

NEWS LQUEST

平成20年2月号(第102号)

社会保険労務士法人 エルクエスト

□池田事務所 池田市菅原町3-1

□大阪事務所 大阪市西区西本町1-12-19-701



相手を思って何かしてあげた時、「ありがとう」と言われると気分が良いものですよ。
お礼を言われたいと思って何かしてあげた訳でなくても、感謝の言葉をもらおうと誰もが嬉しいものです。

一方で、言われた側が嬉しいと思うだけでなく、言った側の気持ちも良くする作用があります。人は、優しい言葉を発すると、気持ちが安らぐ性質があるからです。

「ありがとう」という言葉は、相手を感謝するとともに優しい言葉です。

「ありがとう」を多く言うと、ストレスが軽くなる効果もあるそうです。

「お茶を入れてくれた」、「メールをくれた」、「エレベーターのボタンを押してくれた」など・・・
どんな些細なことでも素直に感謝の気持ちを伝えることは、人間関係をスムーズにしてくれると共に、皆さんの心を温かくしてくれるはずです。

(濱田)

平成20年2月法人ニュース
ストレスチェック及びその解消法
通勤災害とは？

奥村
濱田
尾崎

朝の寒さもピークに達しているようで、私は毎日出かけることが億劫になっていますが、皆様はこの厳寒にいかがお過ごしでしょうか。

さて、もう直ぐ少し暖くなる3月です。法改正や年度末の書類提出、新入社員の準備がある3月は、社会保険労務士業で一番忙しく感じる季節となります。新入社員が入った旨の連絡を当法人までお願い申し上げます。

この3月に向けてチェックして頂きたいポイントを大きく2点挙げました。ご確認をお願い致します。

1. 労使協定書などの届出

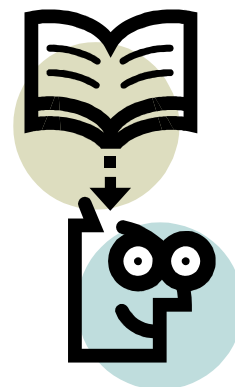
次の事項を定めた場合は労基署に必ず提出しなければならない協定書です。

- 36条協定書
- 1年単位の変更労働時間制の協定書
- 裁量労働制の協定書

2. パートタイマーに対する雇用契約書の確認

法改正により雇用契約書または雇入通知書に書かなければならない点を列挙します。

- 昇給に関する事項
- 賞与に関する事項
- 退職金に関する事項
- 契約の更新に関する事項
 - 自動更新
 - 更新することもあり得る（・契約期間満了時の業務量 ・労働者の勤務成績、態度
・労働者の能力 ・会社の経営状況 ・従事している業務の進捗状況）
 - 更新しない



退職金規程のファンドと役員退職金規程作成

従業員の退職金については中小企業退職金共済などにより退職金の原資を考えている社長もご自身の退職金となるとさっぱりと言う会社が多いです。一度会社から受け取るべき退職金を考えてみることをお勧めします。

【代表取締役の退職金の一般的な計算方法】

役員報酬月額×在位年数×役員職位別功労倍数※1＝役員退職金

なお、※1については代表取締役社長は2.3倍から3倍程度が多いと思います。

例えば月額報酬100万円の社長が20年会社に勤めて退職した場合は、次の計算を行います。

100万円×20年×2.5倍＝5千万円

社長は会社から5千万円の退職金を貰えますか。

下ばかり見てちゃダメだ！

先日、嫁が友人の結婚式に参列するために三田へ行くことになり、式に参列しない私は近くの映画館で時間をつぶすことになりました。そこで映画を見た時の主人公の言葉がこれです。スキーの出来ない花嫁（田中麗奈）に対して、主人公のモーグル元日本代表（瑛太）がスキーを教えながら励ますために言った言葉です。スキーも人生も下ばかり見ていちゃダメなんですね。スペースがないので詳しくは映画「銀色のシーズン」を見に行ってください。良かったか？って、玉山鉄二が無駄にカッコよかったです。⇒答えになっていない？！

（奥村）

ストレスチェック及びその解消法 ～あなたのストレス度は？～

皆さんの現在のストレス度を簡単に計ってみましょう。

簡単ストレスチェック（該当する場合は○を、該当しない場合は×をチェックして下さい）

チェック項目	○	×
① 疲れ気味である。		
② 気分が沈みがちである。		
③ 普段は気にならないことに過敏になる。		
④ 何をするにも億劫だ。		
⑤ 食欲が低下してきた。		
⑥ 下痢、便秘をしやすい。		
⑦ ちょっとしたことでもイライラする。		
⑧ なかなか眠れない。		
⑨ ずっと緊張している。		
⑩ 何事にも関心が持てない。		
⑪ ユーモアや冗談が言えない。		
⑫ 将来に希望が持てない。		
⑬ 肩こり、頭痛がする。		

<採点基準>

○をチェックした数が

<0 ～ 1点> ……ストレスはあまりたまっていません。

<2 ～ 4点> ……ややストレスがたまっています。

<5 ～ 13点> ……ストレスがたまっています。



簡単ストレス解消法

人の脳は右脳と左脳があり、それぞれ違った役割を果たしています。左脳は「理論脳」、右脳は「イメージ脳」とも言われ、私たちは日常生活では左脳をより多く使っています。

考える、判断する、記憶する、話すなどは左脳で行うため、次第に頭が疲れて、ストレスが溜まる原因になりがちです。そんな時は、普段あまり使われない右脳を意識的に刺激し、活性化させてみましょう。左右のバランスが良くなり、頭をリフレッシュすることができます。

そこで、右脳を刺激する方法として、左鼻呼吸があります。右の鼻の穴を押さえ、左の鼻の穴だけで呼吸する方法です。鼻呼吸は、右の鼻が左脳に、左の鼻が右脳を刺激する仕組みになっています。どんな場所でも道具もいらず簡単にできますので、「頭が疲れた」と感じた時に、気軽にできるリラックス方法です。

なお、より左鼻呼吸の効果をアップさせるためのポイントがあります。

一つは、腹式呼吸で行うことです。息を吸った時にしっかりとお腹がふくらむように、息を吐いた時にお腹がぺちゃんこにへこむようにすることです。もう一つは、息を吸い込む時、右脳に新鮮な酸素を送り込むように頭の中でイメージすることです。

（濱田）

通勤災害とは？

通勤災害とは、「労働者が通勤により被った負傷、疾病、障害又は死亡」をいいます。

「通勤」とは・・・

労働者が、就業に関し、①住居と就業の場所との間の往復、②就業の場所から他の就業の場所への移動、③住居と就業の場所との間の往復に先行し、又は後続する住居間の移動を、合理的な経路及び方法により行うことをいい、業務の性質を有するものを除くものとされています。

(1)「就業に関し」

「業務に就くため、または業務を終えたため」ということです。つまり、往復行為が業務と密接な関連を持って行われることを意味します。

(2)「住居」

労働者の就業の拠点となる居住場所を意味し、早出や長時間残業のための宿泊場所としてアパートを借りている時や、ストライキや台風のために一時的にホテル等に泊まる場合はそこが住居となります。

(3)「就業の場所」

業務を開始し、または終了する場所です。直行の場合は最初の用務先が業務開始の場所であり、直帰の場合は最終の用務先が業務終了の場所になります。

(4)「合理的な経路及び方法」

住居と就業の場所との間を往復する場合に、一般に労働者が用いると認められる経路及び手段をいいます。

(5)「業務の性質を有するもの」

事業主の提供する専用交通機関を利用する通勤（最寄り駅までの送迎バス等）や緊急用務のため休日に呼出しを受けて緊急出動する場合などは通勤災害とはならず、業務災害となります。

「通勤による」とは・・・

経験則上通勤と相当因果関係のあること、つまり、通勤に通常伴う危険が具体化したことをいいます。

平成18年4月の改正

②就業の場所から他の就業の場所への移動

アルバイトの掛け持ちなど二重就労の場合で、事業所間を移動する途中で被災した場合は通勤災害に該当せず、労災保険の適用が受けられないという問題がありました。

しかし、一定の要件の元に、複数の異なる事業場で働く労働者については、一つ目の就業の場所での勤務が終了した後に、二つ目の就業の場所へ向かう場合の移動についても通勤災害を認めることになりました。

③住居と就業の場所との間の往復に先行し、又は後続する住居間の移動を、合理的な経路及び方法により行うこと

「転任に伴い、転任直前の住居から転任直後の就業の場所に通勤することが困難となったため住居を移転し、やむを得ない事情により、同居していた配偶者等と別居している労働者」が、赴任先住居と帰省先住居との間を移動している途中に災害に遭った場合も一定の要件の元に通勤災害と認めることになりました。



(尾崎)