



真弓社会保険労務士事務所 <http://mayumi-sr.sakura.ne.jp>

〒290-0142 千葉県市原市ちはら台南 6-32-7 ☎0436-37-5505 ✉noury1030@gmail.com

私達の行動は、周りの状況ではなく、自分自身の決定と選択の結果である。 スティーヴン・R・コヴィー

この号の内容

1. 交感神経と副交感神経
2. 年度更新について

新年度を迎え、新しい生活リズムに変化した方もいらっしゃるかと思います。新しい生活に不安を抱えながら、日々を過ごしている方もたくさんいらっしゃるのではないかと思います。そんな中でも、今やるべきことをしっかりと行っていくことで、そんな不安も忘れてしまうのではないかと思います。それに加え、普段から 腹式呼吸法を行ってみませんか？

1 交感神経と副交感神経

誰でも、大なり小なりストレスを感じていると思います。期限までに仕事を間に合わせなければならない。たくさん仕事をこなさなければならない。思うように先に進まない。など、人それぞれに、あると思います。

そんな時、交感神経が優位になっています。交感神経が優位になっていると、活性酸素が大量に発生し、白血球のバランスが乱れるということが、身体の中で起こっています。一生懸命頑張っていて、気づかないでそのまま過ごしていることもあります。落ち着くまでは、「とにかく頑張らない」と自分の身体に鞭打っていることは、ありませんか？車で例えると、アクセルを踏んでいる状態です。

頑張っている時には、身体の事を気づかい、副交感神経の働きを高めて、バランスをとるように心がけたいものです。副交感神経が低い状態だと、筋肉に血液がいかなくなるため、疲れやすくなるようです。脳の血流も悪くなり、集中力や判断力も欠ける。すると、仕事もうまくいかなくなります。そうすると、ますますストレスがたまり、不安にもなり、負のスパイラルに陥るのです。

交感神経と副交感神経の両方が同じくらい活発に働いている状態がベストのようです。副交感神経だけが高くても、やる気が出なく、無気力な状態になってしまいます。緊張度が高すぎて、がちがちになってしまっても、良い結果は出ません。バランスが大事のようです。

交感神経が高い時は、腹式呼吸をしてみましょう。鼻で空気を吸いながらお腹をふくらませ、



吐く息でお腹をへこませます。腹圧をかけるため、胸式呼吸より呼吸のリズムがゆっくりとなります。

腹式呼吸をすると、肺の下

にある横隔膜が上下運動をします。この横隔膜に自律神経が密集しているため、吐く息をゆっくりにすればするほど、自律神経を刺激し、副交感神経が優位になり、リラックスしていきます。

さらに、丹田（へそから9cm下）に力を入れ、身体を45度以上前傾させることで、息が多く出ます（丹田呼吸法）。これが続けていると、脳波がα波へと移行しやすくなるので、ひらめきや直観力が高まることが期待できるようです。意識的に呼吸をして、普段からリフレッシュを心がけたいものですね。

2 年度更新

Q 年度更新とは、なんでしょう？



A 年度更新とは、前年度の労働保険料の精算をするための確定申告と納付、そして新年度の労働保険料の概算額を申告と納付を同時に行う手続きです。

この手続きの期限は、**毎年6月1日～7月10日**となっています。

提出先は、事業所の管轄する労働基準監督署になります。

継続事業と期限のある有期事業とがあります。

継続事業は、原則、労災保険と雇用保険とを一緒に申告納付します。

有期事業は、労災保険と雇用保険は、別々の用紙で申告納付します。

年度更新は、労働保険に加入していれば、必ず手続きをする必要があります。

労災保険については、パートアルバイト等の雇用形態にかかわらず、**労働の対償として賃金を受けている全ての人が対象**になります。

法人の取締役、理事、無限責任等の地位にある人であっても、業務執行権があるものから、指揮監督を受けて労働に従事し、その対償として賃金を得ている人は、「労働者」として、労災保険の対象者となります。この場合、役員報酬の部分は含まれず、労働者としての「賃金」部分のみが保険料算定の基礎となります。

また、事業主と同居の親族は、原則対象者とはなりません。が、**同居の親族以外に労働者を使用する場合**には、下記の要件に該当する場合には、対象者になる可能性があります。

① 業務を行うときに、**事業主の指揮命令に従っている**ことが明らかである時

② **就労の実態が、他の労働者と同様**であり、賃金もこれに応じて支払われている。

始業及び就業の時刻、休憩時間、休日、休暇等、または、賃金の決定、計算、及び支払方法、賃金の締め切り及び支払の時期等について就業規則等に定めることによって、管理が他の労働者と同様になされていること。

出向労働者については、出向先事業主の指揮監督を受けて労働に従事している場合には、出向元で支払われている賃金も出向先で支払われている賃金に含めて計算し、出向先で対象労働者として適用します。

派遣労働者の場合には、原則として派遣元で適用になります。

労働者であるかないか、賃金であるかないか等労災保険法と雇用保険法、社会保険法に細かな規定がありますので、お気軽にご相談ください。