

目次

税のページ	02
-------	----

» 各省の令和8年度の税制改正要望が出揃いました

経営のページ	04
--------	----

» 2026 年 1 月施行「中小受託取引適正化法」について

マネーのページ	06
---------	----

» 職場で資産形成を支援する 職場つみたて NISA とは

保険(リスクマネジメント)のページ	08
-------------------	----

» 令和 7 年 10 月 1 日から最低賃金が改定されました

ニュースな数字	09
---------	----

エコのある暮らし	10
----------	----

» 冬の省エネ・節電の工夫

栄養と健康のページ	11
-----------	----

» 1日に必要な野菜をとりましょう

おいしいレシピ	12
---------	----

» 牡蠣の土手鍋 / ブロッコリーのナムル

仕事のエスプリ	13
---------	----

» 仕事や人間関係の質を高める“気づき”「メタ認知」

各省の令和8年度の税制改正要望が出揃いました

各団体や各省庁から例年8月末を目途に、税制改正に関わる要望が提出され、税制調査会による審議を経て、12月中旬に「税制改正大綱」としてまとめられます。例年ながら、提出された要望の内容は多岐に渡りますが、ここではその主なものについて、ごく一部をみていきたいと思います。



◆内閣府による税制改正要望

★地方における企業拠点の強化を促進する税制措置の拡充及び延長

東京圏への一極集中の弊害やリスクを分散するため、企業の地方移転等を促し、かつ地方における雇用の創出を図るため、内閣府では**地方拠点強化税制の適用期限の2年間延長(適用期限令和10年3月31日)**をするとともに、地方へ移転する企業に対して、企業へのインセンティブを高めるため、税額控除率の引上げ(現行、移転型7%、拡充型4%からの引上げ)等も要望しています。

★地震防災対策用資産に係る課税標準の特例措置の拡充及び延長

飲食店や病院、劇場、旅館等不特定多数の方が利用する施設等、地震防災上の措置が必要な施設・事業等の管理・運営を行う個人・法人が、**地震防災対策用資産を取得した場合の固定資産税の課税基準を軽減する措置について、適用期限を3年間延長(適用期限令和11年3月31日)**と共に、南海トラフ地震防災対策推進地域等に限定されていた対象地域を、全国へ拡充することを要望しています。

◆金融庁による税制改正要望

★NISA 対象商品の拡充を含む制度の充実

NISA の普及をさらに進め、あらゆる世代が自身のライフプランに沿った形で資産形成を行えるように、**つみたて投資枠の対象年齢(18歳以上)の見直し**や**対象商品の拡充**、投資商品の入替をやすくするための**非課税保有限度額の当年中の復活**等を要望しています。

★暗号資産取引に係る課税の見直し

暗号資産取引に係る必要な法整備とあわせ、**「申告分離課税」の導入を含めた暗号資産取引等に係る課税の見直し**を行うことを要望しています。

現行制度では、暗号資産の売買益は、原則「雑所得」として給与所得等と合算され総合課税の対象となり、所得税が最大45%、住民税は一律10%の累進課税が適用されますが、上場株式等の売買益同様、申告分離課税を導入することで、所得税が15.315%、住民税は5%の一律計20.315%となって大幅に税負担が軽減するほか、損益通算や最長3年の繰越も可能になり、仮想通貨の市場参加者の裾野が広がることが見込まれるとのことで、要望をしています。

★生命保険料控除制度の拡充の恒久化

令和8年中の1年間に限定された、**23歳未満の扶養親族を有する場合の一般生命保険料控除枠の所得控除限度額に対する2万円の上乗せ措置(一般生命保険料控除限度額6万円)**について、1年間に限定せず、恒久化することを要望しています。

◆経済産業省による税制改正要望

★研究開発税制の拡充・延長

現行の一般型等の研究開発税制とは別に、日本の戦力技術領域を対象とした戦略技術領域型の創設や試験研究費の税額控除の繰延制度の導入、企業の研究開発投資の増加を促すための企業に対するインセンティブの強化、一般型の控除率上乘せ措置の適用期限の3年間延長(適用期限令和10年3月31日)等が要望に挙がっています。

★中小企業者等の少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例措置の延長等

中小企業者等が30万円未満の減価償却資産を取得した場合、合計300万円までを限度に即時償却(全額損金算入)を認める「少額減価償却資産の特例」がありますが、令和7年度末となっている適用期限の2年間延長(適用期限令和10年3月31日)や、現行制度の見直しを要望しています。

★食事支給に係る所得税非課税限度額の見直し

企業が従業員に提供する食事について、従業員が食事価額の50%以上を負担し、かつ、食事支給の企業負担額が月額3,500円以下の場合の非課税限度額について、企業負担分の非課税限度額、3,500円の引き上げを要望しています。この制度の施行はバブル期以前の1984年で、約40年に渡って見直しが行われていず、昨今の物価上昇で食材が高騰しているため、非課税限度額の引き上げにより従業員の税金負担軽減が期待されるとのことで要望しています。

◆厚生労働省による税制改正要望

★セルフメディケーション推進のための医療費控除の特例措置の拡充

一般的にも広く浸透している「セルフメディケーション税制」が令和8年3月末期限のため、恒久化または継続希望を要望しています。また、対象の医薬品の範囲を拡大し、現行の控除限度額8万8千円の上限を20万円に引き上げることも要望しています。なお、セルフメディケーション税制は医療費控除の特例で、通常の医療費控除との選択適用(どちらか一方を選んで申告)となっています。

◆国土交通省による税制改正要望

★住宅ローン減税等の住宅取得等促進策に係る所要の措置

令和7年末に適用期限を迎える住宅ローン減税や認定住宅の投資型減税について適用期限の延長等の要望、また、新築住宅に対する固定資産税額を1/2に軽減している特例措置(戸建て3年間、マンション5年間)についても令和8年度末適用期限の2年間延長(適用期限令和10年3月31日)を要望しています。



ご紹介した内容は各省庁から提出された要望のうちのごく一部で、他にもさまざまな要望が提出されていて、それらは各省庁のホームページで確認をすることができます。

令和7年は、年収の壁の撤廃による所得税の減税が、日々のニュースによく取り上げられています。本記事の作成時点では与党による首相指名選挙で憲政史上初の女性総理が誕生し、その組閣が終了したばかりで先は見通せない状況といえ、令和8年も政局により税制の行方は左右されるかもしれません。毎年12月中旬頃に税制改正の大綱が発表されますが、その行方には注視が必要です。

2026年1月施行

「中小受託取引適正化法」について

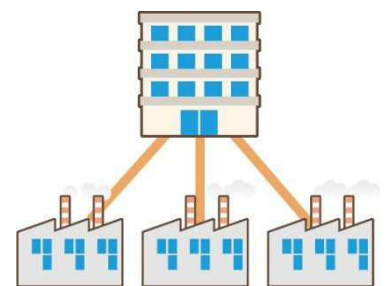
2026年1月より、下請法が「中小受託取引適正化法(取適法)」として改正・施行されます。本改正では、取引の対等性を重視した内容に見直され、企業間の価格交渉の義務化や手形払いの禁止、適用対象の拡大など、中小受託事業者の利益保護と取引の適正化を強化する内容になっています。

■中小受託取引適正化法とは

2026年1月1日より、「下請代金支払遅延等防止法」は「製造委託等に係る中小受託事業者に対する代金の支払の遅延等の防止に関する法律(略称: 中小受託取引適正化法、通称: 取適法(とりてきほう))」へと改称され、内容も大幅に改正されます

この法律は、委託事業者(旧: 親事業者)と中小受託事業者(旧: 下請事業者)の間で行われる取引において、価格交渉や支払条件などを適正に保つことを目的としています。

改正の背景には、原材料費や人件費の高騰などがあり、コスト上昇分を適切に価格へ反映させる「構造的な価格転嫁」の定着が求められています。



用語の変更

上下関係を示す表現が見直され、対等なパートナーシップを前提とした法律となります。

親事業者	→	委託事業者
下請事業者	→	中小受託事業者
下請代金	→	製造委託等代金

■改正点

①適用基準の拡大

資本金基準に加え、従業員数基準が新設され、より多くの中小企業が対象になります。

製造・修理・運送など: 委託事業者が従業員300人超、中小受託事業者が300人以下

情報成果物作成・役務提供など: 委託事業者が従業員100人超、中小受託事業者が100人以下

②対象取引の追加

新たに「特定運送委託」が対象に加わります。

これは、製品の引渡しに必要な運送を委託する取引を指します。

③禁止行為の追加

製造委託等代金(以下、代金)額協議に応じない、必要な説明や情報提供をしない一方的な代金決定
手形払いやファクタリングなど、支払期日までに代金相当額を得ることが困難な支払方法
これらの行為が新たに禁止され、価格交渉の透明性が求められます。

④執行体制の強化

公正取引委員会や中小企業庁に加え、事業所管省庁にも取適法に基づく指導・助言・申告機能が付与されます。

中小受託事業者が違反事実を執行機関に申し出たことを理由にした不利益な取扱いを禁止(報復措置の禁止)についても、申告先が拡充されました。

⑤その他

・製造委託の対象物品として、金型以外の型等(木型、治具など専ら物品の製造に用いる物品)が追加されます。

・書面交付義務について、中小受託事業者の承諾の有無にかかわらず、電子メールなどの電磁的方法による提供が認められます。

・遅延利息の対象に、製造委託等代金の額を減じた場合(減額)が追加されます。

・既に違反行為が行われていない場合でも再発防止措置等を勧告できるようにするなど、勧告に係る規定が整備されます。

■委託事業者の義務

中小受託取引の公正化及び中小受託事業者の利益保護のため、委託事業者には次の4つの義務が課せられます。

1.発注内容等を明示する義務(第4条)

発注にあたって、発注内容(給付の内容、代金の額、支払期日、支払い方法)等を書面または電子メールなどの電磁的方法により明示しなければなりません。

2.取引に関する書類等を作成・保存する義務(第7条)

取引が完了した場合、給付内容、代金の額など、取引に関する記録を書類または電磁的記録として作成し、2年保存することが義務付けられています。

3.代金の支払期日を定める義務(第3条)

委託事業者は検査をするかどうかを問わず、発注した物品等を受領した日から起算して60日以内のできる限り短い期間で、製造委託等代金の支払い期日を定めなくてはなりません。

4.遅延利息を支払う義務(第6条)

支払遅延や減額等を行った場合、遅延した日数や減じた額に応じ、遅延利息(年率14.6%)を支払う義務があります。

■相談窓口の活用

全国48か所に設置されている「下請かけこみ寺」は、2026年から「取引かけこみ寺」に名称変更されます。取引上の課題がある場合は、早期に相談することでトラブルを防止できます。

最寄の商工会議所及び商工会に設置されている相談窓口である「独占禁止法相談ネットワーク」でも相談を受け付け、公正取引委員会に取り次いでいます。

「中小受託取引適正化法」は、委託事業者にとってコンプライアンス強化と健全な取引関係構築の機会であり、中小受託事業者には、自社の価値を正当に主張し経営を安定させる後ろ盾となります。契約書見直しや価格交渉準備など、確認しておきましょう

参照:中小受託取引適正化法ガイドブック(公正取引委員会/中小企業庁)

<https://www.jftc.go.jp/file/toriteki002.pdf>



職場で資産形成を支援する 職場つみたてNISAとは

「職場つみたてNISA」は、福利厚生型のNISA制度です。2024年にスタートした新NISA制度により、「つみたて投資枠」と「成長投資枠」の併用が可能となり、職場つみたてNISAも柔軟性と活用の幅が広がっています。

■そもそもNISAとは？

NISA(少額投資非課税制度)とは、NISA口座で購入した投資信託や株式などの売却益や配当・分配金が非課税となる制度です。通常、これらの利益には、20.315%の税金が課されますが、NISAを利用することで税負担を軽減し、効率的な資産形成が可能になります。

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
非課税保有期間	無期限		
年間投資枠	120万円		240万円
非課税保有限度額	1,800万円 (成長投資枠はうち1,200万円まで)		
対象商品	長期の積立・分散投資に適した 一定の投資信託等	上場株式・株式投資信託等 ※整理・監理銘柄、信託期間20年未満、デリバティブ取引を用いた一定の投資信託等及び毎月分配型の投資信託等は除外	

出典：日本証券業協会

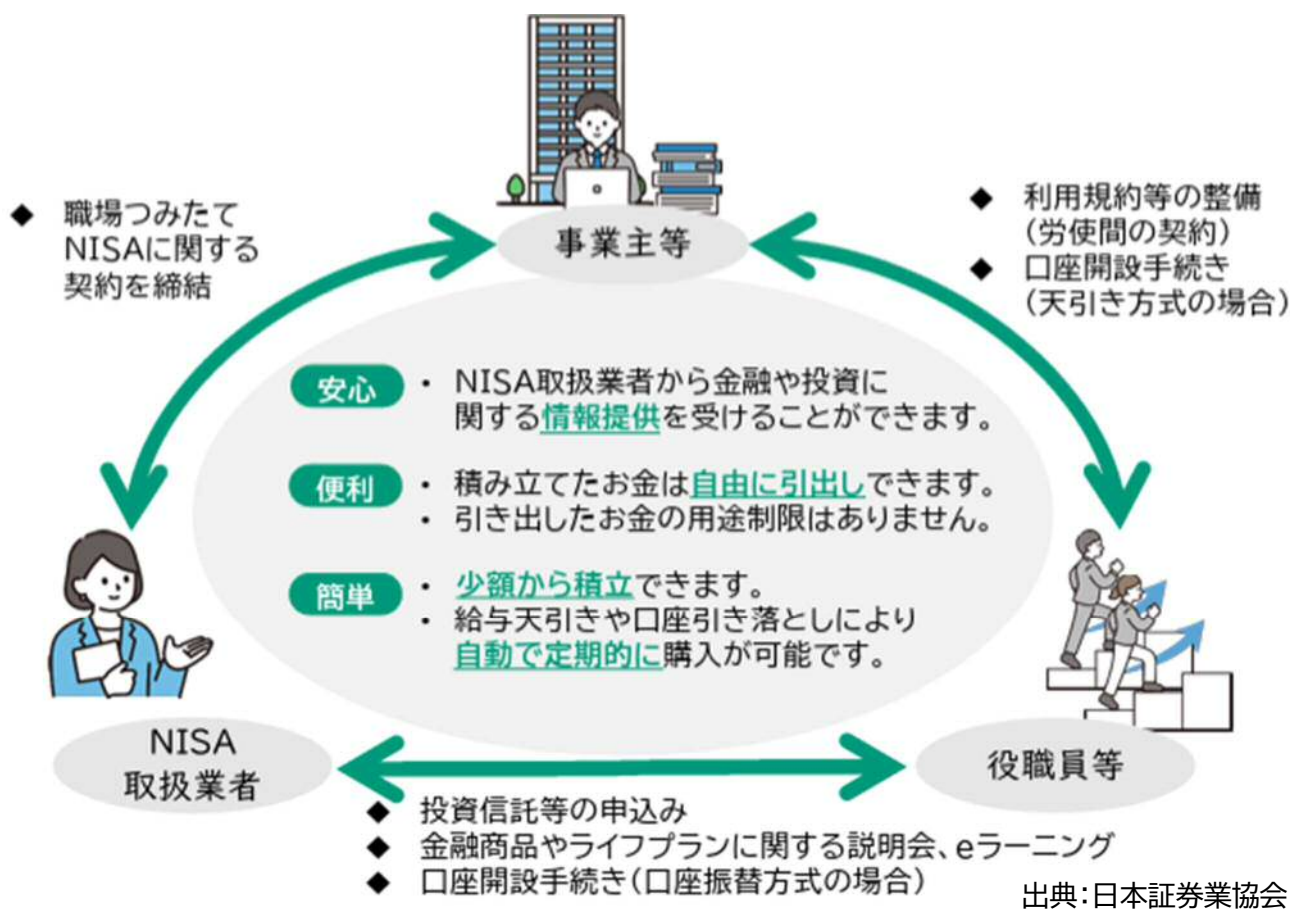
※職場つみたてNISAでは、事業主等とNISA取扱業者の契約に応じて、①つみたて投資枠のみ利用、②成長投資枠のみ利用、③つみたて投資枠・成長投資枠の併用、が可能です。

■職場つみたてNISAとは？

職場つみたてNISAは、企業が従業員の資産形成を支援するために導入する制度で、職場という身近な環境を通じてNISAを活用できる仕組みです。政府が掲げる「資産所得倍増プラン」にも位置づけられており、国全体で資産形成を促進する取り組みの一環とされています。

特徴

- ・ 事業主は、NISA取扱業者(証券会社等)と契約を締結し、制度利用に関する社内規定や労使間契約を整備します。
- ・ 従業員は、取扱業者が提供する金融商品の中から投資対象を選び、定額で積立投資を行います。
- ・ NISA取扱業者は、商品の買付やライフプランに関する説明会、eラーニングなどを通じて従業員をサポートします。



■職場つみたてNISAを行うメリット

従業員側	事業主等側
・給与天引きで手間なく積立できる ・運用益が非課税 ・少額から始められる ・会社開催の説明会等を通じて金融知識の習得 ・いつでも引き出し可能	・福利厚生の充実による従業員満足度向上 ・奨励金の支給により「賃上げ促進税制」の対象となる可能性あり ・提携NISA取扱業者のサポートで、導入コストや手間が少ない ・金融リテラシー向上による従業員の自立支援

■職場つみたてNISAを行うデメリット・注意点

- ・ 事業主等とNISA取扱業者の契約により、投資対象が限定される場合がある
- ・ 市場変動による元本割れのリスクがある
- ・ 導入企業がまだ少なく、制度の認知度が低い
- ・ 転職・退職時に手続きが必要
- ・ NISA口座は1人1口座のため、個人でNISA口座を開設している場合は現在のNISA口座は廃止する必要がある
- ・ 企業の福利厚生のため、会社業績や方針の変更により制度が変更される可能性がある

この制度は、事業主等と従業員の双方にとって資産形成支援の選択肢となり得る仕組みです。導入にあたっては、制度内容や運用方法の理解が重要となりますのでご注意ください。

□金融庁

<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/workplace/>

□日本証券業協会

https://www.jsda.or.jp/shijyo/seido/tax/shokubatsumitate_nisa.html

令和 7 年 10 月 1 日から最低賃金が改定されました

令和7年10月1日から適用された各都道府県の最低賃金について、中央最低賃金審議会は今年も大幅な増額案を示しました。これを踏まえ、各地方の最低賃金審議会の審議の結果、令和7年度地域別最低賃金額は、下記のとおり10月1日より順次改定となりました。()内は発効日



都道府県名	改定後	改定前	都道府県名	改定後	改定前
北海道(10/4)	1,075	1,010	滋賀(10/5)	1,080	1,017
青森(11/21)	1,029	953	京都(11/21)	1,122	1,058
岩手(12/1)	1,031	952	大阪(10/16)	1,177	1,114
宮城(10/4)	1,038	973	兵庫(10/4)	1,116	1,052
秋田(R8/3/31)	1,031	951	奈良(11/16)	1,051	986
山形(12/23)	1,032	955	和歌山(11/1)	1,045	980
福島(R8/1/1)	1,033	955	鳥取(10/4)	1,030	957
茨城(10/12)	1,074	1,005	島根(11/17)	1,033	962
栃木(10/1)	1,068	1,004	岡山(12/1)	1,047	982
群馬(R8/3/31)	1,063	985	広島(11/1)	1,085	1,020
埼玉(11/1)	1,141	1,078	山口(10/16)	1,043	979
千葉(10/3)	1,140	1,076	徳島(R8/1/1)	1,046	980
東京(10/3)	1,226	1,163	香川(10/18)	1,036	970
神奈川(10/4)	1,225	1,162	愛媛(12/1)	1,033	956
新潟(10/2)	1,050	985	高知(12/1)	1,023	952
富山(10/12)	1,062	998	福岡(11/16)	1,057	992
石川(10/8)	1,054	984	佐賀(11/21)	1,030	956
福井(10/8)	1,053	984	長崎(12/1)	1,031	953
山梨(12/1)	1,052	988	熊本(R8/1/1)	1,034	952
長野(10/3)	1,061	998	大分(R8/1/1)	1,035	954
岐阜(10/18)	1,065	1,001	宮崎(11/16)	1,023	952
静岡(11/1)	1,097	1,034	鹿児島(11/1)	1,026	953
愛知(10/18)	1,140	1,077	沖縄(12/1)	1,023	952
三重(11/21)	1,087	1,023	全国平均	1,121	1,055

出典：厚生労働省「地域別最低賃金の全国一覧」

令和7年の改定は、全国加重平均で66円上昇しました。従業員の方(時給者、月給者ともに)の賃金が最低賃金を下回っていないか必ず確認し、採用条件も併せて確認しておきましょう。

(人事労務事業部 社会保険労務士 有田一範)

法人申告所得、初の100兆円超え 2024年度過去最高を更新

国税庁は2024年度の法人申告所得総額が前年度比4.1%増の102兆3,381億円となり、過去最高を更新したと発表しました。総額が100兆円を超えたのは初めてです。申告法人税額も前年度比7.6%増の18兆7,139億円で、バブル期を上回り過去最高となりました。申告所得金額と申告税額はいずれも5年連続で増加しています。黒字申告割合は36.5%で、申告1件当たりの所得は8,707万円と過去10年で最高でした。源泉所得税などは20兆3445億円で、定額減税の影響により前年度より9,907億円減少しました。

【出典】国税庁「令和6事務年度法人税等の申告(課税)事績の概要」令和7年10月30日

91.5%の企業が賃上げを実施

令和7年「賃金引上げ等の実態に関する調査」の結果が厚生労働省より公表されました。調査は全国の常用労働者100人以上を雇用する会社組織の民間企業を対象に実施され、令和7年は3,643社を抽出し、1,847社から有効回答を得ました。賃金を「引き上げた・引き上げる」と回答した企業は91.5%で、前年より0.3ポイント増加しました。1人平均賃金の改定額(予定を含む)は13,601円、改定率は4.4%でした。労働組合の有無によって改定額と率に差が見られ、組合あり企業では15,229円・4.8%、組合なし企業では11,980円・4.0%でした。定期昇給を「行った・行う」とした企業は76.8%、ベースアップを「行った・行う」とした企業は57.8%でした。

【出典】厚生労働省「令和7(2025)年賃金引上げ等の実態に関する調査の概況」令和7年10月14日

M&Aが本格化 中小企業の5.2%が売却を検討

株式会社東京商工リサーチが2025年10月1日～8日にインターネットで実施した調査(有効回答6,347社)によりますと、全体の14.4%が「他社の買収を検討」、4.8%が「自社の売却を検討している」と回答しました。中小企業に限ると、5.2%が自社の売却を検討しており、売却理由の最多は「後継者不在」で63.7%を占めました。仲介業者からのアプローチを受けた企業は82.6%にのぼり、接触の多さが明らかになりました。他社の買収を検討する業種では、運輸業が21.5%、建設業が21.2%、卸売業が20.5%と高い割合を示し、自社の売却を検討する業種では農・林・漁・鉱業が10.4%で最多でした。一方、大企業では24.1%が他社の買収に前向きであるのに対し、中小企業では自社の売却志向が目立ちました。

【出典】株式会社東京商工リサーチ「2025年企業の「M&A」に関するアンケート調査」令和7年10月28日

企業の約5割が福利厚生の充実を予定 中小企業では資金面の課題も

株式会社帝国データバンクが全国2万5,546社を対象に2025年9月16日～30日にインターネットで実施した調査によりますと、福利厚生を充実させる予定の企業は47.6%にのぼりました。内訳は「内容充実」17.4%、「金額充実」4.6%、「両方充実」25.6%です。業種別では建設業が58.7%、運輸・倉庫業が55.1%と高水準でした。今後導入したい制度では「社員旅行」「フレックスタイム」がともに11.4%で最多でした。福利厚生の充実は人材確保や定着率向上に直結すると考えられています。一方、資金面等の課題から「予定なし」とする企業も30.6%存在しています。企業規模別では、大企業の約57.9%が充実を予定しており、中小企業では45.8%、小規模企業では38.5%と企業規模が小さいほど、充実を予定している割合が低くなっています。

【出典】株式会社帝国データバンク「福利厚生に関する企業の実態調査」令和7年10月23日

冬の省エネ・節電の工夫

寒い季節になると、暖房の使用が増えて電気代やガス代が高くなりがちですね。冬は、暖房に限らず給湯などでもエネルギーの使用が増える季節です。電気やガスの使用に伴って発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因のひとつです。エネルギーの使用量を減らすことで、温室効果ガスの排出を抑えることができます。日々の暮らしの中で、省エネ・節電に積極的に取り組みましょう。

💡 電気・ガスの省エネ効果

	省エネ・節電の工夫	省エネ効果 (削減率)
暖房	重ね着や加湿などにより体感温度を上げて、室温を下げる (エアコンを使用時に室内温度を 22℃から 20℃に下げた場合)	2.7%
	目詰まりしたフィルターを清掃する(エアコンの場合)	0.8%
	窓には厚手のカーテンをかけて暖かい空気を逃さないようにする	0.8%
	外出や就寝時の 15～30 分前に暖房をオフにする	-
こたつ	使用時間を半分にする	1.0%
	上掛けなどを活用し、暖気を逃さないようにする	-
電気カー ペット	暖房面積を半分にする	0.9%
	電気カーペットの下に断熱マットを敷く	-
給湯 風呂	お湯の出し過ぎに注意する	1.9%
	シャワーの時間を短くすることも省エネに効果的 (45℃のお湯を流す時間を 1 分間短くした場合の数値)	
	追い焚きが必要ないように、入浴は間隔をあけずに入る (4.5℃低下した湯(200ℓ)を毎日追い炊きする場合の数値)	5.6%
調理	炎は鍋底からはみ出さないように火力を調整する 1日3回、水1ℓ(20℃程度)を沸騰させる時に強火から中火にした場合 の数値)	0.3%
	お皿を洗うときに給湯の温度を下げる(温度を 2℃下げた場合の数値)	0.6%
	鍋の水滴はふき取ってからコンロに乗せる	-

※節電・省エネ効果の削減率は、一般的な家庭での年間の電気、ガス使用量に対する概算値です。
地域・気候条件等によって省エネ効果は変動します。

日々のちょっとした工夫が、家計にも環境にもやさしい冬の暮らしにつながります。いまできることから、ぜひ実践してみましょう。



出典：経済産業省 資源エネルギー庁「冬季の省エネ・節電メニュー」

出典：東京都環境局「家庭の省エネハンドブック 2025」

1日に必要な野菜をとりましょう

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は、生活習慣病の予防に役立つほか、免疫力を高め、ストレスや風邪の予防にも効果があるとされています。しかし、現代の食生活では多くの方が野菜不足であり、日本人の平均摂取量は目標を大幅に下回っているそうです。

1日に必要な野菜の目安は？

厚生労働省では、1日あたり350g以上の野菜摂取を推奨しています。
これを1食あたりに換算すると、約120g。

目安としては、

- ・ 生野菜なら両手1杯分
- ・ 加熱した野菜なら片手1杯分



加熱することで野菜のカサが減り、より多くの量を無理なく食べることができます。

また、緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく組み合わせることで、さまざまな栄養素を効率よく摂取することができます。

毎日の食事にいろいろな種類の野菜を取り入れながら、1日350g以上の摂取を目指しましょう！

1日5皿分の野菜を！

野菜は、炒める、茹でる、煮るなど加熱するとカサが減り、たくさんの量を食べることができます。おひたしなどの小鉢が1皿あたり約70gだそうです。1皿あたり約70gの野菜を使った小鉢を1日5皿、朝・昼・夜の食事に分けて取り入れることで、350gの目標を達成できます。



炒めて 70g



煮物で 70g



茹でて 70g



そのまま 70g



汁物で 70g

外食や中食では野菜が不足しがちになりますので、野菜が入っているメニューや小鉢・味噌汁がセットになっている定食またはお弁当を選ぶように心がけましょう。

1日に350gの野菜を食べるには、朝・昼・夜の3食をバランスよくしっかり食べることが大切です。無理なく続けられる工夫を取り入れながら、野菜不足を解消し、健康的な生活を目指したいですね。

出典：東京都福祉保健局「野菜、あと一皿」

今回は野菜をたっぷり使った鍋料理と、寒い時期が旬のブロッコリーの簡単にご紹介できます。栄養バランスを整えて寒い冬を乗り切りましょう。

牡蠣の土手鍋

<材料>4人分 1人分 374kcal

・ 牡蠣(むき身)	400g(加熱用)	【A】	
・ 焼き豆腐	1丁(300g)	・ 赤味噌	200g
・ 春菊	1束	・ 砂糖	大さじ 2
・ 白菜	200g	・ 酒	大さじ 2
・ 長ねぎ	1本	・ みりん	大さじ 2
・ しらたき	1パック	・ しょうゆ	少々
・ えのきだけ	1パック	・ 生姜	1片(すりおろす)
・ 水	6カップ		
・ 昆布	1枚(5cm)		
・ きしめん(生麺)	200g		



<作り方>

- ① ボウルに牡蠣を入れ、塩(分量外)少々をまぶし、やさしく水洗いし、キッチンペーパーで水気をふきとります。焼き豆腐は縦半分、横に8等分にします。白菜は3~4cm幅、春菊は根元を切って食べやすい長さに切ります。長ねぎは3cm幅のぶつ切りにします。えのきだけは石づきを切り落としてほぐしておきます。しらたきは熱湯に通して、食べやすい長さに切ります。
- ② 【A】の材料をよく混ぜ合わせ、鍋の内側のふちに均等にぬり、水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。
- ③ ②に牡蠣と春菊以外の食材を加え、ふたをして煮ます。煮立ったら牡蠣を加え、牡蠣がぷっくりして火が通るまで弱火で2~3分煮ます。春菊を加えてさっと煮て、周りにぬった味噌を溶きながら味を調整していただきます。
- ④ ④はきしめんを入れ、お好みのかたさまで煮ます。

ブロッコリーのナムル

<材料>2人分 1人分 94kcal

・ ブロッコリー	1/2株	・ 塩コショウ	少々
・ 鶏がらスープの素	小さじ 1	・ 白いりごま	小さじ 2
・ にんにく(すりおろす)	1/2片分	・ ごま油	大さじ 1

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房にわけ、大きいものは食べやすい大きさに切ります。茎は厚めに皮をむき、小さめのひと口大に切ります。よく水洗いし、水気をきります。
- ② 耐熱皿にブロッコリーをのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分程加熱します。
- ③ ②のブロッコリーをボウルに移し、熱いうちに調味料をすべて加えて和え、味を馴染ませます。

仕事や人間関係の質を高める“気づき”

「メタ認知」

仕事や人間関係で「なぜこんな行動をしてしまったのか」「どうして感情的になったのか」と後悔した経験はありませんか？そんな時に役立つのが「メタ認知」という力です。

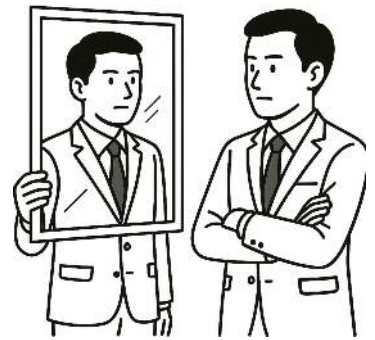
■「メタ認知」とは

メタ認知とは、自分の思考や感情、行動を一步引いて客観的に見つめる力のことです。心理学の分野では、学習や問題解決、対人関係において重要なスキルとされています。

メタ認知は、大きく分けて「メタ認知的知識」と「メタ認知的技能(活動)」の2つの要素から成り立っています。

「メタ認知的知識」とは、自分自身の認知の傾向や、状況に応じた思考・感情のパターンを理解する力です。例えば「自分はプレッシャーがかかると焦りやすい」「長時間の会議では集中力が落ちる」といった、自分の認知のクセを知っていることがこれにあたります。

一方、「メタ認知的技能(活動)」は、その知識を活かして、状況に応じて自分の思考や行動を調整する力です。例えば「今は集中力が落ちているから、5分休憩を入れよう」「感情的になりそうだから、一度深呼吸してから話そう」など、実際の行動に反映させる力です。



このように、メタ認知は冷静な判断やミスの防止、ストレス対処など、ビジネスの現場でも幅広く活用できる力です。

■メタ認知を高めるために

メタ認知を高めるには、主にセルフモニタリングやコーチングなどが有効とされています。様々な方法がありますが、ここでは、日々の習慣に取り入れられる方法を3つ紹介します。

① セルフチェックタイムを設ける

1日の終わりに「今日の自分はどうだったか？」を振り返る時間を5分でも作ることで、思考のクセや感情の動きに気づきやすくなります。

② ジャーナリング(日記)

感じたことや出来事を紙に書き出すことで、頭の中を整理し、客観的に自分を見つめることができます。

③ 自分への問いかけ

忙しい時こそ、「今、自分はどんな気持ち？」「何に反応している？」と自分に問いかける習慣を持つことで、感情のコントロールがしやすくなります。

メタ認知はすぐに身につくものではありませんが、日々少しずつ意識することで、変化が現れてくると言われています。自分を客観視する力を育てることで、仕事や人間関係をよりスムーズで豊かなものにする一助になるかもしれませんね。

—ヤマダメンバーズプレス 2025 年冬号 No.133—

(令和 7 年 11 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→



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