

せきね 知っ得! 通信

1

January

2018

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88号 発行：2018年1月

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。新しい年のスタートに米の人気作家ジョシュ・カウフマン氏の勇気づけられる講演を紹介します。



スキル習得には1万時間必要…は誤りだった!

「何か新しいことを学習して、そのスキルを習得するのに1万時間かかる」という話を聞いたことはありませんか?

1万時間の大体の目安は、フルタイムの仕事5年間分に相当します。とてもとても長い時間です。こんなに時間がかかるのでは、とてもじゃないけど新しいことに挑戦する気が起きません。

10,000
hours (!?)

フロリダ州立大学のエリクソン博士が「1万時間の法則」の考案者です。その後、この「法則」をテーマにした本が全米ベストセラーになり、その結果、「スキル習得には1万時間説」をよく耳にするようになりました。

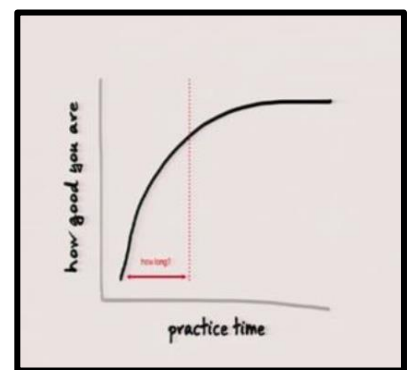
しかし、エリクソン博士の法則は、プロのスポーツ選手、世界的な音楽家、チェスの名人など、超競争の激しい分野の超成績の良い人ばかりを調査して導かれたものです。

私たち一般人は、何かを始めるときに「その道のトップ」を狙ってはいませんから、「1万時間の法則」にビビって挑戦をためらってはいけません。

「まあまあ良い」レベルまでなら 20 時間で到達できる

学習の初期段階では上達が非常に速い。それがある時点で「プラトー（高原状態）」に至って、その後だんだん上達するのが困難になり、時間がかかるようになります。

ジョシュ・カウフマン氏の調査によると、何か新しいことを始めて、「とても下手くそで、それを自分でも自覚している」状態から、「まあまあ良い」レベルまで、それも出来るだけ最短期間で到達するためには「20時間」だそうです。



全く何もわからない状態から始めて、思いつくかぎりどんなスキルでも…例えば、言語でも、絵画でも、スポーツでも、曲芸でも(!)

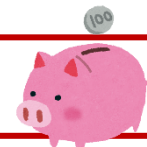
ただし、短期間で習得するには、下記の条件があります。

- ① スキルを分解して練習すること。(難しいスキルも小さなスキルのかたまり)
- ② リソースを入手して自己修正できるようにすること。(本でもDVDでもOK)
- ③ 誘惑を排除すること。(練習の妨げになるものを排除して集中して練習する)
- ④ 少なくとも20時間は集中して練習すること。

ジョシュ・カウフマン氏は、20時間で習得したウクレレの弾き語りを会場で披露して喝采を浴びました。



参考になれば幸いです!!



「つみたてNISA(積立NISA)」とは、2018年からはじまる新たな少額投資非課税制度です。これまでのNISAと同様に毎年の非課税投資枠から得た利益・分配金にかかる税金はゼロとなりますが、**非課税投資枠が年間40万円**で、**投資期間が最長20年**という点で異なります。通常のNISA以上に少額から毎月コツコツ、長期での資産形成を目指す方に向けた制度です。

		つみたてNISA	NISA(2018年～)	ジュニアNISA
口座開設について	対象者	日本在住で20歳以上(※1)		日本在住で0歳～19歳(※2)
	必要提出書類	マイナンバー(※3)		
	金融機関変更	可		不可
お取引について	取引主体者	口座名義人(ご本人)		原則、親権者等
	非課税投資枠	40万円/年	120万円/年	80万円/年
	非課税期間	最長20年間	最長5年間	
	口座開設期間	2037年まで	2023年まで	
	対象商品	一定の要件を備えた投資信託等(※4)	上場株式、ETF、投資信託等	
	ロールオーバー(保有商品の移行)	不可(※5)	可(※5)	
	払出制限	なし	18歳まで払出不可(※6)	

★「つみたてNISA」は利益にかかる税金が非課税となる制度

つみたてNISA	通常の投資
1万円の利益が出たら 受け取れる利益は 1万円 (税金が0%)	1万円の利益が出たら 受け取れる利益は 約8,000円 (税金が約20%)



★ つみたてNISAと個人型確定拠出年金:イデコを比較

イデコは投資信託などを積み立て、老後の年金を作る制度です。運用益にかかる税金が非課税になるのは同じですが、イデコはあくまでも年金の上乗せを目的とした制度で、原則60歳まで資金を引き出すことができません。5年、10年後に使うお金の運用には向いていません。

	つみたてNISA	確定拠出年金:イデコ
年間に投資できる額	40万円まで	14万4,000円～81万6,000円
非課税で運用ができる期間	20年間	60歳になるまで
投資できる商品	投資信託	預金・投資信託・保険
資産の途中引き出し	いつでも可能	原則60歳になるまで不可

トピックス

一方的な残業禁止は ジタハラ(時短ハラスメント)!

2016年8月に「働き方改革」がスタートしてから、およそ1年半が経過しました。

◆ 8割のビジネスパーソンが「働き方改革」実感せず

「ビジネスパーソン1000人調査」によれば、「職場での『働き方改革』を実感していますか?」という質問に対し、**80.7%の人が「実感していない」と**回答しています。

一方、職場での「働き方改革」を実感している人がその理由として最も多く挙げた回答は、「**残業が減った(38.0%)**」でした。

とはいえ、単純に残業を禁止すればよいとも限りません。

「働き方改革」に関するアンケート調査では、「自分が勤めている会社で働き方改革(長時間労働の改善)が行われている」というビジネスパーソンのうち41.5%が、困っていることとして、「**働ける時間が短くなったのに、業務量が以前のままだため、仕事が終わらない**」ことを挙げました。同調査は、この結果を「企業のビジネスパーソンの4割がジタハラ(時短ハラスメント)被害につながる悩みを抱えている」と表現しています。

現場に即していない、**一方的な残業禁止は「ハラスメント」と**みなされる時代なのです。



◆ トラブルのない残業削減を

ジタハラは往々にして「**隠れ残業(持ち帰り残業など)**」の温床となります。隠れ残業は、企業にとっては残業代抑制につながりますが、従業員にとっては手取り収入の減少に直結するため、労働意欲を低下させ、様々な不正やトラブルの遠因ともなりかねませんので、要注意です。

ジタハラに留意しつつ、現場が実現可能な残業削減を指示することで、自社の「働き方改革」を進めていきましょう。



ちょっとブレイク

「湿度」を管理して冬の快適職場をつくろう!

職場環境の快適さは、作業効率や集中力、社員の健康状態にも影響を与えます。「事務所衛生基準規則」において、『空気調和設備を設けている場合は、室の気温が17度以上28度以下及び相対湿度が**40パーセント以上70パーセント以下**になるように努めなければならない。』と定められています。皆さんの職場ではいかがでしょうか。



屋内の低湿度対策として思い浮かぶのは加湿器の使用ですが、広い空間ではなかなか効果を実感するのが難しいでしょう。加湿器を用いながら、マスクの着用によりのどを潤す、適度な保温加湿効果を持つ観葉植物を置くといった対策が有効と言えそうです。

なお、ミストが出るタイプの加湿器は、OA機器に影響を及ぼすこともありますので、注意が必要です。



「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍 ころろ 夏目漱石

TVのクイズ番組で「東大生・京大生が選ぶスゴイ本」の1位でした。あまりに有名でストーリーは知っていますが、読んだことがない！年末に購入して、読破。読んでいないスゴイ本を、これから読んでみたいと思いました。

「先生と私」「両親と私」「先生と遺書」の3部からなる夏目漱石晩年の傑作。親友Kを裏切って好きな女性と結婚した先生。Kが自殺したことで、先生のその後の人生は孤独と苦悩の日々となった…。



【現役 東大生・京大生が選ぶ歴代スゴイ本ベスト 30】

1位	ころろ/夏目漱石	11位	アネの日記/アネ・ワウカ	21位	吾輩は猫である/夏目漱石
2位	源氏物語/紫式部	12位	坊っちゃん/夏目漱石	22位	二十四の瞳/壺井栄
3位	星の王子様/サン＝テグジュペリ	13位	蟹工船/小林多喜二	23位	伊豆の踊子/川端康成
4位	羅生門/芥川龍之介	14位	徒然草/吉田兼好	24位	細雪/谷崎潤一郎
5位	ごんぎつね/新美南吉	15位	車輪の下/ヘッセ	25位	罪と罰/ドストエフスキー
6位	ルウエイの森/村上春樹	16位	レ・ミゼラブル/ジューズ	26位	資本論/マルクス
7位	山月記/中島敦	17位	変身/カフカ	27位	枕草子/清少納言
8位	人間失格/太宰治	18位	舞姫/森鷗外	28位	火垂るの墓/野坂昭如
9位	論語/孔子	19位	スホの白い馬/民話	29位	雪国/川端康成
10位	走れメロス/太宰治	20位	老人と海/ヘミングウェイ	30位	銀河鉄道の夜/宮沢賢治

しかし、東大生や京大生は若いときから論語や資本論など、読んでもる本が違いますね～！

書籍 はくじつ からす 白日の鴉 福澤徹三

製薬会社勤務の友永は電車内で痴漢の罪を着せられ駅から逃走。駅前交番の新人巡査の新田に逮捕される。新田にとって、生まれて初めての容疑者逮捕であった。友永は一貫して無罪を訴えるが、留置所に収監されてしまう。その後、新田は、友永の無実を確信する目撃をしたことから、年老いた弁護士に協力を依頼。

「痴漢は被害者の証言だけで有罪」になるそう。起訴されれば99.9%有罪となるこの国で痴漢の冤罪を晴らそうと、新人巡査と老弁護士が奔走。調べるうちに、痴漢冤罪は仕組まれた罠で、背景には巨大な闇が存在することに気づく…。

正月明けのTVドラマになった作品。全部は見ていませんが、ドラマもとても良かったです。小説は、ストーリーも秀逸ですが、MRや警察官の日常、拘留中の様子が「何でこんなに詳しいの？」と不思議に思うくらい緻密に表現されていて非常に面白い！おススメです。

