

# 目次

税のページ	02
-------	----

≫経産省、「賃上げ促進税制」御利用ガイドブック」を公表

経営のページ	03
--------	----

≫チーム全員がリーダーになる シェアド・リーダーシップ

マネーのページ	05
---------	----

≫相続が発生する前に整理しておきたい デジタル遺産について

保険(リスクマネジメント)のページ	07
-------------------	----

≫育児・介護休業法 2025 年改正のポイント

ニュースな数字	09
---------	----

エコのある暮らし	10
----------	----

≫家庭の災害備蓄品

栄養と健康のページ	11
-----------	----

≫日常生活の中で体を動かそう！

おいしいレシピ	12
---------	----

≫さんまのおろし煮 / ピリ辛れんこんつくね

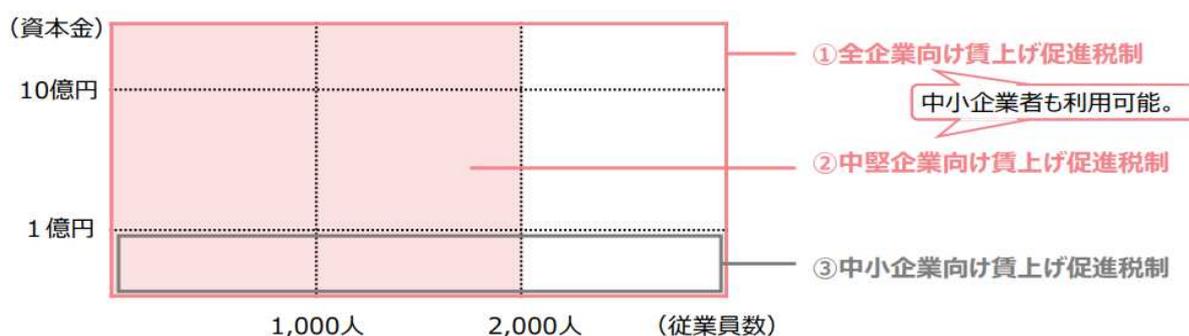
仕事のエスプリ	13
---------	----

≫忙しいときこそ小休憩でリフレッシュ マイクロブレイク

## 経産省、「賃上げ促進税制」御利用ガイドブック」を公表

経済産業省のホームページで、2024年度税制改正を加味した「全企業向け・中堅企業向け「賃上げ促進税制」御利用ガイドブック」が、令和6年8月5日に公表されました。

賃上げ促進税制とは、賃上げや人材育成への投資を積極的に行う企業に対し、雇用者給与等支給額の前年度からの増加額の一定割合を、法人税額又は所得税額から控除する税制で3種類、①全企業向け税制、②中堅企業向け税制、③中小企業向け税制があり、適用事業年度終了の時ににおける企業規模に応じて、利用可能な税制が異なります。



出典:経済産業省「賃上げ促進税制御利用ガイドブック」令和6年8月5日公表版

このガイドブックは48頁(表紙含む)の資料で、賃上げ促進税制のうち、①全企業向け税制と②中堅企業向け税制について取り上げられていて、制度の適用にあたっての「必須要件」や「上乗せ要件」、適用除外となるケースや用語の定義、手続きフロー等が、詳しく記載されています。具体的な内容(主な目次の抜粋)は次のとおりです。

- ・賃上げ促進税制の概要
- ・必須要件について
- ・マルチステークホルダー方針について
- ・上乗せ要件①(教育訓練費)について
- ・上乗せ要件②(仕事と子育てとの両立・女性活躍支援)について
- ・参考(合併又は分割があった場合の対応)

\*また、マルチステークホルダー方針について、手続きフローとともに次の様式が公表されました。

- ・様式第一(マルチステークホルダー方針【新様式】)
- ・様式第二(マルチステークホルダー方針の公表に係る事項の届出書【新様式】)
- ・様式第四(マルチステークホルダー方針の公表に係る事項の変更届出書【新様式】)
- ・様式第六(マルチステークホルダー方針の公表に係る事項の届出の取下げ届出書【新様式】)

なお、ガイドブックの表紙には、中小企業向け➡別のガイドブックあり と記載されていますが、本記事の作成時点では公表されていないようです。中小企業向け賃上げ促進税制の案内としては、同時点では国税庁のホームページでも紹介されている、中小企業庁ホームページ(中小企業向け「賃上げ促進税制」パンフレット(暫定版) ※旧、中小企業向け「所得拡大促進税制」)があります。

<https://www.chusho.meti.go.jp/zaimu/zeisei/syotokukakudai.html>

★経済産業省「賃上げ促進税制」ガイドブック 令和6年8月5日公表版はこちらです。

[https://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/syotokukakudaisokushin/r6\\_chinagesokus\\_hinzeisei/chinagesokusinzeisei\\_gb\\_20240805.pdf](https://www.meti.go.jp/policy/economy/jinzai/syotokukakudaisokushin/r6_chinagesokus_hinzeisei/chinagesokusinzeisei_gb_20240805.pdf)

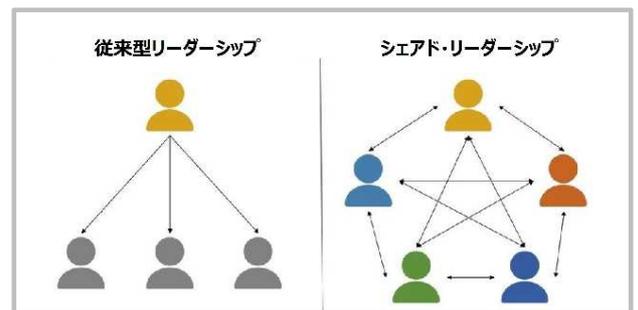
## チーム全員がリーダーになる シェアド・リーダーシップ

ビジネス環境や働き方の多様化により、従来のリーダーシップでは対応しきれない状況が増えつつあるようです。そのような中で、柔軟で迅速な対応がしやすいとされる「シェアド・リーダーシップ」が注目されています。

### ■シェアド・リーダーシップとは

シェアは「分担」や「共有」、リーダーシップは「指導力」や「統率力」という意味を持っており、日本語では共有型リーダーシップとも呼ばれています。

従来のトップダウン型のリーダーシップとは異なり、リーダーの役割や責任をチームや組織全体で共有し、状況や課題に応じてリーダーシップを発揮するメンバーが変わるモデルのことです。



### ■シェアド・リーダーシップの特徴

#### 分散型的意思決定

意思決定が一人のリーダーに集中せず、チーム全体で行われるため、多様な視点やアイデアが取り入れられ、より創造的で効果的な解決策が生まれやすいとされています。

#### 相互依存と協力

チームメンバーは互いに協力し合って目標を達成するため、信頼関係が強化され、チーム全体のパフォーマンスが向上、仕事への満足度やモチベーションも向上しやすいとされています。

#### 柔軟な役割分担

メンバーは状況に応じてリーダーシップを発揮し、必要に応じて役割を交代することにより、各メンバーの強みを最大限に活かすことができるとされています。

### ■シェアド・リーダーシップの課題

#### 調整の難しさ

多くのメンバーが意思決定に関与するため、意見の対立が起きるなど、調整が難しくなることがあります。

#### 責任の曖昧さ

明確な責任者が存在しないことで、責任の所在が曖昧になり、決断が遅れる、トラブルが発生したときに対応しきれないことがあります。

#### リーダーシップ能力の均質化の難しさ

リーダーシップ能力に差があり、均質なリーダーシップを実現するのが難しいことがあります。

## ■シェアド・リーダーシップに求められるスキル

### 1. コミュニケーションスキル

シェアド・リーダーシップでは、チームメンバー間の情報共有や意見交換が重要です。意思や情報を正確に伝える能力や、他者の意見やアイデアを尊重し理解する姿勢が必要とされており、明確でオープンなコミュニケーションができることが求められます。

### 2. エンパシー(共感力)

他のメンバーの視点や感情を理解し、共感する能力が必要です。これにより、信頼関係を築き、協力しやすい環境を作ることができます。

### 3. アダプタビリティ(適応力)

状況に応じてリーダーシップを発揮するメンバーが変わるため、柔軟に役割を変えることができる適応力が求められます。

### 4. コンフリクトマネジメント(対立解消能力)

意見の対立やコンフリクトが発生した際に、効果的に解決する能力が必要です。これにより、チームの調和を保つことができます。

### 5. デシジョンメイキング(意思決定力)

迅速かつ効果的に意思決定を行う能力が求められます。シェアド・リーダーシップでは、複数のメンバーが意思決定に関与するため、協力して最適な決定を下すことが重要です。

### 6. セルフアウェアネス(自己認識)

自分の強みや弱みを理解し、他のメンバーと補完し合うことができる自己認識が必要です。これにより、チーム全体のパフォーマンスを向上させることができます。

### 7. ファシリテーションスキル

会議やディスカッションを円滑に進め、スムーズな進行を促すファシリテーションスキルが求められます。意見を引き出して議論を活発化させ、論点を明確化しつつ、全員が納得できる結論を導き出せる能力が必要とされています。

## ■シェアド・リーダーシップ実践のためのポイント

### 明確なコミュニケーション

透明性のあるコミュニケーションを維持し、全員が情報を共有できる環境を作ることが重要です。

### 信頼関係の構築

メンバー間の信頼関係を築くため、チームの状況に応じたワークショップやゲーム、ミーティングでのティーブレーク等のチームビルディング活動や、メンバーのスキルアップや目標達成を目的とした定期的なフィードバック(メンバー間でアドバイスや評価を行うこと)が効果的です。

### 役割と責任の明確化

各メンバーの役割と責任を明確にし、かつ必要に応じて柔軟に調整することが求められます。

シェアド・リーダーシップはイノベーションが求められる環境や、リモートワークなど分散したチームでは効果を発揮しやすいと言われています。プロジェクト内容や状況に応じて、シェアド・リーダーシップを取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 相続が発生する前に整理しておきたい デジタル遺産について

「遺産」といえば、現金や不動産などをイメージされる方が多いと思いますが、様々な場面でデジタル化が進む現代においては、亡くなった人がデジタル形式で保管していた財産も遺産に含まれます。近年の急激なスマートフォンの普及やインターネット利用状況によって、ますますデジタル遺産は増加していきと言われており、重要性が高まっているそうです。

### ■デジタル遺産とは

デジタル遺産とは、亡くなった人がデジタル形式で保管していた財産のことで、特に金銭に関する財産のことを指します。なお、金銭に関しないデジタル形式の財産はデジタル遺品と呼ばれています。

デジタル遺産 (金銭に関連する財産)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネット銀行やネット証券の口座</li> <li>・FXや仮想通貨</li> <li>・電子マネーの利用残高</li> <li>・クレジットカードなどの各種ポイントやマイレージ</li> <li>・デジタルの著作物(著作権)</li> <li>・定期課金サービス</li> <li>・サブスクリプション</li> </ul>	 など
デジタル遺品 (金銭に関連しない財産)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジタル端末に保存された写真や動画</li> <li>・インターネット上に保存された各種クラウドデータ</li> <li>・SNSアカウント</li> <li>・連絡先</li> <li>・個人ブログの情報</li> </ul>	など

### ■相続におけるデジタル遺産の注意点

デジタル遺産は、相続場面において注意する点がいくつかあります。

(1) 本人(亡くなった人)にしか分からない情報で管理されている

スマートフォンやパソコンのデジタル端末のロックを解除するには、パスワード(指紋認証や顔認証)が必要ですし、デジタル遺産が管理されているアプリやサイトを確認するのも、専用のログインIDやパスワードが必要です。今は二段階認証などセキュリティ対策が強化されているため、簡単に情報を確認することは難しくなっています。

(2) デジタル遺産があるかどうか見つけづらい

亡くなった人のデジタル遺産の存在を知っていても、管理情報が分からない場合もありますし、そもそも存在を知らないと見つけること自体が難しいです。存在を知らないまま、相続手続きをしてしまった場合、のちにトラブルに発展してしまう可能性があります。

### (3) 相続の手続きが混み入っていて分かりにくい

デジタル遺産は、数が多くすべての情報をひとつひとつ確認して、相続財産に該当するか判別し、評価額を計算する必要があるため、手間も時間もかかります。

また、デジタル遺産の窓口は大半がオンライン化されているため、名義変更や解約などの手続きが必要となる場合、インターネットに不慣れであると作業が難しいと感じることがあるかもしれません。

## ■相続発生前にすべき、生前対策

注意点を踏まえて、事前にできることをしておくことが大切です。

### (1) 不要なサービスは解約しておく

利用しているサービスを定期的に見直し、不要なサービスは解約しておきましょう。定額課金サービスなどは、自動更新され利用者本人が手続きをしない限り、支払いが継続されてしまいます。

### (2) デジタル遺産リスト(財産目録)を作成しておく

事前にデジタル遺産リストを作成しておけば、遺産相続に関するトラブルを防ぐことに繋がります。

また、デジタル遺産はスマートフォンで一括管理しておくこと、相続人はより確認しやすくなります。

### (3) 信頼できる親族に資産の内容を伝えておく

デジタル遺産の金額がどれくらいか、信頼できる親族に伝えておきましょう。生前に伝えることが難しければ、エンディングノートやスマートフォンなどで入力できる終活アプリに、デジタル遺産の内容やアクセス方法(IDやパスワードなど)、処分方法を記録し、家族と共有しておきましょう。パソコンやスマートフォンのパスワードも合わせて記載します。

### (4) 遺言書を作成しておく

相続手続きまで念頭に置くと、デジタル遺産は遺言書の形で残すことが望ましいと言われています。

デジタル遺産に関わらず、資産を誰にどのように相続させるか、明確にすることが重要です。

また、第三者によるアカウントの乗っ取りやなりすましを防ぐために、死後事務委任契約(亡くなった後の事務手続きを依頼する契約)などで代理人に管理を依頼する方法もあります。



デジタル遺産の取り扱いは、現代社会において避けては通れない道になってきました。デジタル形式で残っている遺産の量も増加傾向にあり、価値の高いデジタル遺産の存在が見過ごされると、遺産分割協議のやり直しや追徴課税の発生などトラブルに発展する可能性がありますので、相続人に迷惑をかけないためにも、生前対策や管理・整理を怠らないようにしていきたいですね。

## 育児・介護休業法 2025 年改正のポイント

育児休業・介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律(育児・介護休業法)の改正法が 2024 年の国会で可決・成立し、5 月 31 日に公布されました。2025 年4月1日から段階的に施行される予定です。主な改正事項は次の通りです。

### 育児・介護休業法の改正について

#### 【1】 育児に関する改正

①子の看護休暇の見直し

(対象の子の年齢を小学校 3 学年修了前までの子に拡大)

②所定外労働時間の制限の対象となる子の範囲の拡大

(対象の子の年齢を小学校就学始期に達するまでの子に拡大)

③300 人超の企業に育児休業取得状況の公表の義務付け※経過措置あり

(男性労働者の育児休業等の取得割合などの実績公表を義務付けられる企業の規模を 300 人超の企業に拡大)

④育児短時間勤務の代替措置の追加

(育児短時間勤務を適用除外とした労働者への代替措置の選択肢に、在宅勤務等が追加)

⑤在宅勤務等の措置を努力義務化

(3 歳に達するまでの子を養育する労働者に対する措置として、在宅勤務等が追加)

⑥個別の意向の聴取と配慮の義務付け

(仕事と育児の両立にかかる就業条件に関する個別の意向を聴取することの義務化)

⑦柔軟な働き方を実現するための措置の義務付け

(3 歳以上小学校就学前までの子を養育する労働者が選択できる始業時刻変更等の措置などの複数の措置の義務付け)



## 【2】介護に関する改正

### ①介護休暇の見直し

(入社 6 カ月未満の労働者を労使協定で介護休暇の適用除外とする要件の撤廃)

### ②介護両立支援制度等の個別周知・意向確認の義務付け

(家族の介護を労働者が申し出たときは、介護休業や両立支援の制度等について、個別に知らせ、意向を確認する措置を義務付け)

### ③介護両立支援制度等の早期の情報提供の義務付け

(労働者が 40 歳に達した年度に介護休業や両立支援の制度等について情報提供することの義務付け)

### ④介護両立支援制度等を利用しやすい雇用環境整備の義務付け

(介護休業や両立支援の制度が円滑に行われるようにするため、研修の実施などの措置を講ずるよう義務付け)

### ⑤介護期のテレワークの努力義務化

(家族を介護する労働者が利用できる在宅勤務等の措置を講じることの追加)



## 今回の改正の対応について

今回の改正で、2025 年 4 月 1 日までに、主に下記の対応が必要と考えられます。

### ①就業規則等の変更

子の看護休暇、介護休暇の見直しの内容を反映、所定労働時間の制限の対象となる子の年齢の変更などが必要になります。

②子の看護休暇、介護休暇について、勤続 6 カ月未満の労働者を適用除外としている場合は、労使協定からその要件を削除し、再締結が必要になるものと考えられます。

③家族の介護を労働者が申し出たときの個別周知、意向確認の為の書面等や、40 歳等のタイミングでの情報提供のための資料を施行日までに調える必要があります。

税滞納、4年連続増加 2023年度末で9,276億円

2023年度末の所得税や法人税など国税の滞納残高が、前年度比3.7%増の9,276億円と4年連続で増加していることが、国税庁のまとめで分かりました。残高総額は1998年度末の2兆8,149億円をピークに、2019年度末には7,554億円まで減りましたが、コロナ禍の影響で2020年度から増加に転じています。申告などに基づいた全体の課税額79兆6,531億円に占める割合(滞納率)は前年度と同じ1.0%でした。令和5年度における新規発生滞納額は前年度から802億円(11.1%)増加の7,997億円で、平成4年度のピーク時1兆8,903億円と比較しますと、約4割となっています。国税の滞納残高を主な税目別で見ますと、所得税3,815億円、消費税3,580億円、法人税1,233億円、相続税560億円となっています。

【出典】国税庁「令和5年度租税滞納状況の概要」令和6年8月29日

最低賃金 全国平均の時給は1,055円 過去最大の51円引き上げへ

厚生労働省によりますと、今年10月以降、順次適用される都道府県ごとの最低賃金が出そろい、全国平均の賃金の引き上げ額は国の目安とされた50円より1円高い51円で、その結果、全国平均の時給は1,055円となりました。人材流出への危機感や物価高騰を背景に27の県で国の目安を上回り、賃金の引き上げ額が最も高かったのは徳島県で国の目安より34円高い84円、次いで、愛媛県と岩手県が9円高い59円、島根県で8円高い58円などとなりました。また、賃金引き上げ後の時給をみますと、最も高いのは東京都で1,163円、最も低いのは秋田県で951円でした。賃金の最高額と最低額の差は212円でこれまでよりも8円狭まりました。

【出典】厚生労働省「全ての都道府県で地域別最低賃金の答申がなされました」令和6年8月29日

BCP策定率 大企業は73.7%、中小企業は28.2%

東京商工会議所が行った、会員企業のBCP策定状況等に関する調査結果(回答件数1,157件)によりますと、全体のBCP策定率は35.2%でした。大企業の策定率は73.7%である一方、中小企業の策定率は28.2%と3割を下回りました。BCPで想定しているリスクについての回答では、「地震」と回答した企業が90.8%と一番多く、次いで「水害」が63.7%、「感染症」が60.9%と続きます。情報セキュリティ上のリスクに関しては、備えが必要だと感じる企業は79.5%に達する一方で、BCPで想定している企業は43.8%に留まり、大きく開きが出ています。「サイバー攻撃の被害を受けたことはない」と回答した企業は70.9%、「自社がサイバー攻撃を受けたことがある」と大企業では21.9%、中小企業では10.7%が回答した一方で、「被害を受けたか分からない」という企業は8.1%と体制が不十分で被害を検知できていない企業もあるようです。

【出典】東京商工会議所「会員企業の災害・リスク対策に関するアンケート2024年」令和6年8月27日

紙幣の刷新、企業の35.1%が「プラスの影響」と回答

2024年7月3日に日本銀行は新しいデザインの紙幣の発行を開始し、20年ぶりに紙幣が刷新されました。株式会社帝国データバンクが行った新紙幣が日本経済に及ぼす影響についての調査結果(有効回答数1,003社)によりますと、「プラスの影響(の方が大きい)」が35.1%、「マイナスの影響」は14.3%、「影響なし」は32.5%との回答でした。プラスの影響を規模別で見ますと、「大企業」45.0%と「小規模企業」27.5%と、20ポイント近い差がでました。具体的な影響としては、新紙幣対応機種への入れ替えやシステム改修などの「費用負担の増加」が55.5%で最高となり、次いで、「特需による企業の売り上げ拡大」が37.3%、「肖像の人物ゆかりの地・企業の活性化」が35.6%と続きました。

【出典】株式会社帝国データバンク「新紙幣が日本経済へ及ぼす影響について」令和6年7月12日

## 家庭の災害備蓄品

災害はいつ起こるかわかりません。災害発生時、電気やガス、水道をはじめとしたライフラインが止まってしまった場合に備えて、日頃から飲料水や非常食等を備蓄している方も多いかもしれませんね。備蓄用の食品は賞味期限が長いものが多いですが、うっかりしていると、賞味期限が切れているなんてこともあるかもしれません。家庭にある備蓄品をチェックし災害に備えましょう。

### ローリングストックで日常備蓄をしよう！

ローリングストックとは、普段から食べ慣れている食品を多めに買い、消費したら買い足して常に一定量の食料を家に備蓄する方法です。賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにします。ローリングストックを活用すれば食品をムダにすることなく備蓄することができますね。

被災の状況にもよりますが、災害が起こった際に、食料や水が手元に届くまで3日くらいかかるといわれており、最低でも3日分は確保するのがよいとされています。

### 災害備蓄品の例

災害時に備えておくべき1人当たりの水の量(生活用水は除く)は、飲料用と調理用と合わせて1日1人3リットルが目安といわれています。家族構成やペットの有無などでも変わってきます。必要に応じてベビー用品や介護用品なども備えておきましょう。日頃から防災意識を持ち、準備をすることが大切です。以下は日常備蓄の参考例です。

#### 食品・飲料

- 持ち歩きもできてそのまま食べられる物
  - ・チョコレート、飴、せんべい、羊羹などのお菓子
  - ・ナッツ類、ドライフルーツや野菜チップス
- 火や水を使わなくても食べられる物
  - ・肉や魚の加工品、缶詰
- お湯を注ぐか温めるだけで食べられる物
  - ・レトルト食品、フリーズドライ食品
- 栄養バランスを整える物
  - ・シリアル、バランス栄養食
  - ・栄養補助食品
- 水以外の飲み物
  - ・野菜ジュース、粉末スープ
  - ・経口補水液、スポーツドリンク

#### 生活用品

- ・ラップ
- ・ポリ袋(料理にも使える高密度ポリエチレンの物も用意)
- ・ごみ袋、ガムテープ、軍手
- ・乾電池、充電器、懐中電灯
- ・カセットコンロ、カセットボンベ

#### 衛生用品

- ・トイレトペーパー
- ・ティッシュペーパー
- ・ウェットティッシュ
- ・携帯トイレ、簡易トイレ



引用:東京都「いま考えたいおうちの防災対策」

引用:政府広報オンライン「いつもの食品で、もしもの備えに！食品備蓄のコツとは？」

## 日常生活の中で体を動かそう！

過ごしやすい季節になり、体を動かしたり運動を楽しむのに最適な時期ですね。日々の暮らしの中で体を動かすことは、様々な病気の予防につながるといわれています。日頃、ほとんど運動をしないという方は、今より少し身体を動かす時間を増やして健康的な体づくりを目指しましょう。

### ちょっとした運動を積み重ねる

少しの時間であっても、まずは「体を動かすこと」が大切だそうです。今よりプラス 10 分のウォーキングでも生活習慣病や肥満の予防・改善に効果が期待できるといわれています。すぐに運動量を増やすことは難しいですが、最初は少しずつゆっくと、身体活動の強度や時間を増やしていくとよいそうです。無理なく続けられる範囲で始めることがポイントです。

### 日常生活の中で身体活動量をアップさせるには？

厚生労働省の『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』で推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1 日あたり 20～64 歳で 8,000 歩、65 歳以上で 6,000 歩ほどになります。まずは、普段の生活の中でいつもより多く歩くことを意識するとよいですね。

その他、日常生活の中で運動量を増やすには、

- 目的地の一つ前の駅で降りて歩いたり、遠回りをしていつもと違う道を使って多く歩く。
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
- デスクワークなら座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、時々立ち上がって体を動かす。

### 身体活動で消費するエネルギー量(kcal)

	普通歩行	速歩	水泳	自転車 軽い負荷	ゴルフ	軽い ジョギング	テニス シングルス	ランニング
活動時間	10 分	10 分	10 分	20 分	60 分	30 分	20 分	15 分
体重別エネルギー消費量(単位:kcal)								
体重 50 kg の場合	25	33	67	67	175	150	117	100
体重 60 kg の場合	30	40	80	80	210	180	140	120
体重 70 kg の場合	35	47	93	93	245	210	163	140
体重 80 kg の場合	40	53	107	107	280	240	187	160

ハイキングやサイクリングなど、楽しみながら体を動かせる趣味を見つけるのもよいですね。日常の家事も立派な運動になります。意識的に体を動かすようにしたいですね。

引用:厚生労働省 e-健康づくりネット「身体活動の促進」  
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」



## さんまのおろし煮

健康的な体づくりのためにはバランスのよい食事は欠かせませんね。今回は秋に旬を迎えるさんまとれんこんを使ったレシピをご紹介します。

<材料> 2人分 1人分 386kcal

・ さんま	2尾
・ 大根	5cm
・ 大葉	4枚
・ しょうが	1片
・ 塩	小さじ 1/4
・ 片栗粉	適量
・ 揚げ油	適量

## 【A】

・ だし汁	1カップ
・ 酒	大さじ 1
・ しょうゆ	大さじ 2
・ みりん	大さじ 1

<作り方>

- ① さんまは頭と尻尾を切り落として内臓を取り、塩を振って 10 分ほど置いておきます。水分がでてきたらキッチンペーパー等で拭き取り、四等分の筒切りにします。大葉は千切り、しょうがと大根はすりおろしておきます。
- ② 揚げ油を 170℃に熱し、①のさんまに片栗粉をまぶしてカリッとするまで揚げます。
- ③ 鍋に【A】の材料を入れて煮立たせ、①の大根おろし、油を切った②のさんまを入れてひと煮立ちさせます。
- ④ 器に盛りつけ、大葉とおろししょうがを添えて出来上がりです。  
\*揚げたてのサクツとした食感を楽しみたい場合は煮込む時間を短めにしてください。

## ピリ辛れんこんつくね

<材料> 4人分 1人分 350kcal

・ れんこん	200g
・ サラダ油	大さじ 1
・ サニーレタス	適量
【A】	
・ 豚ひき肉	400g
・ 小麦粉	大さじ 2
・ 塩	小さじ 1/2

## 【B】

・ みりん	大さじ 4
・ みそ	大さじ 2
・ 豆板醤	小さじ 1/2
・ 水	カップ 1/2



<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、半分の量(100g)はすりおろします。残りの半分は 5mm 角に切り、さらに軽く刻みます。
- ② ボウルに【A】と①の角切りにしたれんこんを入れ、よく練り混ぜ合わせ、12 等分にして丸めます。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べ入れます。4 分ほど焼いたら返し、さらに 4~5 分間焼いて取り出します。
- ④ ③のフライパンをキッチンペーパー等でサッと拭き、【B】と①のれんこんのすりおろしを入れて混ぜます。中火で 1~2 分間煮立てたら、③を戻して煮からめます。
- ⑤ 器にサニーレタスと一緒に盛り付けて出来上がりです。

## 忙しいときこそ小休憩でリフレッシュ マイクロブレイク

### ■マイクロブレイクとは

マイクロブレイクとは、勤務中に定められた休憩時間(お昼休憩等)以外の自発的な休憩のことを言い、数十秒から数分の休息を細かく取る手法です。

あるコールセンターで働く人々を対象にした研究では、マイクロブレイクがポジティブな感情を喚起し、仕事の成果に良い影響を与えることが確認されています(\*1)。また、警察官を対象にした別の研究でも、マイクロブレイクとして軽い運動を取り入れたところ、仕事のストレスを軽減し、ネガティブな気分を改善する効果があることが確認されたそうです(\*2)。

(\*1) [毎日のマイクロブレイクと仕事のパフォーマンス:クロスレベルのモデレーターとしての一般的な仕事の関与。\(apa.org\)](#)

(\*2) [フロンティア | オフィスワーカーのメンタルヘルスのために立ち上がる:マイクロブレイクの復活 \(frontiersin.org\)](#)

### ■マイクロブレイクで期待できる効果

マイクロブレイクの方法は、人によって様々です。立ち上がって軽いストレッチをしたり、少しゆっくり飲み物を飲んでみたり、目をつぶるだけでも以下のような効果があります。

#### \*集中力の向上

短い休憩を取ることで、長時間の作業による疲労を軽減し、集中力を維持することに繋がります。

#### \*ストレスの軽減

リラックスする時間を持つことで、ストレスを軽減し、心身の健康を保つことに繋がります。

#### \*生産性の向上

定期的な休憩を取ることで、仕事の効率が上がり、生産性向上に期待ができます。

### ■マイクロブレイクをする際の注意点

マイクロブレイクは、誤った方法を取ると、逆効果になってしまいます。

#### \*デジタルデバイスとは距離を置く

スマホやパソコンでのネットサーフィンには、情報量が多いため目や脳に疲れを与えてしまいます。

#### \*適切なタイミングで取る

マイクロブレイクは、集中力が切れたと感じたときや、疲れを感じたときに取るのが効果的なため、無理に取るのではなく、自然なタイミングで取り入れることが大切です。特に集中力が必要な仕事では、頻繁なマイクロブレイクが作業の流れを断ち切り、効率を下げる可能性があります。

マイクロブレイクは、たった数秒でも効果があると言われています。心と体を健康に保ちつつ、より効率的に仕事に取り組むために、マイクロブレイクを取り入れてみてはいかがでしょうか。



---

—ヤマダメンバーズプレス 2024 年秋号 No.127—

(令和 6 年 9 月 17 日発行)

発行人 代表 山田良平  
編集責任者 内藤恵美  
編集 有田一範(保険のページ)  
上島千明(マネーのページ、仕事のエスプリ)  
梶井恵里(経営のページ、ニュースな数字)  
松川仁美(エコのある暮らし、栄養と健康のページ、おいしいレシピ)

\*この記事は当事務所の HP から閲覧することができます→



---

 ヤマダ総合公認会計士事務所

〒124-0012 東京都葛飾区立石 1-12-11 ヤマダビル  
TEL 03-3694-6091 FAX 03-3691-6680  
URL <https://yamadasougou.co.jp>  
E-mail [e-naito@yamadasougou.co.jp](mailto:e-naito@yamadasougou.co.jp)

\*プレスに関するお問い合わせは、担当者または上記 E-mail アドレスへお願いします。