大きく変わります。

その言葉とは、「あなたが今、会社を辞めたら会社を去った若い人達と同じで、会社に負けた事になる。自分の実力をつけ、会社や上司から逆に会社を辞めないでくれと言われる位になってから辞めなさい。」私はその瞬間、気がつきました。

「私が実力をつけ、会社や上司から認めてもらえる存在になれば、私が上司になり、これから将来入社してくる若い人たちがイジメにあわなくて済む」。しかし、そのためには何をしたら良いのか？周りを認めさせるにはどうしたら良いのか？

私は考えた結果、「今後10年間の3つの人生設計」を立てました。

1つ目は国家資格など様々な資格を取得する事。2つ目に売り上げ成績(\*私は営業マンのため)で毎年1位を取る事。3つ目は大学で経営を学び、経営者の立場に立って物の見方や考え方ができるようになり、将来、経営者と社員のパイプ役になる事。

この3つの人生設計を立てたのが、11年前。この11年間、もちろんイジメが簡単になくなる事はなく、本当に辛く大変な毎日でした。しかし、今は違います。私の3つの人生設計は、全て達成する事ができ、今では営業部のリーダーになる事ができました。その事により、会社も考えが変わり、若い社員も何人も活躍しています。

「自分が変われば相手が変わり人生が変わる」。

たった1度きりの人生、私はこれからも挑戦し続け、更に進化(深化)し続けていきたいと思えます。

私はとても刺激を受けました。参考になれば幸いです。

## 平成 28 年度「両立支援等助成金」 介護支援取組助成金の見直しのお知らせ

### これまでの介護支援取組助成金 (H28 年 6 月 23 日申請分まで)

社員の仕事と介護の両立に関する取組を行った事業主に助成。



- ◆支給対象 厚労省で作成している、「**介護離職を予防するための両立支援対応モデル**」に基づいた取組

- 具体的には

厚労省が指定する資料に基づき、以下の**全て**の取組を行った場合

- ①従業員の仕事と介護の両立に関する実態把握（社内アンケート）
- ②介護に直面する前の従業員への支援（社内研修の実施、リーフレットの配布）
- ③介護に直面した従業員への支援（相談窓口の設置及び周知）

- ◆支給額 **60 万円（1 企業 1 回のみ）**



### 見直し後の介護支援取組助成金 (H28 年 6 月 24 日から)

社員の仕事と介護の両立に関する取組を行った事業主に助成。

- ◆支給対象 厚労省で作成している、「**介護離職を予防するための両立支援対応モデル**」に基づいた取組

- 具体的には

厚労省が指定する資料に基づき、以下の**全て**の取組を行った場合

- ①従業員の仕事と介護の両立に関する実態把握（社内アンケート）
- 追加②制度設計・見直し（介護関係の制度について法律を上回る制度の導入）**
- ③介護に直面する前の従業員への支援（社内研修の実施、リーフレットの配布）
- ④介護に直面した従業員への支援（相談窓口の設置及び周知）

**追加⑤働き方改革（有給休暇の取得促進、時間外労働の削減）**

**①～④に取り組んでから 3 ヶ月後、一定水準以上の実績が必要**

**※取組の順番など他にも要件あり**

- ◆支給額 **60 万円（1 企業 1 回のみ）**

新設後、支給申請が殺到した人気の助成金でしたが、厳しい支給要件の見直しとなりました。

# 上司が折れない心をもつ方法

職場のストレス調査等によると、ストレスを抱える世代は40代、50代にも広がっています。そこで、職場の中堅層にむけて、そのストレス予防について解説します。(月刊 社労士より)

## 物事のとらえ方をチェックする

ストレスの影響を左右するのは、そのストレス源よりも、それをどう判断するか、自分自身の心の中での物事のとらえ方(心理学では認知と呼びます)なのです。

たとえば、地方の子会社への出向が決まったとします。「小さな組織では活躍のチャンスが広がる。自然豊かな地方生活を楽しめる」と認知するか、「片道切符の都落ちで最悪の出来事だ」と解釈するのでは、そのストレスからの影響は雲泥の差になります。

予防対策としては、ストレスを抱えたときに日記を書き、後日読み返し、その時に過去の認知に合理性や客観性を欠いていなかったか、冷静に見直しましょう。意外な発見を得られることがあり、その後の認知の修正が行いやすくなります。



## 4つのRからマイリストを習慣化する

新しいストレス解消のマイリストを作ることをストレス予防対策としてお勧めします。

**レクリエーション**  
遊ぶ・楽しむ・笑う  
心身をリフレッシュすること

運動・釣り・キャンプ・



**レスト**  
肉体をしっかり休めること

睡眠・マッサージ・SPA  
温泉保養



マイ・ソング  
マイ・プレイス  
マイ・カラー  
マイ・フレーズ  
マイ・ピクチャー  
マイ・グッズ  
マイ・コーチ  
マイ・スイーツ  
マイ・レストラン  
マイ・フレンド  
マイ・フラワー  
マイ・フード  
マイ・フォレスト  
etc...

お酒・ギャンブル・タバコなどの  
世の中の定番以外で

4つのRを参考にマイリストをつくろう!

**リラクセーション**  
神経をしっかり休めること

アロマセラピー・腹式呼吸  
瞑想



**リトリートメント**  
非日常に身を置き心身を  
養生すること

旅行・リゾート保養  
森林ウオーク



## ワークライフ・ソーシャル・バランスを意識する

「ワークライフバランス」は日本でも広く知られる言葉になりました。しかし、これにソーシャル(コミュニティ)を加えることが必要です。

今、ソーシャルでの接点を作ってこなかった層が、定年後、あるいは50代に入り、生きがいを失い鬱病、認知症などに陥るケースが増えています。ワークライフ・ソーシャル・バランスに向けて、なんらかの行動を始めることは、20代、30代からでも早すぎるということはありません。



## 「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

### 書籍 天才 石原 慎太郎

石原氏が田中角栄に成り代わって人生を語る小説。文字が大きく行間も広いので短時間で読むことができます。

ご存知、明晰な頭脳とブルドーザーのような実行力で「日本列島改造論」のもと高速道路・新幹線・空港の整備、日中国交正常化や100を超える議員立法を成立させ、戦後日本をけん引した偉大なリーダー。

今、田中角栄にスポットが当たるのは、現在はいないタイプの政治家だから無いものねだりかもしれません。

特に、新潟県人にとっては英雄的存在。そう、新潟県人という立場からこの本を読むと、私は物足りない…。日中国交正常化の駆け引きは面白かったが、中盤から早々にロッキード事件が起きてしまい、妾の子の話などどうでもいいから、もっともっと田中角栄の「天才たる」活躍を描いてほしかった。

そもそも、石原慎太郎から「俺」という一人称で綴られた本を出版されて、角栄本人があのお世で怒ってないかな〜と心配になります。



### 書籍 結局、「すぐやる人」がすべてを手に入れる 藤由 達蔵

気分の上がる本でした。印象に残ったのは2つ。

①できるだけ小さな単位まで細分化して「まずやってみる」こと。もともとの人間の能力にはあまり差がなくて、行動して失敗や成功の経験を重ねることで成長の差が開くと納得しました。

②私たちは「気分」を選択することができる。

行動力を決めるのはモチベーションではなく「気分」だそう。不安や心配や憂鬱の中で人は行動できない。しかし、「気分」は人や環境から与えられるものではなく主体的にコントロールすることができる。「心躍る未来像」を描いて、気分よく仕事をしていきたいと思います。



### 走る美術館 現美新幹線 越後湯沢～新潟

新潟市での所用に都合のいい新幹線のチケットを買おうと窓口に行ったら、駅員さんに「ちょっと高いけど、1席だけ空いてるゲンビでいい？」と言われて、超ラッキー！！

話題の「現美新幹線」に乗車することが出来ました。

新幹線で移動しながら芸術観賞するというJRの企画。蜷川実花さんの長岡花火の写真の外装もインパクトがありますが、車両ごとに違う斬新な現代アートの作品が面白くて大興奮でした。



長岡→新潟間ではとても時間が足りませんでしたが、非常に楽しいひと時でした。

