

# せきね 知っ得！ 通信

3

March  
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90号 発行：2018年3月

先月、プロ講演家の酒井とし夫先生（糸魚川出身・在住）のご講演を聞き、明るく元気いっぱいのお話にパワーをいただきました。その後、著書の「どん底からの大逆転！」も読みましたので、合わせてご紹介します。

## 酒井氏の人生大逆転ストーリー

酒井氏は、広告代理店の営業を経験後、28歳で希望を胸に独立し新宿に広告制作会社を設立。しかし、希望だけでは売上が上がらず、給料と事務所家賃を払うためにがむしゃらに何でもやった。それでも儲けは出ず体調を崩し廃業。30代後半は、会社勤めの奥さんのヒモ生活を送る。

40歳を前にゼロからの再出発を決意し、地元新潟の土木会社に就職。

ツルハシとシャベルの仕事に慣れた1年後、奥さんを退職させて東京から呼び寄せた。

・・・ところが、奥さんが来たその日。会社の野球大会で大腿骨脱臼の大怪我をし「ふつうに歩けるようになるかわからない」と言われてしまう。数日後、土木会社の社長に辞表を出し無職・無収入・絶対安静の身となる。

松葉杖でやっと歩けるようになった頃、立ち寄った本屋で『非常識な成功法則』神田正典著と出逢う。それをきっかけに、病院のベッドの上で、ビジネスやマーケティング関連の本やCDをむさぼり読み、退院と同時に会社を設立。情報企業家として1年後に1億円を売り上げ、更に資金を投入してビジネスの勉強に没頭。出版、講演を重ね、現在の大活躍に至る。



## どん底から好運に出会うための方法

印象的な「好運をつかむ人の特徴」は下記。

### 何回もサイコロを振る人

好運もサイコロと同じ。1回や2回ではうまく行かないかもしれないが、振り続ければ「好運の目」が出る。ピカソも、エジソンも、IT企業の雄も失敗だらけの中で成功を掴んでいる。

### 小さく賭ける人

お金がたくさんありさえすればいい・・・というワケではない。お金が無くて上手くいかない人は、お金があっても上手くいかない。特に、経営資源が小さい中小個人企業では「一発ダウン」を喰らわないように「物理的」「経済的」「肉体的」「精神的」なリスク管理が必要。

### 情熱を注げることを仕事にする人

好運に出会う人は、なぜ何度も何度も失敗しても前に進めるのか？ その原動力は「情熱」である。カリスマ販売員の高林巖さんは言う。『人間は好きなことをやるか、今やっていることを好きになるしかないんだよ』

### 自分を信じる人

←この方法はあまりに興味深いので、また次回ご紹介します。

参考になれば幸いです！

## 健康保険料率が変更になります

H30.3月分(4月納付分)からの健康保険料率が改定されます。

新潟県	従前	平成30年3月分～ (4月納付分)	
健康保険料率	9.69%	<b>9.63%</b>	※全国で <b>最も低い</b> 保険料率です！
介護保険料率	1.65%	<b>1.57%</b>	※全国一律



## 雇用保険の手続きの際、マイナンバーの届け出が必要

平成30年5月以降、マイナンバーの記載が必要な届出等について、マイナンバーの記載がない場合には、補正のため返戻する場合があります。

※ マイナンバーの記載が必要な届出等は以下のとおりです。

- ① 雇用保険被保険者 資格取得届
- ② 雇用保険被保険者 資格喪失届
- ③ 高年齢雇用継続給付 支給申請
- ④ 育児休業給付 支給申請
- ⑤ 介護休業給付 支給申請

①②⑤の届出の際には、届出等にマイナンバーの記載をお願いします。

③④の高年齢継続給付、育児休業給付の初回申請時には申請書にマイナンバーの記載をお願いします。平成28年1月以降に初回申請を行った際にマイナンバーの届出を行っていない場合は、2回目以降の申請時等の機会を捉え、個人番号登録・変更届をあわせてお持ちください。

これらの届出等については、5月以降、必要なマイナンバーの記載がない場合には、補正のため届出等を返戻します。

## 日本年金機構におけるマイナンバーの利用について

これまでも、マイナンバーによる年金相談・照会を受け付けていましたが、**平成30年3月5日から**は、これまで基礎年金番号で行っていた届出・申請をマイナンバーで行えるようになります。

住所変更届や氏名変更届の届け出省略も開始します。



## トピックス

# 年代別に差がなくなってきた「心の病」

『メンタルヘルスの取り組み』に関する企業アンケート調査の結果、「心の病」の最も多い年齢層を見ると、40代 35.8%



30代 32.6%

10~20代 27.9%

50代以上 3.7%となっています。

前回までの調査に比べ、今回は「10~20代」の割合がぐっと上がり、「10~40代」まで差がなくなってきたのが特徴です。



ストレスチェック制度については、受検者比率は90%となっており、**高ストレス者の比率は10.3%**となっています。これらは厚生労働省の公表している資料よりも、それぞれ高い数値となっています。

ストレスチェック制度の課題については、「**集団分析結果の活かし方**」(1位)、「**高ストレス者への面接以外のフォロー**」(2位)を挙げる企業が多くなっています。



集団分析結果の活用状況をみると、実施事務局内での共有(86.8%)は行われていますが、**職場で実際に改善を行う立場にある所属長への報告が行われている企業は、半数以下(45.8%)にとどまっています。**



上記の結果から、求められる仕事の量が増え、仕事の質も高くなり、今までに経験したことのないような課題が増え、職場のストレスが増加している様子がうかがえます。

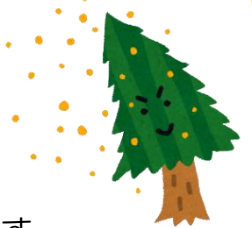
また、別の調査では**ストレス原因の第1位として「上司との関係」**が挙がっていますので、変化の激しい労働環境に柔軟に対応していくためには、管理職の育成も必要なようです。

## 生産性に深刻な影響も！「職場の花粉症対策」

花粉症は、日本人の約4割がかかっているとも言われます。

職場での対策はできていますか？

「花粉症は個人の問題。職場での対策なんておおげさだ」と思うかもしれませんが、実は今、花粉症のために仕事の効率が落ちることによる生産性の低下が、大きな問題となっています。その損失額は300億円、医療費・薬代などの費用と合計すると3,000億円を超えるとの試算もあります。



職場でできる花粉症対策のポイントは、「花粉をシャットアウトすること(室内に入れないこと)」、「花粉症でない人にも花粉症の理解を深めること」。

オフィスに入る前に上着や帽子の花粉を払う、窓やドアを締め切る、エアコンのフィルターを掃除する、加湿器・空気清浄器を利用するといったことが、花粉のシャットアウトには効果的です。

ただ、花粉症を発症していない人は、こうしたことにいい加減になりがちなので、職場全体の理解を得ることも大切となります。

あらかじめ対策を講じることで、うまくシーズンを乗り切りたいものです。



## 「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

### 書籍 小さな習慣 スティーヴン・ガイズ 著 田口未和 訳

目標を、ばかばかしいくらい小さくして習慣にしようと説く本。例えば、『1日30分の運動習慣を身につける』という目標がある場合日々の予定やモチベーションに影響され、三日坊主になる可能性がかなり高い。そして自分の意思の弱さを責め、自己嫌悪に陥ります。

この本では、そんなとき『1日1回、腕立て伏せする』という目標から始めることを勧めています。

1日1回の腕立て伏せなら、日々の予定やモチベーションに左右されず、1回ではなくおまけに回数を増やすものも自由。それを続けることで「顔を洗う」「歯を磨く」といった習慣のように定着し、最終的には大きな結果を生み出す…といいます。確かに、一理ある。やってみようかなという気持ちになりました。

気になることが1点。この本、1,400円(税別)なのですが、書いてあることはほぼ上記のみ。立ち読みで理解した以上の内容が見当たらなかったのが残念。



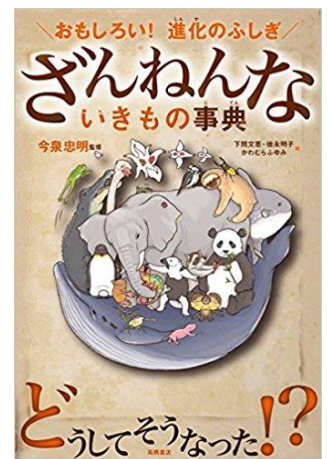
### 書籍 ざんねんないきもの事典 今泉忠明・下間文恵他

「面白い」という噂を聞いて立ち読みし、つい買ってしまいました。

普段、猫のさぶろくを見て「よく寝るなあ」とか「毛だらけだなあ」など眺めているだけでも癒しを感じますが、「世の中には色んな生き物がいるな～」と笑いながら読むこの本も、息抜きにピッタリ。

クリオネは食事のとき頭が割れる。チベットモンキーの喧嘩は、子どもが仲直りさせる。ハチミツは、実はみつばちのゲロ。カクレウオの隠れ家は、ナマコの肛門。…などなど。

クスリと笑えて、役には立たない知識が一挙に増える一冊!



### おぢや風船一揆 小千谷縮の雪さらし 2月24日

2月24日(土)・25日(日)の2日間「おぢや風船一揆」が開催され、熱気球フライトと併せて、小千谷縮の「雪さらし」の実演イベントが行われました。

「雪さらし」は、小千谷縮の反物を雪にさらして漂白する伝統技法で、雪に反射した紫外線により発生したオゾンによって、麻布を漂白するという雪国ならではの先人の知恵。

普段はなかなか見られないことと、ご覧のようなインスタ映えに、多くのカメラマンがシャッターを切っていました。

有名な着物コラムニスト朝香沙都子さんもお見かけしました!

