

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5月号

-----\*.☆

【目次】

▼不定期連載 所長 寺田晃のひとり言

▼大槻事務所だより 5月号

▼大槻事務所スタッフのおすすめの〇〇 (第33回目) 三宅 淑子編

▼社労士Q&A

-----

▼不定期連載 所長 寺田晃のひとり言

「損切り(そんぎり)」

私自身は、株式投資は一切やりませんが、この世界には一種のセオリーとして「損切り(そんぎり)」という言葉があるそうです。これは、購入している株の価格が下がり始めた際に、早目にそれを売却して損失を最小限に食い止めることをいい、株で儲けている人は、この判断が非常に上手いというのです。

例えば、100万円で買った株の価格が20%下落して80万円になったとすれば、その差額の20万円が損失ですが、下がった株価80万円が20%上がったとしても96万円にしかならず、元の100万円にするためには実質25%の値上がりが必要になります。同様に、これが30%下がるとすると43%の、また40%下がれば67%の上昇率が必要となるのです。

このように株価の下落率と、それを取り戻すための上昇率は比例しません。ですから、プロの投資家は早目にこの「損切り」を決断し、深手を負わなくしているわけです。

これは、企業経営においても同様で、赤字になった時には早急な対応が必要であることは分かっているにもかかわらず、目の前の現実を受け入れられずに「もう少し待てば、きっと・・・」といった淡い期待を抱き、ずるずるとその判断を

遅らせてしまうこともあるようです。

その結果、会社業績をさらに悪化させ、それを回復させるとなれば、それに掛かる労力も加速度的に必要なようになってくることになります。

このような場合には、決断する期限を早目に設定するなど、風邪が肺炎にならないうちに早め・早めの処置を心掛けることが肝要です。

所長 寺田 晃

---

#### ▼大槻事務所だより

今月のテーマは 「平成27年度 雇用関係助成金の概要」 です！

[http://www.otuki.org/p\\_otsukidayori/pdf/vol74.pdf](http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol74.pdf)

---

#### ▼大槻事務所スタッフのおすすめの○○ (第33回目) 三宅 淑子編

やっと気候が安定して良い季節になってきましたね。

先月は季節外れの雪が降ったりと寒暖差が例年以上に激しく体調を崩された方もいらっしやっただのではないのでしょうか。

今回の私のおすすめは、そんな少し体調がおかしいなどプチ不調を感じた時や、普段からの体調管理に役立つ足裏健康法をご紹介しますと思います。

みなさんは足裏マッサージを試されたことはありますか。

一口に足裏健康法と言っても台湾式・英国式・ドイツ式など色々な流派があります。

その流派によって、強さの加減や施術の流れ、施術箇所など違いはありますが、いずれにしても、足裏のツボ（反射区やゾーンとも言います）を刺激することで、通じる臓器や身体のパーツの働きを高めていくという健康法です。

今から十数年前、まだ流行り始めのころ、私はこの足裏健康法に魅せられて英国式リフレクソロジー（日本語では反射学と訳します。）の専門学校に通い技術を習得し、その後、リフレクソロジーと足と靴のケアをトータルに行う専門店に入店し、たくさんの方の足裏と接してきました。

そんな経験の中で感じたのは、足裏が柔らかくて温かい人は総じて健康であるということです。

足は昔から「第二の心臓」と呼ばれるほど体の中で重要な役割を果たし、足裏のツボを刺激することで血液の循環や新陳代謝、自己回復力を高める効果が期待できるとされています。

また、美容やダイエット、老化防止にも効果があるといわれています。

足裏には全身のツボが集中し、特に臓器のツボも密集しています。

単純に、リラクゼーションとしての効果ばかりでなく、私の習得した英国式リフレクソロジーは、欧米では、痛みと闘うがん患者やエイズ患者の痛みを和らげる緩和ケアである補完療法として、医療現場で活かされています。

足裏マッサージの基本的なお話はここまでにして、実際にお悩みが多いパーツを挙げてほぐし方を見ていきましょう。

まず、マッサージを行う前に気を付けていただきたいのは、少なからず圧を加えていくため以下に該当する場合は行わないようにしてください。

- ・ 飲酒をしているとき
- ・ 熱があるとき
- ・ 高血圧・低血圧、心臓・腎臓などに障害がある場合
- ・ 妊娠中の方
- ・ 服薬をしているとき（医師に相談の上、許可があれば大丈夫です）
- ・ 激しい運動の直後

また、マッサージの手順は右足から行いましょう。（諸説ありますが、心臓が左側にあるので心臓から遠い右足から徐々にほぐすという理由からです。また、右足は体の右側の器官や部位、左足は体の左側の器官や部位とつながっているとされています。）

では、お悩み別パーツのほぐし方をご説明いたします。

ここでは、ツボではなく、英国式リフレクソロジーの考え方である反射区で示していきたいと思います。ピンポイントで刺激するツボよりも反射区の考え方は広範囲なのでよりわかりやすくセルフケアにはとても向いていますよ。

胡座の姿勢で座り親指の腹を使ってほぐしていきます。この時、体全体を使って親指に力を伝えていくことで親指への負担が減りより楽にできます。

○むくみ

女性の方には非常に多いお悩みですね。

むくみには腎臓・尿管・膀胱の反射区を刺激していきます。

左右どちらにもこれらの反射区があります。

土踏まずの親指側下のところから内くるぶしの下、少しふっくらと盛り上がっているところにあるのが膀胱の反射区です。

ここから人差し指側に斜め上に上がるところが尿管の反射区です。

その上がりきった人差し指と中指あたりが腎臓の反射区です。

この3か所を繰り返し刺激してみてください。

血液を濾過して余分な老廃物や水分、塩分を取り除き尿として排泄する機能が高まってむくみケアが目指せます。

○疲れ目、首、肩こり

毎日、仕事に家事・育児をしているとあっという間に疲れがたまるパーツですよ。

目、首、肩の反射区は両足の指の付け根に集中しています。

人差し指と中指の間にあるのが目の反射区です。指の股の部分なのでつまんであげるとらえやすいです。

親指の付け根の部分が首の反射区です。

次に、小指の外側に沿って下りていくと骨の出っ張りがあります。この部分が肩の反射区です。

首と肩の反射区は刺激すると非常にゴリゴリとしている方が多いです。

ちなみにこのゴリゴリが通称クリスタルと呼ばれる老廃物です。

図で説明できず、わかりづらくなってしまいましたが、ご興味をもたれた方は是非足裏のフットチャートなどと検索してご覧になってください。

マッサージの最後には足裏の5本の指を内側に曲げるとできるくぼみ（太陽神経叢）を深呼吸しながらゆっくり押し込んでください。（息を吐くときに押し込みます）

3回ほどこれを繰り返します。特に老廃物が溜まりやすい部位で繰り返し押し込むことでリラックス効果があります。

その後はマッサージで流した老廃物を体外へ出すために、お白湯やハーブティーなどのノンカフェインの温かい飲み物を大目に飲んでください。

尿の回数が増えて老廃物が体外へ出ていくのが実感でき体全体が温まります。

反射区がよくわからない、もっと手軽に行いたいという方は、ゴルフボールなどを使って足裏をゴリゴリとほぐすだけでも効果的ですのでぜひお役立てください。

最後までお読みいただきありがとうございました。

〈三宅 淑子〉

平成 17 年 8 月入所。事務センター所属。 福岡県生まれ、大阪府育ち。

---

▼社労士 Q & A

Q. 当社に社内労働組合が結成され、団体交渉を申込まれました。  
組合から交渉の場に社長を出席させるように求められているのですが、  
必ず社長を出席させなければならないのでしょうか。

A. 社長が団体交渉に出席する義務はなく、人事課長や総務課長が出席しても構いません。

組合からは、決定権限のある社長の出席を求められることが多いのですが、人事課長や総務課長が決定権限をもって出席すれば、社長の出席は義務ではありません。ただし、団体交渉中に「社長に聞かないと分からない」等の発言をしないように気を付けてください。要求や質問に対して即答できない場合には、「持ち帰って確認する」で構いません。仮に社長がその場にいたとしても、会社として確認をした上でなければ回答できないかと思います。組合は即答を求めてくる場合がありますが、落ち着いて対応してください。

大槻事務所 労使関係研究会

---

◆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

私の家で米を作っており、GW のこの時期になりますと、私の住んでいる地域では田植えをする準備の一つである糶まきを行います。5 月を指す言葉で「皐月」がありますが、調べてみますと稲作と関係がある言葉だそうです。

最近夏を思わせる陽気が続き、クールビズが事務所でも今月から始まります。春があつという間に

過ぎて行くような気がしますが、庭に咲く菖蒲をみながら季節を感じたいと思います。

編集 発行：社会保険労務士法人 大槻経営労務管理事務所 加藤 悦子

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/>