

せきね 知っ得! 通信

3

March

2017

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78号 発行：2017年3月

東大大学院を修了後、東海銀行（現三菱東京UFJ銀行）を経て、現在、産業能率大学教授の齋藤聡先生の「幸福な生活とは？」という講演を聞く機会があり、その後個人的に調べたことも含めまとめてみました。



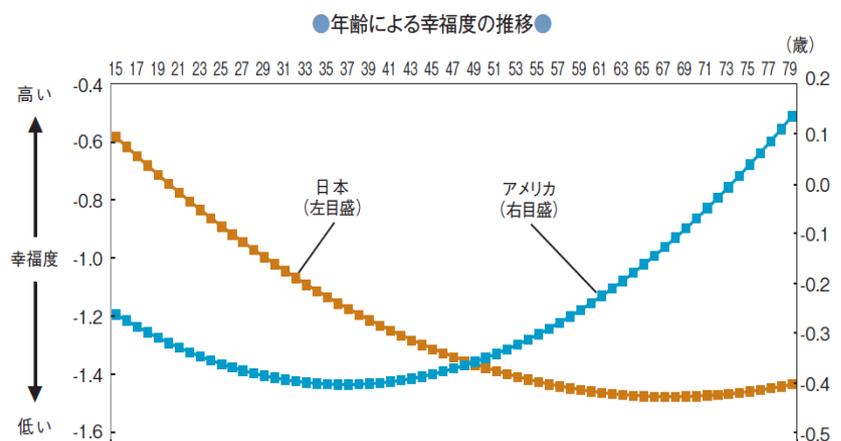
年齢と幸福度のグラフ

「どの程度幸せと感じているか？」というアンケートの答えから、年齢別の幸福度の推移のグラフがある。これまでの諸外国のデータでは、アメリカのようにU字型を示すものが多い。

若い世代から徐々に様々な可能性をあきらめる30代を底に、後半の人生は考え方を変え、楽しく充実したものにしようと努力するからだろうと考察されている。

一方、我が国は、若者は幸福であるが徐々に幸福度は下がり、67歳を底にその後も幸福感は高まらないL字型。特異だと言われている。

第1-3-5図 日本人の幸福度は高齢になっても上昇しない



(備考) 日本については、付注第1-3-1掲載の年齢および年齢の二乗の推定結果により作成。アメリカについては、David G. Blanchflower, Andrew J. Oswald [Well-Being Over Time In Britain and the USA] 掲載のTable4(1)の年齢および年齢の二乗の推定結果により作成。

幸せになるには

気心が知れた自分の心の拠り所となる人がいることや、社会的つながりがあることが、幸福度を高めることがデータでわかっている。また、幸福感の高い人は同じく幸福感の高い人と一緒にいる傾向があるそう。

齋藤先生は、「幸せになる」という目的を達成するための手段は「友人を作ること」であり、しかも「幸福な人とつきあうこと」であると断言された。そして、その幸福な友人と「付き合い続けること」がいかに大切であるか説かれた。



幼児や小学生は、となりの子とすぐ友達になるが、大人になるとそれは非常に難しいことになってしまう。

「友人をつくる」「付き合い続ける」には、私たちは一体どうしたらいいのでしょうか？

次ページへ続く

付き合いを続けるコツ・誘いを断らない・新しいことを始める

友人と付き合い続けるためのコツは、同級会や同期会・同窓会をすること、人からの誘いを断らないことだそう。

同級会などの集まりは段取りが大変で世話焼きの人がいないと継続しない。でも、例えば1回集まったときに、来年以降はこの店に毎年〇月の最終金曜日7時に集合と決めてしまい、その店の予約も済ませておく手もある。

また、誘いを断る方はさほど気にしていなくても、断られた方はハッキリ覚えているもの。2回断ったら、次は誘ってくれないかもしれない。

齋藤先生自身も学生からの誘いを断らず、スキューバダイビングやしまなみ街道サイクリングなど様々なことにチャレンジしている。



新しいことを始めると、新しい友人ができることは間違いない。また、「今から新しいことを始める時間はない」と躊躇する必要もない。

「興味がある」「面白そう」「やってみたかった」ことに挑戦し、「まあまあ出来る」レベルに到達するには、たったの20時間しかかからないという説がある。

齋藤先生は、実験的に「ウクレレ」や「ステンドグラス」など、全く新しいことに挑戦。週2回、2ヵ月ほど学ぶと、そこそこ出来るようになり、飛躍的に友人が増えるそうだ。



映画

イエスマン

2008年公開

講演の中で、コメディ映画の「イエスマン」について紹介された。早速、帰宅後DVDを借りて視聴。とても楽しく前向きな気持ちになれる作品だった。

3年前に離婚してから、仕事も友人との付き合いも「ノー」の連続。ネガティブな日々を送り、勤務先（銀行）での昇進の機会も逃し、友人関係も壊れかけていた主人公。

ある日、強引に誘われた自己啓発セミナーに参加。そこで、主宰者の迫力に押され、今後は何があっても「イエス」と答えると誓いを立てさせられてしまう。また、もし「ノー」と言うと、災いが降りかかるというのである。

半信半疑で「イエス修業」を始めると、おごらされたり、利用されたりしまうが、「ノー」と言うと本当に悪いことが起きてしまうので、とりあえず何にでも「イエス」を連発。すると、次第に物事が好転し始める・・・。

すべてに「イエス」と言ったらどうなるかを実際に試してみた BBC ラジオディレクターの体験実話が基になっている映画。機会があれば、是非ご覧ください。（答えはイエスで！）



参考になれば幸いです。

最新情報

「セルフメディケーション税制」がスタート

今年 1 月から始まった新たな制度で、軽度な体の不調について市販薬を服用して治療する「セルフメディケーション」を推進するもの。健康診断や予防接種など自分で健康管理をしている人が、市販薬を購入した際に所得控除をうけられる。

対象となるのは、風邪薬・胃腸薬・花粉症の鼻炎薬や腰痛の貼付薬など幅広い。薬局で購入の際は、対象の医薬品かどうかを確認。〔パッケージの識別マーク〕

セルフメディケーション
税 控除 対象

レシートを保管することを忘れずに！

制度名	医療費控除	セルフメディケーション税制
対象期間	その年の1月1日 ~ 12月31日	
対象者	申告者、または申告者と生計をひとつにする配偶者やその他の親族	
控除対象	治療費・医薬品購入（スイッチ OTC 医薬品含む）・通院にかかる交通費等	スイッチ OTC 医薬品 ※ （医療用から転用された一般用医薬品）
控除対象額	10 万円超	1 万 2,000 円超
控除対象上限	200 万円	8 万 8,000 円
制度を受けるための条件	なし	あり（その年に健康診断や予防接種などを受けていること）
控除される税金	所得税、住民税	
申告のタイミング	確定申告	
申告時に必要な書類	レシートか領収書、給与所得がある場合は源泉徴収票。セルフメディケーション税制は健診等の結果通知表や証明書類も。	

※『おくすり検索』で検索できます

検索

ポイント



《セルフメディケーション税制を利用するために》

★H29 年末までに

- ・対象製品のレシートを 12,000 円超、家族で集めて保管
- ・健康診断や予防接種などを受けておく

★H30.2~3 月の確定申告時にすること

- ・レシートを合算
- ・申告者の健康診断や予防接種などの証明書を用意



例えば



課税所得 600 万円の
父・母・子ども 2 人の家族が、
対象医薬品を年間 5 万円分
購入した場合



3 万 8,000 円が
セルフメディケーション税制の
控除対象

所得税 7,600 円 減税
住民税 3,800 円 減税

労基署の監督指導結果にみる是正・指導の実態



◆10,059 事業場が是正・指導の対象に

厚生労働省から、昨年4月～9月に行われた労働基準監督署による監督指導結果が公表されました。

今期は、「1カ月当たり80時間を超える残業の疑いがある事業場」や「長時間労働による過労死などに関する労災請求があった事業場」などの事業場が是正・指導の対象となっており、このうち66.2%の事業場で労働基準法などの法令違反があったとのこと。

ちなみに、<平成27年> 監督指導実施事業所4,861件中、法令違反が3,823件
<平成28年> 監督指導実施事業所10,059件中、法令違反が6,659件
監督指導実施事業所の対象が拡大されており、長時間労働やそれに伴う健康障害などに対しては、より厳しい目が向けられていると理解したほうがよいでしょう。

◆是正勧告、是正指導の状況

是正勧告書が交付された法違反の内容を見ると

違法な時間外労働・・・4,416事業場、賃金不払残業・・・637事業場
過重労働による健康障害防止措置の未実施・・・1,043事業場 となっています。



業種別では、違反割合の多い順に、接客娯楽業、運輸交通業、製造業で70%以上、商業、教育・研究業で60%以上、その他の事業、建設業で50%以上となっています。

現在、時間外労働の上限規制について政府が検討を進めるなど、労働時間に関する制度改正が予定されていますので、今後の情報に注意が必要です。

マタハラ防止 ケアハラ防止 ダブルケア対策

★ マタハラ防止は当たり前。ケアハラ防止も忘れずに！

「改正育児・介護休業法」が施行されてから2ヵ月が過ぎました。
マタハラ防止措置と同じく、介護を理由とする従業員への不利益な取扱い（介護ハラスメント。通称「ケアハラ」）の防止措置も新たに義務付けられています。



★ 企業もダブルケア対策の時代

「子育てと介護が同時期に発生する状態」＝「**ダブルケア**」という言葉をご存知でしょうか？
近年は、親あるいは祖父母の介護期間と子育て期間（もしくは親の介護と孫支援）が重なるダブルケアに直面する人が増えています。

内閣府の推計によれば、ダブルケアを行っている人は男性8万5,000人、女性16万8,000人で、この数字は今後、年々増加することでしょう。

企業にとっても、「育児休業やマタハラへの対応」と「介護休業やケアハラへの対応」の両立が必要になってきます。



「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

蜜蜂と遠雷

奥田 陸

今年の直木賞受賞作。

「話の先がどうなるのか早く読みたい」と「エンドレスで物語が続いてほしい」という、相反する気持ちを抱きながら読みました。

日本で開催される権威あるコンクールに出場するピアニストたち。一次から三次予選、本選を勝ち抜き栄冠を手にするのは誰なのか？ 出場者、審査員それぞれに違う生き様やピアノへの向き合い方、互いの関わりや競い合う姿を描いた傑作。

登場人物がみな魅力的で、ロマンスもあり引き込まれます。

また通常、音楽は耳から聞くものですが、この本では音楽を目から文章で味わいます。「音を言葉で繊細に表現できること」と「著者のクラシックへの造詣の深さ」に驚きを隠せません。私は、文中に登場するクラシック音楽を聴きたくなり YouTube で探すこととなりました。

分厚いハードカバーを持ち歩いて読んだので荷物になって大変でしたが、著者の「蜜」のような文章に酔いしれる至福の時を過ごしました。



イベント 三国街道塩沢宿ひな雪見かざり 牧之通り

商工会議所女性会の企画で初めて訪れました。

塩沢・牧之通りを中心とした、約 60 軒程度の店舗や民家で、江戸時代から平成までのひな人形や塩沢上布で作った木目込み雛などを見ることができます。

雛飾りを見ながらのそぞろ歩きが、想像以上に楽しい！

我が家には娘がいないため、雛人形を愛でるひとときも新鮮。鈴木牧之記念館にも足を伸ばしてきました。



今月のさぶろく (せきね事務所の看板ねこ：生後 6 ヶ月)

やせっぽちでは？と心配していましたが、順調に大きくなっています。おとなしく甘えてくるときもあれば、無差別噛み攻撃を繰り返したりして、猫ならではの気まぐれに振り回されています。

噛む力も強くなり、「甘噛み」と笑ってられない状況。噛まない猫もいるそうですが、さぶろくは「噛む猫」です。教育が悪かったのでしょうかね〜…？

