

# 目次

税のページ	02
≫「賃上げ促進税制」の見直し（2026年度税制改正大綱から）	
経営のページ	04
≫企業の情報セキュリティ対策を「見える化」セキュリティ対策(SCS)評価制度とは	
マネーのページ	06
≫国の金融教育サービス J-FLEC(ジェイ・フレック)とは	
保険(リスクマネジメント)のページ	08
≫令和8年度の健康保険料について	
ニュースな数字	09
エコのある暮らし	10
≫日本のごみ問題を考えよう	
栄養と健康のページ	11
≫メラトニンの乱れを整える 朝と夜の習慣	
おいしいレシピ	12
≫鮭と小松菜の混ぜごはん / 春きゃべつとハムチーズのホットサンド	
仕事のエスプリ	13
≫相手の時間を奪わないメッセージ術 チャットの“読みやすい書き方”	

## 「賃上げ促進税制」の見直し（2026年度税制改正大綱から）

昨年12月に閣議決定された令和8年度税制改正大綱にて、賃上げ促進税制の見直しがされました。

物価上昇に伴い賃上げは加速される状況ですが、中小企業にとっては負担となるため、租税特別措置の適正化の観点等から、賃上げ促進税制について見直しがされたという次第です。全企業と中堅企業向け措置は段階的に縮小・終了し、中小企業向けの措置は維持されることになっています。

賃上げ促進税制の改正点について、全企業向け、中堅企業向け、中小企業向け、それぞれの措置毎にみていきます。



### 1. 賃上げ促進税制とは

賃上げ促進税制は、平成25年創設の「所得拡大促進税制」から制度が引き継がれ、令和4年に従業員の賃金引き上げの促進を目的として創設された制度で、賃上げ等に係る各要件を満たす企業にとって、賃金増加額の一定割合を法人税額から控除できるという税制優遇により、賃金上昇の促進に効果があるとされています。適用事業年度終了時の状況で法人を3つに区分した法人区分ごとに、かつ、賃上げ率に応じて異なる税額控除率が適用されます。

令和6年度の税制改正では、物価上昇に対応した賃上げを広く促進するため、適用期限の3年間延長及び制度拡充が図られ、中小企業向け措置については、繰越控除措置（注1）が追加されました。これにより、賃上げを実施した事業年度に赤字となった場合でも、本制度の恩恵を受けることができるようになりました。

#### 注1) 繰越控除措置

賃上げを実施した年度において控除しきれなかった税額控除額（繰越税額控除限度超過額）を、翌年度以降に最長5年間の繰越を認める措置。未控除額を翌年度以降に繰り越す場合、未控除発生のある事業年度以後の各事業年度確定申告書に繰越税額控除限度額の明細書の添付、繰越税額控除を受けようとする事業年度まで継続して青色申告書を提出している必要が有。

### 2. 全企業向け措置の改正点

すべての青色申告法人を適用対象とする全企業向け措置（実質的には、大企業向けの措置）は、当初の適用期限であった令和9年3月31日を待たず、令和8年3月31日迄に開始する各事業年度迄の適用後、廃止する方針となりました。令和8年4月1日から開始する事業年度における適用はありません。

### 3. 中堅企業向け措置の改正点

常時使用する従業員数が2,000人以下の青色申告法人を適用対象とする中堅企業向けの措置は、当初の適用期限（令和9年3月31日）の到来をもって廃止、かつ、令和8年4月1日から令和9年3月31日迄に開始する事業年度については、次頁の通り、見直しがなされます。

- ◆原則の税額控除率（10%）の適用要件は、継続雇用者給与等支給額（注2）が前年度比4%以上増加した場合とする。

- ◆継続雇用者給与等支給額（注2）が前年度比 5%以上増加した場合には、原則の税額控除率に 5%上乗せとする。
- ◆継続雇用者給与等支給額（注2）が前年度比 6%以上増加した場合には、原則の税額控除率に 15%上乗せとする。
- ◆教育訓練費の増加に係る上乗せ措置の廃止
- ◆プラチナくるみん認定及びプラチナえるぼし認定、えるぼし（3段階目取得年度に限る）を受けている場合の5%上乗せ措置は維持される。

改正後 R8.4.1 以降			
継続雇用者給与等支給額（注2） （前年度比）	左記 税額控除率	教育訓練費 （前年度比）	左記 税額控除率
+3%	適用なし(←R8.3.31 迄10%)	廃止	廃止
+4%	10%(←R8.3.31 迄 25%)		
+5%	15%		
+6%	25%		

注 2) 継続雇用者給与等支給額……適用事業年度における継続雇用者(前事業年度及び適用事業年度の全月分の給与等の支給を受けた国内の雇用者)に対する給与等の支給額の合計額。

#### 4. 中小企業向け措置の改正点

中小企業者である青色申告法人を適用対象とする中小企業向けの措置は(但し、前 3 事業年度の所得金額の平均額が 15 億円を超える法人は本中小企業向け優遇税制適用の対象から除外)、教育訓練費の増加に係る上乗せ措置について廃止の方針となりました。そのほかは現行制度を維持することとされていますが、適用期限到来時(令和9年3月31日)には適用状況をふまえ、必要な見直しを検討されることになっています。

改正後 R8.4.1 以降			
全雇用者給与等支給額 （前年度比）	左記 税額控除率	教育訓練費 （前年度比）	左記 税額控除率
+1.5%	15%	廃止	廃止
+2.5%	30%		

上記でみてきた通り、令和 8 年度税制改正大綱にて、賃上げ促進税制は、全企業(大企業)向けの制度が適用期限から1年前倒しで廃止、中堅企業向けの制度は適用要件が見直された上で適用期限到来をもって廃止、中小企業向けの制度は教育訓練費の上乗せ措置が廃止となります。これまで同制度を活用してきた企業においては、改正による影響について確認をしておくことが必要です。

※本記事は、令和 7 年 12 月 19 日公表の令和 8 年度税制改正大綱に基づき、情報提供を目的として作成しています。今後の国会審議等で各適用時期等に変更が生じる場合がありますのでご注意ください。

## 企業の情報セキュリティ対策を「見える化」 セキュリティ対策(SCS)評価制度とは

近年、取引先に影響を与えるようなサイバー攻撃事案が頻発しており、サプライチェーン全体でのサイバーセキュリティ対策の強化が求められています。そうした中、取引先のセキュリティ対策状況を外部から判断することが難しいといった発注元企業側の課題や、複数の取引先から様々な対策を要求されるといった委託先企業側の課題が生じています。

### ■セキュリティ対策(SCS)評価制度とは

セキュリティ対策(SCS)評価制度とは、経済産業省と内閣官房国家サイバー統括室が進める、企業のIT基盤における基本的なサイバーセキュリティ対策の実施状況を、客観的に評価・認定する制度です。この制度の目的は、これまで各企業が独自に行ってきたセキュリティ対策の状況を「見える化」し、サプライチェーン全体でセキュリティレベルを把握・向上させるための共通の枠組みを提供することにあります。正式名称は「サプライチェーン強化に向けたセキュリティ対策評価制度」(SCS=Supply Chain Security)で、本年2026年度に本格運用が予定されている制度です。

### ■制度の目的

サプライチェーンを構成する企業のセキュリティ対策状況を共通の基準で評価・可視化することで、委託元企業・委託先企業双方の負担を軽減しつつ、サプライチェーン全体のセキュリティ水準の底上げを図る仕組みとして位置付けられています。

具体的には、2社間の取引契約等において、委託元が、委託先に適切な段階(★3～★5の3段階)を評価提示して見える化し、示された対策を促すとともに実施状況を確認することが想定されています。※本制度は、企業のセキュリティ対策への対応状況を可視化するものであり、事業者のセキュリティ対策レベルを競わせることを目的としたもの(格付け制度等)ではありません。

### ■制度の対象範囲

本制度は、サプライチェーンを構成する企業等のIT基盤(クラウド環境で運用するものも含む。)を対象としています。なお、一般的にIT基盤に該当しないと考えられる製造環境等の制御(OT)システムや委託元等に提供する製品等については、サプライチェーン全体での共通化が難しいことから直接の対象とはせず、他の制度・ガイドライン等に基づき対策を行うことが想定されています。



## ■評価レベルの概要

セキュリティ対策の段階を★3・★4(★5については今後検討)に区分し、★3の要求事項・評価基準を基礎として、★4ではより段階的に広い範囲や対策を含む要求事項・評価基準に基づき、自己評価(専門家の確認を経たもの)や第三者評価機関により評価されます。

構築する評価制度						
		★3		★4		★5 [検討中 <sup>※5</sup> ]
想定される脅威		<ul style="list-style-type: none"> <li>広く認知された脆弱性等を悪用する一般的なサイバー攻撃</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>供給停止等によりサプライチェーンに大きな影響をもたらす企業への攻撃</li> <li>機密情報等、情報漏えいにより大きな影響をもたらす資産への攻撃</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>未知の攻撃も含めた、高度なサイバー攻撃</li> </ul>
対策の基本的な考え方		全てのサプライチェーン企業が最低限実装すべきセキュリティ対策： <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎的な組織的対策とシステム防御策を中心に実施</li> </ul>		サプライチェーン企業等が標準的に目指すべきセキュリティ対策： <ul style="list-style-type: none"> <li>組織ガバナンス・取引先管理、システム防御・検知、インシデント対応等包括的な対策を実施</li> </ul>		サプライチェーン企業等がさらに目指すべき高度な対策： <ul style="list-style-type: none"> <li>国際規格等におけるリスクベースの考え方にに基づき、自組織に必要な改善工程を整備、システムに対しては現時点でのベストプラクティスの対策を実施</li> </ul>
要求事項	有効期間	26件	1年	43件	3年 (毎年自己評価を実施し結果を評価機関へ提出)	(今後検討)
評価スキーム		専門家確認付き自己評価 <sup>※4</sup>		第三者評価		第三者評価

[※4] 専門家：登録セキスペ、CISSP等の資格を有し、かつ制度が定める研修を受講したセキュリティ専門家 [※5] ISMS適合性評価制度、★3・4との整合性も踏まえ、対策事項を今後検討

出典：経済産業省「サプライチェーン強化に向けたセキュリティ対策評価制度に関する制度構築方針(案)」

セキュリティ対策段階★1と★2は、すでにIPA(情報処理推進機構)が実施している「SECURITY ACTION(セキュリティアクション)」という制度によって位置づけられることになっています。比較的容易に取り組める「自己宣言」のレベルです。

★1: IPAの「情報セキュリティ5か条」に取り組むことを自己宣言する。

★2: 「5分でできる！情報セキュリティ自社診断」で状況を把握したうえで、情報セキュリティ基本方針を定めて公開することを自己宣言する。

## ■制度開始の時期

セキュリティ対策段階★3及び★4: 2026年度末頃の制度開始(申請受付の開始)を目指しています。

セキュリティ対策段階★5: 2026年度以降、要求事項・評価基準や評価スキームの具体化の検討を進めています。

(※上記は制度運営基盤の整備状況等により変更となる可能性があります。)

-----

SCS評価制度は、サプライチェーン全体でサイバー攻撃に対する対策を強化する狙いがあります。今後の制度開始を見据え、早めに自社のIT・情報セキュリティの現状把握を進めてみてはいかがでしょうか。

参照: 「サプライチェーン強化に向けたセキュリティ対策評価制度に関する制度構築方針」(SCS評価制度の構築方針)を公表しました(経済産業省)

<https://www.meti.go.jp/press/2025/03/20260327001/20260327001.html>

## 国の金融教育サービス

## J-FLEC(ジェイ・フレック)とは

NISAの普及や物価上昇を背景に、個人・企業を問わず「金融リテラシー(お金の知識)」の重要性が高まっています。こうした状況を踏まえ、2024年4月5日、J-FLEC(金融経済教育推進機構)が設立され、同年8月から本格稼働しています。J-FLECは特別の法律に基づき国の認可を受けた金融庁所管の認可法人で、中立・公正な立場から、官民一体で金融経済教育を推進する唯一の公的機関です。

## ■ J-FLECの目的と特徴

J-FLECの目的は「適切な金融サービスの利用等に資する金融又は経済に関する知識を習得し、これを活用する能力の育成を図るための教授及び指導(金融経済教育)を推進すること」としています。



最大の特徴は、特定の保険・証券商品を販売しない“中立・公正”な立場で金融教育を提供している点です。一般的な民間FP相談には商品販売が伴う場合がありますが、J-FLECは利害関係がなく、安心して「学ぶ」ことができます。

## ■ 主な事業

## ①講師派遣事業

全国の企業や学校・公民館などの様々な団体へ、全国どこでもJ-FLECの講師を派遣し、金融経済に関する出張授業(無料)を実施しています。

## ②イベント・セミナー事業

全国各地で、社会人の方や事業会社(経営者の方)、教員の方などを対象に、お金に関する無料イベント・セミナーを開催しています。

## ③「J-FLECはじめてのマネープラン」無料体験事業

J-FLEC相談員(J-FLEC認定アドバイザー(※1))による個別相談の無料体験を、J-FLECにおいて、対面またはオンラインで実施しています。

## ④「J-FLECはじめてのマネープラン」割引クーポン配布事業

クーポン対象事業者(J-FLEC認定アドバイザー)による有料の個別相談をはじめて利用する方を対象に、相談料が80%オフ(1時間あたり最大8,000円まで割引)になる電子クーポン(3時間分)を配布しています。

## ⑤学校等への支援事業

金融経済教育に関する研究活動などに取り組む学校を指定し、教育研究費の助成やアドバイスの提供を行っています。

(※1)J-FLECが定める認定要件に合致し所定の審査を通過した個人について、一定の中立性を有し顧客の立場に立ったアドバイザーとして、J-FLECが認定・公表する称号。

## ■ J-FLECを上手に活用するには？

### 個人の方の場合

家計管理や資産形成など、お金に関する基本的な知識を学べる無料のセミナーやオンライン講座を通じて、お金の基本的な考え方を理解することができます。そのうえで、ライフプランなどを具体的に考えたい場合は、個別相談の無料体験や割引クーポンを利用することも可能です。

### 企業・団体の場合

企業や学校では、J-FLECの講師派遣を活用することで、従業員や学生に向けた金融教育を実施できます。特定の商品をすすめることがないため、安心して金融の基礎を学ぶ機会として活用できます。

## ■ J-FLECの活用時の注意点

\*特定の金融商品の推薦や、選択の代行は行っていません。

\*個別相談は考え方や選択肢の整理が中心であり、最終判断は利用者自身が行う必要があります。

\*無料セミナーや相談は予約制のため、希望する日時や内容によっては利用しづらい場合があります。

---

本記事は、令和8年4月1日現在のJ-FLEC公式ホームページの情報をもとに、情報提供を目的として執筆しています。ご利用にあたっては、必ずJ-FLECや金融庁の最新公式情報、講師派遣等のお申込みにあたっては注意事項をご確認の上、ご自身または企業の判断と責任にてご対応ください。

<https://www.j-flec.go.jp/>

## 令和8年度健康保険料について

令和8年度健康保険料率は下記の通りとなりました。内容を確認しておきましょう。（\*協会けんぽ（全国保険協会）の場合）

- ・健康保険料率：令和8年3月分から適用
- ・介護保険料率：令和8年3月分から適用



	令和 7年度	↑引上げ ↓引下げ	令和 8年度
北海道	10.31%	↓	10.28%
青森県	9.85%	→	9.85%
岩手県	9.62%	↓	9.51%
宮城県	10.11%	↓	10.10%
秋田県	10.01%	→	10.01%
山形県	9.75%	→	9.75%
福島県	9.62%	↓	9.50%
茨城県	9.67%	↓	9.52%
栃木県	9.82%	→	9.82%
群馬県	9.77%	↓	9.68%
埼玉県	9.76%	↓	9.67%
千葉県	9.79%	↓	9.73%
東京都	9.91%	↓	9.85%
神奈川県	9.92%	→	9.92%
新潟県	9.55%	↓	9.21%
富山県	9.65%	↓	9.59%
石川県	9.88%	↓	9.70%
福井県	9.94%	↓	9.71%
山梨県	9.89%	↓	9.55%
長野県	9.69%	↓	9.63%
岐阜県	9.93%	↓	9.80%
静岡県	9.80%	↓	9.61%
愛知県	10.03%	↓	9.93%

	令和 7年度	↑引上げ ↓引下げ	令和 8年度
三重県	9.99%	↓	9.77%
滋賀県	9.97%	↓	9.88%
京都府	10.03%	↓	9.89%
大阪府	10.24%	↓	10.13%
兵庫県	10.16%	↓	10.12%
奈良県	10.02%	↓	9.91%
和歌山県	10.19%	↓	10.06%
鳥取県	9.93%	↓	9.86%
島根県	9.94%	→	9.94%
岡山県	10.17%	↓	10.05%
広島県	9.97%	↓	9.78%
山口県	10.36%	↓	10.15%
徳島県	10.47%	↓	10.24%
香川県	10.21%	↓	10.02%
愛媛県	10.18%	↓	9.98%
高知県	10.13%	↓	10.05%
福岡県	10.31%	↓	10.11%
佐賀県	10.78%	↓	10.55%
長崎県	10.41%	↓	10.06%
熊本県	10.12%	↓	10.08%
大分県	10.25%	↓	10.08%
宮崎県	10.09%	↓	9.77%
鹿児島県	10.31%	↓	10.13%
沖縄県	9.44%	→	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（1.62%）が加わります。

（人事労務事業部 社会保険労務士 有田一範）

令和6年度法人税額18兆円超 過去最高

令和6年度(令和6年4月1日から令和7年3月31日迄の間に終了した事業年度)の法人税額が前年度比13.9%増の18兆6822億円にのぼり、過去最多を更新したことが、国税庁の調査でわかりました。これまでの最高額はバブル期だった1990年の17兆7484億円でした。令和6年度の国内法人の本業売上に当たる営業収入は前年度比3.6%増の1822兆9016億円で、3年連続で過去最高を更新しています。所得金額も4年連続で過去最高を更新し、同11.2%増の102兆609億円でした。業種別では、料理飲食旅館業(同64.6%増)の増加率が最も大きく、出版印刷業(同42.8%増)、金融保険業(同34.0%増)が続きました。なお、本調査の対象である令和6年度に活動中の内国法人数は299万9680社で、平成24年度以降、12年連続で増加しています。

【出典】国税庁「令和6年度分 会社標本調査-調査結果報告-」令和8年3月30日

家計の金融資産5.3%増

日本銀行が発表しました2025年10～12月期の資金循環統計(速報)によりますと、2025年12月末時点で家計の金融資産残高は前年同期より5.3%増の2351兆円となり過去最高を更新しました。内訳を見ますと、株式などの残高は22.6%増の342兆円でした。日経平均株価は2025年12月末時点で5万円台と2024年12月末の3万9800円台から大きく上昇しており、株価の上昇が資産増加に寄与しているようです。投資信託は21.3%増の165兆円でした。国債など債務証券の残高は9.6%増えて34兆円となったほか、保険も1.2%増の420兆円でした。一方、現金・預金の残高は0.5%増の1140兆円にとどまりました。

【出典】日本銀行調査統計局「2025年第4四半期の資金循環(速報)」令和8年3月18日

2027年3月末で終了 手形交換高は依然69兆円規模

紙の手形・小切手による決済は2027年3月末に廃止されます。株式会社東京商工リサーチの調査によりますと、2025年の手形交換高は69兆249億円で、前年から14.7%減となり、ピークだった1990年の4,797兆2,906億円の約1.4%まで縮小しました。一方、紙の手形・小切手に代わる新たな決済手段として電子記録債権(でんさい)が2013年2月に開始され、2025年の取扱額は49兆4,025億円(前年比13.1%増)でしたが、依然として紙の手形が約1.4倍上回っています。でんさいネット登録社数は55万6,977社(前年比8.4%増)と過去最多を更新しています。でんさいはコストや事務負担の軽減が期待されていますが、従来の商習慣やIT対応の問題から導入が進まない企業もみられるようです。

【出典】株式会社東京商工リサーチ「2025年「手形・でんさい」動向調査」令和8年4月6日

2026年度 正社員採用予定がある企業60.3%

株式会社帝国データバンクの調査によりますと、2026年度の正社員雇用では、『採用予定がある』企業が60.3%と3年ぶりに上昇しました。採用形態は「新卒」36.9%に対し「中途」52.4%と中途採用が上回っています。一方、非正社員の採用予定は41.2%と3年連続で低下しています。規模別に正社員の『採用予定がある』割合をみますと、「大企業」は85.0%と全体(60.3%)を大幅に上回りました。一方で、「中小企業」は56.0%、うち「小規模企業」は36.0%となり、企業規模が小さいほど割合が低くなる傾向がみられます。業界別に正社員の『採用予定がある』割合をみますと、深刻な人手不足に直面している『運輸・倉庫』が70.4%で最も高くなりました。

【出典】株式会社帝国データバンク「2026年度の雇用動向に関する企業の意識調査」令和8年3月23日

## 日本のごみ問題を考えよう

私たちの毎日の生活から出るごみは「一般廃棄物」と呼ばれ、日本ではその約 8 割が焼却炉で処理されているそうです。焼却によってごみの量は減りますが、燃やした後には焼却灰が残り、最終処分場（埋立地）で処分されています。

しかし、この最終処分場は全国的に残り容量が限られており、新たに建設することも容易ではありません。このままごみを出し続けると、いずれ処分する場所が足りなくなるという深刻な問題に直面しています。

### 毎日どれくらいのごみを出している？

環境省の調査によると、日本では 1 人 1 日当たり約 850g のごみを出しているとされています。これは、500ml のペットボトル約 1.5～2 本分の重さに相当します。

### 効果的な対策は？

ごみ問題で最も効果的な対策は、ごみそのものを減らすことです。リサイクルは重要ですが、その前に「ごみを出さない」「増やさない」という意識が欠かせません。

- ✓ 使い捨てを減らす
- ✓ 必要な分だけ使う
- ✓ 長く使えるものを選ぶ

こうした選択は、環境への負荷を減らすだけでなく、廃棄物処理コストの削減にもつながります。企業のオフィスでも、紙、プラスチック容器、飲料容器、備品類など、少しの意識で減らせるものは少なくありません。また、正しく分別されたごみは再び資源として活用されますが、分別が不十分だとリサイクルできず、焼却処理に回ってしまいます。

### 自宅やオフィスで今日からできる行動チェックリスト

- 必要以上に印刷せず、電子データを活用している
- コピー用紙は両面使用を心がけている
- マイボトル・マイカップを利用している
- 使い捨てではなく、繰り返し使える備品を選んでる
- 資源ごみをルール通り正しく分別している
- 分別に迷った際、そのまま捨てず確認している
- 不要なものを「捨てる」前に、再利用を考えている



ごみ問題は、私たち一人ひとりの暮らしと深く関わっています。日々のちょっとした意識や行動の積み重ねが、未来の環境を守ることにつながりますね。

出典：環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等(令和5年度)について」

## メラトニンの乱れを整える

### 朝と夜の習慣

春の陽気で気温が高くなり、日中に眠気を感じる方も多いのではないのでしょうか。しっかり寝たはずなのに朝がつらい、などは睡眠ホルモン(メラトニン)の乱れが関係しているかもしれません。メラトニンは、自然な眠りのリズムを作り、睡眠を促す大切なホルモンです。日照時間が延びる春は、メラトニンの分泌リズムが乱れやすくなるといわれています。

今回は、メラトニンの乱れを整えるための「朝と夜の習慣」をご紹介します。

#### 朝の過ごし方 ☀️ 体内時計をリセットする

朝の行動は、乱れがちな睡眠リズムを整え、体内時計をリセットする大切な役割を担っています。人の体内時計は、朝の光によって毎日リセットされるといわれています。覚醒のスイッチを入れるために、次のポイントを意識してみましょう。

- 規則正しい起床時刻を心がける。
- 起床 30 分以内にカーテンを開けて窓の近くで15秒～数分程度朝日を浴びる。窓も開けてガラスを通さずに光を取り込むとより効果的とのことです。  
⇒脳の体内時計がリセットされ、メラトニン分泌のリズムも整いやすくなるそうです。
- 寝起きの最初の刺激を「光」にすると、1日のリズムが整いやすくなるといわれています。朝の光を浴びてから約14～16時間後に眠気がくるように、体内時計はセットされるそうです。
- 朝食をとりましょう。朝食は内臓の体内時計を動かす重要な合図です。少量でも朝食をとることで、体内リズムが整い、夜のメラトニン分泌につながるそうです。

#### 夜の過ごし方 🌙 睡眠ホルモンを出す準備をする

夜は照明をやや暗めにし、メラトニンが分泌されやすい環境を整えましょう。

- 部屋は明るすぎない方が、メラトニンの分泌がスムーズになるそうです。
- 夜は、覚醒を促す白色照明よりもリラックス状態へと導く暖かみのある光である電球色や、直接のまぶしさを軽減し、目に優しい空間を作る間接照明がおすすめです。
- スマートフォンやパソコンの光は、メラトニンの分泌を抑えてしまいます。寝る前は画面を見ない時間を意識しましょう。
- 就寝の1時間前後に、ぬるめ(38～40℃)のお風呂に入ると体温がゆっくり下がり、自然な眠気につながります。

朝は明るい光と朝食で体内時計をリセットし、

夜は暗く静かな環境でリラックスする時間を優先することでメラトニンの分泌も整いやすくなりますね。


できるところから、ぜひ生活の中に取り入れてみてください。

出典:厚生労働省「e-ヘルスネット～メラトニン」  
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」



体内時計を整えるためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。今回は、忙しい朝でも手軽に作れる朝ごはんをご紹介します。

## 鮭と小松菜の混ぜごはん

おにぎりにしても美味しい混ぜごはん 


<材料> 2人分 1人分 420kcal

・ 鮭(生鮭か塩鮭)	1切れ	・ いりごま(白)	大さじ 1
・ 塩	小さじ 1/4	・ 大葉	2~3枚
・ 小松菜	1/2束	・ 温かいご飯	茶碗 2杯分
・ しょうゆ	小さじ 1/2		

<作り方>

- ① 生鮭を使う場合は、鮭に塩をふってしばらく置き、水分がでてきたらキッチンペーパーで拭きます。塩鮭を使用する場合は、塩をふらずにそのまま焼きます。大葉は千切りにします。
- ② 鮭をグリルで両面焼き、骨を取り除いて身をほぐします。
- ③ 小松菜はさつとゆでて水気をぎゅっと絞り、細かく刻んでしょうゆをかけます。
- ④ ボウルに温かいご飯、②の鮭、③の小松菜、ごまを入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛り、千切りにした大葉をのせていただきます。

## 春キャベツとハムチーズのホットサンド

フライパンで作るホットサンド 

<材料> 1人分 394kcal

・ 食パン(8枚切り)	2枚	【A】	
・ 春キャベツ	50g	・ 粒マスタード	小さじ 1/2
・ ハム	1枚	・ 酢	小さじ 1/2
・ ピザ用チーズ	15g	・ 粗挽きこしょう	少々
・ バター	10g		

<作り方>

- ① キャベツは洗って、太めの千切りにします。
- ② ①のキャベツを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で約30秒加熱します。粗熱が取れたら手で水気を絞り、【A】を加えてあえます。
- ③ バターの半量を食パン2枚の片面に薄く塗ります。
- ④ 食パンのバターを塗った面を上にして②のキャベツ、ハム、チーズの順にのせ、もう1枚の食パンではさみます。
- ⑤ フライパンに残りのバターを入れて弱火で熱し、④を入れます。その上にアルミホイルをかぶせ、鍋やボウルなどで重石をして、2分ほど焼き色がつくまで焼きます。裏返して、両面がこんがりするまで焼きます。
- ⑥ 半分に切ってお皿に盛り付けます。

## 相手の時間を奪わないメッセージ術

# チャットの“読みやすい書き方”

業務連絡をチャットに移行している、という企業が少なくない現在、「読みやすいメッセージ」は生産性を高める上で欠かせないスキルになっています。読みにくい表現は誤解や行き違いを生みやすい一方、読みやすいチャットはやり取りを円滑にし、結果としてミスの削減にもつながります。ここでは、今日から実践できる、チャットでのメッセージのやり取りにおいて、読みやすい書き方のポイントを紹介します。

### 1. 結論から書く

チャットは瞬時に判断されるため、最初に“何をしてほしいのか”を明確に伝えることが大切です。「【結論】～お願いします。【理由】～のため。」の形にすると意図が一目でわかります。

### 2. 箇条書きはなるべく3点まで

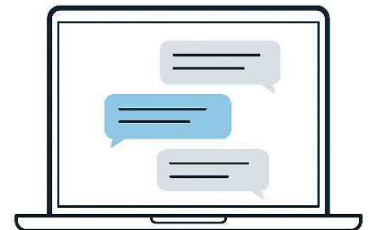
チャットは一度に読み込める情報量が限られています。

複数の確認事項は「以下3点、ご確認ください」と短く整理すると、相手の負担が減り返信も早くなります。

### 3. 1メッセージ=1トピック

依頼・質問・共有をまとめて送ると返信漏れや混乱を招きます。

話題は分けて送り、必要に応じてスレッドを使うと見返しやすいです。



### 4. 依頼は“どう動けばいいか”を明確に

「できれば早めに」「お時間あるときに」など曖昧な表現は避け、期日・内容・担当を具体的に記載します。明確な依頼は無駄なチャットのラリーを減らし、作業がスムーズに進みます。

### 5. 返信しやすい形をつくる

選択肢を提示する、Yes/Noで答えられる形にするなど、相手が迷わず答えられる工夫が有効です。

「A案・B案どちらにしますか？私はA案がいいと思います。」のように簡潔にまとめましょう。

### 6. 短文でも誤解を防ぐ

主語を抜かない、敬語を省略しすぎない、優先度を示す、など小さな配慮が誤解防止につながります。

ちょっとした工夫で、チャットにおける対話の質は大きく変わります。「相手の時間を奪わないメッセージ術」の核心は、相手に「考えさせる時間」や「返信の手間」を最小化することにあります。

是非、日々のチャットコミュニケーションの中で意識してみてください。

---

—ヤマダメンバーズプレス 2026年春号 No.135—

(令和8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(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からも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(代) FAX 03-3691-6680(代)  
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。