



\* 社内に笑顔を咲かせましょう \*

◆業務ご案内◆

- ・労務管理・年金等のご相談
- ・給与計算・年末調整
- ・就業規則・諸規程のご相談・作成
- ・人事・賃金制度に関するご提案
- ・労働・社会保険のご相談・事務・請求手続き
- ・労災に関するご相談・請求手続き

◆営業時間ご案内◆

- ・月曜日～金曜日（祝祭日を除く）9時～17時



気づけば今年もう後わずかです。皆さまは  
どんな1年でしたでしょうか？

私自身は、公私ともにいろいろと辛いことあり…でもそれは、自身にとって、とても勉強になりました。それらを糧に、来年以降成長できればよいなと思っています。

本年もたいへんお世話になり、ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

どうぞよいお年をお迎えくださいませ。



\* 職場で役立つ心理学 \*

～嫌味を言われたら～

嫌味に深入りしない心のガード術～

チクリと嫌味を言われたらどうしますか？ 一番よくないのが、「どういう意味だろう？ なぜそんなことを言われるのだろう？」と考え込むことです。自分で考えて答えを出すことで、より強く心に残ってしまう効果があります。これを心理学では「自己説得効果」と呼びます。嫌味の意味をウジウジ考え込み、さらに自分で答えを出してショックを受けるのは不健康。そのような皮肉に対応するには、「どういう意味でしょうか？」などと聞き返すのが一番です。そうすると相手は、説明しなければならないという困った状況になり、面倒だからこの人にはあまり嫌味を言わないようにしよう、となります。

また、こういったとき、なるべく傷ついた様子を見せないことも大切です。誰かを傷つけると、人間は非常に居心地の悪い状態になります。そうするとその自責の念から逃れるため、かえって相手のことをイヤな奴だ、そもそも相手が悪いのだ、などと思い込んで、より攻撃しなくなったり距離を置きたくなったりする傾向があるそうです。これを「自責の念による反応増幅仮説」といいます。



## ★これで完璧！ 12月の事務



### ☆年末調整☆

今年最後に支給される給与・賞与が確定したら、年末調整を行います。

### ☆源泉徴収税額、特別徴収税額の納付（12月10日まで）☆

11月分の所得税の源泉徴収税額、住民税の特別徴収税額を納付。

### ☆社会保険料、児童手当拠出金の納付（1月4日まで）☆

11月分の社会保険料・児童手当拠出金を納付。

### ☆10月決算法人の確定申告と納税（12月中の決算応当日まで）☆

10月決算法人の確定申告と納税、4月決算法人の中間（予定）申告と納税。

## ～ストレスチェック制度の義務化が開始～



この12月から、従業員数50人以上の事業所については、ストレスチェックを年1回実施することが義務付けられました。（50人未満の事業所は、当分の間努力義務です。）高ストレスと評価された労働者から申し出があった場合には、医師による面接指導を行わなければなりません。また、労働基準監督署へ報告する必要があります。初回は、28年11月までに行わなければならないため、実施機関の選定なども早めに行っていきましょう。

## 介護離職を防ぐために…

先日、介護と仕事を両立させるための離職防止セミナーに参加してきました。最近ちらほら、家族の介護を理由に退職をされる従業員さんたちが出てきています。当該者は心身ともに切羽詰まってしまい、他者からのアドバイスに聞く耳を持たないケースが多い気がします。進む道は、退職だけではないはず。セミナーで得た内容を多くの皆さまにお伝えしたいと思い、ここにまとめてみました。

まず一口に介護といっても、何をしなければならないのか、毎日しなければならないことなのか、後でまとめてできることなのか棚卸しをしてみると、その都度しなければならないことは、**飲食・服薬・排泄・清潔にすること**など、溜めておけることは、**洗濯・買い物・入浴・掃除・ゴミ出し**などに分けられます。これらを区別するだけでも随分と気が楽になると思います。また、介護をプロジェクトととらえて、誰が、いつ、どこで、何を、なぜ、どのように、いくらで、といった角度で、それぞれ切り分ければ、順序立てて考えていけます。

仕事との両立について、法律で介護休業制度（通算で93日間取得可能）というものがありますが、休業中は介護に専念する期間ではなく（この期間中に介護に専念してしまうと職場復帰できなくなってしまいます）、仕事と介護の両立のための準備期間だという位置づけで利用します。必要なサービスは何か、どこで希望するサービスが受けられるのか情報収集し、必要な手続きを行います。そして介護者になっても、被害者意識を持たず、前向きに過ごすこと、完璧を求めず、極力普段通り無理をしないで過ごすように努めることが大切です。

介護は家族でするものという先入観がありますが、この時代、家族だけでなく、社会全体で介護をしていくのだということを知って、それぞれの状態や目的に応じて、まずは地域包括センターに相談し、ケアマネージャーに無理せず普段の状況を伝えること、要望ははっきりと伝えることなどを意識することが大切です。

また、今は元気だからといって何もしていないと、いざというときにとても困ってしまいますので、緊急時に備えて、元気なうちから親のことを知っておくことが必要になります。

介護といっても肩の力を抜いて、決して自分一人で抱え込まず、使える人やサービスを適切に使っていくことが大切だということを、一人でも多くの方に知っていただきたいです。

\*いきいきした会社づくりをお手伝いします\*

羽渕貴久子社会保険労務士事務所  
社会保険労務士 羽渕貴久子  
〒663-8234 西宮市津門住江町 8-16-815  
TEL 0798-23-1553 / FAX 0798-23-1554  
E-MAIL habuchi@sky.memail.jp  
URL <http://ikiiki30.com/>

