

メビウス Member's Press

■講義ダイジェスト 1月新春特別講演『スリープ・マネジメント』 年間ダイジェスト

■経営者のためのインフォメーション

■経営者のヒント

■会員お仕事紹介 日本郵便株式会社 瀬尾 小代子さん

メビウス主宰
浅沼 公子

春きりり

しんちんこうじゅう

人間の魅力は 深沈厚重

主宰からのメッセージ

中国の古典『呻吟語(しんぎんご)』は人間の資質について、次のように語っている。

——これ第一等の資質、魅力
人間的に滋味があり、落ち着いている。

【深沈厚重(しんちんこうじゅう)】

——これ第二等の資質、魅力
あっさりして、肝玉が大きい。

【磊落豪雄(らいらくこうゆう)】

——これ第三等の資質、魅力
頭が良くて、弁が立つ。

【聡明才弁(そうめいさいべん)】

(「呻吟語」呂新吾著)

亡父が、「人間“深沈厚重”が大事」と言っでは、下記のエピソードを話してくれた。

トップに求められる資質

西武流通王国を築いた堤清二氏の若き頃、料亭で、経団連会長 石坂泰三氏と昼食を共にしていた。その時、仲居が少し慌てた様子で座敷に入り、一枚のメモを堤氏に手渡した。

堤氏は、そのメモを見て頷き「わかりました」と仲居に伝え、何事もなかったかのように昼食を進めた。食事が終わると、「本日は、お話を伺わせて頂きたいと存じましたが、急用ができましたので、恐れ入りますが、社の方に戻らせていただきます」と挨拶をし、席を立った。

その後、秘書から「実は、池袋の西武百貨店が火災で燃えている」と伝えられた石坂会長は、「そうか。あの男は、将来きっと大物になるな」と呟いた。

池袋の西武百貨店は、当時木造4階建てで、“下駄履きデパート”と言われていた(1963年(昭和38)年)。

下駄履きとは、客が普段着で訪れるという意味である。西武グループの創業者であった父、康次郎氏から堤清二氏に譲られたのは、この下駄履きの西武百貨店だけだった。その他の西武王国の資産は、全て異母弟の義明氏に渡されていた。

その話しの後、亡父は、「昔から、袴の裾をバサバサ

させて、屏風の前にドーンと座るような奴は大人物にはならない。

しんちんこうじゅう

どんな時でも、人には「深沈厚重」が大切だ」と付け加えた。

その言葉は、後年事業をする上での心構えとして、常に念頭にあり、私なりに深く物事を考えるように心がけた。子ども達にも、「いつも手足をバタバタさせていては、言葉の貯金箱がいっぱいになりません」と戒めた。

静寂は力なり

翻って、スマホやメールに代表される、国境も軽々と飛び越えて情報や物が往来する騒々しい情報化社会で、『静かな人ほど成功する』(ウェイン・W・ダイアー アメリカの心理学博士)というタイトルの本が大ベストセラーになったことがあった。

「人間のあらゆる悲慘は、結局部屋でひとり静かに座っていることができないことから生じるのです」(ブレーズ・パスカル 物理学者)

人が一日のうちに心に抱く、バラバラの思考は、平均6万にも及ぶという。このような雑念から解放たれて、静かに瞑想する時間を持つことにより、心穏やかにリラックスして、「まるで神の手が、舌やペンに宿って導いているように、何もかもがスムーズに流れていく」という。

日本人は、静寂というものに文化的な恐怖感を覚えるようだ。会話の途中で話が途切れ、沈黙が訪れると、何となく居心地が悪く気まずい雰囲気になる。しかし、この沈黙の時間を、泰然と受け入れることにより、逆に心の迷いが消え、お互いの絆を一層深めることもできる。沈黙の時間のとき、目にほほえみを持つことを忘れずに。

忙しい仕事の手を休めて、息を深く吸い、長く吐く。これを4回行くと驚くほどに脳が休む。のちに思考が働き、仕事の能率も格段にアップするはずである。

創造のエネルギーが強まる。

まさに『静寂は、力なり』。

スリープ・マネジメントで 経営力を向上

新春特別講演
&
ティーパーティー

2018年1月23日(火) 太田グランドホテルにて、**有限会社Sleeppeace代表 快眠セラピスト・睡眠環境プランナーの三橋 美穂氏**を講師に迎え、『スリープ・マネジメントで経営力を向上』を開催いたしました。新春の特別講演の後には、賑やかなティーパーティーとなりました。



有限会社Sleeppeace代表
快眠セラピスト
睡眠環境プランナー
三橋 美穂 氏

新年を迎え、お正月はゆっくりとご家族やご友人と過ごされたことと存じます。また、今年の目標に「**健康な日々を**」と掲げた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

では、「**良い眠りで良い仕事を**」なんて目標を立てた方はいらっしゃるでしょうか。ある専門機関では、**人生の3分の1は睡眠で占められている**、と言われており、「眠り」が日常生活、仕事に影響していることが、様々な研究で明らかになってきました。

そこで、今回の新春メビウスでは「**充実した仕事は充実した『眠り』から**」という観点でこちらのセミナーの企画をいたしました。

では、ご自身の生活に当てはめて、講義ダイジェストをご覧ください。

よい睡眠のバロメーター

「**良い睡眠**」の基準とは何なのでしょう。どうやら、**計算でも基準が出せる**ようです・・・！



日中にイキイキと過ごせる

特に 午前10～12時のスッキリ感！

※午後2～4時は体内時計の関係で眠くなる

睡眠効率が85%以上

睡眠効率とは

就床時間に対する睡眠時間の割合。

実際に眠っていた睡眠時間÷寝床の中にいた就床時間＝睡眠効率(%)

* 就床時間7時間、睡眠時間6時間の場合は「86%」

経営者の皆様、キャリアウーマンの方々は忙しく、**睡眠時間の確保が難しい**と思われます。しかし**日々の睡眠不足が借金のように積み重なる**と、心身に悪影響を及ぼす恐れがあり、「**睡眠負債**」という状態に陥る可能性があるのです。そのため、生活や仕事の質が落ちてしまうこともあり、疾病などのリスクが高まってしまいます。その解消のヒントに、「**体内時計を整える**」というお話がありました。

体内時計を整える

- ・毎朝、同じ時刻に起きる
- ・起床後、太陽の光を浴びて、朝食をとる
- ・日中は白、夕方以降はオレンジ色の照明を
- ・体内時計は、朝の明るい光で前進し、夜の明るい光で後退する



おやすみ前の リラクセーション

「多忙で睡眠時間がとれない」
「つい夜更かしになる」
あなたへ



呼吸法で睡眠の準備を

鼻から息を吸い、数秒止めてから
ゆっくり息を吐くと、呼吸が整います。

肩周り、両腕、両足、全身の軽いストレッチも効果的です

就寝前に気をつけると良いポイントがあります。スマートフォンやパソコンから発せられる眼に見えない光「ブルーライト」や、コーヒーや紅茶などカフェインを含んだ飲み物を避けましょう。また、睡眠に入る準備に、ストレッチや呼吸法が有効とされています。

快適な睡眠環境を

- ・温湿度、音、光に気を配る
 - ・肌触りと吸湿性のよい、パジャマやシーツ
 - ・体型にあった、枕やマットレスを選ぶ
- ・・・タオルを使うと簡単に微調整できます(厚さによってmm単位)



講演では、タオルを使った
即席枕の作成をしました。
高さと左右を首と頭に合わせ、体と一体感が出るまで
細かく調整しました。



日中は活発に活動し、夜はゆっくりと入浴、アロマ・音楽でリラックスするなど、
1日の動きにメリハリを付けることで「快眠」を導きます。明日に備えるための質の良い
「眠り」のために、今日から一つでも工夫してみてくださいはいかがでしょうか。

ティーパーティー

新春特別講演の後は、恒例のティーパーティーとなりました。
会員様紹介のコーナーで、光山不動産エリナ部 光山 万里恵様と、
富士ソフト企画㈱ 遠田 千穂様にご挨拶していただきました。

太田市で人気の響香様のケーキと
クッキー、太田グランドホテル様のサン
ドウィッチをいただきました。

メビウス会員様と
新年をスタートでき、感謝申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



今年度の
メビウス



メビウス平成29年度講義も残すところわずかとなりました。
皆様の事業にお役立ちできておりましたら幸いです。
これからも実務に役立つ知識や情報をタイムリーに提供し、
サポートしてまいります。どうぞご期待ください！

平成29年度講義ダイジェスト

第182回

基本編

Part1 トンネルの向こうは・・・あなた次第 「相続税」を具体的に理解する

開催日：2017年5月16日(火)



税理士 原田 尚信氏

第183回

対策編

Part2 納得できる「相続対策」 贈与・自社株対策・保険対策編

開催日：2017年6月15日(木)

5月、6月は2回シリーズで相続・贈与について、税理士の原田尚信氏に講義をしていただきました。基本編では相続税を考え、事業承継に向けての具体的な準備の仕方を。対策編では、ラストラブレター（遺言書）の作り方から始まり、贈与・自社株対策・保険の運用について学びました。

第184回

Part1 経営のための会計実学

楽しく学んで徹底理解
これで分かった！

損益計算と決算書

開催日：2017年7月19日(水)

ラーメン店の開業をシュミレーションしながら、基礎的な損益計算書と決算書などの分かりやすい解説がありました。



税理士・メビウス副主宰
三上 洋子

第185回

Part2 経営のための会計実学

これで
分かった！

会社がみるみる 健全になるキャッシュフロー経営

開催日：2017年8月23日(水)



メビウス顧問 関田 恭裕

突然の資金不足による倒産を防ぐため、営業・投資・財務の3分野から見る資金の流れを解説していただきました。

人の心を動かす話し方

開催日：2017年9月28日(木)

ビジネスの場で役立つ『話し方』を発声、声のトーン、話の組み立て方など、出席者参加型での講義でした。



NHK放送研修センター
日本語センター
部長 合田 敏行氏

〈外学〉 美と健康のテーマパーク
『ファンケル 銀座スクエア』現地視察

開催日：2017年10月17日(火)

海外展開を進めるファンケル。ランドマークとして存在する『ファンケル 銀座スクエア』での外学を賑やかに行いました。先進の美容、健康を体験しました。

骨太な会社は総務が強い 会社のレベルは総務で決まる
総務・経理の実践実務対応

開催日：2017年11月21日(火)

総務の全般的な業務の確認と共に、小切手や手形の取り扱いなど、実務に沿った詳しい解説をしていただきました。



経営管理コンサルタント
神保 浩幸氏

ビジネスマナー ワンランクアップ講座

開催日：2017年12月21日(木)

女性経営者やキャリアアップを目指す女性向けのビジネスマナーの講義を行いました。笑顔・発声から始まり、より良い印象を与えるお辞儀の仕方や立ち振る舞いなど、ビデオ撮影をしながら学びました。



コミュニケーション
インストラクター
松尾 友子氏

新年度のメビウスはただいま企画中です。
皆様と共に歩み、成長を目指すメビウスを、今後ともご支援賜りますようお願い申し上げます。



最低賃金の減額特例

最低賃金の引き上げにより、給与の見直しが必要になる場合があります。県境の場合には、その事業所の所在する県の最低賃金が適用されることから「思ったよりも高い」と感じることもあると思います。最低賃金の減額特例についてお話ししましょう。

1. 最低賃金の減額特例とは

最低賃金は、原則としてすべての労働者に対して適用されます。ただし「**最低賃金の減額特例の許可申請**」により**都道府県労働局長の許可**を受けた場合に、その従業員の労働能力等に応じて減額した最低賃金を個別に認める例外的取扱いがあります。

具体的には、次の5つの場合に限定されています。

- ①精神又は身体の障害により著しく労働能力の低い者
- ②試の使用期間中の者
- ③基礎的な技能及び知識を習得させるための職業訓練を受ける者
- ④軽易な業務に従事する者
- ⑤断続的労働に従事する者

2. 許可の基準

都道府県労働局長の許可を受けるには、一定の基準があります。
ここでは、**上記⑤の断続的労働**に従事する者について考えてみます。

断続的労働は、常態として作業が間欠的であるため労働時間中においても手待ち時間が多く、実作業時間が少ない者であるか否かにより判断されます。例えば、**寮の管理人や宿直業務**などが該当します。これらは、見回りをした後に管理室で待機し、一定時間後にまた見回りをするといったイメージです。言い換えれば、これらの基準に該当しなければ、断続的労働とは認められず「通常労働」となり、通常賃金や割増賃金の支払いが必要となります。また、**都道府県労働局長の許可**を受けて適用できるものであり、事業所の独自判断で認められるものではないので注意が必要です。

断続的労働が認められた場合の**減額率は法令で上限**が定められており、その対象従業員の労働能力などを総合的に勘案して決められることになっています。また、この許可は、**3年以内**の期間について認められるものであるため、期限が到来するまでに再度申請が必要です。

詳しくは、事務局にお尋ねください！

◆お問合せ先：NPO法人 女性のためのビジネススクール メビウス事務局◆
栃木県足利市本城2-1901-8
TEL:0284-41-1324 FAX:0284-41-1340

経営のヒント



「働き方」は「休み方」でもある

メビウス副主宰 三上 洋子

日本一？有名な話ですが、**年次有給休暇の取得率は世界で見ても日本は低い**と言われています。

2017年の統計調査によると、日本人の有休消化率は2年連続最下位で50%。ブラジル・スペイン・フランス・オーストリア、香港は100%。アメリカは80%、イタリアは75%。お隣韓国は53%から67%に回復している。

欧米では年休は働く人の最も重要な権利のひとつ。よほどのことがない限り、年休を残すことはないという。法律や労働協約で病気休暇が有休で保障されていることが多いことも、日本とは大きく異なっている。

また、欧州では、連続取得が原則であり、EUでは最低4週間の付与となっている。日本では「短い休暇を複数回」というイメージではないだろうか。

日本では、休暇取得について「**罪悪感がある**」と考える人が6割以上に上り、休みを取らない理由としては「**緊急時のためにとっておく**」のだという。納得する方がほとんどかもしれない。

さて、労働基準法の改正で、年5日の年次有給休暇の付与が使用者の義務となる予定だ。

年次有給休暇についての考え方を、使用者も働く人も大きく転換させることとなりそうだ。

講義のご案内

4月

ビジネス行動力講座・
2018

～実践で活かせるビジネスの
基本を1日で集中講義～

日時：平成30年4月17日（火）

9:30～17:00

場所：足利地場産センター

参加費：お一人様 3,000円

※新社会人、30歳までの方対象

※お申込みは同封のご案内をご覧ください。

メビウスは、あなたの会社の
強力サポーターです

個別相談

経営には確かな

アドバイザーが必要です。

ビジネスのあらゆる課題に、

豊富な知識と経験で

あなたの身近な強い味方。

ご相談をお伺いするのは…

主宰：浅沼 公子 又は

顧問：関田 恭裕 です。

〈場 所〉(株)浅沼経営センター足利本社

〈料 金〉無 料

サービス業



日本郵便株式会社

足利南大町郵便局

局長 瀬尾 小代子 さん

足利南大町郵便局

〒326-0836

栃木県足利市南大町348-1

TEL: 0284-72-1261

FAX: 0284-73-4547



そばにいるから、できることがある

お客様の一生をトータルで支えていく日本郵政グループの多種多様なサービスをお届けしています。安全・安心・快適・豊かな生活につながる身近な郵便局として、お客様はもちろん、地域、社会のお役にたち、触れ合いあふれる場を目指しております！



▲瀬尾小代子さん

郵便局の
みまもりサービス

かんぽ生命の
ドリームかんぽ
キャンペーン(2018)

ゆうちょの
新生活応援
キャンペーン
2/17 - 5/31

★ ゆうちょ新生活応援キャンペーン

毎日の生活・将来のこと・変化の時……。人生それぞれの時の疑問や不安に寄り添って、いつでもご対応いたします。お気軽にご相談ください！

【営業時間】

・郵便窓口 AM9:00～PM17:00

・貯金、保険窓口 AM9:00～PM16:00

・ATM 平日 AM9:00～PM17:00
土曜 AM9:00～PM12:30



コラム 事務局は波乱万才♪

念のため、念のため、念のため

さて、皆さんの周りには、いくつの「念のため」「何かの折に」があるでしょうか。2月7日付毎日新聞の3面「仲畑流万能川柳」にこんな川柳があった。

捨てられぬ 用途不明の ネジひとつ

今月の担当は



副主任 三上洋子



思わず膝を打った私である。

そう、私は筋金入りの「念のため・何かの折に」論者である。

川柳にあるネジはもちろんのこと、ギフトの空き箱・リボン・紐の類、使いかけで異常に増えているボールペン、鉛筆、消しゴムなどの文具類、買ったきり放置の化粧水、乳液、クリーム、口紅などの化粧品類、電池、延長コード、ジップロック、タオル、ストッキング、下着類は次々に買うので増えるばかり。とにかく、モノで溢れている。部屋をリフォームして収納が増えたのも一因だ。見える空間にはないから余計に仕舞い込まれてしまう。

仕事柄もあると思うが、お客様と交わした内容のメモ・ポストイットは頑として保存だ。私のノートはこうしたメモがページを覆いつくす。

全てにおいて言えるのは、「捨ててしまうことへの不安」「あることへの安心感」だ。

こうした傾向は一生変わることはない。俗にいう「断捨離」や「ミニマリスト」とは無縁の日々が今日も明日も続いていく。