せきね 知っ得！通信

11 November 2026

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　℡0258－83－3048　fax0258－83－3049
✉sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ https://www.office-sekine.com
第１９４号　発行：２０２６年１１月

急に寒くなり、冬の気配におびえています・・・。

お酒とうまく付き合えるようになりたい

私は、自他ともに認めるお酒好き。特にビールが大好きで、夏の生ビールは格別です！しかし、これまでの人生を振り返ると、お酒の失敗は数知れず。調子に乗ってしゃべり過ぎたり、降車駅を乗り越してしまったり、翌日は二日酔いで後悔したり…。

そして最近、またしても飲み過ぎによる失敗をしてしまいました。「いい歳をして、いつまでこんなことを繰り返すのだろう」とさすがに自分に呆れ、減酒や節酒、禁酒に関する本を何冊か読んでみました。



「酒は百薬の長」は本当か？

「酒は百薬の長」とは、古代中国の皇帝が多くの酒税を徴収するために、酒の消費量アップを狙ったキャッチコピーだったそうです。

実際、2013 年、WHO（世界保健機関）は、「アルコールの健康被害」に警鐘を鳴らし、2018 年、「基本的に飲酒量はゼロが良い」という研究結果が発表されました。「適量なら健康によい」という考え方も、今や見直されつつあります。そもそも私の場合、「適量」でやめられないことが問題なのですが…。

ソバーキュリアスという考え方

そんな中で出会ったのが、「ソバーキュリアス（Sober Curious）」 という言葉。Sober（しらふの）と Curious（好奇心がある）を組み合わせた言葉で、「お酒は飲めるけれど、あえて飲まない」を前向きに選択するライフスタイルのことです。

実は私、365 日欠かさず飲んでいたのですが、「ソバーキュリアス」を知ってから、かなりコントロールできるようになりました。我慢するのではなく、他の趣味を楽しむために、自宅では「あえて」飲まないのです。「飲んではいけない」と考えるより、「今日は飲まないことを選ぶ」と考える方が、気持ちがずっと楽なのです。



まだ 3 週間ほどですが、意外にも無理なく続けられています。
もちろん、これからの忘年会シーズンどうなるかは分かりませんが長年の習慣を変えることができそうな予感がしています。
お酒を楽しむのはいいけれど、お酒に飲まれるのはもう卒業！
今さらですが、そんな大人を目指してみようと思います。

ご参考まで😊

トピックス　11 月は「しわ寄せ」防止キャンペーン月間

厚生労働省は、中小企業庁および公正取引委員会と連携し、11 月を『しわ寄せ』防止キャンペーン月間として、周知啓発ポスターの掲示、業所管省庁や都道府県、労使団体への協力依頼など、集中的な周知・啓発の取組を行っています。

「しわ寄せ」とは、大企業などが自社の長時間労働の削減や業務効率化を進める一方で、その負担を取引先の中小企業に押し付ける、次のようなケースです。

短納期の発注：発注元が自社の残業削減を優先し、取引先に無理な納期を求める。
急な仕様変更：発注後に突然、仕様や数量を変更し、追加費用を負担せずに対応を求める。
適正な価格転嫁の拒否：人件費や原材料費が上昇しているにもかかわらず、価格の見直しに応じず、従来どおりの取引価格を求める。

こうした取引慣行は、受注側の中小企業における長時間労働や休日出勤の増加につながり、従業員の健康確保や働き方改革を妨げる原因となります。



発注する企業は、適正な納期の設定、急な変更への配慮、追加費用の適切な負担などを心掛けることが大切です。また、受注する企業も、無理な依頼を一方的に引き受けるのではなく、納期や価格について取引先と十分に協議することが重要です。

この機会に、自社の発注方法や取引条件を見直し、取引先にも従業員にも無理をさせない働き方改革を考えてみてはいかがでしょうか。

トピックス　いわゆる「労災かくし」の疑いで書類送検

新潟労働基準監督署は、10月28日、株式会社笹建総業及び同社代表取締役を、労働安全衛生法違反の疑いで新潟地方検察庁に書類送検しました。

被疑者　：株式会社笹建総業　代表取締役Ａ
所在地　：新潟市江南区
事業内容：建築工事業、とび・土木工事業

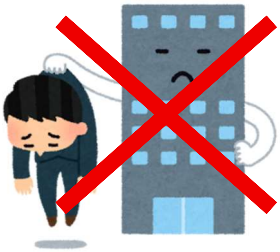


【事件の概要】
令和７年６月 30 日、石川県能美市において施工されていた工場改修工事現場において、株式会社笹建総業の労働者が、右ひざの靭帯を損傷し、休業４日以上を要する労働災害が発生したものの、所轄労働基準監督署に対し、遅滞なく労働者死傷病報告を提出しなかった疑い。

労災が発生した場合は、速やかに労災様式第５号などを作成し手続きを進めましょう！

トピックス　試用期間だから、自由に辞めさせられる？

◆試用期間でも「雇用契約」は成立



「試用期間中だから、仕事ぶりを見て合わなければ辞めてもらえばいい」――そんなふうに考えていませんか？

実は、試用期間中だからといって自由に解雇できるわけではありません。

試用期間とは、従業員の適性や能力などを見極め、本採用するかどうかを判断するための期間です。試用期間中とはいえすでに雇用契約が成立しているため、本採用を見送る場合も、会社の自由な判断でいつでもできるわけではありません。

◆「何となく合わない」では難しい



試用期間中の解雇や本採用拒否は、通常の解雇よりも会社側に認められる範囲が広いとされる一方、客観的に合理的な理由がなく、社会通念上相当と認められない場合には、解雇権を濫用したものとして無効となります。

「仕事を覚えるのが遅い」「職場になじめていない」といった理由だけで解雇することは難しく、本人への指導を行ったが改善しない、試用期間を延長しても改善しない、他部署への配置も検討したが適当な部署がないなど、客観的・合理的な理由が必要です。

◆日頃からの備えが大切



「本採用するか迷う」というケースは珍しくないからこそ、日頃から勤務状況や指導内容、本人の改善状況などを記録しておくことが大切です。

試用期間の延長についても、必要と判断したときにスムーズに実施できるよう、就業規則や雇用契約書に定めておくとよいでしょう。

「試用期間中だから」と安易な対応はせず、専門家へご相談ください。

座りすぎに注意！　健康リスクを防ぐポイント



◆座りすぎによる健康リスク

目が覚めた状態で座ったり寝転んだりして行う行動を、「座位行動」といいます。日本人の座位時間は世界的に見てかなり長いことが報告されており、厚生労働省の調査によれば、座位時間が「８時間以上」と回答した男性は 38%、女性は 33%となっています。

座りすぎは、肥満、認知機能の低下、血圧の上昇、腰の痛み、心肺機能の低下、筋肉量の減少、メンタルヘルス不調などと関連していることが、多くの研究で明らかになっています。

◆座りすぎを防ぐ・座りっぱなしを防ぐ



１日の総座位時間が長いほど病気や死亡のリスクが高まる可能性があるので、できるだけ座る時間を短くするように工夫しましょう。

例えば、短い打合せであれば立ったまま行う、立っても座っても作業ができる昇降型デスクを利用する、などです。また、30 分ごとに椅子から立ち上がる、伸びをするなどして、少しでも身体を動かすようにしましょう。

「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍　　ひきこもり家族　　染井 為人



ひきこもりを題材にした社会派小説。ひきこもりの中年の息子を持つ母と、無理矢理、矯正施設に送り込まれた男子の二人の視線から状況が語られる。

家族の苦悩や悪質な自立支援業者など、重いテーマを扱っていますが、物語は予想外の展開の連続で、ぐいぐい引き込まれました。

特に印象的だったのは、過酷な施設生活の中で芽生える友情と、少しずつ変化する登場人物たち。絶望的な状況にもかかわらず、どこか明るさやユーモアも感じられます。ひきこもりの原因は人それぞれで、誰でも可能性があります。考えさせられながらも、希望の持てる結末に救われました。

書籍　　退職クロスロード　　安藤 祐介



年度末の 3 月 31 日、総合メーカーの本社ビル。就職氷河期の挫折を経て、派遣清掃員となった守田は、早朝から退職や異動でごった返すビル内の清掃作業に追われていた。すると、この日で定年を迎え、会社を去る窓際部長の佐和山から突然朝食に誘われる。守田は 5 年前、佐和山の自死を阻止した「命の恩人」だという。

同期や部下の願いと、因縁のライバル達の思惑が交錯する中で、真実が解き明かされる…。

良心に時効はないのですね。読後爽快！

今月の さぶろく（10 歳 2 ヵ月）＆ ろくいち（3 歳 7 ヵ月）



毎年、さぶろくさんを描いた日本画を
小千谷市展に出展していますが
今年、奇跡が起きて市長賞でした。



階段の手すりの間から顔をのぞかせて、おもちゃを狙っています