



「アイ・エー 経営者通信」送付のご案内

浅春の候、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のお引立てを賜り厚くお礼申し上げます。今月も「アイ・エー経営者通信」をお届けします。

隣家の木の枝【令和5年4月1日法改正】民法

今まで、隣の木の枝が越境して自分の庭に伸びてきた時、勝手に切ることはできず、隣家に切除させる必要がありました。本年4月1日の民法改正により以下の条件があれば可能になるそうです。・竹木の所有者への催告後相当期間に切除しないとき・所有者の承諾を得る・承諾を得られなくても裁判で判決を得られれば代執行が可能・共有者全員でなく1名の承諾（訴訟）で可能、など。今までに比較し大幅に迷惑を受ける側に有利になります。他にも隣地使用権の見直しにより、境界線付近の工事やライフライン設置のための権利も認められるようになります。今回の民法改正では、所有者が不明、特定困難な土地の扱いについても、対応しやすい形に変更されます。

割増賃金率【令和5年4月1日法改正】労基法

大企業においては2010/4/1から適用されていましたが、今年4/1から業種・規模・従業員数問わず、1ヵ月60時間を超える法定時間外労働に対する割増率が、現行の25%以上から50%以上に引き上げとなります。代替休暇の付与についても同様です。

デジタルマネー給与【令和5年4月1日法改正】労基法

本来、賃金は原則として通貨によって支払うことと労基法で決められています。ただし、従業員が同意した場合は、従業員の指定する銀行口座などに振込むことが認められています。現在では一般的な口座振込も当初は例外だったのです。今回改定のデジタルマネー口座への振込も通貨払の原則への例外的な方法として、従業員の同意を得た場合に限り可能となります。会社にとっては、あくまで支払方法の選択肢が一つ増えたということで義務ではありません。デジタルマネー口座は指定を受けた資金移動業者の口座に限られ・口座残高が100万円を超えない・1円単位での出入金が可能・破綻や不正利用に対する仕組みの整備、等の要件があります。企業側にとっては手数料の削減や福利厚生、一部外国人など銀行口座の作れない従業員を雇用できるなどのメリットがありますが、銀行振込との二重運用、個人キーの管理、運用工数の増加などのデメリット、特にセキュリティ面や運用手順の心配があります。今後、一般的な仕組みとなる可能性を見越して、賞与や手当類の一部などとして段階的な導入を検討しても良いかもしれません。他にも4/1からは、大企業においては育休取得状況の公表義務化もスタートします。では今月もよろしくお願ひ申し上げます。

～トピックス～

ついこの前、シーズンが終わったばかりに思いますが、もう3月。いろいろなスポーツが、新シーズンを迎えています。特に最近、連日ニュースで取り上げられているWBCは楽しみにされている方も多く、侍たちの活躍に期待したいと思います。

今大会は2年の延期を経て、満を持しての開催。しかも声を出しての応援も出来るようになりました。壮行試合も、昨シーズンまでの静かな雰囲気と異なり、楽器を使い歓声の上がる賑やかな試合でした。

ウィズコロナという表現すら聞かなくなり、元の日常に戻ろうという雰囲気です。スポーツに限らず、コンサートなど多くのイベントが、一定の対策を講じた上で、と断りを入れて開催されるようになってきました。

卒業式ではマスク不要になりそうですが、卒業生にとってはクラスメイトの素顔を見る最初で最後の機会になるのでしょうか。

そうはいつでも、街中すべての施設でマスク不要とはなりそうもなく、各種対策も当分の間、現状維持となるのでしょうか。しかも花粉の飛び交う中、私個人は、まだしばらくマスク無しではられません。そしてF1の開幕にワクワクしてホンダの活躍を応援しています。(浅井)



モクレン

3月

(弥生) MARCH

21日・春分の日

日	・	12	26
月	・	13	27
火	・	14	28
水	1	15	29
木	2	16	30
金	3	17	31
土	4	18	・
日	5	19	・
月	6	20	・
火	7	21	・
水	8	22	・
木	9	23	・
金	10	24	・
土	11	25	・

3月の税務と労務

- | | |
|---|--|
| 国 税 ／令和4年分所得税の確定申告
2月16日～3月15日 | 国 税 ／1月決算法人の確定申告(法人税・消費税等)
3月31日 |
| 国 税 ／個人の青色申告の承認申請
3月15日 | 国 税 ／7月決算法人の中間申告
3月31日 |
| 国 税 ／贈与税の申告
2月1日～3月15日 | 国 税 ／4月、7月、10月決算法人の消費税等の中間申告(年3回の場合)
3月31日 |
| 国 税 ／2月分源泉所得税の納付
3月10日 | 地方税 ／個人の都道府県民税、市町村民税、事業税(事業所税)の申告
3月15日 |
| 国 税 ／個人事業者の令和4年分消費税等の確定申告
3月31日 | |

ワンポイント 公金受取口座登録制度

預金口座の情報をマイナンバーとともに事前に国(デジタル庁)に登録することで、給付金等の申請の際に申請書への口座情報の記載や通帳の写し等の添付などが不要になる制度。口座情報は行政機関等に提供されて、給付金のほか、年金、児童手当、所得税の還付金等、幅広い給付金等の支給事務に利用されます。



非常口の緑のマークやカードのサイズは世界共通です。それは「ISO」という世界共通の規格で国際的に定められているからです。ISOにはモノの規格とマネジメントシステムの規格と大別されます。多くの企業がその認証取得を目指して活動しているのはマネジメント規格の方です。

ISOのマネジメント規格には、さまざまな種類があります。どの規格にしても企業などがその適合認証を取得するには大変な労力が必要となります。にもかかわらず、ISOの認証取得

を目指すのは何のためでしょうか。

ISO認証について詳しくみていきましょう。

一 ISOとは

ISOとはスイスのジュネーブに本部があり国際標準化機構(International Organization for Standardization)の略称で国際的な標準となる国際規格を策定している組織です。1947年に設立され世界で160カ国以上の国家標準化団体で構成されています。

ISO規格は、国際的な取引をスムーズにするため「世界中で同じ品質、同じレベルのものを提供できるようにしましょう」という国際的な基準です。約2万ある規格は工業製品・技術・食品安全・農業・医療などあらゆる分野を網羅しておりISOが国際的に共通の基準を設けることで世界中の製品の安全性や質が高まり世界貿易を発展させることに役立ちます。

一方、製品そのものではなく組織の品質活動や環境活動を管理するための仕組みについても

ISO規格が制定されています。これらは「マネジメントシステム規格」と呼ばれ、代表的なものに品質マネジメントシステム(ISO9001)や環境マネジメントシステム(ISO14001)などの規格があります。

二 「ISO9001」認証の必要性

企業にとって海外でビジネスをする際、ISO認証は国際的なお墨付きをもらえるところになります。特に重要視されるのは品質マネジメントシステムの規格「ISO9001」です。

ISO9001は、製品やサービスを提供するまでの作業環境のマニュアル化です。作業の工程をマニュアル化することで誰が作っても同じで高い品質を維持できます。

ISO9001の認証数は189カ国、およそ107万(出典…2021年現在ISO Survey2021)となっており世界で最も普及しているマネジメントシステムです。

ISO9001を取得すると国際的な信頼を得られ輸出の際に有利であり、また、国内の顧客に対しても信頼獲得や組織の活性化にも有効です。

三 ISO認証のメリット

(1) PDCAサイクルが作れる
ISOのマネジメントシステム規格には組織を管理運営するために必要となる「要求事項」が定められています。ISOの規格の構成はどの規格もほぼ同じになっていますが、その規格の中で特徴的な要求事項が「PDCAサイクル」による継続的改善です。

PDCAとは、「Plan(計画を立てる)」、「Do(実行する)」、「Check(確認する)」、「Action(改善する)」で、この4つの項目を繰り返し行うことで手順やルールを明確に定め企業のシステムを構築します。それを試行錯誤することで継続的に改善され企業体質の改善や強化が図られます。

(2) 責任と権限が明確になる
手順を明確にしてマニュアルを作成することで責任や権限の

所在も明確になります。システムに沿って業務を行うことで何が無駄かがはっきりわかるので、業務の効率化が図れます。

トラブルが生じてもしステムとして解決しやすくなるため、ミスやクレームを人のせいにするなど社員同士の不信感がなくなり問題が起きてもし解決しやすくなります。

(3) 信頼が得られる

ISOの認証を得られると、外部の第三者の証明による社会的信頼が獲得できます。大企業は自社内で独自のシステムを構築できますが中小企業ではなかなか難しいため、第三者であるISOがルールをしっかりと遵守していることを示した結果、認証が得られればそれを公表することで信頼を示すことができます。取引拡大や売上増加にも繋がります、ISOを取得する最大のメリットといえます。

四 ISO 認証のデメリット

(1) 手間やコストがかかる

認証取得には事前準備や人材確保が必要です。マニュアルを文書化する作業や試行錯誤する

記録業務が増加し管理者や担当者の負担が大きくなります。

(2) モチベーション低下

急にルールでがんにがらめになるとこれまでうまく業務体制が動いていた場合、新システムに戸惑ったり慣れるのに時間がかかることもありえます。経営者の目指す理想・目標と現場のギャップが生じ士気の低下が起る可能性があります。

(3) ISOの効果を感じにくい
ルールとマニュアルを作成しただけですぐに効果が出るわけではなく、運用・維持にメリットを感じられず認証登録を解除放棄する企業も散見されています。

これらはISOの運用活用が適切に行われていないことから生じることです。組織内で一丸となってISOに対する理解・認識を徹底させることが重要です。

五 ISO 認証の取得方法

◆事前準備

組織体制を明確化しISO認証の責任者やプロジェクトメンバーを確保します。経営者は

すべての従業員に「ISOを取得する」ことを宣言し、会社全体で取り組む大きなプロジェクトであることを意識づけます。そして、ISO規格について社内で勉強会や研修等を開催し知識を深めます。業務内容を洗い出し、ISO9001規格要求事項に沿って改善点を見つけ改善マニュアルを文書作成します。

それをもとに運用と改善を重ねます。内部監査を行い運用がマニュアルどおり問題ないか、改善ができていないかをチェックします。

運用状況の検証や効率的かつ効果的な改善を行い、マネジメントシステムを更新した際は必ず効果を確認し、効果がある場合には文書を改定し社内に定着させます。

◆審査
第一段階審査↓第二段階審査↓
認定証の発行

☆第一段階審査（本審査）…主に書類審査でマニュアルそのものがISO9001の規格とズレていないかを確認。書類やシステム自体の見直しを図る審査は数回行われ6か月

から1年ほどかかります。
☆第二段階審査…ISOの要求に沿った運用ができていない現場を中心に実地で確認されます。ISOの要求事項すべてにおいて適切性、有効性を評価します。基準を満たしたら登録申請を行い、申請が下りたら、晴れて認定証の発行となります。

☆取得後…認証後は3年に1回の更新審査と年1〜2回の維持審査を受け続けます。認証当初の運用が正しく行われているか、問題が生じた場合の対策が行われているかの2つがポイントとなります。取得して終わりではなく、継続することが最も大切です。

ISO9001の認証を受けることは一言で言うと、企業価値の向上です。ISOの要求事項に沿って運用すれば確実に得られるものです。事前準備や更新など負担となることも多いですが、その分メリットも大きくこれからの事業拡大に向けて会社の強みとなるでしょう。一度検討してみたいかがでしょうか。

令和5年度 税制改正(案) のポイント



令和5年度税制改正(案)では、家計の資産を貯蓄から投資へと積極的に振り向けるためNISAの抜本的な拡充や恒久化、相続時精算課税制度の見直しや相続税の計算上加算する生前贈与の期間延長が行われます。また、消費税のインボイス制度開始に伴い課税事業者となる免税事業者の負担を軽減する措置が講じられます。さらに、法人税や納税環境整備の見直しなどが行われます。

以下、主な改正項目を整理してみます。

表1 改正項目タイムスケジュール
(○減税、●増税、—どちらともいえない)

2023年 (令和5年)	4月	● 教育資金、結婚・子育て資金の一括贈与の見直し
	10月	— 消費税のインボイス制度が始まる
2024年 (令和6年)	1月	● 帳簿の提出がない場合等の過少申告加算税等の加重措置の整備
		○ 新NISAの運用開始
		○ 相続時精算課税制度において110万円の基礎控除が可能に
	● 暦年贈与における相続前贈与の加算期間の延長開始	
4月	● 森林環境税が施行	
2025年 (令和7年)	1月	● 極めて高い水準の所得に対する負担の適正化
		— 扶養控除等申告書の記載事項の見直し
2026年 (令和8年)	1月	— 個人事業の開業・廃業等届出書の提出期限の見直し
2027年 (令和9年)	1月	— 源泉徴収票の提出方法の見直し
		— 納期の特例申請・青色申告承認申請・青色専従者給与の届出・給与等支払事務所の開設等届出についての簡素化

【改正項目タイムスケジュール】
主な改正項目の適用時期は、左表のとおりです。なお、前年以前の改正項目で適用時期が今年以降となる項目も、記載していません。

NISAの拡充

NISA(少額投資非課税制度)は、購入した株式や投資信託の売却益や配当金が、一定の範囲内で非課税になる制度です。NISAには一般NISAとジュニア

NISAがあり、それぞれ非課税となる保有期間や非課税枠などが決められていました。今回の改正により、非課税となる保有期間が無期限となり、非課税枠などが拡充されます(下表参照)。

中小企業者等に対する軽減税率の延長

法人税の税率は23・2%ですが、中小企業者等については、一定の法人を除いて年800万円以下の部分の税率が15%とな

表2 NISAの改正点

	一般NISA	つみたてNISA	ジュニアNISA	改正案
非課税保有期間	5年間	20年間	5年間*	無期限
年間非課税枠	120万円	40万円	80万円	つみたて投資枠：120万円 成長投資枠：240万円
非課税限度額	600万円	800万円		合計1,800万円 (内、成長投資枠は、1,200万円)
その他			2023年で終了	

* 2023年末以降に非課税期間が終了するものについては、18歳になるまで非課税で保有を継続可能

る軽減税率が時限的に設けられています。この軽減税率の特例が2年延長され、令和7年3月31日までに開始する事業年度までとなります。

相続時精算課税制度の見直し

相続時精算課税制度を適用する場合、贈与された財産の価額の合計額から特別控除額2500万円（複数年にわたり控除している場合は、合計で2500万円）まで控除をすることができず。改正では、この控除とは別に、課税価格から基礎控除額110万円を毎年控除することができます。また、相続税の課税価格に加算する金額は、基礎控除額を控除した残額になります。

これにより、生前にまとまった財産の贈与をしにくかった人も、相続時精算課税制度を活用することで、次世代に資産を移転しやすい税制になることが期待されます。

令和6年1月1日以降の贈与から適用されます。

暦年贈与における相続前贈与の加算期間の延長

相続が開始した前3年以内に贈与があった場合、その贈与により取得した財産の価額は相続税の課税価格に加算します。こ

の加算される期間が、令和6年1月1日以後に贈与により取得する財産に係る相続税については、3年から7年になります。

この改正は、暦年課税における資産移転の時期に対する中立性を高めることが目的です。なお、延長された4年間については、贈与を受けた財産から総額100万円を控除した残額が、相続税の課税価格に加算されます。

教育資金、結婚・子育て資金の一括贈与の見直しと延長

教育資金の一括贈与に係る贈与税の非課税制度を適用した場合、教育資金管理契約の終了日までに贈与者が死亡し、相続税の課税価格の合計額が5億円を超えるときは、非課税抛出资额から教育資金支出額を控除した残額を受贈者が相続等により取得したものとみなされます。

また、教育資金、結婚・子育て資金の一括贈与に係る贈与税の非課税制度を適用した場合に、それぞれ定められた年齢に達したときに非課税抛出资额から支出額を控除した残額があった

ときは贈与税が課税されますが、その贈与税の税率は一般税率が適用されます。

教育資金、結婚・子育て資金の一括贈与に係る贈与税の非課税制度は、令和5年3月31日までに行われた贈与について適用されることになっていましたが、前記の改正が行われた上、教育資金の一括贈与は、令和8年3月31日まで、結婚・子育て資金の一括贈与は、令和7年3月31日まで延長されます。

インボイス制度の負担調整措置

免税事業者がインボイス発行事業者になることなどによって事業者免税点制度の適用を受けられないこととなる場合には、その事業者が納付する消費税額を、課税標準額に対する消費税額の2割とすることができず。この制度は、令和5年10月1日から令和8年9月30日までです。

また、課税売上高が一定金額以下の事業者は、課税仕入れに係る支払対価の額が1万円未満である場合には、一定の事項が記載された帳簿のみの保存によ

る仕入税額控除が認められません。これは令和5年10月1日から令和11年9月30日までです。

電子帳簿等保存制度の見直し

電子取引の取引情報に係る電磁的記録の保存制度について、システム対応が間に合わなかったことにつき相当の理由がある事業者等に対する新たな猶予措置を講ずるほか、他者から受領した電子データとの同一性が確保された電磁的記録の保存を推進する観点から、検索機能の確保の要件について緩和措置などが講じられます。

無申告加算税の引上げ

無申告加算税は、納付すべき税額が50万円までは15%、50万円を超える部分については20%の割合で課税されます。これが、納付すべき税額が300万円を超える部分について、30%に引き上げられます。ただし、調査通知以後で更正予知前の期限後申告や修正申告に基づく無申告加算税の場合は、30%ではなく25%になります。

労働時間に 該当するもの・ しないもの



労働基準法においては労働時間の上限（原則として1週間40時間、1日8時間。いずれも休憩時間を除く。）が定められ、使用者は、これを超えて労働させてはならないとされています。

なお、超過する場合は、「時間外労働・休日労働に関する協定（36協定）」の締結・届出が必要です。

この労働時間数の算出にあたり、使用者の指揮命令下で業務を行った時間は労働時間に該当するものとして判断をすることが比較的容易ですが、研修時間

のように、労働時間に該当するかどうかを判断するときに迷う場合もあります。

今回は、「労働時間」に該当するもの、該当しないものについて解説をします。

一 労働時間の考え方

労働時間とは、使用者の指揮命令下に置かれている時間のことをいい、2017年1月に策定された「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン」では、次のように示されています。

- ・ 労働時間とは、使用者の指揮命令下に置かれている時間のことを用いる。
- ・ 使用者の明示又は黙示の指示により労働者が業務に従事する時間は労働時間に当たります。
- ・ 労働時間に該当するかどうかは、労働契約、就業規則、労働協約等の定めのかんによらず、労働者の行為が使用者の指揮命令下に置かれたものと評価することができるか否かにより客観的に定まるものである。
- ・ 客観的に見て使用者の指揮

命令下に置かれていると評価されるかどうかは、労働者の行為が使用者から義務付けられ、又はこれを余儀なくされていた等の状況の有無等から、個別具体的に判断されるものである。

二 労働時間の該当・非該当

個別の事例を取り上げながら、労働時間に該当するもの、該当しないものを見ていきます。

（一）研修・教育訓練

研修・教育訓練の時間は、それらの受講等が義務付けられているかどうかなどがポイントになります。

〈労働時間に該当する事例〉

- ・ 労働安全衛生法に定められた安全衛生教育の実施に要する時間。
- ・ 研修や教育訓練への不参加について、就業規則で減給処分の対象とされていたり、不参加によって業務を行うことができないなど、事実上参加を強制されているもの。
- ・ 使用者が指定する社外研修について、休日に参加するよう指示され、後日レポートの

提出も課されるなど、実質的な業務指示で参加する研修。

- ・ 自らが担当する業務について、あらかじめ先輩社員がその業務に従事しているところを見学しなければ実際の業務に就くことができないとされている場合の業務見学。

〈労働時間に該当しない事例〉

- ・ 研修・教育訓練について、業務上義務付けられていない自由参加のもの。
 - ・ 終業後の夜間に行うため、弁当の提供はしているものの、参加の強制はせず、また、参加しないことについて不利益な取扱いもしない勉強会。
 - ・ 労働者が、会社の設備を無償で使用することの許可をとった上で、自ら申し出て、一人でまたは先輩社員に依頼し、使用者からの指揮命令を受けることなく勤務時間外に行う訓練。
 - ・ 会社が外国人講師を呼んで開催している任意参加の英会話講習（※英会話は業務とは関連性がない）。
- （二）仮眠・待機時間
使用者の指示があった場合に

は即時に業務に従事することを求められており、労働から離れることが保障されていない状態で待機等している時間（いわゆる「手待時間」）は、労働時間に該当します。

一方、仮眠室などにおける仮眠の時間について、電話等に対応する必要はなく、実際に業務を行わないことが保障されている場合には、労働時間に該当しません。

（三）労働時間の前後の時間

労働時間の前後の時間の扱いは次のとおりです。

〈労働時間に該当する事例〉

- ・ 使用者の指示により、就業を命じられた業務に必要な準備行為（着用を義務付けられた所定の服装への着替え等）の時間。

- ・ 業務終了後の業務に関連した後始末（清掃等）を事業場内において行った時間。

〈労働時間に該当しない事例〉

- ・ 更衣時間について、制服や作業着の着用が任意だったり、自宅からの着用を認めているような場合。

- ・ 交通混雑の回避や会社の専

用駐車場の駐車スペースの確保等の理由で労働者が自発的に始業時刻より前に会社に到着し、始業時刻までの間、業務に従事しておらず、業務の指示も受けていないような場合。

（四）直行直帰・出張に伴う移動時間

移動時間の扱いは、次のとおりです。

〈労働時間に該当する事例〉

- ・ 業務指示を受け、業務を行っている場合。
- ・ 物品の監視など別段の指示を受けながら行っている場合。

〈労働時間に該当しない事例〉

- ・ 移動中に業務の指示を受けず、業務に従事することもなく、移動手段の指示も受けず、自由な利用が保障されているような場合。

- ・ 取引先の会社の敷地内に設置された浄化槽の点検業務のため、自宅から取引先に直行する場合。

- ・ 遠方への出張で、仕事日の前日に当たる休日に、自宅から直接出張先に移動して前泊する場合の休日の移動時間。

（注）

出張中の移動時間は別段の業務指示等がない場合は労働時間に該当しません。が、労災保険の扱いでは、出張先へ向かって住居又は事業場を出たときから帰り着くまでの全行程にわたって一般的に業務遂行性や業務起因性が認められ、保険給付の対象となり得ます（積極的な私的行為で寄り道した場合等を除きます）。

（五）健康診断

労働安全衛生法に定められた健康診断については、健康診断の種類により扱いが異なります。

〈一般健康診断〉

労働者への一般健康診断は、一般的な健康の確保を図ることを目的として事業者による実施義務を課したものであり、業務遂行との関連において行われるものではないため、その受診のために要した時間については当然には事業者の負担すべきものではなく労使協議して定めるべきものであるとされています（労働時間への算入を義務付けられていません）。

ただし、労働基準法の通達に

において「労働者の健康の確保は事業の円滑な運営の不可欠な条件であることを考えると、その受診に要した時間の賃金を事業者が支払うことが望ましい」とされています。

〈特殊健康診断〉

特定の有害な業務に従事する労働者について行われる特殊健康診断は、事業の遂行に絡んで当然実施されなければならない性格のものであり、それは所定労働時間内に行われるのを原則とされています。

また、特殊健康診断の実施に要する時間は労働時間と解され、法定労働時間外に行われた時は、時間外労働に対する割増賃金も支払わなければなりません。

三 その他の取り扱い

今回取り上げたもののほか、業種に応じた基準等が定められているもの（例えば、トラック・バス・タクシーなど自動車運転者の労働時間等の改善のための基準、医師の研鑽に係る労働時間に関する取扱いの通達など）もあります。

見過ごせないスリープテック

睡眠時間は削るもの、と日本では思われがちですが、コロナ禍を経て心身ともに健康的な状態に備えることが重視され睡眠の重要性が注目されています。

経済協力開発機構(OECD)の2021年版調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と対象33カ国のうち最下位を記録しており1位のアフリカより2時間近く短く、さらに、厚生労働省が公表したデータによると睡眠時間が7時間以下の人の合計が67.7%に及び日本人は全体的に睡眠不足であると言えます。

睡眠は、体調や労働生産性に直結します。企業にとって従業員の健康維持・増進を行うことは医療費の適正化や生産性の向上、さらには企業イメージ向上等につながり、そうした取り組みに必要な経費は単なる「コスト」ではなく、将来に向けた「投資」であると捉えられる「健康経営」の実施が重要

となってきています。この健康経営を支えるのが「スリープテック」です。スリープテックとは、睡眠の「Sleep」とテクノロジーの「Tech」を掛け合わせた言葉でセンサーやアプリといったIT・AIなどの技術を活用し睡眠前の環境、入眠から睡眠途中の覚醒や起床までの定量的な取得データを分析しフィードバックを何らかの形でアウトプットする機器・サービス・システムです。

スリープテックの世界市場は7年後の2030年には約10兆円と現在の4倍ほどに膨らむと見込まれています。脳波による睡眠解析を行い睡眠障害の兆候を探ったり、腕時計型端末で覚醒時と睡眠時の心拍数から精神不調の可能性を予測したり、また、腕の動きを分析することで眠りについた時間や深さなどを測定し精神疾患リスクを提示する機能の開発に乗り出すなどスタートアップの取り組みが相次いでいます。健康経営の視点からも、企業の積極的な取り組みにスリープテックが一役買いそうです。

寒暖差疲労対策

3月になり冬から春になるにつれ寒暖差の大きい季節となりました。だるい、疲れがたまることはありませんか？

それは「寒暖差疲労」かもしれません。寒暖差疲労とは、前日との気温差や、一日の最高気温と最低気温の差が7度以上ある時に起こりやすくなるもので体温を調節する自律神経が過剰に働いて倦怠感、冷え性、頭痛、肩こり、胃腸障害などさまざまな症状が出てしまう気象病の一つです。

冷暖房に頼りすぎるのはよくありません。たとえば、昼間は気温が高いため2時間おきの換気で外気を室内に取り込み身体を冷やしたり、夜は気温が低いので温かい飲み物を飲んで体を温めるなど一日の中で意識的に寒暖差をつけることが自律神経のトレーニングになります。

自律神経は首や耳の周りに集まっています。仕事の合間に首肩の筋肉をストレッチしたり耳をつまんで前後に回したりすることも自律神経の働きを整えるのに有効です。

ひらめくための秘策

仕事をしていると何か良いアイデアはないかなと煮詰まることがあります。いっこうにひらめかない！そんなときは「ぼーっとしてみる」のが一番です。ひらめきとかかわるのが「デフォルト・モード・ネットワーク」という神経活動です。ぼんやりしたり、散歩したり、トイレに行ったりすると急にひらめいたりすることがありませんか。そ

ういう時にデフォルト・モード・ネットワークが活性化することがわかっていきます。脳がこのモードになると自分を振り返ったり様々な記憶情報を物語として脳が作り直して、つながると思っていなかったものがつながりを発見したりするのです。うんうん頭を抱えている状態と逆の散歩やお風呂など何か日頃のルーティンでできる行動でひらめきが生まれ解決できる秘策となるかもしれません。