

絆通信



税理士法人 コモンズ

114号

〒540-0038 大阪市中央区内淡路町3-2-15-403

TEL (06) 6224-3050・FAX (06) 6224-3055

平成28年 5月

風薫る季節となりました。皆様におかれましては益々ご活躍のこととお慶び申し上げます。さて、この時期の風物詩に「鱧（はも）」があります。

水温も酸素量も管理する術がなかった時代に炎天下の中、行商人が箱を担いで鱧を運んでいました。このように鱧は非常に生命力の強い魚で、体力向上・疲労回復、また話題のオメガ3系DHAを多く含む食品として夏にぴったりの味覚かと思えます。鱧を食する楽しみが増えました。

社会保険 106万円に新たな壁

やや前の話となりますが、平成24年8月10日に年金機能強化法が成立しているのはご存知でしょうか？これによって、「**短時間労働者に対する社会保険の適用拡大**」が平成28年10月より**施行**されます。これはその名のとおり、「パートやアルバイトなどの短時間労働者であっても、社会保険加入義務が発生する」ということです。

経営に大きな影響が発生しそうな制度ですが、施行時点では、現行制度において被保険者数が「501人以上」の事業所が対象です。しかし、ゆくゆくは中小企業までその対象が拡大されることが予測されています。

そこで今回のテーマは、施行時点での適用拡大のルールについてです。どのような規模の会社の方であっても、ぜひ一度ご確認ください。

10月以降は、次の5項目に該当する場合には社会保険への加入が必要となります。

- (1) 労働時間が週20時間以上
- (2) 月額賃金8.8万円以上（年収106万円以上）
- (3) 勤務期間1年以上見込み
- (4) 学生は適用除外
- (5) 従業員501人以上の企業

現在の週20～30時間の短時間労働者



約400万人のうち約25万人が今回の対象となり、3年以内に見直しとなっていますので、今後、適用対象は拡大されていくと見て間違いありません。

106万円に新たな壁

この改正で最も影響を受けるのが、夫の扶養内でパートをしている妻です。夫がサラリーマン（会社員や公務員）の場合、現行では、妻の年収が130万円未満であれば、夫の社会保険の「被扶養者」になり、保険料を負担せずに社会保険に加入できます。

10月以降は、前述の（1）から（5）の要件を満たす場合は、妻がパート先で社会保険に加入することになり、これまで意識されていた130万円の壁が「106万円の壁」となるわけです。

サラリーマンの妻の試算

サラリーマンの妻でパート収入が年120万円の人であれば、現在は、雇用保険料、所得税、住民税を差し引いた手取りは約116万円で、社会保険料の負担はありません。社会保険に加入となると、年間約17～18万円の社会保険料負担が増え、所得税、住民税は減りますが、それでも手取りは約102万円になります。

現状の「130万円の壁」でも行われている就業調整ですが、今後は、労働時間を週20時間未満に減らすか、年収を106万円未満に抑えるか、または500人

以下の会社に転職するかなど、働き方に影響がでるでしょう。

自営業者の妻などの場合

自営業者の妻やシングルマザー、単身者などの場合でパート収入が同じく年120万円であれば、所得税、住民税、国民年金（約19万円）、国民健康保険（約10万円）を差し引いた実質の手取りは約91万円です。パート先で社会保険に加入すると先述どおり約102万円となり、現状より有利となります。

雇用する側にも当然影響あり

この改正は、当然雇う側にも影響がでてきます。社会保険加入となると保険料負担が生じますし、労働時間を抑えるとなると代替りの人員（ワークシェア）が必要になります。

従業員500人以下の企業（従来どおり130万円の壁）は、当面はパート求人にも有利となる場合もあるでしょうが、3年後に更に適用対象が拡大されるか注目しておく必要があるでしょう。

結局のところ、厚労省は保険料徴収を増やしたいわけですから、制度をよく知って賢く対応していくしかありませんね。



ここ一番で、さらなる高みを つかみ取るためには

「ここで勝たなければ生き残れない」「〇〇までに必ず成果を出さなければならない」など、絶対にこの案件を成功させなければいけない、という状況に追い込まれることはよくありますよね。

ところが、肝心な所で勝ち切れない、迷いが生まれてしまう、壁を超えられず挫折して現状維持にとどまってしまう人がいます。

私がこれまで繰り返してきた取り組みの経験から言うなら、徹底的に努力をして「十分に努力した」と得心する域に辿り着いたとしても、それは本当に必要な努力の半分ぐらいだと考えたほうがいいでしょう。自分の努力に対してそのくらい厳しく考えていかなければ、良い結果は出せません。

「十分に努力した」と思った時点から、さらに努力を重ねると、今までにない新たな発見ができますし、感覚的だったものが言葉にできるくらい理解を深められるようにもなります。

私から見ていると、勝負所で勝ち切れずチャンスを逃してしまう人は、ほとんどの場合、感覚的に納得した後のセルフマネジメントができていません。満足してしまった後、自分を動かすのは大変ですし、つらい作業です。ここで僕がどうやって、その詰めの努力をしているかをお話ししましょう。例えば大会において障害となるであろう敵、

プレイヤーをイメージします。相手の試合を観戦したり、話を聞いたりなどして情報を集めたら、そのデータを元に想像を巡らせます。ビジネスシーンで言えば、それはライバル会社かもしれません。

想定した相手が今、どんなことをしているか。実際に戦った時に、どんなことを仕掛けてくるか。出来る限り詳細に考えていきます。

すると、次々に起きてほしくない悪状況を思い浮かべることが出来ます。その想定を元に課題を作り、克服するためにはどうしたらいいか策を練っていきます。

実はこの作業、想像以上にとってもつらいものです。勝てない人は厳しい現実と向かい合うのは嫌だから、まさか相手はそこまですてこないだろうと思込もうとする。

しかし、希望的観測に走らず、起こりうる最悪の場面と丁寧に向き合っていかなければ、本当の強さを得ることはできません。甘い考えから逃げずに現実と向き合うことで、厳しい状況に対応できる対策を立てられるようになります。さらに、ピンチに対抗できる力が培えるだけでなく、何より自分に自信を持つことができるでしょう。

コツは、自分に対して意地悪になること。私もここ一番で決めなければいけない時は、意識して意地悪な目で分析するようにしています。

弱チヤンス

(今 月 の 言 葉)

人は言葉に励まされ 癒される

挑め 燃えろ 新しい人よ

新社会人おめでとう

今日、君はどんな職場で、この日を迎えただろうか。

どんな職場、仕事であれ、そこが君の出発点だ。

仕事は何だろう？ 働くとはなんだろう？
人間は誰でも、体の中に、火をおこす石のかけらを持っている。

働くとは、その石を打ち続けることだ。

仕事とは、その火をかたちにする事だ。

その火は、人々に希望を与え、こころをゆたかにするんだ。

今、私たちの社会はさまざまな問題であふれといる。

今までのやり方では解決しないものだらけだ。

だから新しい人よ、ユニークで、まぶしい、燃える君の炎が欲しい。

新しい発想、力は、挑戦する中にしか生まれない。

挑め、失敗してもあきらめるな。さらに挑め。
困難に立ちむかう人間の中には真理がある。
自分だけのために生きるな。仕事は誰かのためにやるものだ。

それが人間の品性だ、仕事の品格だ。

しかし本物の仕事は、辛いぞ、苦しいぞ、きびしいぞ。

それでも元気に明るく、笑って走るのが新しい人だ。

少し疲れたら、夕暮れ、こころを抱いてくれる一杯をやろう。

新しい人よ、君に乾杯。

伊集院 静（平成28年4月1日：日本経済新聞サントリー広告文）

毎年4月1日 新入社員に向けた伊集院 静氏によるサントリーの広告が掲載されています。いつの頃からでしょうか。

思 草 (しぐさ)

「思草」とは、生き方の哲学、心構えといったことを意味します

睡眠科学の活用で能率アップ

近ごろ昼間も眠くて、仕事の能率が上がらないという方はいらっしゃいませんか。

「春眠暁を覚えず」どころか日中もついうとうとしてしまうのは、春の陽気のせいばかりでなく、睡眠のとり方に原因があるかもしれません。睡眠が科学的に研究されるようになってまだ50年ほどですが、近年の脳科学のめざましい進歩によって、睡眠のメカニズムもかなり明らかになってきました。睡眠を科学的にとらえることで、爽やかな一日のスタートと能率アップを手に入れましょう。

●睡眠の役割とは

人は一生の約3割を眠って過ごしますが、他の動物はかなり様子が異なるようです。研究によると、マグロは泳ぎながら一日に数秒間しか眠らず、ゾウは立ったまま3時

間ほどの睡眠をとるだけといわれています。人だけがこんなに深く長い睡眠を必要とするのは、巨大な脳に理由があります。

体の大きさに比べて非常に大きく複雑な脳を持つ人は、そのメンテナンスのために長い睡眠が不可欠です。動物による実験では、睡眠をとらないと脳の細胞が傷ついたり、アルツハイマー病を引き起こす物質が増加するなどの事象が確認されています。これらの障害は、睡眠をとると解消されるのです。

さらに、脳は睡眠中に、起きているときに経験した様々な記憶を整理します。

必要な記憶は分類して収納し、そうでないものは消去されます。そのおかげで、頭がムダな情報でいっぱいにならず、目覚めるといつでも快適に使える状態でスタンバイできているのです。

学習してすぐに寝ると、知識や技能が身につくという研究もあります。

脳科学的には、睡眠時間を削って勉強するのは逆効果というわけです。また、睡眠中には自由な連想が促進され、クリエイティブな発想が形成されると考えられています。人の睡眠は、脳を活用するために欠かせないものだったのです。

●睡眠のリズムを理解する

睡眠は二つのリズムによってコントロールされており、質の高い快適な眠りのためにはそれを理解することが必要です。一つは睡眠中のリズム。もう一つは眠気と目覚めのリズムです。まず睡眠中のリズムから見ましょう。

眠っている人を観察すると、完全に力が抜けて動かないかと思えば、寝返りを打ったり歯ぎしりすることもあります。力が抜けて動かない状態を「レム睡眠」、ある程度身体が動く状態を「ノンレム睡眠」と呼びます。レム睡眠のときには体が眠っており、ノンレム睡眠のときには脳が眠っています。脳と体が同時に眠らないのは、外敵に襲われたときに対処するためと考えられています。

レム睡眠は眠りの浅い状態であり、多くの場合はっきりした夢を見えています。

それに対してノンレム睡眠は眠りの深い状態であり、あまり夢を見ません。

入眠するとまず深いノンレム睡眠に入り、それが徐々に浅くなってレム睡眠が現れます。その後は80分~100分のサイクルでノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れ、起きるまで繰り返されます。

一方、眠気と目覚めのリズムは、睡眠をめぐる脳のはたらきです。夜になると眠くなり、朝になると目覚めるのは、「体内時計」と「睡眠物質」に基づいて脳が「眠れ」「起きろ」という指令を出すからです。体内時計は生まれつき人に備わっている時計機能であり、睡眠物質は疲労によって生産されます。

●良質な眠りと目覚めのために

それでは、どんな眠りが理想的なのでしょう。睡眠時間が短すぎるのは当然良くありませんが、ただ長く寝ればよいというものでもありません。レム睡眠とノンレム睡眠はどちらも必要なものですから、ノンレム

睡眠の深い眠りのステージと、ある程度（4～5回）のレム睡眠の回数が必要です。

深い眠りを妨げる要因としては、寝る直前の食事や過度の飲酒による体内からの刺激と、光や音といった外からの刺激があります。なるべくこれらを取り除いて、深い眠りを獲得しましょう。

また、寝付きが悪いと睡眠時間を確保できなくなるとともに、入眠直後の眠りも浅いものになります。寝付きを良くするためには、昼間に体と脳を適度に疲れさせ、睡眠物質を生産しておく必要があります。また、青く強い光は体内時計を狂わせるので、寝る前に明る過ぎる場所で過ごしたり、パソコンやスマートフォンを使用するのも控えた方が良いでしょう。

気持ち良く目覚めるためにも、睡眠のリズムが利用できます。レム睡眠は脳が起きている状態なので、このタイミングで覚醒すればスムーズに起きられます。そのためには自分の睡眠サイクルを把握し、起床時間から逆算して床に入るのが良い方法です。また、起床とともに太陽の光を浴びて体内時計を覚醒モードにリセットしましょう。いちど体内時計をリセットすると、14～18時間後に睡眠の指令が出されるので、その日の寝付きが良くなります。まさに一石二鳥ですね。



男の粋な生き方 17条

- 1 酒に飲まれちまうのは芯の弱い人間
- 2 耐性を培うならスポーツをしろ
- 3 物事の選択に中立ということはありません
- 4 時と場所によったら男は男 女は女でいい
- 5 あきらめたらただの敗北
- 6 旅をして初めてわかる遊びの神髄
- 7 無駄こそ人生の栄養剤
- 8 贅沢とは所詮自己満足 相対的なもの
- 9 競争こそが人間を鍛えてくれる
- 10 思いがけぬ男に 思いがけぬ素養があると魅力は増幅
- 11 人間のセンチメントの中でも 一番厄介なのは恋愛
- 12 権威なるものはいかがわしいもの
- 13 自然との交わりは 不条理の体得だ
- 14 結婚というのは 人生を左右する重要な決断
- 15 必敗と覚悟をしてやればつらくはない
- 16 どんな料理でも その国の酒をかけると美味しくなる
- 17 目の前の現実と闘うには冷徹な現実家でなくてはならない

石原慎太郎著 『男の粋な生き方』より