

# 社労士國本の一日子(笑～勝～翔)



## 1. 「クールビズ」どこまで許される？

「スーパークールビズ」まで登場

今夏、職場でも家庭でも、大幅な節電が求められています。しかし、環境省が打ち出した「スーパークールビズ」には戸惑いの声が広がっています。

今夏はポロシャツ、チノパンが認められる職場が増えています。ノーネクタイで上着なしという格好が多いようです。

「クールビズ」とは？

クールビズが政府主導で導入されたのは2005年です。内閣府の2009年調査では57%の企業が導入済みで、やっと夏の服装で一定の合意ができたところへ、今夏の「スーパークールビズ」が到来しました。

30～40代の会社員300人へのアンケートでは、夏の職場の室温の高さに不安という人は84%に達しました。服装を選ぶ時に8割が「涼しいかどうか」を重視する一方、「スーパークールビズ」にするかを尋ねると、「例年よりカジュアルにする予定はない」との回答が最も多くありました。

どこまで許される？

ほとんどの企業は節電目標を打ち出していますが、社員の服装については「ノーネクタイにノー上着」という従来のスタイルが基本となっているようです。

そんな中、2つめと3つめのボタンの間にスナップボタンを入れた「2.5 ボタンシャツ」等一見普通に見えるものが人気だそうです。ボタンを2つ外しても胸元が開き過ぎず、清涼感があって涼しいと言われています。

涼しさを追求しつつ、なるべく普通に見える服装の工夫が求められます。

室内でも熱中症の危険

仕事にふさわしい服装はありますが、暑さを我慢すると室内でも熱中症になる可能性があります。人の体温は汗が蒸発するときに熱を奪うことで下げられるため、吸汗・速乾性に優れた素材を選ぶこともポイントです。



\*当事務所では、今年新たに夏用ユニフォームを作りました。

## 2. サマータイム制と体内時計の関係

サマータイム制の導入が増加

始業と終業時刻を1～2時間前倒しする等の日本版サマータイム制を導入する企業や自治体が、関東地方を中心に増えています。節電対策が目的ですが、生活のリズムが崩れ健康へ悪影響が出ないかと心配する声も上がっています。

体内時計には2種類ある

人は生まれながらにして備わる「体内時計」を持っています。この体内時計により、人は夜眠くなり、朝目覚めというリズムを生み出します。体内時計には2種類あり、1つは“脳の神経にある「主時計」、そして、もう1つは“全身の細胞にある「末梢時計」”です。

この正体は酵素やホルモン等のたんぱく質の生成を調節する遺伝子で、一定の周期で活動して体内の代謝等を停滞せずに進めています。

主時計の周期は約25時間と、人が生活する1日より長いので、自然のままでは後ろにずれていきます。このため、遅く寝るのは簡単ですが、早く寝るのが難しくなります。主時計は光に反応して早まる性質を持っているため、早く起きる習慣をつけるなら起床後すぐに太陽光を浴びることが効果的のようです。

食事の量と時間で調整

末梢時計の調整には、食事の量と時間が重要です。専門家によれば、人は9～11時間空けた後の食事によって末梢時計がリセットされるため、主時計と同調する可能性が高いと予測されます。

このため、夕食を遅くとした場合は朝食までの時間が短くなり、遺伝子の活動がリセットされにくくなります。また、朝食の献立も重要で、「米やパンの他たんぱく質も十分にとり」、「夕食はむしろ軽めにした方が」、末梢時計の調整には効果的とされます。

### 3. 私の本棚より ~今月は、「人を信じて、仕事は信じるな!」です~

今月ご紹介するのは、(株)武蔵野代表取締役社長 小山昇さんの「人を信じて、仕事は信じるな!」です。この本に限らず、小山さんの本は、中小企業の社長様向けの本が多いと感じており、この本もその中の一冊です。

・「少しでも早く終わるにはどうしたらいいか」「どうしたら、もっと楽に、うまくできるか」を常に考えている人は成長するスピードも速い

・「形」から入れば「心」は後から育ってくる ・「人」を叱らず「こと」を叱る

等といった言葉が、印象に残りました。



### 所長のひとこと ~柳井名物、金魚ちょうちん!

柳井名物と言えば、金魚ちょうちんですが、今月は、金魚ちょうちんグッズ(?)を2つ紹介します。ちなみに私は、発売を知って両方ともに、すぐ買いに行きました。

#### その1、金魚ちょうちんノート!



地元文具店さんで発売しているものです。私が買いに行った時、丁度納入されたところで、結果的に購入者第1号になってしまいました(2冊買いました)

#### その2、記念切手!(写真が見え難いですが・・・)

今年は、柳井3大祭りの一つ、金魚ちょうちん祭りが20周年の記念年です。その記念切手を、外回りの途中、郵便局で買いました。使うのがもったいない気がしますが、切手は使われてこそそのものなので、柳井外の遠方に住む方へ手紙を書く際に、利用しようと思います。



國本豊社労士事務所は、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 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 <sup>くにもとゆたか</sup> 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 ・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)

