

いつもご購入いただき誠にありがとうございます。

社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 メールマガジンをお送りいたします。

2015年2月号

-----\*.☆

【目次】

- ▼不定期連載 室長の現場レポート（第13回目）第1室 室長 杉山 悟一
- ▼大槻事務所だより 2月号
- ▼大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇（第30回目） 北越 裕朗編
- ▼社労士Q&A

-----

▼不定期連載 室長の現場レポート

クライアントに訪問すると、最近【残業代ゼロ】対象を年収1075万円以上で検討されていることが話題に上がります。

【残業代ゼロ】を詳細に申し上げますと、平成27年1月16日に開かれた第122回労働政策審議会労働条件分科会において『今後の労働時間法制等の在り方について（報告書骨子案）』で発表された「一定の年収要件を満たし、職務の範囲が明確で高度な職業能力を有する労働者を対象として、長時間労働を防止するための措置を講じつつ、時間外・休日労働協定の締結や時間外・休日・深夜の割増賃金の支払義務等の適用を除外した新たな労働時間制度の選択肢として、特定高度専門業務・成果型労働制（高度プロフェッショナル労働制、例：金融商品の開発・ディーリング業務・アナリスト業務・コンサルタント業務）の創設」を指します。

また、この案で同じく発表された「働き過ぎ防止のための法制度の整備等」についても注目する必要があるかと考えます。

詳細に申し上げますと、「中小企業も月60時間を超える時間外労働の割増賃金率を5割以上とする」「労使協定に限度時間を超えて労働した労働者に講ずる健康確保措置を記入する」「年何日間の年次有給休暇の時季指定を使用者に義務付ける」等が挙げられています。

残業削減の対策としては、「残業の事前申請」「年休取得促進」「IT環境の改善」「従業員の能力開発の実施・自己啓発の支援」等が挙げられますが、今回は「朝型勤務」と「ノー残業デー」についてお話しいたします。

「朝型勤務」といえば、ご存知の方も多いと思いますが、伊藤忠商事の取り組みが有名です。

2013年10月から、20時以降の残業を原則禁止とし、22時以降の深夜残業を禁止する一方、朝5時から8時の時間帯は深夜勤務と同様の割増賃金を支給し、8時前に始業する社員には軽食を提供し、勤務を朝型にシフトさせる施策をおこなっています。

その結果、時間外勤務時間が月間で延べ約3350時間減少し、時間外勤務手当も約7%減少したそうです。

従業員の方の中には商社独自の【顧客第一主義】の考えから「朝型勤務」は実現できないと思っていた方もいたそうですが、20時以降の見回り・違反者の呼び出しにより、会社の本気度が伝わり、「朝型勤務」が浸透したそうです。朝に積み残した仕事やメールチェックを済ませるようにし、その後社内ミーティング・顧客とのミーティングとなり、退社時にその日の振り返りと翌日の課題を整理するといった効率的な働き方が実践できているとのこと。「朝型勤務」により以前より仕事でこなせる量が非常に増えたと感じる方が増えたそうです。

本気で意識すれば働き方を変えることができるのです。(因みに朝型勤務については、メールマガジン創刊号(2011年12月号)で当所所長が「考え次第で残業が減るというお話し」でも触れております。)

「ノー残業デー」については、私のクライアントの事例を紹介いたします。

残業が多い会社だったのですが、人事部が一念発起してコスト削減・従業員の健康確保のため、比較的残業が少なかった週の真ん中：水曜日に「ノー残業デー」を実施することになりました。

当初は水曜日に人事部からのアナウンスで注意喚起していたのですが、守らない従業員が多く、結局は有名無実化していました。そこで人事部は一案を講じて、社長に時間外削減は会社目標であることを訓示してもらうとともに、人事部の見回りと消灯をするようになると、会社の本気度が伝わり、事前に認められた緊急対応が必要な従業員以外の従業員は定時に帰宅するようになりました。その後の従業員アンケートでは、「ノー残業デー」について「早く帰るためにはどうしたら良いか考えるようになった」「仕事のやり方を見直す契機となった」と捉えられていることがわかったそうです。

以上の例からもわかるように、残業については、労使が本気で取り組み、「終わりの時間」を意識して、その日にやらなければならない仕事の洗い出し・優先順位をつけ優先度の高い仕事をどのように効率的におこなうか等、仕事に対する意識や働き方の見直しによって削減できる可能性は高いと考えられます。

まずは【できない理由を考える】ことはやめましょう。

第1室 室長 杉山 悟一

---

▼大槻事務所だより

今月のテーマは「労働基準法シリーズ 第7回 賃金6 ～生命保険料は給与から控除できない?～」です!

[http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol71.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol71.pdf)

---

▼大槻事務所スタッフのおすすめの○○ (第30回目) 北越 裕朗編

私は昔から寝つきが悪く、布団に入っても何時間も眠れないことや、また眠りについて3、4時間くらいで目が覚めてことが多々ありました。よく眠れないと疲れがたまって日々の生活に影響することも・・・。

そこで最近は「快眠」を心がけるようにしています。私が快眠のために取り入れていることについて、いくつかご紹介させていただきます。

#### ○少しだけ体を動かす

運動には無意識に体のストレスを解消する効果があるといわれています。しかしながら、日々仕事をしていると、なかなか体を動かす機会がありません。そこで、布団に入る前に、簡単にストレッチ体操をすることにしています。適度に体を動かすことによって全身の緊張をほぐして、疲れをとるようにしています。あまり激しい運動をすると体が刺激を感じて逆効果になってしまいますので、ほどほどに。

#### ○寝る前にボーっとする時間を作る。

快眠のためには、まずリラックスして眠りに就く態勢を整えることが大事だそうです。私の場合は、布団に入ってから5分か10分くらい、ボーっとしつつ、なんとなくその日あったことを振り返りながら体を落ち着かせるようにしています。サッカー日本代表の長谷部誠選手が、著書「心を整える」の中で書かれていたことで、私も取り入れてみました。睡眠とは直接関係はありませんが、この本は、長谷部選手が、サッカーに限らず日々の生活の中での「心を整える」方法について書かれているものですので、サッカーに詳しくない方でも非常に読みやすく、ぜひご一読をおすすめします。

#### ○枕を選ぶ

寝具の中でも特に「枕」が大事なのではないかと思います、寝具店に行って、低反発枕を買ってみました。私は高さのある枕が好きなのですが、その枕を使ってみると、寝る態勢になったときに枕が異様に体にフィットして心地よく就寝できるようになりました。枕が合わないと、腰痛や肩、首の凝りの原因になりますので、ちょっと奮発して、自分に合った枕を用意してみてください。

#### ○睡眠サプリを利用する

それって睡眠薬?と思われる方もいるかもしれませんが、薬ではありません。私もネットで見た

時は半信半疑だったのですが、薬局の店員さんに確認したところ、「薬ではありませんので体に負担も少なく、安心して服用できますよ。」とのお話でした。

実際に飲んでみると、眠りも深くなり、朝もスッキリ目覚められるようになりました。薬局で購入できますので、興味のある方はお試しください。

以上、私のおすすめの快眠方法について書かせていただきましたが、この中でも特に、睡眠サプリは効果があるのではないかと思います。みなさまも「快眠」を心がけ、フレッシュな気持ちで1日を迎えてみませんか。

北越 裕朗

平成 22 年 9 月入所 第 2 室所属

---

#### ▼社労士Q&A

Q. 妻が扶養からはずれた際に年金事務所にも届出が必要と聞いたのですが、どのような届出が必要なのでしょうか？

A. 国民年金第 3 号被保険者の記録不整合問題(第 2 号被保険者の被扶養配偶者である第 3 号被保険者が、配偶者の退職等により、実態は第 1 号被保険者となったにもかかわらず、必要な届出を行わなかったために、年金記録上は第 3 号被保険者のままとなっている状態)に対応する為、平成 26 年 12 月から国民年金第 3 号被保険者である被扶養配偶者が以下の【1】または【2】に該当した場合、事業主等を経由して「国民年金第 3 号被保険者被扶養配偶者非該当届」の届出が必要となります。

【1】第 3 号被保険者の収入が基準額(年間 130 万円)以上に増加し、扶養からはずれた場合

【2】配偶者(第 2 号被保険者)と離婚した場合

ただし、以下の場合には届出が不要となります。

【1】配偶者(第 2 号被保険者)の退職等に伴い、第 3 号被保険者でなくなる場合

【2】第 3 号被保険者が、ご自身で厚生年金保険等に加入された場合

【3】第 3 号被保険者が死亡した場合(ただし、「国民年金第 3 号被保険者死亡届」の届出が必要となります)

なお、配偶者(第 2 号被保険者)の健康保険が全国健康保険協会(協会けんぽ)管掌であった方についても、届出は不要となります。

◆こちらのメールマガジンは、当所お取引のお客様、当所主催・共催セミナーにお申し込みいただいたお客様、当所職員がお会いして名刺交換させていただいたお客様、当所ホームページよりメールマガジンの購読お申し込みいただいたお客様にお送りしています。

メールマガジンの停止または配信先の変更について、大変お手数ではございますが下記の URL にてお手続きをお願いいたします。

<http://www.otuki.org/index.php?act=mailmaga>



◆編集後記

今年に入ってからも、週 1~2 回のペースでジョギングをしているのですが、正月太りもまったく解消されていません。。年が明けたと置いていたら、あっという間に 1 ヶ月が過ぎ、節分の時期になります。雪も降りだして寒さも本格的になってきました。インフルエンザの流行もピークを迎えているようです。そんな中で私の所属する第 3 室では新メンバーを迎え活気に満ちています。寒さも厳しさを増していきますが、寒さも風邪も吹き飛ばしていきましょう。

編集 発行 : 社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 土井 裕介  
問い合わせ : このメルマガ E メールアドレスは送信専用です。お問い合わせは下記の URL にてお手続きをお願いいたします。↓↓

[https://ssl58.heteml.jp/ipocket/form\\_otsuki/index.php?act=form\\_contactus](https://ssl58.heteml.jp/ipocket/form_otsuki/index.php?act=form_contactus)

Web サイト : <http://www.otuki.org/>