

NewsLetter 2022 1 月

今月のコンテンツ

- みさきコラム
- コロナ禍で導入した制度を見直すのは今
- 三崎事務所からのお知らせ
- 眠りの質を高めよう！
- スタッフコラム(今回は高松です)

成長のとなりを、走り続けます

〒146-0082 東京都大田区池上 7-10-7
シールエンドビル 4 階

☎ 03-3754-6424

☎ 03-3754-6427

E-mail info@misaki-jimcom

HP <http://misaki-jim.com>

営業時間 9:00-17:30



みさきコラム

こんにちは、三崎です。いつもお世話になっております。

事務所では年末調整業務が粛々と進んでおります。やはり事前準備をして臨めば、それなりの結果がついてきますので、事務処理業務においては、事前準備の大切さを実感します。滞りなく集計が進んで、無事に年末年始休暇に突入したいと思っています。

コロナ感染状況は、Xmas・お正月とお祝いムードが高まる中、オミクロン株が拡大してきて心配です。簡単にはコロナ禍から解放されないことを知り、がっかりしています。コロナ前は毎年お正月には両親・兄弟が集まってお祝いしていましたが、80歳後半の両親への感染を恐れて去年は集まりませんでした。今年も家族で話し合った結果、用心して大勢で集まるのは見送ることにしました。そのかわり両親が淋しがるとかわいそうなので、兄弟 3 人が別々に訪問して挨拶することに。。。いつになったら全員で会えるのでしょうか。

さて、私的な話で恐縮ですが、11月末、応募したコンサートの抽選に当たり、何十年ぶりにコンサートに行ってきました。代々木体育館の席はグループディスタンスを取り、入場時の検温・消毒は徹底していました。マスク着用でしたので、大声の声援は禁止。このような安全な状況であれば、コンサートも楽しめるものですね。主催者の努力に感謝です。人数制限もあったので、ある意味ゆったりと参加出来て、それはそれでとても良かったと感じました。日常と違うイベントを生活の中に取り入れることで、気分がずいぶんリフレッシュされました。

2022 年も、好きなコンサートや展覧会に積極的に足を運べる自分でありたいと思います。

(写真は事務所移転 1 周年記念にお客様から頂きましたシクラメン。香りもとっても華やか！)



コロナ禍で導入した制度を見直すのは今

◆時差出勤 変わらず 15%程度

公益財団法人日本生産性本部が行った「第7回 働く人の意識調査」の結果によると、時差出勤をした人は 15.1%（10 月時点）となっています。

2020 年 5 月の初回調査でも 16%でしたので、大きな変化は見られません。

コロナ禍における時差出勤は、人混みを避けることが大きな理由でしょう。日本ではコロナが沈静化傾向にあり、自社における効果を検証するにはよいタイミングかもしれません。

◆テレワーク浸透の一方…

また同調査では、テレワーク実施率は 22.7%とのこと。様々な調査において「テレワークの効果があつた」という回答がありますが、業務の効率が高まるというよりは、通勤のストレス・疲労がないことが一番大きな理由のようです。

一方で、社内のコミュニケーションや相談が困難・不便、長時間労働につながる、仕事と生活の境界があいまいになることによる過労など、テレワークのデメリットも指摘されはじめています。指示や相談が一度にできない、チャット等のツールを使うも個々の使い方や習熟度がバラバラで統率が取れない、全員で回していた仕事の一部の人の負担になってしまうなど、社員に聞けば改善すべき点もいろいろと出てくるでしょう。

◆見直すタイミングは今

コロナ禍で取組みを始めたさまざまな施策が、自社での業務効率として実際にはどうなのか、その効果や課題について一旦冷静に分析・判断すべきタイミングは、コロナが落ち着き、気持ち的にも来年に向かいつつある今なのではないでしょうか。

コロナ禍対応に限らず、会社の制度については、調整しながら運用することが重要です。一度導入したらそれきり、という事態は避けたいものです。

社員の働き方を管理する人の重要性はますます高まってきます。社員の意見を反映し、納得感を醸成しながら見直しを進めていきましょう。

【公益財団法人日本生産性本部「働く人の意識調査」】

<https://www.jpc-net.jp/research/detail/005529.html>



コロナ感染拡大に伴い、テレワークを推進するためテレワーク助成金を申請しテレワークを進めた会社も多かったと思います。

当時は「まずはテレワークを！」という勢いで導入したけれど、実際に社内で展開してみると、細かい決め事をもう少し詰めなければ・・・と改善の必要が出てきた会社も多いことと思います。

制度を止めてしまう、ということではなく、会社の実態に合った形に変更し、持続可能にしてゆくべきと思います。制度の見直しについては、お気軽にご相談ください！



三崎事務所からのお知らせ

《 年末年始 休業のお知らせ 》

弊所は 12 月 29 日(水)から 1 月 3 日(月)まで休業させていただきます。

年始は 1 月 4 日(火)より営業いたします。

皆様、今年 1 年間大変お世話になり、ありがとうございました。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。

どうぞ良いお年をお迎え下さい。



眠りの質を高めよう！

◆睡眠が足りないとどうなるの？

- ・睡眠不足は生活に悪影響をおよぼす
- ・睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める

◆生活習慣病予防にしっかり睡眠を

健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。まずはしっかり睡眠をとることが重要です。

では、1日の睡眠時間はどれくらいあればよいのでしょうか？一般的に「理想的な睡眠時間は8時間」などといわれますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

◆眠りの質を高めよう！

質の高い眠りを得るためには、規則正しい生活を心がけることが何よりも大切です。

私たちの体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝になって光を浴びると体内時計がリセットされて、1日24時間のリズムに合わせてくれるようになっています。この体内時計のリズムに合わせて規則正しい生活をしていれば、夜になると自然と睡眠の準備が整って質の高い眠りが得られます。

また、夜型の生活が定着しているという人は、朝、目覚める時間を決めて目覚めたら朝日の光を浴びるようにして、体内時計をリセットしましょう。

◆快眠を誘う生活習慣のポイント

- ・1日3食の食事を規則正しくとる

- ・寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
 - ・朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる
 - ・就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする
 - ・入浴は就寝2～3時間前に
 - ・就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える
 - ・就寝前PC、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない
- 【全国健康保険協会 健康サポート【睡眠】 眠りの質を高めよう！】

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat450/sb4501/p010/>

夜更かしが得意で、睡眠時間が短い私ですが、最近では睡眠の質を意識するようになりました。就寝前にスマホを見る時間を短くしてみると「寝落ち」ではなく自然に眠りに入っているような・・・これで質が上がっているのか分かりませんが、寝覚めは以前より良いようです。皆さんも快眠の生活習慣のポイント、参考にしてみてください！



スタッフコラム

実家の飼い猫は、もとは野良猫でしたが、10年前に事故で大けがを負い、一命はとりとめましたが、前足を1本失いました。

その後動物病院から譲り受け、我が家に迎え入れて、早10年が経ちました。

今では、丸々太り、3本足で階段を上手に昇り降りし、家族のベッドの中に潜り込んでいくほど甘えん坊です。

ただ、高い家具の上から飛び降りる時は、着地に失敗して顎を打ってしまい、痛そうにうずくまっていることがあります。動物病院の先生に助けてもらった命、大切に長生きしてほしいです。

(高松)

