



中小企業経営強化税制改正のポイント ～2025 年度税制改正大綱から

2024年(令和 6)年 12 月 20 日に「令和 7 年度税制改正大綱」が公表されています。そのうち法人税に関する主要な項目の中小企業経営強化税制(特別償却・税額控除)等について従前の制度の概要と今回の改正点について、みていきたいと思ひます。

【1】中小企業の「稼ぐ力」の強化に向けた税制 ★ 中小企業向け設備投資減税の延長・拡充  
 《設備投資減税の全体像》 出典:日商 税制改正特設サイト

設備の種類 (価格要件)	機械装置 (160万円以上)	ソフトウェア (70 万円以上)	工具・器具備品 (30万円以上)	建物附属設備 (60万円以上)
支援措置	[2年延長] 中小企業経営強化税制 *1 →即時償却 or 税額控除 10%(7%) *2 経営力向上計画の認定が必要(申請先・所管省庁窓口)			
	[2年延長] 中小企業投資促進税制 →30%特別償却 or 税額控除 7% *3		測定工具及び検査工具 1台 120 万円以上、1台 30 万円以上 かつ複数台合計 120 万円以上	
	特別償却:事業用資産の取得価額に一定割合を乗じた額を、通常の償却費に加えて損金算入できる制度 税額控除:事業用資産の取得価額に一定割合を乗じた額を、法人税等から控除できる制度			
地方税	[2 年延長]償却資産に係る 固定資産税の特例	(ポイント②) ←延長・拡充→		[2年延長]償却資産に係る固定資産税の特例 *固定資産税の負担を軽減

- \*1 現行措置は類型の整理(一部廃止)と要件(指標)の見直しを行う。
- \*2 資本金 3,000 万円超の中小企業者等の税額控除率は7%
- \*3 資本金 3,000 万円超の中小企業者等は特別償却のみ選択可能

建物を対象に追加  
 →中小企業税制では  
 極めて異例の措置

(ポイント①) 中小企業経営強化税制の拡充措置

→売上 100 億円を目指す企業に対して「建物」を対象に加えた措置を拡充!

【概要】 対象:工場のラインや店舗等の生産性向上に係る設備導入に伴う建物およびその附属設備

要件:

- ・投資利益率が年平均7%以上
- ・売上 100 億円を目指すロードマップの作成
- ・売上高成長率年平均 10%以上を目指す
- ・前年度売上10～90億円
- ・最低投資額1億円or売上5%以上 等

措置の内容:

- ・年度末給与支給総額が前年度末比で、  
 2.5%以上増加→特別償却 15%or 税額控除1%  
 5.0%以上増加→特別償却 25%or 税額控除2%

(ポイント②) 償却資産に係る固定資産税の特例の延長・拡充

→市区町村の認定を受けた先端設備等導入計画に基づき一定要件を満たす機械等を導入した場合に  
 固定資産税の負担を軽減する特例が2年間延長!

→表明する賃上げ率に応じて最大 1/4 に軽減!

表明する賃上げ率	軽減後の課税標準	軽減を受けられる期間
3.0%以上	1/4	5 年間
1.5%以上	1/2	3 年間

## 【2】中小企業の経営基盤強化に資する税制 ★ 中小企業の法人税率の軽減措置の延長

→年間 800 万円以下の所得金額に対して、税率を最大 4%軽減する措置が**2年間延長!**

対象	本則税率		軽減税率*4
大法人(資本金1億円超)	所得区分なし	23.2%	/
中小法人(資本金1億円以下)	年 800 万円超の所得金額	23.2%	
	<b>年800万円以下の所得金額</b>	<b>19%</b>	<b>15%</b>
	(所得 10 億円超の場合の) 年800万円以下の所得金額	19%	17%

\*4:過去3年平均で所得 15 億円超の中小企業は本措置の対象外

## 【3】円滑な経営承継・事業継続に関する税制

★ 事業承継税制特例措置における役員就任要件の事実上撤廃(自社株贈与時)

→2024 年末まで(特例措置が終了する 2027 年 12 月末の 3 年前まで)に後継者を自社の役員に就任させなければならないとする要件が、事実上撤廃!

→**新たな手続きなく、株式贈与の直前までに役員に就任すればOK!**

\*事業承継税制(特例措置)とは

先代から非上場自社株を贈与・相続する際の税負担が 100%猶予(要件を満たすと免除)される制度で、2027 年末までの時限措置

\*税制活用までの基本的な手続きの流れ(贈与の場合)

- (1)特例承継計画を都道府県庁へ提出する(2026年3月末まで)
- (2)後継者が自社の役員に就任する(代表取締役就任直前まで)
- (3)後継者が代表取締役に就任し、先代から自社株を譲り受ける(2027年12月末まで)
- (4)認定申請書を都道府県庁へ提出し認定を受ける(贈与を受けた翌年の1月15日まで)

## 【4】地域における民間投資拡大に資する税制

★地域未来投資促進税制の延長(3年)・拡充

地域経済牽引事業計画の承認(申請先:都道府県)を受け、課税特例の確認を受けた設備投資について、特別償却または税額控除ができる措置が3年間延長。さらに、地域の発展・成長に特に資する分野において 10 億円以上の設備投資に対する上乗せ措置(特別償却 50%または税額控除5%)を創設。

★中小企業防災・減災投資促進税制の延長(2年)

事業継続力強化計画等の認定(申請先:各経済産業局)を受け、取得した設備に対して取得価格の 16%を特別償却できる措置が2年間延長

★地方創生応援税制(企業版ふるさと納税)の延長(3年)

企業が地方公共団体の実施する「まち・ひと・しごと創生寄附活用事業」に対する寄附を行うことで、最大で寄附額の約9割まで法人税等の税負担を軽減できる措置が3年間延長

## 【5】その他

★防衛力強化に向けた財源確保

2026 年4月から法人税額に対し4%を課税(法人税への付加税) ただし、中小企業への配慮措置として税額 500 万円(所得2,400万円相当)が控除される(\*課税対象は全法人の 6%弱)。

\*本記事は 2024 年 12 月 20 日公表の与党税制改正大綱に基づいて作成しています。

## 中小企業と支援機関をつなぐ 成長加速マッチングサービス

現代のビジネス環境は急速に変化しており、企業や個人が活動するためには、適切なパートナーシップや支援者を見つけることも大切です。そのニーズに応えるために設計されたプラットフォームである「成長加速マッチングサービス」が3月24日に中小企業庁にて、リリースされました。

### ■成長加速マッチングサービスとは

中小企業庁が運営する新たなマッチングプラットフォームで、中小企業と、一定の要件を満たして本サービスにユーザー登録した支援機関(金融機関、投資機関、認定支援機関など)を繋ぐことを目的としています。このサービスにより、事業拡大や新規事業立ち上げなどの成長志向を持つ事業者は、興味や関心を持った支援機関とコンタクトを取る機会を得ることができます。

このサービスでは、以下のような方を対象としています。

- \*新規事業の展開や事業拡大に向けて資金調達をお考えの方
- \*事業承継課題について金融機関や投資機関等の支援を必要とされる方
- \*投資機関を経営パートナーとして受け入れ、企業価値の向上を目指したい方
- \*販路開拓など、経営課題の解決に専門家の支援を必要とされる方
- \*地域を問わず全国の専門性の高い支援機関からの支援を必要とされる方 など

### ■利用方法

①GビズID(共通認証システム)でログイン・またはアカウントを新規申請

サービス利用には、GビズIDプライム、もしくはGビズIDメンバーのアカウントが必要です。

※GビズIDエントリーのアカウントでは利用できません。

Gビズ公式サイト→<https://gbiz-id.go.jp/top/>

②「成長加速マッチングサービス」の会員登録および挑戦しようとしている課題の登録プロフィールや更なる成長を目指す上での課題(資金調達や販路開拓など)を入力して、支援機関にアピールします。

③支援機関からコンタクトが届く

あなたの課題に関心がある支援機関からコンタクトがあればやりとりを開始しましょう。

※支援者からのコンタクトを保証するものではありません。

参加している支援機関はこちらから確認できます。

→<https://mirasapo-connect.go.jp/supporter-organizations>

詳細はこちらから確認できます。

→中小企業庁 成長加速マッチングサービス (事業者の方向け)

<https://mirasapo-connect.go.jp/corporation>



## 明治以来続いてきた制度に終止符

## 紙の小切手・手形 2026年度末全廃へ

企業間の決済手段として広く利用されてきた紙の小切手と手形について、政府は電子化へ向けて業界へ廃止を呼び掛けていましたが、全国銀行協会が2026年度末で電子交換所の運用を終える方針を固めたことにより、すべて廃止される見通しとなりました。紙の小切手・手形が廃止された場合、企業は今後どのように対応すればよいのでしょうか。今回は今後必要になる対応や代替案について解説します。

## ■廃止の背景と理由

日本では、2026年度末までに紙の小切手と手形の利用が廃止され、全面的に電子化される予定です。この決定は、経済産業省が2021年に発表した「成長戦略実行計画」に基づいています。長年にわたり企業間取引で利用されてきた小切手と手形ですが、以下のような理由から廃止が決定されました。

コスト負担の増大

小切手や手形の取引には、郵送料や印紙税などのコストがかかります。特に印紙税は決済金額に応じて課税されるため、大口取引を行う企業ほど負担が大きくなります。

紛失・盗難リスク

紙の手形や小切手は物理的な書類であるため、輸送中の紛失や盗難のリスクが常に存在します。

資金繰りへの影響

手形は支払期日が設定されているため、実際に現金化されるまで時間がかかります。これが中小企業にとって資金繰りの問題を引き起こすことがあります。

取引量の激減

電子決済の普及により、手形・小切手の取引量は急減しました。1990年には年間4,797兆円もの交換高があったものの、2024年には75兆円とピーク時の1.5%にまで縮小しています。

## ■代替手段

紙の小切手と手形の廃止に伴い、企業は新たな決済手段を導入する必要があります。

ネットバンキングの活用

最も手軽な代替手段として、ネットバンキングの利用が挙げられます。多くの企業がすでに活用しているため、移行は比較的スムーズでしょう。振込手数料は発生するものの、即時決済が可能であり、資金管理の透明性が向上します。

電子記録債権(でんさいネット)

「でんさいネット(全銀電子債権ネットワーク)」は、手形の電子版とも言える仕組みです。電子化により、印紙税が不要となり、管理の手間も削減されます。手形と同様に債権譲渡も可能であるため、資金化の柔軟性も確保できます。



## 企業間決済プラットフォームの活用

BtoB決済専用のプラットフォームを活用する企業も増えていきます。これらのサービスは、請求書の発行から入金管理まで一元化でき、業務の効率化に寄与します。

### ■企業が今から準備しておくこと

2026年度末の廃止に向け、企業は今から準備を進めておきましょう。

#### ①現行の決済手段の洗い出し

取引先との決済手段を確認し、紙の小切手・手形が使われているケースを特定します。手形サイト(支払期日までの期間)や取引金額を整理し、影響度を把握します。

#### ②代替手段の選定と準備

ネットバンキングや電子記録債権など、適切な代替手段を選びます。銀行やサービス提供企業に相談し、導入に向けた計画を立てます。社内の経理部門や財務担当者への研修を実施します。

#### ③取引先との調整

取引先に決済手段の変更を事前に通知し、必要に応じて契約書や取引条件の見直しを行います。スムーズな移行のために段階的に新決済手段へ移行します。



2027年度以降も企業や金融機関同士が郵送などで手形や小切手を交換することは可能ですが、全国銀行協会(全銀協)は、2026年度末までに全国手形交換所における手形・小切手の交換枚数をゼロにすることを目標にする自主行動計画を策定、かつ、手形や小切手の決済システム「電子交換所」の運用を2027年4月で終了すると2025年3月26日に発表しています。

仮に、2027年度初めから手形や小切手を決済するという場合、電子交換所を介さない決済となることから、各金融機関において郵送等による相対決済(個別取引等)を行う必要があるため、金融機関の判断により、手形・小切手の取扱い等を変更する等、現金化を続ける金融機関は殆どないとみられています。産業界でも自動車や流通などの約40の業界団体が2026年度末までに利用をやめるように呼びかけています。

このように、小切手と手形の廃止は企業にとって大きな変化ですが、適切な準備と対応を行うことで、業務の効率化やコスト削減につながる可能性があります。企業はこの機会に、より効率的な決済手段への移行を進めることが求められているようです。

## 令和7年度の健康保険料について

令和7年度の健康保険料率は以下の通りとなりました。内容を確認しておきましょう。（\*協会健保（全国保険協会）の場合）

・健康保険料率：令和7年3月分から適用

・介護保険料率：令和7年3月分から適用

	令和 6年度	↑：引上げ ↓：引下げ	令和 7年度
北海道	10.21%	↑	10.31%
青森県	9.49%	↑	9.85%
岩手県	9.63%	↓	9.62%
宮城県	10.01%	↑	10.11%
秋田県	9.85%	↑	10.01%
山形県	9.84%	↓	9.75%
福島県	9.59%	↑	9.62%
茨城県	9.66%	↓	9.67%
栃木県	9.79%	↑	9.82%
群馬県	9.81%	↓	9.77%
埼玉県	9.78%	↓	9.76%
千葉県	9.77%	↑	9.79%
東京都	9.98%	↓	9.91%
神奈川県	10.02%	↓	9.92%
新潟県	9.35%	↑	9.55%
富山県	9.62%	↑	9.65%
石川県	9.94%	↓	9.88%
福井県	10.07%	↓	9.94%
山梨県	9.94%	↓	9.89%
長野県	9.55%	↑	9.69%
岐阜県	9.91%	↑	9.93%
静岡県	9.85%	↓	9.80%
愛知県	10.02%	↑	10.03%

	令和 6年度	↑：引上げ ↓：引下げ	令和 7年度
三重県	9.94%	↑	9.99%
滋賀県	9.89%	↑	9.97%
京都府	10.13%	↓	10.03%
大阪府	10.34%	↓	10.24%
兵庫県	10.18%	↓	10.16%
奈良県	10.22%	↓	10.02%
和歌山県	10.00%	↑	10.19%
鳥取県	9.68%	↑	9.93%
島根県	9.92%	↑	9.94%
岡山県	10.02%	↑	10.17%
広島県	9.95%	↑	9.97%
山口県	10.20%	↑	10.36%
徳島県	10.19%	↑	10.47%
香川県	10.33%	↓	10.21%
愛媛県	10.03%	↑	10.18%
高知県	9.89%	↑	10.13%
福岡県	10.35%	↓	10.31%
佐賀県	10.42%	↑	10.78%
長崎県	10.17%	↑	10.41%
熊本県	10.30%	↓	10.12%
大分県	10.25%	→	10.25%
宮崎県	9.85%	↑	10.09%
鹿児島県	10.13%	↑	10.31%
沖縄県	9.52%	↓	9.44%

※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）は、これに全国一律の介護保険料率（1.59%）が加わります。

また、保険料の控除のタイミングは、以下の通りになります。

◆保険料控除が【翌月引き】の会社の場合

→4月に支給する給与から新しい保険料を控除します。

(例1)20日締め・当月25日払いの会社の場合

3/25の給与・・・変更前の保険料を控除します。

4/25の給与・・・変更後の保険料を控除します。

(例2)末日締め・翌月20日払いの会社の場合

3/20の給与・・・変更前の保険料を控除します。

4/20の給与・・・変更後の保険料を控除します。

◆保険料控除が【当月引き】の会社の場合

→3月に支給する給与から新しい保険料を控除します。

(例1)20日締め・当月25日払いの会社の場合

2/25の給与・・・変更前の保険料を控除します。

3/25の給与・・・変更後の保険料を控除します。

(例2)末日締め・翌月20日払いの会社の場合

2/20の給与・・・変更前の保険料を控除します。

3/20の給与・・・変更後の保険料を控除します。

社会保険料の請求のタイミングが翌月請求のため、(3月分の保険料は4月に請求がきます。)多くの会社では社会保険料は翌月引きが多いです。自社の保険料の変更のタイミングを確認しておきましょう。ただし、賞与についての保険料は当月分の保険料が徴収されるので注意が必要です。

(例)3月に賞与を支給する場合

3月に支給する賞与・・・変更後の保険料を控除します。

(人事労務事業部 社会保険労務士 有田一範)



2025年新卒採用、96%の企業が「厳しい」と回答

東京商工会議所が今年1月24日～31日に行った調査によると、2025年新卒者の採用環境(採用市場)に関して「厳しい採用環境である(採用が困難)」と回答した企業の割合は、96.4%に達したことがわかりました。採用計画人数に対する質問では、計画以上の内定者数を確保している企業は13.4%にとどまり、充足率が50%未満の企業は40.3%、実質的に内定者がいない企業は14.6%でした。また、採用・選考活動の終了(予定)時期を問う質問では、2025年1月以降も採用・選考活動を続ける予定と答えた企業は60.5%に上り、内定・内々定の辞退者がいる企業は73.1%と、厳しい採用状況であることが伺える結果となりました。

【出典】東京商工会議所「2025年新卒者の採用・選考活動動向に関する調査について」

令和7年3月17日

社長の平均年齢60.7歳、34年連続で過去最高を更新

全国の社長平均年齢は、2024年時点で前年を0.2歳上回る60.7歳となったことが、帝国データバンクの調査でわかりました。統計として遡れる1990年から毎年上昇が続いており、34年連続で過去最高を更新しました。社長の年代別構成比をみると、「50歳以上」が81.7%でした。2024年は「団塊ジュニア」世代の多くが50歳を超える時期であり、3年連続で8割を上回りました。次いで、「60歳以上」が51.7%でした。かたや「30歳未満」は0.2%、「30代」は2.9%にとどまり、30代以下の社長は全社長の約3%となりました。同社は、「近年はスタートアップなど新興企業を中心に若手経営者に注目が集まり、例えば2024年は株式会社タイミー(東京都港区)の小川嶺氏が、当時27歳で東証グロース市場に上場を果たしたことで話題となった。こうしたトピックこそみられるものの、経営者の高齢化が進行しているのが実態である。」と分析しています。

【出典】株式会社帝国データバンク「全国「社長年齢」分析調査(2024年)」令和7年3月26日

家計の金融資産 2,230兆円余りで過去最高

日本銀行が発表した2024年第4四半期(10月から12月)の資金循環統計(速報値)によりますと、2024年末の家計の金融資産の合計は、2,230兆2,808億円であったことがわかりました。これは、前年同時期と比較し4.0%増加しており、過去最高を更新しました。新NISA(少額投資非課税制度)や株高を背景に、投資信託が27.4%増加の136兆円でした。投資信託以外の金融資産の内訳は、株式等が9.5%増加の298兆円、現金・預金は0.6%増加の1,134兆円と過去最大の結果になりました。

【出典】日本銀行「2024年第4四半期の資金循環(速報)」令和7年3月21日

除雪・排雪費が過去最大 24年度特別交付税

総務省は、災害などの特別な事情により財源が必要な地方自治体の経費を支援する特別交付税の2024年度3月分の配分額が、8,641億円であったことを発表しました。2024年度の交付額は1兆2,597億円となり、前年度比11.3%増となりました。そのうち、除雪・排雪費は各地の大雪の影響を受け、過去最大の810億円(前年度比84.5%増)にのぼりました。地震や大雨など災害関連費は、1,657億円(同80.1%増)と東日本大震災に次ぐ過去2番目の水準でした。このうち、能登半島地震関連の配布額は1,131億円でした。

【出典】総務省「令和6年度特別交付税交付額の決定」令和7年3月21日

## 再配達削減に取り組もう

近年、ネットショッピングの急速な拡大に伴い、宅配便の取扱量が年々増加しています。それに伴い、荷物の受取人が不在などの理由から配達員が荷物を一旦持ち帰り、再度配達する「再配達」も増えているそうです。2024年の調査では宅配便の約10.2%が再配達となっています。再配達に伴う車両の使用頻度の増加は、二酸化炭素(CO2)の排出量を増やし、環境汚染や地球温暖化の要因につながります。

### 再配達が環境に与える影響は？

国土交通省の推計によると、再配達による車両の走行距離が増えることで、CO2 排出量が年間約 25.4 万トン増加するそうです。また、再配達のために車両が頻繁に走行することで、都市部の交通渋滞が悪化する可能性もあります。配送と環境への負担を軽減し、円滑な物流を確保するためには宅配便などの荷物は、1 回で受け取ることが大切です。



### 再配達削減のためにできること

再配達を削減するために私たちができる具体的な取り組みをご紹介します。

#### ●宅配ボックスの活用

自宅や集合住宅に宅配ボックスを設置することで、不在時でも荷物を受け取ることができます。

#### ●置き配の推進

指定した場所に荷物を置いてもらう「置き配」を利用することで、対面での受け取りが不要となり、不在時でも荷物を受け取ることができます。

#### ●受け取りスポットの利用

コンビニエンスストアや駅の宅配ロッカーなど、受け取りスポットを活用することで、自分の都合の良い時間に荷物を受け取ることができます。

#### ●時間帯指定の活用

配送状況がわかる通知アプリ等を活用し、配達希望時間を予め指定することで、受取人が在宅している時間帯に配達がされ、不在による再配達を減らすことができます。

再配達を減らすには、自身のライフスタイルに合った受け取り方を選ぶことが大切です。私たち一人一人が意識をもって取り組み、再配達を削減したいですね。



出典：国土交通省『物流：宅配便の再配達削減に向けて』

## 骨を丈夫に！カルシウムを上手に摂ろう

カルシウムは骨や歯の健康を保つために重要な栄養素ですが、日本人の多くはカルシウム不足だといわれています。年齢とともにカルシウムの吸収率は低下するそうですので、毎日の食事で効率よく摂りたいですね。今回は、カルシウムを多く含む食品とその上手な摂り方についてご紹介します。

### カルシウムを多く含む食品

カルシウムの摂取目標量は成人男性で 750mg、成人女性で 650mgといわれています。カルシウムを上手に摂るには、牛乳や乳製品などのほか、小魚や海藻、豆類、野菜など幅広い食材をバランスよく摂り入れるとよいそうです。例えば、朝食にヨーグルト、昼食に小松菜のお浸し、夕食に魚料理や大豆製品をメニューに入れるなど、日常の食事にカルシウムを含む食品を組み合わせるといいでしょう。

### 食品別カルシウム含有量

乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜
プロセスチーズ(2枚) 252mg	木綿豆腐(1/2丁) 180mg	ひじき煮(1鉢) 140mg	小松菜のお浸し(1鉢) 105mg
牛乳(1杯 200ml) 252mg	厚揚げ(1/2個) 180mg	桜えび(大さじ2杯) 120mg	チンゲン菜のお浸し (1鉢)84mg
ヨーグルト(1/2カップ) 120mg	凍り豆腐(1個) 132mg	しらす干し (大さじ3杯) 78mg	切り干し大根煮 (小鉢1杯) 54mg

<注意>カルシウムの1日の摂取基準量は18歳以上男女ともに1日2,500mgが上限と設定されています。カルシウム強化食品やサプリメントを使用する場合などは、摂りすぎるとかえって健康を害するおそれがありますので、注意してください。

### カルシウムの吸収を助ける栄養素

骨を丈夫にするには、カルシウムだけを摂ればよいというわけではなく、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDやカルシウムを骨に定着させるビタミンKなど、カルシウムの働きを助ける栄養素も一緒に摂ることが大切です。また、適度な運動や日光浴もカルシウムの吸収を助けてくれるそうです。

- ビタミンDを含む食品: 鮭や鯖などの魚類、きのこ類など
- ビタミンKを含む食品: 納豆、緑黄色野菜、海藻類など

毎日の食事にカルシウムを上手に摂り入れて、骨の健康を維持したいですね。

引用: 厚生労働省～健康づくりサポートネット～「骨粗鬆症の予防のための食生活」

引用: 健康長寿ネット「カルシウムの働きと1日の摂取量」



カルシウム豊富な干しえびとしらすをつかったレシピをご紹介します。

## タイ風やしそばパッタイ

<材料> 2人分 1人分 476kcal

・ 乾燥フォー	120g
・ 無頭えび	8尾(120g)
・ 卵	2個
・ にんじん	1/3本(70g)
・ ニラ	1/3束(30g)
・ もやし	1/4袋(50g)
・ 干しえび	5g
・ 塩、こしょう	各少々
・ サラダ油	大さじ1

【合わせ調味料】

・ ナンプラー	大さじ1
(なければ醤油で代用してください)	
・ ケチャップ	大さじ1
・ 砂糖	大さじ1/2
・ 酢	大さじ1/2
・ オイスターソース	小さじ1
・ 干しえびの戻し汁	50cc

【トッピング】

・ パクチー	適量
・ レモン(くし切り)	2切れ
・ 刻みピーナッツ	5g

<作り方>

- ① バットにフォーを入れてぬるま湯(分量外:適量)を注いでやわらかくなるまで 30分ほどおき、水気を切ります。
- ② 干しえびは粗く刻んでぬるま湯(分量外:50cc)にひたして 10分ほどおき、干しえびと戻し汁に分けます。にんじんは皮をむき 1cm 幅の短冊切り、ニラは根元を少し切り落とし、3~4cm の長さに切ります。
- ③ 無頭えびは尾を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを取り除き、水で洗って水気をふきとります。【合わせ調味料】の材料を混ぜ合わせておきます。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、塩こしょうを加えて混ぜます。フライパンにサラダ油の半量(大さじ 1/2)を入れて中火で熱し、卵を流し入れ、ざっと大きく混ぜて半熟状になったら別にとっておきます。
- ⑤ フライパンの汚れをふきとり、残りのサラダ油(大さじ 1/2)を入れて熱し、③のえびを入れて表面の色が変わるまで中火で炒めます。にんじん、干しえびを加えて油がなじむ程度にさっと炒めます。
- ⑥ ①のフォーを加えて炒め合わせ、【合わせ調味料】を加えて全体を炒め合わせます。
- ⑦ もやし、ニラ、④の卵を加えてさっと炒めます。
- ⑧ 器に盛り、パクチー、レモンを添えて刻んだピーナッツを散らして出来上がりです。

## しらすチーズトースト

<材料> 2人分 1人分 324kcal

・ 食パン(6枚切り)	2枚	・ マヨネーズ	大さじ1と1/2
・ しらす干し	30g	・ 粒マスタード	小さじ1と1/2
・ ピザ用チーズ	40g	・ 刻みのり	適量



<作り方>

- ① マヨネーズと粒マスタードをよく混ぜ合わせます。
- ② 食パンに①を塗り、しらす、ピザ用チーズをのせます。
- ③ オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼きます。刻みのりを散らしていただきます。



## 感情を伝える無言のシグナル

# ノンバーバルコミュニケーション

ノンバーバルコミュニケーション(非言語コミュニケーション)は、言葉を使わずに情報や感情を伝える方法です。これは、ビジネスの様々な場面で非常に重要な役割を果たしていると言われていています。

### ■ノンバーバルコミュニケーションの主要な要素■

#### ①ボディランゲージ

- ・ジェスチャー: 手や腕の動きは、強調や指示を示すために使用されます。
- ・姿勢: 立ち方や座り方は、相手への態度や自信を示します。
- ・顔の表情: 笑顔や眉の動きなどは、感情を直接伝える手段です。



#### ②アイコンタクト

アイコンタクトは、注意を引きつけたり、信頼感を築くために重要です。適切なアイコンタクトは、相手に対する関心と尊重を示します。

#### ③パラランゲージ

声のトーン、速度、音量などが含まれます。これらは話し手の感情や意図を補完します。

#### ④プロクセミクス(相手との距離の取り方)

空間の使い方や距離感は、人間関係の親密さや権力関係を示します。例えば、近い距離で話すことは親密さを示し、遠い距離は公式な関係を示すことがあります。

#### ⑤身なりや持ち物

スーツはきちりとした印象を与えるなど、TPOに合わせた身なりや持ち物で印象は変わります。

### ■ノンバーバルコミュニケーションの活用シーン

#### ①プレゼンテーション

聴衆は内容だけでなく、話し手の服装・動作・表情・視線の動きなどにも注目しますので、留意します。

#### ②商談

重要なポイントでは大きめの声でゆっくり話すなど話し方を意識し、また感情や隠れたニーズをくみ取れるように、相手のノンバーバルコミュニケーションにも着目しましょう。

#### ③スピーチ

「身振り手振り」「声の大きさや声色などの表現」「姿勢」「タイミングのよい呼吸」にも気を付けると、聴衆をひきつけやすくなります。

#### ④面談や面接

言葉だけではなく、「表情」「姿勢」「しぐさ」「うなずき」「視線」といった部分も意識しながら、話しを聞くことで、相手の本音を読み取るように注意してみましょう。

有名なメラビアンの法則では人と人とのコミュニケーションにおいて「言語情報は7%」「非言語情報は計93%」になると言われています。ビジネスでも、ノンバーバルコミュニケーションを意識的に活用することで、個人としても組織としても、より豊かで生産的な成果を生み出すことができるでしょう。



---

—ヤマダメンバーズプレス 2025 年春号 No.130—

(令和 7 年 4 月 15 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(経営のページ、ニュースな数字)  
梶井恵里(マネーのページ、仕事のエスプリ)  
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。