

《Labor Communication 2023・12》

アレのアレ達成！！大の阪神ファンの私にとって、たまらないフィナアレでした。シーズンを通して、岡田監督が口にしていたのは、「普通にやるだけ」という言葉。ミスなく普通にやれば勝てるということですが、簡単なことではないと思います。自分に置き換えると「普通にできるようになるまでの準備と努力」、「ミスなく効率よく作業をする手順の構築」これが必要なことだと考えました。気が付けば、2023年の最終月。来年の阪神は、アレンパを目指すそうです。私も明確なアレを定めて達成できるよう躍進したいです。（奥田 直基）

**キャリアアップ助成金
拡充へ！**

★ 来年度の予算発表！1人当たり57万円⇒80万円へ

非正規労働者を正社員への転換するキャリアアップ助成金が来年拡充すると11月に厚生労働省からの発表がありました。

（下記表記は中小企業向けの金額です）

【現行】	【令和6年度より改定】
非正規労働者⇒正社員 57万円 （非正規労働者⇒無期 対象外）	非正規労働者⇒正社員 80万円 無期雇用 ⇒正社員 上記半額 ★ただし、6ヵ月毎半額を支給申請
有期雇用 6ヵ月以上3年未満	有期労働の期間を問わない ただし5年を超える場合は、無期雇用から正社員転換が対象となる
勤務地限定、職種限定・短時間制度 導入加算 9.5万円	勤務地限定、職種限定・短時間制度 導入加算 40万円

★あらたに正社員登用制度の導入や無期⇒正社員登用制度を導入した場合の加算もあります。

来年4月から「労働条件通知書」の追加記載事項が義務化され、労働者によりわかりやすく、誤解のない説明が求められています。労働条件通知書の見直しにキャリアアップ助成金の活用を考えていきましょう。

**ワーク・エンゲイ
ジメントとは？**

★ 人材不足の解消と人材の定着に「ワーク・エンゲイジメント」

「仕事に関連するポジティブで充実した心理状態」をワーク・エンゲイジメントといいます。働き方改革というと「お休みを増やす改革」と理解されがちでした。

これは、「働きがい」を客観的にとらえ、職場環境をどう整えていくかということを目標にした考え方です。残念ながら、日本はこのワーク・エンゲイジメントが国際的に低い傾向出ています。つまり、仕事に熱意をもって、仕事に活力を感じている社員の比率が低いということです。職場で行きかう社員の会話を注意深く聞いてみると問題点が見つかるかもしれません。熱意ある社員の思考とそうでない社員の思考、少し考えながら日常会話を分析してみても！



火の用心！

★ 「マッチ1本 火事のもと」！！

この標語は、12月になると町内で拍子木を打ち鳴らす音ともに聞こえてきます。昭和15年物資統制下、配給の一つだったマッチが大事であることと火事への注意喚起として、短くそして記憶に残る名標語です。年末です。来年は、なにを用心しますか？

あすは社労士事務所

〒530-0047 大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルヂング814
電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253

社会保険労務士 佐々木 香里 社会保険労務士 小野山 英男 特定社会保険労務士 小野山 真由美

おくだの健康豆知識 VOL.10

元気になれる情報をお届けいたします！

朝の行動で体内時計をリセット

暖かいお布団から抜け出すのが辛い季節がやってきました。
突然ですが、朝のルーティンはありますか？
今回のテーマは、体内時計を調節する「寝起きの行動」です。
カラダに朝を知らせる習慣は、快適な睡眠につながります。



○日の光を浴びる

眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモン。

このホルモンは、太陽光を浴びてから14～16時間後に分泌され始めます。

夜中にカラダをおやすみモードに切り替えるには、朝に日光を浴びることが大切です。

○決まった時間に朝食をとる

食事をとると、血糖値が上昇します。糖値が上がると、インスリンというホルモンが分泌されます。

インスリンは、血糖値を下げる役割の他に、体内時計を調節する働きがあります。

ただし、炭水化物に偏りすぎた食事は、血糖値を急激に上昇させるので要注意。

バランスの良い朝食を心がけてください。

どちらも基本的なことですが、大切な習慣です。寒さに負けず、気持ちいい朝を過ごしましょう。

チンインエクササイズ ～美しい姿勢のためのエクササイズ～

①

タオルをまくらにし寝転びます。
手を胸の前で組みます。



②

あご（チン）を引き、
頭をタオルに押し付けます。
胸を張り、印の部分（胸骨）を床から浮かせます。
3秒キープしましょう。



呼吸は止めずに行います。1回3～5セットくらいを目安にやってみてください。