

せきね 知っ得!通信

10

October

2012

発行:せきね FP 社会保険労務士事務所

〒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>

2012年10月

先日、(社)新潟県労働衛生医学協会 常務理事で、産業カウンセラーの大西金吾先生の講演を受講する機会を得ました。以前から一度聞きたいと思っていた大人気講師。年間150回以上の講演実績は間違いなく新潟県 No.1 でしょう。メンタルヘルスがテーマだったのですが、知識と経験に裏付けられた内容をユーモアあふれる軽快な語り口で繰り広げる…とても楽しい講演会でした。先生からご了解を得ましたので、一部をご紹介したいと思います。



ストレスに強い人

大西金吾の考える「ストレスに強い人」(全17項目の中から抜粋)

感じなくて、めでたい人

本人にはストレスがないが、周りの人は強いストレスを感じてしまうとのこと。いくら気が楽でも、こうはなりたくないものです。



お金を それなりに 持っている人

現在、自殺者数は年間3万人超の高止まりで推移していますが、その多くが経済的な問題を抱え心の健康を損ねていたと言われています。実際、職業別で調べると自殺者の半数が無職者。大金持ちでなくてもいいと思いますが、お金は心の安定のための大切なキーワードですね。

両親に 愛された人

大西先生は特にこれを強調されていました。長い人生、つらいことや不遇の時期もあるが、そんな時こそ、「両親に愛された人」は強い力を発揮。「自分は価値ある人間だ」「自分が好きだ」と思えば、何クソ!と頑張ることが出来る。「強い子」を育てるために肝に銘じなければなりません。



体力のある人

「運動していますか?」と聞かれ、会場の多くの人が目を伏せました。「何故しないの?テレビ見ながらスクワットでも何でもやれば出来るでしょ?」と言われ、本当にその通り。

良いサポーターのいる人

経済的や精神的など自分を支えてくれる人に感謝して大切にすべき。例えば、「笑い」はストレス発散に効果的だが、TVを見て1人で笑うのではなく、2人以上で笑うことが大事!

豊かな感性を身に付けている人

難しいことではなく、「あら~、まあ!」と感動できること。また、人生を輝かせる言葉は「ありがとう」。心がけて口にしましょう。

1. 他人とうまくやっていくためには

他人とうまくやっていく能力は、自分とうまくやっていく能力です。まず自分とうまくやっていくことを身につけましょう。そうすれば他人との関係も良好になります。



自分が必要以上に無理や我慢をしても、他人とはうまくいかないという感じでしょうか。自分を
知ることからですね。

2. 類友の法則

同じような心的状態の人間は寄り集まってくるものです。いつも不平不満を口にしている人のところには、似たような人が集まってきます。気をつけましょう。

確かに学生時代も社会人になっても、似たような人がグループになっています。前向きな方と出逢うためには、自分はどうしたらいいかがわかります。

3. 対人関係の重み

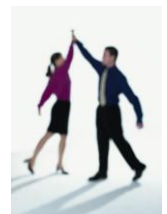
対人関係の失調は、あなたの人生そのものを暗くしています。なぜうまくいかないのか、それは相手のせいではありません。すべての原因は、あなたの側にあるのです。そう悟ったときに、あなたの人間関係はうまくいくでしょう。

つい、他人に多くを求めがち。気をつけないと。

4. 上司に対する心構え、理想的な上司はめったにいない

上司に対するあなたの考え方や評価を変えましょう。あなたが肯定的に評価すれば、相手もそのようにふるまうでしょう。

上司も部下もお互い様ですよね。「上司（部下）なら、こうであるべき」と考えるとストレスになりそう。まずは、自分から「イイね！」発信ですね。



5. 友達・・・感謝は人間関係がうまくいくコツです

真の友を得たいと思うなら、まず自分自身が自分に対して友達になりたいような自分になることを心がけるべきです。友人がいない、心を許せる人がいないと嘆く前に、もしあなたが他人だったら日頃のあなたと友人になれるかを考えてみましょう。

日ごろの自分と友達になりたいか？面白い視点ですよ。

情熱を持って生きていれば生きがい生まれ

謙虚さを忘れなければ人は成長する

大西金吾



参考になれば幸いです！

◆施行は2年以内

産休期間中の厚生年金保険料・健康保険料が労使ともに免除されることになりました。施行日は「公布の日（8/22）から起算して2年を超えない範囲内において政令で定める日」となっており、現時点では明らかになっていません。

**◆産前・産後休業期間中の保険料徴収の特例**

厚生年金の被保険者について、育児休業期間中に加え、産前・産後休業期間中も、同様に健康保険料・厚生年金保険料が免除され、将来の年金給付に反映させる措置を行うというものです。なお、保険料の免除は被保険者の申出によって行われ、事業主および被保険者双方の保険料が対象です。



×

今まではこの部分のみ保険料免除が認められていました。

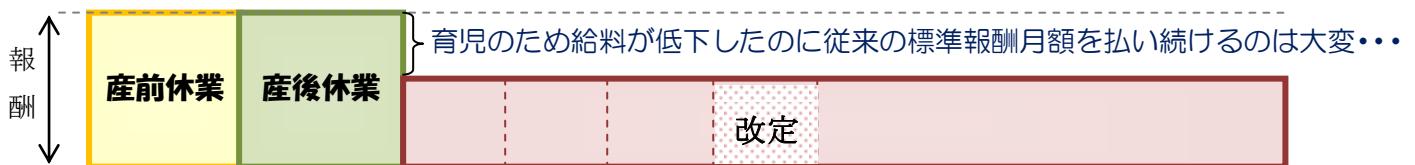


○

産前・産後の休業も含めて保険料が免除されます。事業主、被保険者の両方です。

◆産前産後休業を終了した際の標準報酬月額改定の特例

産前・産後休業終了後に報酬が低下した場合、高い報酬時のままの保険料を支払うのは負担になります。そこで、産前産後休業終了後の低下した3カ月間の報酬月額を基に、標準報酬月額が改定されるというものです。育児休業終了後についても同様の措置がとられます。



産前・産後休業終了後3カ月間の報酬の平均額をもとに翌月に改定される。

◆改正に伴う効果

「産休期間中の社会保険料」という負担が労使ともなくなることで、実賃金に比して割高な社会保険料負担が短期間で是正されます。すでに実施されている「育児休業期間中の社会保険料免除」と相まって、働くママを応援する改正と言えるでしょう。

新情報！

雇用調整助成金・中小企業緊急雇用安定助成金 支給要件が変更！

助成金の利用開始を平成24年10月1日以降に設定する場合から変更

①生産量要件の見直し

現 行	今 後
最近3か月の生産量または売上高が、 <u>その直前の3か月または前年同期</u> と比べ、 <u>5%</u> 以上減少	最近3か月の生産量または売上高が、 <u>前年同期</u> と比べ、 <u>10%</u> 以上減少 (中小企業事業主で、直近の経常損益が赤字であっても、この要件が適用されます)

②支給限度日数の見直し

現 行	今 後	対象期間の初日が平成25年10月1日以降
<u>3年間で300日</u> (1年間での限度なし)	<u>1年間で100日</u> (3年間で300日)	<u>1年間で100日</u> (3年間で150日)

注意！！

- ㊦ 過去2年に50日ずつ利用した場合
3年目は200日ではなく100日です。

③教育訓練費の見直し

現 行	今 後
雇用調整助成金 : 2,000円 中小企業緊急雇用安定助成金 : 3,000円	雇用調整助成金 : 1,000円 中小企業緊急雇用安定助成金 : 1,500円

平成24年度 最低賃金の引き上げ 10月5日～

新潟県は

689円 (時間額) 昨年から6円アップしました。

最低賃金は、パートタイマー、アルバイト、臨時採用など、その雇用形態にかかわらず、新潟県内の事業所で働く全ての労働者に適用されます。ご注意ください。

せきねの「気になる」を勝手に情報発信コーナー

登山 弥彦山 634m

東京スカイツリーと同じ 634m ということで話題の山です。ヒウ山や時水城山しか登山経験のない私は、この日に向けてウォーキングやランニングで体力づくりをし、「山ガール」のスタイルをチェックし（何でも形から入るタイプなので）準備していました。

初心者向けと聞いていたのですが、予報通りドンドン気温は上がり、弥彦山は平坦なところが少なく、簡単に登れる感じではありません。それでも何とかそれぞれのペースで皆山頂まで辿り着きました。（約 1 時間半かかります）

久々の汗だくの体に風が心地よく、日本海と越後平野を見渡す山頂は絶景！頑張ったかいがありました。

下山後、岩室温泉の「だいろの湯」に立ち寄り、さっぱり汗を流してから昼食を取り、人生で初めて、ノンアルコールビールを「うまい！」と言いながら一気飲み。楽しかったです！



スイーツ 小春プリン・小春まんじゅう 小千谷・小石屋菓子店（船岡町2）

小千谷市内で製造されている「どぶろく・毘沙門天」を使ったスイーツ。

9月12日の新潟日報の掲載記事を見て、さっそく買いに行ってきました。3カ月間試行錯誤の末、どぶろくの風味を残しつつアルコールを抑えることに成功。小春まんじゅうの方は見た目もどぶろくをイメージさせます。蓋をあけると、ほのかにお酒の香り。ちなみに、小石屋菓子店さんの店内はいい意味で昭和の香り。

「小春プリン」250円、「小春まんじゅう」150円（ともに税込）甘さ控えめの大人味。一度、ご賞味あれ！



お仕事 カレンダー

- 10/1~7 ● 全国労働衛生週間
高年齢者雇用支援月間
◎ 定時決定により、9月に改定された社会保険料を10月給与から控除
- 10/10 ● 一括有期事業開始届の提出（建設業）
主な対象事業：概算保険料160万円未満でかつ請負金額が1億9000万円未満の工事
- 9月分の源泉所得税・住民税特別徴収税額の納付

- 10/31 ● 9月分健康保険・厚生年金保険料の納付
● 労働者死傷病報告書の提出（休業4日未満の7月から9月分の労災事故について報告）
● 労働保険料の納付＜延納第2期分＞
● 有期事業概算保険料延納額の納付（納付対象：8月～11月分）
● 8月決算法人の確定申告・翌年2月決算法人の中間申告
● 11月・翌年2月・5月決算法人の消費税の中間申告

あとがき◆ 厳しい残暑に喘いでいましたが、急に涼しくなってきましたね。体調管理に気を付けましょう！！