



- 部下を伸ばす ほめ方の極意
- ストレスと上手につき合う仕事上のメンタルヘルス
- 体内時計を整える時間栄養学
- 知っていますか?リフィル処方箋
- 実践税務調査 ~役員が従業員の結婚披露宴に出席する際の祝い金と旅費の取り扱い~
- 健康情報 全国生活習慣病予防月間2025!

- P.1 インタビュー (有)大原飲食 代表取締役社長 渋谷 公洋 氏
- P.2～3 フォトニュース (Photo eye)
- P.4～5 部下を伸ばす ほめ方の極意
- P.6～7 ストレスと上手につき合う仕事上のメンタルヘルス
- P.8～9 体内時計を整える時間栄養学
- P.10～11 知っていますか？リフィル処方箋
- P.12 実践税務調査 ～役員が従業員の結婚披露宴に出席する際の祝い金と旅費の取り扱い～
- P.13 【健康情報】全国生活習慣病予防月間2025！

## けやき

● 毎月、本紙の制作に携わって半世紀余。今号で筆を擱きます。原稿作りから編集、デザインまで、初めは無縁な制作業務だけに、広報紙への見識を深めながら、企業が抱える現下の課題を経営者の声に耳を傾けたり、日刊紙や週刊誌を貪り読むなどして務めてきました。毎月、`無から有、を生み出す想像以上の辛酸を舐めたものの、本紙が全国の法人会の中で最も高い評価を得、凡夫ながらも務めてきたことが報われた思いを抱かせたくれたことが昨日のこのように思い出されます。

● もとより、法人会は企業のためにあり、企業の課題解決に役立ち、納税できる喜びを共有する団体です。このことを一途に探りながら編集に務めて参りました。就中、本欄 `けやき、は法人会マインドを伝えることを旨として最重要視して取り組んできました。いわば、紙面の中では魂を込める作業との位置付けでした。50年余に亘ってお読みいただき、毎月、いささかなりとも役立てたことを心から感謝し、益々の企業発展を祈念しつつ、筆を擱かせていただきます。長い間、本当にありがとうございました (S)

公益社団法人東北障がい者芸術支援機構主催  
第9回 2023年 東北障がい者芸術全国公募展出展作品  
岩手県知事賞

成田 玄治 作 (岩手県)  
作品名 3.11あの日の海より立ち上がる人



<創作状況>

黒のペンキで墨絵風の下地をつくり、その上からシャープペンシルで小さな丸を描き、波の模様などを表現しました。

## Message

自分が出したアイデアを、少なくとも一回は人に笑われるようであれば、独創的な発想とはいえない  
(マイクロソフト社創業者 ビル・ゲイツ)

## 和で繋ぐ 宮城の食文化の創造提供



渋谷公洋さん

(有)大原飲食 代表取締役社長

仙台市青葉区中央一丁目7-6

(公社・仙台中法人会 青葉第三支部)

季節感あふれる旬の食材を組み合わせ、料理人の感性で物語を紡いでいます。ぜひグループ店に足を運んでいただきたい。と語る渋谷さん

### 社員と共に成長を目指す 飲食店経営の哲学

創業は昭和46年。

現在は、「菜時季大原」「和食処大ばん」「仙台朝市大黒」「パールダイコク」の4店舗の飲食店を運営し、接待や慶事などのフォーマルな場面から、仲間同士の食事などカジュアルなシーンまで、様々なニーズに対応できるように異なるスタイルで展開されている。

渋谷さんは、30歳で独立を考えていたタイミングで現会長の板橋氏とのご縁に恵まれ、グループの1店舗を任されることとなった。いづれ独立を目指していたため、社長を拝命した時は戸惑いもあったが、職務に専念する決意を固めたのが平成22年のことだった。大原グループでは40年以上にわたり、年毎に指針発表を行っている。全社員がひと月以上かけて曼荼羅シートを店舗ごとに作成し当日の発表会に臨んでいる。さらに発表後も曼荼羅シートをもとに店舗運営を行い自分たちの指針としている。

### 人生を彩る場所

30年前、独立したいと思った頃は、「自分の店」を持つことに魅力を感じていたが、今日まで料理人を続けてきた中で気づいたことは、「店はお客様の店」だということ。

料理が主軸ではあるが、雰囲気作りにも配慮し、毎日、清泉古流の家元が生けてくださる生花が店内を彩り、お客様が安心して気持ちよくお食事を楽しめる居場所を提供しているのだという。

いくつになっても食を楽しむ人は若々しく、食事をするために出かけてこられるご年配の方々は、五感が刺激されているのか、その生き生きとした姿を見て逆に元気をいただいていると微笑んだ。

最後に、仕事が趣味のような自分ほさておき、社員一人ひとりの人生を充実させ、夢と勇氣に満ちた元氣な会社であり続けたいと、将来の展望を描いた。

また、「調理技術向上」「経営」「人間性」をテーマとした勉強会も自社で実施されている。それに加え、献立勉強会からの後日行われる料理試食会では、職人としての立場だけでなく、いちお客様としての視点で見ているため、より真剣な意見交換ができるのだと話す。

飲食店は、単に料理を提供する場所ではなく、食材の生産者に敬意を払い、料理を通じてその価値を最大限に活かす役割を担っていることを肝に銘じ、社員教育に取り組んでいると語る。

料理人としての感性や食材への細やかな配慮、熟練した技術は、AIが完全に再現することはできないと胸を張った。目指すべきは、「良識があつて、皆が元氣になれる会社」。そんな風土の中で、社員が自分の夢を描き、自分の人生を築いてほしい。時には、理想と現実の間にギャップを感じることがあるかもしれないが、そのギャップこそが真の成長の源になるのだということを教えていきたいと語った。

# Photo Eye

## いま、中法人会は

### 青葉第三支部講演会

2月5日、DUCCA仙  
台駅前店にて開催された。  
講師に、㈱ファーストロ  
ーンチ代表取締役の伊澤創  
氏を迎え、「生活とAI・  
今後生活に及ぼす影響！A  
Iの基礎と活用事例」と題  
し、「日常生活やビジネスシ  
ーンなど、あらゆるシチュ  
エーションで使うことがで  
きるチャットGPTの活用



事例が紹介された。  
また、参加者がそれぞれ  
のスマートフォンで実際に  
チャットGPTを操作し、  
AIとの対話を楽しみなが  
ら理解を深めた。

### 若林第三支部講演会

2月6日、鐘崎笹かま館  
「政宗公乃食卓」にて開催  
された。

講師に、宮城県警察本部  
生活安全企画課犯罪抑止対  
策係長の相澤咲子氏を迎え、  
「身近に潜む『特殊詐欺と  
SNS型投資詐欺』」と題  
し、全国で多発している特  
殊詐欺の具体的な手口や、

被害の実態について解説さ  
れた。

社会情勢の変化に応じて  
手口は日々巧妙化しており、  
年代・性別問わず被害に遭  
うリスクが高まっているの  
で、被害に遭わないため  
にも「自分だけは大丈夫」と  
過信せず、防犯意識を高め  
てほしいと注意喚起された。



### 通称「パワハラ防止法 対応セミナー」

2月6日、エル・パーク  
仙台にて仙台市内の3法人  
会共催で開催された。  
講師を務めた(公財)21世  
紀職業財団ハラスメント防  
止客員講師で、横浜リケン



ージ社労士事務所代表の蔵  
中一浩氏は、冒頭、ハラス  
メントとは、職場での不適  
切な発言や行為により周囲  
の人に不快、不安、不信と  
いった悪影響を与える行為  
のことを指し、複雑に存在  
すると説かれた。

また、ハラスメントの原  
因と認識度、経営上のリス  
ク、防止法や対応方法等  
について様々な角度から解説  
されるとともに、職場では  
「適切な」コミュニケーション  
を取る事が重要であ  
り、全役職員で「しない、  
させない、許さない」雰囲  
気作りをしてほしいと述べ  
られた。

### 経理研究会 新春講演会・賀詞交歓会

2月6日、仙台サンブラ  
ザにて開催された。

第一部の新春講演会では、  
フリーアナウンサーで情報  
誌『りらく』編集長の渡辺  
祥子氏を講師に迎え、「言  
葉の力 生きる力」と題し  
て行われた。

渡辺氏は、アナウンサー  
という仕事を通して、言葉  
は生きる力を引き出すこと  
ができる、そして生きる上  
での「まなざしの向け方」  
を教えてくださいと述べられ  
た。



次いで第二部の税務セミ  
ナーでは、仙台中税務署副

署長の小田嶋淳氏が講師を務め、「自主点検チェックシート」を用いて税務調査で指摘されやすい事例について解説された。

また第三部の賀詞交歓会では、会員間の交流も深まり盛況のうちに終了した。

### 女性部会 設立30周年記念事業

平成7年2月に設立され、30周年の節目を迎えた女性部会の記念事業が2月12日、SS30クオリアにて開催された。

挨拶に立った第7代部長の山本琴枝氏は、「先輩方から承継したこの女性部会をより発展させ、女性の活躍の場をさらに広げていきたい」と述べ、出席された歴代部長に感謝の意を込めて花束が贈られた。また、30年間の歩みがスクリーンに映し出され、直前部長である荒井美佐子氏の語りとともに振り返り、記念事業の一環として社会福祉法人仙台いのちの電話への寄付も行われた。その後の祝賀会では、迫

力満点のフラメンコショーで会場には拍手喝采が響き、盛況のうちに終了した。



### 青年部会 研修会・新年会

2月12日、enspaceにて開催された。

講師に、(公財)全国法人会総連合青年部会連絡協議会副会長の野路晶基氏を迎え、「鶴見から仙台へ、そして法人会から日本を変える」と題し、日本の明るい未来を切り開く先駆けとなるべく全国の法人会で取り組んでいる健康経営の重

要性が語られた。

また、鶴見法人会で実際に取り組んでいる事例や、企業の取り組みのトレンドなど紹介され、今後の事業運営の参考となる貴重な研修会となった。

続いて行われた新年会でも野路氏、ゲストアドバイザーとして参加された(公財)全国法人会総連合青年部会連絡協議会前任会長の佐藤知樹氏、(公社)神奈川県法人会理事の藤原友子氏を囲んで青年部会員との親睦が図られ、盛大に新年のスタートを切った。



### エコキャンプ回収会

2月16日、今年度第4回目となる回収会が鉦町公園にて開催された。



会員企業をはじめとする46団体のご協力により、合計重量約467kg、ポリオワクチンに換算して約116人分の回収量となった。捨てればただのゴミとして扱われるペットボトルのキャンプですが、リサイクルして売却利益を寄付することによって発展途上国の子どもたちにワクチンを届けることができる、この活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

次回の回収会は6月頃開催の予定です。

### 経営者懇話会例会

2月18日、SS30ソラノワにて、マジシャンのオーイズミ氏によるマジックショーが開催された。

オーイズミ氏は、これまでに数々のマジックコンテストで素晴らしい成績を収めてこられ、現在は、主に宮城と東京を拠点に年間200本を超えるパフォーマンスを披露し、活躍の場を広げている。

参加者は、間近で繰り広げられるマジックの驚きの展開に大いに賑い、ミステリアスな世界を堪能した。



(文責…事務局)

## 部下を 伸ばす

### ほめ方の極意



(有)島田教育総合研究所  
代表取締役 島田 義也

#### ほめることの効用

(1)自分が行った行動に対して「これでよし」という評価が与えられたことになるので自信を持つようになる。

私が担当した新入社員研修で、「山田課長あてに電話がかかってきました。しかし山田課長は不在で3時に戻る予定になっています。さてあなたはこの電話にどのように対応しますか。

グループで応対マニュアルを作成し、その上でグループ内でトレーニングなさい」という課題を出してグループ作業してもらったことがあります。

討議中の各グループの応対マニュアル作成状況を見る限り、それほど問題があるものは見当たらなかった。そこでコメントせず、「完成したグループはトレーニングを始めるように」と指示しました。

時間も押していたので代表者ロールプレイをすることもなく、そのままこのテ

マを終了し、次のテーマに進んだのですが、後で受講者の感想を聞くと「講師からのコメントがなかった

のでこのような応対で良いのか自信が持てなかった」とのことでありました。

まことに受講者の意見はもつともで、研修講師として大いに反省したことを覚えていきます。「なかなかいいね」と上司側が思っているのを口に出して言ってもそれを口に出しては自信が持てないのです。

(2)「人から認められたい」という欲求が満たされ、嬉しくなり、活発になる。

ある臨床心理学者の講演で「ほめると頭の中の『グリア細胞』の数が増える」と聞いたことがあります。

グリア細胞というのは「脳細胞の働きを活発にする細胞」のことで、つまりは頭の働きが活発になるのだそうです。

かつてあるガソリンスタンドで臨店指導という営業時間中に現場で行う研修をした時のことです。高校生の16才のアルバイトがお客様に声をかけ、洗車を受注しました。彼はコミュニケーションが苦手なおとなしい性格で、なかなかお客様に声かけができていたのですが、研修であるのでしかたなく声をかけたところがたまたま運よく簡単に受注できてしまったのです。この機を逃さず、店長や同僚メンバーを呼んで、彼を祝福したところ、彼は自信を持ってしまっ

「ほめる」と「叱る」は部下指導の技法の中でも「車の両輪」に例えられるぐらい重要なものです。適切な

「ほめ方」「叱り方」は間違いない部下をやる気にさせ、能力の向上につながるものです。

ある研究者が「ほめる」「叱る」が人のやる気ほどの程度影響するかを確かめるためにこんな実験を行ったそうです。被験者を4つのグループに分け、それぞれ、同じ課題を与えました。

第1のグループには実験終了まで一切ノーコメントとしました。第2のグループには実験中一切叱らず、

やたらにほめちぎりました。第3のグループには逆に一切ほめず、やたらに叱責

しました。第4のグループには良い点はほめ、駄目な点は叱責する、という働きかけをしました。

実験の結果、一番良い成績をあげたのは第4のグループで、以下、第2↓第3↓第1グループの順だったそうです。

このことから導き出される結論は「指示を出しつ放しにして、その後の部下の行動に無関心だとモチベーションは低下する」ということです。それよりは叱りっぱなしの方がまだマシ、ほめっぱなしだとさらにマシ、一番良いのは「ほめる」「叱る」を両方やることだ、ということなのです。

今回はこのうち「ほめる」について解説します。

した時のことです。高校生の16才のアルバイトがお客様に声をかけ、洗車を受注しました。

彼はコミュニケーションが苦手なおとなしい性格で、なかなかお客様に声かけができていたのですが、研修であるのでしかたなく声をかけたところがたまたま運よく簡単に受注できてしまったのです。

この機を逃さず、店長や同僚メンバーを呼んで、彼を祝福したところ、彼は自信を持ってしまっ

嬉しくて「さらに認められたい」と思うようになり、上司の意図に沿おうとするようになり。さらに短所を表に出さないように努力するようにさえなるので

かかってあるガソリンスタンドで臨店指導という営業時間中に現場で行う研修を

した時のことです。高校生の16才のアルバイトがお客様に声をかけ、洗車を受注しました。

彼はコミュニケーションが苦手なおとなしい性格で、なかなかお客様に声かけができていたのですが、研修であるのでしかたなく声をかけたところがたまたま運よく簡単に受注できてしまったのです。

この機を逃さず、店長や同僚メンバーを呼んで、彼を祝福したところ、彼は自信を持ってしまっ

## ほめ方の注意点

### (1) 小さな成長をほめる

上司の基準から見れば大したことはないとしても、部下の基準で見れば明らかに前向きな変化であるならほめるに値します。

「この程度のこととはほめるに値しない」と思っただけで、部下はなかなか自信を持つことができないのです。

### (2) その場ですぐにほめる

部下が良いことをしたらとにかくその場の一瞬で言葉にすることです。

あとで別室に呼んで「あれは良かった」と言われるよりも、その場で「おっ早いねえ」の方がはるかに効果があり、やる気を引き出すことができます。

### (3) 外見や持ち物ではなく、人間性を認めるほめ方をする

「よいボールペン持っているね」「よいカバンだね」と言われて嬉しくないことはないでしょうが、下手をすると「大きなお世話だ」

と思われることもあります。

男性上司が「最近、色っぽくてきれいになったね」と女性の身体の特長だけをほめていたらセクハラになることもあります。

笑顔の明るさ、積極性、仕事の進め方、理解力、視点などその人の人間性を認めてあげることが大切です。

### (4) 「機嫌がよい時だけほめる」のではなく、常に平常心でいる

「機嫌がよい時はよく部下をほめるが、機嫌の悪い時は表情が固まったまま」というのでは部下は上司の顔色を見て仕事をする事になってしまい、ほめられなくてもあまりうれしくありません。上司という立場にある方はいつも同じ態度で平常心を保てるようにする努力が必要です。

### (5) 自分の都合でほめないこと

いつもは冷たい上司が、面倒な仕事を押しつける時だけやさしげな声で「この間のレポート、良くできていたねえ」と言いよってく

ると誰でも逃げたくなりま

す。相手に見返りを期待してほめるのは単なる「お世辞」であると部下は見抜いてしまうものです。

### (6) 条件付きのほめ方はしない

「すばらしい意見だね。声は小さいけど」とか「君のレポート良くまとまっていたね。でも島田君のレポートの方がもっと良かったかな」というようなほめ方を「条件付きのほめ方」と言います。これでは嬉しさも半減してしまいます。後半部分のセリフは不要です。

単純にほめた方がその他の分野でも頑張ろうと思うようになるものです。

### (7) 特定の部下だけ連続してほめる場合は時と場所に注意する

ほめるのは原則として「その時その場で」ですが、部下AとBがいるところで何回か連続してAばかりをほめるとBが「どうしてAさんばかりほめられるわけ？」となってしまうことがある

のでタイミングを考慮することが大切です。

大勢の中で一人をほめるような時はほめる頻度に偏りが出ないように、必ず全員分についてほめる材料を見つけるようにしたいものです。

## 「ほめ方」の言い回しの例

(1) 人がなかなか気がつかないことをよくしてくれているね。

(2) 本来の君の力が出てきたね。

(3) よく頑張った。次もこの調子でやってみよう。

(4) 運も実力のうちだよ。

(5) お客様が、君のことを良く勉強していると、とてもほめていたよ。

(6) だめじゃないか。でもよくやった。

(7) よくやったね。だから、あれも絶対にできるよ。

(8) すばらしい意見だ。22才でそこまで考えている人はいないよ。

(9) 昨日島田君がはじめての

契約を取ってきました。みんなでたたえたいと思います。おめでどう！

### (10) さすがだね。私にはとてもまねできないよ。

「ほめる」「叱る」をどのぐらいのウエイトで行えば良いのか、については、昔の人が詠んだ示唆に富む短歌が伝わっています。

「可愛くば五つ教えて三つほめ二つ叱って良き人となせよ」というものです(二宮尊徳の作と伝わっています)。

科学的根拠があるわけではありませんが、部下を指導する立場にある人なら経験的に「まあそんなものだろうな」と共感してくれる数値だろうと私は思っています。

「ほめる」と「叱る」を両方ともやった方が部下のモチベーションはあがる傾向が顕著であることは冒頭で述べた実験でも明らかです。この数値も参考にしてくださいと存じます。

## ストレスと上手につき合う

# 仕事上の

# メンタルヘルス



風土刷新コンサルタント  
一社・日本ほめる達人協会  
特別認定講師

長谷川 孝幸

「ストレスゼロ」  
ではなく  
「ストレスフリー」  
を目指す

仕事をして生きていく上で「ストレスゼロ」ということはあり得ません。たとえ朝起きて着替えて出勤するだけでも心身のストレスです。

眠いし、せわしないし、時間に追われるし、乗り物は人だらけだし（車通勤でも道は混んでるし）、もう朝からストレスは次々と発生します。

したがってストレスをゼロにしようとすることは現実的ではありません。むしろひとつひとつの

ストレスにいらつき、すべてのストレスをなくそうとしてそれができないことにイライラして、いつそうストレスが増大するという可能性が高いです。私たちは、「ストレスゼロ」を目指すのではなく、「要らぬストレスは削る」という「ストレスフリー」を企図するほうがより現実的であると意識するとよいでしょう。

「どうにもしにくいこと」と「どうにかできること」を仕分ける

物事には「どうにもしにくいこと」と「どうにかできること」があります。

「どうにもしにくいこと」とは突発・景気・才能・市場・他人など、自分のせい

ではないこと・自分ひとりで解決しがたいこと・備えようがないことです。こういったことがうまくいかないからといって必要以上におびえる・悲しむ・恨むというのは無為なことです。反省すべきは反省し、備えるべきことは備えるべきですが、これらのことに煩わされ過ぎるのは「要らぬストレスを抱え込んでしまっている」ということです。

一方で「どうにかできること」とは必然・コスト・努力・自社・自分という自身の発想や行動によって（完全解決するかどうかかわからないけれど）どうにかしようがあるというものです。

「どうにもしにくいこと」に心を煩わされるくらいな

ら「どうにかできること」

に充分に労力をかける、これが「ストレスフリー」を企図する」ということです。

「人事を尽くして天命を待つ」といいます。頑張れるだけ頑張ったら、あとはもうなるようにしかならないという割り切りをしてしまってください。

そうでないと人や環境を恨むか過度な自責をするかのいずれかになる危険があります。

「最重要」ではなく  
「最低限」をかたづけ

一般的な行動改善・タイムマネジメントでは「重要かつ緊急のことからかたづけていきましよう」と言われます。

それ自体は間違っていない

いのですが、キャパシティを越えて忙しい人・まだスキルが十分ではない人の場合、「なにが重要か・なにが緊急か」を仕分けるということがうまくできず、新たなストレスが蓄積するおそれがあります。

ストレスフリーを実現するには「最低限やっておかなければいけないこと」からかたづける」ということを徹底するとよいでしょう。

出張やら会議やらで手をつけられないタスクや対応もあるでしょう。

そんな中で「ごめんさ、今日出張だからこれできないよ」と言えないことをまずはかたづける、「明日にしてね」と言えることはエイヤツと勇気を出していったん後回しにする。

これができるようになるのと閉塞感・逼迫感が和らぎます。

要は「できることはできる、できないことはできない、そのかわりできることは精一杯やる」と決心して



動くことが肝要です。

「相手を好きになる」ではなく「どうとでもつきあえる」ようになる

あらゆる悩みの根幹は人間関係、対人関係に起因するものが多いです。

とくに仕事上の人間関係というのは、別に嫌いでもターゲットしたわけでもありませんが、好きで一緒にいるというものでもありません。

友達など個人的なつきあいは「好きだから交際する、嫌なら会わない」という選択肢もあります。仕事上のつきあいは、たとえ好きじゃなくても面倒でも、会わなければいけない人とも会わなければなりません。

ストレスにつながりかねません。そんな中で合わない人、もつといえれば好きではない人を「人の好き嫌いをしてはいけない、好きにならなきゃいけない」と思い込んでしまうと追い詰められてしまいます。

仕事上のつきあいは「嫌

じゃない、少なくとも一緒にいてやっていける」くらいで御の字、それで好きだな、好ましいなと思えるようになったらめつけものくらいに思っておくと、相手に対して過度にがっかりしにくくなります。

相手の仕事のすすめ方、成果、実績、貢献という「事実」に着目し、性格や印象の好き嫌いのような「感覚」に煩わされないように割り切る。

「事実」に問題があれば指摘や要望はしても、「感覚」には問題がない限り意識しすぎないというのが人間関係のストレスフリーにつながります。

「どうすれば自分がラクになるか」を真剣に考える

日本の人の国民性かもしれないですが、私たちは「ラクになる」というとサボるとか手抜きとか不誠実であるというイメージを持ちが

ちです。

しかし実際にサボる・手を抜く・不誠実に振る舞うと、その場はラクかもしれないが後になっていっそう状況が悪くなり、かえって苦しくなるものです。

「ラクになる」ということを「真剣に」考えるということが大事なのです。

言い方を換えると、「どうすれば話はやいか」という観点で真剣に考えて真剣に動く、要らぬ手間・要らぬ不都合は起こりにくくなるのです。

そのために、①移動・作業・着手をはやくする、②ゴールから逆算する、③一緒にできることはまとめてしまう、④時間を計る、⑤完璧主義ではなく「60点主義」でいく、の5点を意識していただくとういでしょう。

この①から⑤の全部はできなくても、ひとつでもふたつでも意識して実践していただくことがはやく収まり、要らぬストレスがたま

りにくくなります。

「正しいかどうか」ではなく「合っているかどうか」で見る

「真実はひとつでも正義は涙の数だけ」と福山雅治も歌っていますが、正義はひとつではありません。

正義を追求しようとし過ぎるとギャップや不都合に悩まされるおそれがあります。

また解決が遅れたり相手や周囲との軋轢を大きくしてしまふこともあります。

自分の信念を曲げる・人に流される・見るべきものから目を背けるといいうのはよくありませんが、そんなにこだわるべきでもない「正義」に縛られているのは要らぬストレスが増えるだけです。

「その正義は目の前の事象を解決する正義なのか」という考え方ができると、芯を守ったまま現実的な解決につながるものです。「昔からこうやってきた

から」「みんながそう言っているから」「理屈ではそうなるはずだから」といったことを基準とするのではなく、「今こうすれば解決する」「この場ではこれが合致する」という動きを意識するのがストレスフリーを促します。

ま・と・め

1. ストレスをゼロにしようとする、かえって労力や不都合が発生しやすい。
2. 「要らぬストレスは削る」と考えるとよい。
3. 「何が事実か」を意識し、「どうすれば解決するのか」にのみ着目する。
3. 完璧を求めない。絶対を求めない。ただし必ず解決させる。

年齢や役職等級といったファクターに関わらず、少なくとも仕事上のストレスはこれだけでだいぶ軽減できることが多いようです。



# 体内時計を整える 時間栄養学

未来事業株式会社 管理栄養士 吉岡 美保

## 体内時計のしくみ

私たちの体の中には、体内時計と呼ばれる時計が存在し、24時間よりも少し長い周期で動いています。

地球の周期は24時間です。リズムを整える必要があります。

体内時計には、脳の視床下部にある主時計と、肝臓、腎臓、肺などの臓器や筋肉などにある末梢時計の2つがあります。

1日のリセットする手段は、主時計は朝起きて、目

から朝の光を入れることで脳が目覚め、睡眠やホルモン調節、体温調節などのリズムをつくりま

す。末梢時計は朝食を食べることで臓器を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。体内時計が乱れると朝と夜の区別が付きにくくなります。

その結果、最も大きな影響を受けるのが睡眠です。

休むべき時に身体が休眠状態に入らず、睡眠不足の原因になってしまいます。

また、免疫機能を低下させアレルギーを引き起こしやすくなります。さらに、うつ病や肥満、糖尿病、がんの発症とも関係があることが分かってきています。健康に毎日をごすためだけでなく、病気を予防するためにも、体内時計を整えることは非常に重要なことです。

## 時間栄養学に基づいた食べ方のポイント

体内時計をリセットする

ためには「いつ食べるか」が重要です。

時間栄養学とは「何をどれだけ食べるのか」に「いつ食べるのか」という「時間」の視点を取り入れた栄養学のことをいいます。

時間栄養学により、どのタイミングで食べれば体内時計が整うのかが分かってきました。

### 朝

起床後、1時間以内に朝食を食べる

「選び方のポイント」

「糖質」＋「低脂肪のタンパク質」

「おすすめメニュー」

納豆ごはん、卵かけごはん  
朝食を摂ることで体温が上がります。その結果、代謝が良くなるため消費するエネルギーが増えています。

逆に、朝食を抜くと脳にエネルギーが十分に届きにくいので、筋肉を分解してエネルギーを脳に送ることになります。

そのため、基礎代謝が低下し消費エネルギーが減り、太りやすくなり仕事のパフ

オーマンズも下がっていき

### 昼

昼食は定食などの食品数の多いメニューでしっかりと食べる

「選び方のポイント」

主食＋主菜＋副菜のそろった食事

「おすすめメニュー」

日替わり定食、幕の内弁当  
・間食は16時までに食べる  
・夕食が遅い、夕食前にお腹がすく、夕方に運動する場合は昼食時間を遅らせるまたは補食を摂り夕食量を調整する

「おすすめメニュー」

おにぎり、サンドイッチ、チーズ、バナナ、ドライフルーツ、ナッツ、干し芋など  
昼食のメニュー選びを意識すると、午後の眠気や夕方

の疲労感が変わってきます。また、昼は体温が高く代謝がよいので、食べた栄養素が有効利用されやすく、脂肪に代わりにくい時間帯です。

食べたいものは夜ではなく昼に食べることで、好きなものをそれほど我慢しな

くても、適正な体重を目指すことができます。

### 夜

できるだけ早めに夕食を済ませる(20時までがよい)

・遅い時間に食べる場合は、量(腹八分目)と中身を意識する

「選び方のポイント」

玄米、押し麦、野菜・海藻類など食物繊維が豊富な食品を増やし、常温で固まるバターや脂身などの動物性脂肪の多い食品を控える。

「おすすめメニュー」

麦ごはん＋さばの味噌煮＋もずく汁  
夕食時間や量を調整すると、腸のリズムが整い朝食後に排便が起こりやすくなります。胃の調子も良くなるため、朝に食欲がある状態になります。

次の食事までの時間が短い場合は、軽食(おにぎり＋サラダなど)で済ませ、夕食で食べ過ぎてしまった場合は、翌日の食事を控えるにして調整していきます。

いつも「食事の前に適度な空腹感がある状態」を意識し、食べるタイミングや

食事量を調整していくことが大切です。まずは1週間、1つの時間帯からでもよいので、できることから取り組んでみましょう。

体内時計が整うことで、自身のコンディションの變化を実感できるのではないかと思います。

### 体内時計を整える 3つの生活習慣

食事以外にも、体内時計を整えるために気をつけた生活習慣があります。

1. 休日と同じ時間に起きる  
寝る時間と起きる時間の大きなズレは「社会的時差ボケ」と呼ばれる状態を引き起こします。すると、本来であれば集中力が高まるはずの午前中に、疲れや眠気が残りやすくなるのです。夜更かしを避け、毎朝同じ時間に起きて体を目覚めさせましょう。

### 2. 朝の光をしつかり 浴びる

体内時計のリセットは、「光」によって行われます。カーテンを閉めたまま生活していたり、外に出ずに

ずっと部屋の中で過ごしていたりすると、体内時計が乱れやすくなります。まずは朝起きたら、カーテンを開ける習慣を身に付けましょう。また、外出予定がない場合でも、午前中に軽く散歩をするなどして朝日を浴びると、体内時計がさらに整いやすくなります。

### 減塩生活の味方は 16時〜20時

高血圧も動脈硬化や心疾患のリスクを高める要因の1つです。

年齢を重ねるとともに血管の弾力性が失われるので、どうしても血圧は高くなる傾向にあります。

「血圧が高め」といわれたら、まず食生活の見直し、塩分摂取量の制限が必要になってきます。

少しは塩気のあるものが食べたいと思ったら、16時〜20時の時間帯が狙いめです。この時間帯は、アルドステロンという塩分を蓄える働きをするホルモンの分泌が最も抑えられており、

多少塩分を摂っても体の外に出ていくことになりません。なので、朝や昼間は我慢、夕食ならば多少、塩気のある食事をしてよいといわれています。(注：高血圧の病型にもよるので、必ず医師にご相談ください) 身体の一日のリズムにあわせて、かきこく無理なく減塩生活を続けたいものです。

### 骨を丈夫にしたいなら夜、 血圧を抑えたいなら朝に 【摂りたい乳製品】

ある程度の年齢になると気になるのが骨粗しょう症です。骨の強さが低下して骨折しやすい状態になるので、日頃から予防を心がけたいものです。

骨を作るのはカルシウムなので、骨の健康のためには十分な量のカルシウムを摂る必要があります。

ここで気をつけたいのが、カルシウムを摂る時間帯です。骨の形成には、夜間に多く分泌される「成長ホルモン」が関係しており、「骨

は夜作られる」といえます。ですから、カルシウムは夕食後や寝る前に摂るのが効果的です。カルシウムが手頃に摂れる食品といえば、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品。骨を丈夫にしたいなら夜に摂るのがおすすめです。

一方、これらの乳製品は、良質なたんぱく質が豊富で、血圧の上昇に気をつけた朝にも適しています。

1日の身体の代謝を正しく行うためにはもちろんのこと、朝1杯の牛乳は、血圧を抑えることができ、血管の病気の予防にもなるのです。

### 朝昼夕のバランスは 3・3・3・4

健康に良い食べ方を考えたとき、一番大切なのは朝食です。

そして頭脳労働には、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などのバランスを考えた朝食が必要です。

一方、朝食抜きの生活は、肥満になりやすく、メタボ

や糖尿病につながる可能性があります。その理由は、朝食抜きが概日リズム、すなわち体内時計のズレを引き起こし、脂質代謝の乱れにつながるため体重増加をもたらすからです。

もう1つ、ダラダラ食い(昼夜のメリハリのない食生活)も健康にはNGです。

食事のタイミングが不規則なだけで、脂質代謝の異常が引き起こされるという研究結果も出ており、原因は、概日リズムの乱れだとわかっています。

健康に良い食べ方は、朝食をしっかり摂り、規則正しく、3度の食事を摂ること。

1日の食事で摂る好ましいエネルギーバランスは、朝食・昼食・夕食11・3・3・4といわれています。

食べる時間を変えるだけで今よりコンディションがUPするので、これからは、身体の中の時計をイメージし、いつ食べるかの視点を取り入れて過ごしてみたいかがでしょうか。

参照：小島美和子「1週間での体調がグンとよくなる食べ方」三笠書房(王様文庫)2018

# リフィル処方箋

## 知っていますか？

1度の診察で最大3回まで薬の処方を受けられます！



リフィル処方箋とは？  
そのメリットは？

■1通で、最大3回まで繰り返し使用できる処方箋「リフィル処方箋」は、症状が安定している患者で一定の要件を満たした場合に、医師が定めた期間内に

最大3回まで繰り返し使用可能な処方箋で、2022年度に導入されました。通常の処方箋では、医師が決めた日数分の薬を1回だけ受け取れますが、リフィル処方箋では、診察を1回受けて1通の処方箋を発行してもらっただけで、一定

の間隔で最大3回まで繰り返し薬を受け取ることができま

す。処方期間は薬や症状などに応じて医師が個別に判断します。

■医師が「リフィル可能」とした患者が対象

リフィル処方箋の発行にはいくつかの条件があります。

まず、対象となるのは「症状が安定している患者」のみで、「薬剤師による服薬管理の下、一定期間内に処方箋の反復使用が可能」と医師が判断した場合です。リフィル処方箋が処方される疾病としては、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やアレルギー性鼻炎などの慢性疾患で、定期的に通院している患者が対象となる

ことが多くなっています※。ただし、処方できる薬は限定されており、新薬・湿布薬・向精神薬など一部の薬は処方できません。医師の判断によってリフィル処方箋の処方となった

場合は、処方箋に設けられた「リフィル可」の欄のチェックボックスにレ点と適用回数が入ります。

※リフィル処方箋の発行は、患者の病状等を踏まえ、医師が判断するため、これらの疾病であれば必ず発行されるものではありません。

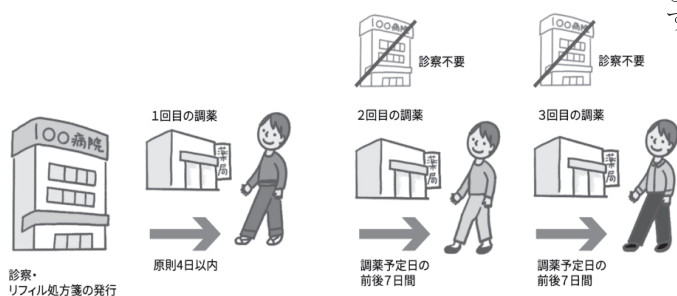
■通院の負担軽減や医療費削減のメリットも！  
リフィル処方箋のメリットとしては、リフィル処方箋の使用によって受診の回数や通院時間、診察の待ち時間を減らすことができ、診察費用等の負担の軽減にもつながる点です。

特に現役世代の仕事をしているかたは、医療機関にかかる時間が減ることのメリットが大きいでしょう。また、受診回数が減るため、受診にかかる医療費や交通費を削減できます。個々の医療費の節約は、社会全体で使われる医療費の総額の抑制にもつながります。

結果的に保険料や税金で賄われている医療保険の負担の上昇を抑え、公的医療保険制度を維持する上でも効果が期待できます。

リフィル処方箋の受取方法は？  
処方箋の保管に注意！

■リフィル処方箋による薬の受取方法  
リフィル処方箋は、同じ処方箋を最大3回利用できます。



1回目の有効期間は通常の処方箋と同様4日以内です。

2回目以降は、診察なしで、薬局で薬を受け取ることででき、薬の受け取り期間は、「調剤予定日（投薬期間を経過する日）の前後7日間」となっています。

それぞれ別の薬局での受取りも可能ですが、継続的に服薬状況を管理するためにも、可能な限り同じ薬局をご利用ください。

**■薬剤師が患者の体調を調剤時に確認**

リフィル処方箋で薬を受け取る際には、薬局の薬剤師が患者の体調や服薬状況を確認することになっています。

必要に応じて、患者に医療機関への受診を促したり、医師に服薬状況の情報共有を行ったり、場合によっては投薬の中止の判断をすることもあります。

また、患者自身が気になる自覚症状や体調の変化がある場合は、リフィル処方

箋を受け取っている期間内でも医師の診察を受けることが重要です。

**■処方箋の保管には注意！電子処方箋の活用も便利です！**

リフィル処方箋は同じ処方箋を複数回使用するのので、1回目の調剤の後、次の調剤まで処方箋をなくさずに保管する必要がありますが、それに不安を感じるかたもいるでしょう。

そんなときは電子処方箋の活用がおすすめです。

電子処方箋では、処方箋の原本が紙から電子データになるため、調剤ごとに紙の処方箋を持参する必要がなく、紛失のおそれもありません。

**■処方については医師に相談を**

継続的に同じ薬を服用しているようなかたで、リフィル処方箋を利用したい場合は、まずは、かかりつけの医師に相談してみることをおすすめします。

ただし、患者にリフィル



処方箋が適しているかどうかは、あくまで医師が判断することなので、毎回医師の診察が必要となる場合もあります。

リフィル処方箋の対象は「症状が安定している患者」とされていますが、自分では症状が安定していると感じていても、長期的な見通しが必要になり、その状況は一人ひとり異なります。

また、処方箋の保管、調剤可能な期間に決まりなどがあり、自己管理が可能かどうかも大切な条件になります。

ご自身の希望を伝え、上で、医師の説明を受け、診断に従ってください。

**【リフィル処方箋と長期処方の違い】**

処方箋には、長期間分の薬を処方する「長期処方」もあります。リフィル処方箋と長期処方、どちらも基本的には症状の安定している患者が対象となりますが、その違いは次のとおりです。

	リフィル処方箋	長期処方
処方の仕方	最大3回まで繰り返し使用可能な処方箋を処方する。	一度に長期間分の薬を処方する。
受診頻度	期間中、医師の診察は1回だけ。薬局へは毎回（最大3回）行く必要がある。	期間中、医師の診察も薬局に行くのも1回だけ。
特徴	一度の診察で長期間分の薬を複数回に分けて受け取ることができる。医療機関の受診間隔は空くが、薬局へは毎回行くため、健康状態の管理が期待できる。最後の薬を受け取るまで、自身の処方箋の保管が必要。	一度の診察で長期間分の薬を受け取ることができる。通常の処方箋よりも医療機関への受診、薬局への訪問頻度が少なくなるので、体調悪化の予兆に気づきにくくなる可能性がある点に注意が必要。

また、医師の診察回数が減る分、薬剤師と密なコミュニケーションを取ったり、

患者自身が体調の変化をより気遣ったりする必要があるのでしよう。

役員が従業員結婚披露宴に出席する際の祝い金と旅費の取り扱い

税理士 牧野義博



**調査官** 販売費一般管理費について内容の検討を行っていたところ、常務取締役が従業員の結婚披露宴に出席した際の祝い金および旅費が福利厚生費で処理されていました。

**担当者** 当社では若手社員を多く採用しており、最近、結婚披露宴に役員が招待を受けるケースが増えてきているようです。さっそく調査の内容を見ていきましょう。

**調査官** 当社の慶弔規定等を見せていただけませんか？  
**担当者** どうぞ。  
**調査官** 従業員等の結婚に際して支出される結婚祝い金の規定を見ると、一般職の方と係長級以上の方とで支給額が異なりますね。  
**担当者** はい。何か問題でもありますか？

**調査官** 一般職の方は3万円で、いわゆる役職者は6万円となっています。金額の算定根拠はどうされましたか？

**担当者** 特に計算根拠はありませんが、役職者は会社への貢献度を考慮して決めています。慶弔規定で決めている問題ないと思われています。

**調査官** 税務上では、慶弔規定が定められているからといって、すべて福利厚生費として認められるわけではありません。仮に慶弔規定がなくても、支給事由や金額が社会通念上相当と認められるものであれば、福利厚生費として扱ってよいとしています。

**担当者** 社会通念上相当と認められるものと言われても難しいですよね。  
**調査官** 本来、使用者

から金品を支給された場合には、使用人としての地位に基づいて支給されたこと認められますので、原則は給与課税されます。しかし、このようなことは慣習として広く行われていますので、一般に贈答されている程度のものには課税せず、支給を受ける人の社会的地位等を考えて、世間一般的常識の範囲内であれば課税しないとしているのです（所得税基本通達28-5）。

**担当者** よくわかりました。  
**調査官** 今回の件は福利厚生費の範囲と認められます。ところで、常務取締役が従業員の結婚披露宴に出席した際に旅費を支給しています。往復で5万円かかっていますね。

**担当者** 従業員の実家が遠方なものですから、航空運賃が高くついてしまいました。  
**調査官** 経理上はどう処理しましたか？  
**担当者** 結婚祝い金と同様に福利厚生費としました。

**調査官** この場合、税務上では常務取締役の給与となりますので、源泉所得税の課税漏れが発生してしまいます。  
**担当者** しかし、結婚披露宴に招待されたのは、会社の常務取締役として出席するためであり、また、労使の信頼関係の発展の意味から必要なものであると思います。

**調査官** お考えはよくわかりますが、結婚は個人的な慶事に当たりますので、常務取締役が結婚披露宴に招待されるということは、個人の資格で参加されることになりません。  
**担当者** わかりました。これが得意先の結婚披露宴であった場合はどうなるのですか？

**調査官** 社外の者の慶弔等に際して支出する金品の費用は交際費となります。ただし、ここからは事実認定となりますが、会社の役員や従業員との個人的な関係に基づくことが判明した場合には、給与課税が発生することになります。

◆筆者紹介  
 牧野義博

(まきの・よしひろ)  
 東京国税局調査部において特別国税調査官、統括国税調査官、調査開発課長等を経て八王子税務署長を最後に退官。東京都新宿区で税理士登録。著書には『ザ・税務調査1〜3』『税務トラブルと債務の確定』（大蔵財務協会）ほか専門誌等に執筆。HPは「牧野義博税理士事務所」で検索。全国各地で講演会も行っている。

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

全国生活習慣病予防月間2025!

一般財団法人日本生活習慣病予防協会により、毎年2月が全国生活習慣病予防月間と定められました。これにより、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすために様々な取り組みが行われています。

生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣などの悪習慣が原因で発症する病気の総称です。生活習慣を振り返り、改善していくことが大切です。今月は、生活習慣病予防に着目した取り組みや予防において重要なポイントを紹介いたします。

## お酒にまつわる疑問あれこれ

気になる飲酒のあれこれについてQ&A方式で紹介いたします。



### ①休肝日はどれくらい必要？

アルコール健康医学協会によると、週に2日設けることが必要とされています。お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これらの臓器の修復のために週2日の休肝日を設ける必要があります。

### ②ついつい飲みたくなるきっかけ「HALT」とは？

HALTはHungry(空腹)、Angry(怒り)、Lonely(孤独)、Tired(疲労)の頭文字をとった言葉です。このような状態の時、私たちは思考力・判断力が鈍り、「これで最後だから」と依存状態に戻ってしまう場合があります。しかし、置かれた環境を変えていくことで、そうした状況は回避できるかもしれません。

### ③アルコールと睡眠の関係は？

眠るために寝酒が必要と感じている方も多いと思います。しかし、アルコールの入眠作用は3時間程度で切れて、その後はアセトアルデヒドの覚醒作用により深い眠りは減って、浅い眠りが増えます。そのため、アルコールは睡眠の質も低下させるのです。

### ④ノンアルコール飲料の効果は？

筑波大学の研究では、世界で初めてノンアルコール飲料の提供により飲酒量が有意に減少すること、さらにその効果は提供終了後8週間後も持続していることを明らかにしました。

### ⑤アルコールとフレイルの関係は？

中年期や老年初期における大量飲酒は、骨格筋量が減少するサルコペニアやフレイル(虚弱)のリスク増加をもたらす可能性があることが分かっています。アルコールには筋肉の合成する力を弱めるという作用があるので、若年からも注意が必要です。



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



全国生活習慣病

予防月間とは？

毎年2月は、日本生活習慣病予防協会が主催する「全国生活習慣病予防月間」です。

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日ごろの体調、体の些細な変化など、常に自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中年になつてからではなく、若い頃から適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。

日本生活習慣病予防協会では、「一無、二少、三多」という健康標語を提唱し、無煙・禁煙、小食・少酒、多動・多休のすすめを普及しています。

焼酎 今年の強化テーマ

今年の強化テーマは「少酒」です。少酒を心掛け、ほどほどに！

様々な生活習慣病がアルコールと密接に関わっています。過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。もっとも怖い病気がアルコール健康障害(依存症)です。アルコール健康障害による精神的・身体的な影響のために、日常生活に支障が出てきます。

「健康日本21」では、飲酒は純アルコール換算で一日20gまでが望ましいと言われています。お酒をたくさん飲む人でも、一日の飲酒量はその程度が望ましいということです。

0.0% 少酒のすすめ

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている方は、成人で約一千万人とされています。男性の割合は横ばいですが、女性は三十代以降六十代で平均より増えており、二十代では女性の割合が男性より高くなっています。お酒の影響を受けやすい要因は「年齢」「性別」「体質」の3つです。お酒を飲む場合はこれらを加味しながら、自分の酒量を見極めることが大切です。

飲み過ぎで生じる生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、肝機能障害が挙げられますが、早期の積極的な減酒指導で着実な改善効果が得られています。ノンアルコール飲料を活用した減酒にも注目されています。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

- ◆キーワードは「二無二少、三多」
- ◆一無(いちむ) 無煙 禁煙で生活習慣病予防
- ◆二少(にしょう) 小食 食事は腹八分目に、よく噛んで、3食規則正しく
- ◆少酒 アルコールは適量に
- ◆三多(さんた) 多動 今より10分多く体を動かし座りっぱなしは避け、意識的に歩く
- ◆多休 しっかり休養をとる
- ◆多接 多くの人・事・物に接して生き生きとした生活を送る

これに加えて宮城県は『ベジブラス100 and 塩っこ』を推進しています。宮城県では、若い世代の野菜不足と男性の食塩摂取量の多さ(全国1位)が食生活の課題となっています。また、メタボリックシンドローム該当者と予備群を合わせた割合が、13年連続全国ワースト3位以内という状況です。このような状況を踏まえて、食を通して健康になれる環境づくりを目的に、食品関連企業と連携し「野菜! あと100g」「減塩! あと3g」を目指す「ベジブラス100 and 塩っこ」を推進しています。

いつでもどこでも簡単便利♪



# 暮らしにとけ込む キャッシュレス 納付

キャッシュレス納付で **メリット** いろいろ！

1 自宅やオフィスから  
スマホ・PCで24時間いつでも納付可能！

2 待ち時間なし！  
スピーディーで  
手続き簡単！

3 納付書不要  
現金不要で  
手間要らず！

4 納付方法が選べて  
便利！詳しくはこちらから



## 国税庁

<https://www.nta.go.jp>

国税に関する御相談・御質問は、気軽にお電話で！

仙台中税務署 TEL 022-783-7831（代表）

音声案内で「1」を選択してください。「電話相談センター」につながります。

※税務署での面接相談御希望の場合は、事前予約が必要です。

