

社労士國本の一（日）一（生）（笑）～（勝）～（翔）



1. 「自律訓練法」の活用でストレス解消

メンタルケアの手法の1つ

ストレスが原因とされる心身の不調を改善するために効果があると言われるのが、「自律訓練法」と呼ばれる心理療法です。

職場や学校で、メンタルケアの手法の1つとして使われることも多く、1人で習得することも可能だそうです。

「自律訓練法」とは？

この自律訓練法は、ドイツの精神科医が開発した心身の自己調整法で、古くから日本にも紹介され、オリンピック選手のメンタルトレーニングに使われたこともあるそうです。

心療内科や精神科等においても使われる一種の自己催眠法であり、全身をリラックスさせることができ、心身の疲れがとれるとされ、簡単に言えばリラクゼーション法の1つです。

「自律訓練法」の効果

実施による主な効果は、次の通りです。

- (1) 蓄積された疲労を回復できる。
- (2) イライラせずに穏やかな気持ちになれる。
- (3) 自己統制力が増して衝動的な行動が少なくなる。
- (4) 仕事や勉強の効率がアップする。
- (5) 身体的痛み・精神的苦痛が緩和される。
- (6) 内省力がついて自己向上性が増す。

実施の手順

静かな落ち着いたところで行います。ゆったりした服装で、椅子やソファに深く腰掛けるか仰向けに寝て、両腕・両脚を少し開いた状態で目を閉じ、気持ちを静めるため「気持ちが落ち着いている」(基礎公式)と心の中で唱えます。

次に、腕や脚に「重み」を感じることを練習します。「第1公式」と呼ばれる言葉(右手が重たい・左手が重たい・右脚が重たい・左脚が重たい、の順)を唱え、腕や脚に「重み」を感じることを練習し、続く「第2公式」では、血液循環が良くなり手足の腕や脚に「温かさ」を感じる練習をします。

以下、「心臓が静かに規則正しく打っている」(第3公式)「楽に呼吸をしている」(第4公式)「おなかの温かい」(第5公式)「額が心地よく涼しい」(第6公式)と続きます。

2. 「ねんきんネット」で年金加入記録を確認しよう！

2月末に運用スタート

日本年金機構では、公的年金記録を確認できるインターネットサービス「ねんきんネット」(以下、「ネット」)の運用を2月末から始めました。

従来の「ねんきん定期便」(以下、「定期便」)よりも情報が新しく、かつ情報量も多いため、分かりやすく簡単に自分の記録を確認することができます。

ネットの特徴

特徴は、加入開始時から直近(原則として約1カ月前)までの自分の加入記録のすべてをいつでも確認できることです。

定期便では、毎年の誕生日前に送付されるだけで、記録も2010年度分からで、35歳、45歳、58歳以外の加入者については、誕生月の直近1年間分に限定されていました。

制度ごとの加入記録や加入期間の合計についても、ネットの方が情報は豊富です。国民年金保険料の納付状況のほか、厚生年金では勤務先名称や標準報酬月額等が月単位で表示されます。

ID・パスワードをすぐに取得可能

ネットは、2011年度分の定期便に記載された固有のアクセスキーを入力すれば、即時にID・パスワードを取得でき、自分の年金記録に随時アクセスできます。

今年度の定期便が届いていない人であっても、インターネットを通じて登録すれば5日程度でID・パスワードを取得できるそうです。

上手に活用して年金制度を理解

年金制度はとても複雑な仕組みですが、このネットをうまく活用することで、年金制度への理解が進むことが期待されています。

皆様も一度ご自分の記録を確認してみたいはいかがでしょうか。私もトライしようと思います。

3. パート社員から正社員への登用の現状と今後

パート社員として仕事に復帰

結婚・出産等を理由に仕事を辞めて一旦家庭に入ったものの、パート社員として仕事に復帰し、その後正社員に登用されて活躍する女性が増えています。

労働力人口が減っていく中、柔軟な働き方の実現は企業の人材確保には欠かせません。

優秀な人材確保の一手段

パート社員の正社員登用により、優秀な人材を確保できます。その反面、正社員になると雇用調整が難しく、一般的に人件費も高まります。

そのため、登用制度を有する企業では、パート社員を正社員に登用する選考過程において能力を厳しく見極める傾向にあります。

その結果、パート社員から登用された正社員は即戦力と評価されることが多く、新卒採用と中途採用に加えて、新たな採用ルートとして確立しつつあります。

正社員への登用の現状

昨今は、パート社員が正社員並みに企業内で基幹的な役割を担うケースも増え、仕事内容と雇用条件との間にギャップも見られます。

2008年に「改正パートタイム労働法」が施行され、正社員と均衡のとれた待遇の確保や正社員への転換推進措置等が企業に義務付けられました。

しかし、独立行政法人「労働政策研究・研修機構」の「短時間労働者実態調査」(2010年)によると、正社員への転換推進措置をとっている企業は約5割にとどまっています。

結婚・子育て後のやる気を活用

パート社員のさらなる待遇改善に向けて、厚生労働省は今年2月に「今後のパートタイム労働対策に関する研究会」を立ち上げ、今夏に報告書をまとめる予定です。

すべてのパート社員が正社員への登用を望んでいるわけではありませんが、やる気と能力のあるパート社員を正社員に登用し、活躍の場を提供することは、企業にとっても様々な利点があるのではないのでしょうか。



4. 夏場の「電力不足・節電」に向けた企業の対応

政府要請への対応

政府による、福島第一原発での事故に伴う最大使用電力の削減要請、浜岡原発の運転停止等を受け、企業では、電力が不足するとされる夏場において、いかに「電力不足・節電」に対応するかが課題となっています。

夏季休暇の取り方等に工夫

大手企業では、「電力不足・節電」への対応として、すでに夏季休暇の取り方等についての方針を発表しているところもあります。主な内容は以下の通りです。

- (1) 期間の延長・拡大(ニコン、ゼリア新薬工業等)
- (2) まとめての取得(NTT、文化シャッター等)
- (3) 取得時期の分散(NEC、東芝等)
- (4) 在宅勤務制度の導入(KDDI、帝人等)
- (5) サマータイム制の導入(ソニー、東京証券取引所等)

節電の具体策

企業ができる節電のための具体策としては、次のようなことが考えられます。

- (1) 照明関係...看板・ショーウィンドーの消灯、LED電球への切替え
- (2) 設備関係...エレベーターの運転削減、パソコンの小まめな電源停止
- (3) エアコン・空調...冷房温度の引上げ、クールビズの強化
- (4) その他...自家発電機の導入等

中小企業へ「節電サポーター」派遣

また、経済産業省では、東京電力・東北電力管内の中小企業やビル等約20万カ所に、節電方法の助言等を行う「節電サポーター」を派遣すると発表しています。

5～6月にかけて、中小・零細企業を中心に、電気主任技術者等の専門家を2,000～3,000人程度派遣するとのことでした。

当事務所でも、できることをやっいていこうと思います。



*木を植えるわけではありませんが・・・

5. 私の本棚より ~今月は、「利他のすすめ」です~

今月ご紹介するのは、日本理化学工業(株)会長の大山泰弘会長の「利他のすすめ」です。

・他人を変えることはできません。しかし、私たちは自分を変えることはできます。そして自分が変われば、相手も変わり始めます

- ・「人のために動く」から「働」と書く
- ・そばにいる人の役に立つ。それが生きる原点なのです

等心に残る言葉がたくさんあり、本は折り目だらけになりました。



～所長のひとこと～親を食事に招待しました！

先月のゴールデンウィークのことですが、久しぶりに親を夕食に招待しました。思えば、反抗期真っ只中の学生の頃は、親と話すことすら面倒だと思っていたものです。

そして、社会人となり親の大事さが少なからず分かってきて、心では「ありがとう」と思っていたものの態度に出すことはできませんでした。その頃は、

・帰省しても1泊2日ですぐ戻ったり(当時、岡山に住んでいました) ・親からかかってきた電話も、居留守を使ったりしていたものです。さすがに1週間以上海外へ添乗員で行く時は(私は元旅行会社の社員でした)、「家におらんよ」と電話はしましたが・・・(しかも出発直前の空港から！)

その頃に比べると、私も年齢を重ねたせいか「ありがとう」の気持ちが素直に出せるようになったのかなと思います。あとは、色々な意味で、親を安心させることができたらなぁと思っています。



社労士(企業労務よろず相談所・就業規則コンサルタント・助成金受給サポーター・年金アドバイザー) 國本豊は、以下の業務を行うことで、地域の事業主様をサポートいたします！

(以下は顧問契約先へのフルサポートですが、単発の相談も喜んでお受けいたします)

・就業規則の作成

(プロが作る就業規則です。会社の発展、社員の安心感につながる規則を作成します。法改正にも随時対応します)

・労働保険、社会保険手続き

労働保険年度更新(7月) 社会保険算定基礎届(7月) 36協定作成届出(定時) 労災事故手続き
1年単位変形労働時間届(定時) 介護保険料変更、控除額お知らせ(3月) 雇用保険料率変更お知らせ(4月)
健康保険料、厚生年金保険料変更、控除額お知らせ(9月) 入社・退職社員様に関わる保険関係届
一括有期事業開始届提出(翌月10日まで) 年金相談 等

・情報発信、相談業務

労働基準監督署の調査対応 御社に役立つ助成金情報があれば、ご提案します
土日朝夜問わず雇用に関するお困り事の電話、メール相談をします。もちろん、訪問相談もいたします
給与改定時ご連絡いただければ給与台帳を拝見し、社会保険料算出、月額変更等の確認をします
御社に役立つ有効情報をタイムリーに発信、ご提案します 毎月1回人事労務ニュースを持参(又は発送)します

お客様の喜び=私の喜び くにもとゆたか 國本豊 社会保険労務士事務所

〒742-0034 山口県柳井市余田1310

TEL 0820 24 6886 FAX 0820 24 6887

ホームページ <http://k-sr.jp>

公的活動

- ・山口商工会議所エキスパート登録
- ・財団法人やまぐち産業振興財団専門家登録
- ・一般事業主行動計画 計画策定支援アドバイザー
- ・柳井商工会議所青年部所属
- ・柳井商工会議所中小企業支援センターコーディネーター
- ・柳井市倫理法人会会員(広報委員をしています)

講演、メディア出演等

- ・KRYラジオ「おはようKRY」電話出演(平成20年3月)
- ・FM山口「ザ・ムーブマン」に出演(平成21年11月)
- ・柳井ライオンズクラブにて講演(平成22年11月) ・柳井市倫理法人会モーニングセミナー講師(2回)

御相談、お待ちしております！

