

《Labor Communication 2025・10》

つい先日、電話において大声で怒鳴られガチャンと切られました。（背景・詳細は省略いたします）そのときの自分の身体の変化、心臓がドキドキ、口が渴く、息苦しくなる。冷静になろうとしても手が震えて静まりません。他の仕事をするのに切り替えて一時はそちらに気が行きますが、電車に乗っているとき、お風呂に入っているとき、寝ようとしたとき・・・苦しくなります。ちょうどテレビで、「袴田事件」について放映していました。もし厳しい尋問を受け続けていたら？「自分を守る、早く終わってほしい」そんな気持ちになるのだろうなと。これから繁忙期、いつも以上に目配り、心配りを怠らずに乗り切っていきたいです。小野山真由美

★AIの活用 チャットボット ふたばちゃん！

今年の年末調整は、改正が多く「あれ、どうだったっけ？」と思うことも多々あると思います。国税庁のホームページに9月25日に登場したふたばちゃん！ ちょっと活用されてはいかがでしょうか？

＜税務相談チャットボットによる年末調整に関するご相談の開始（令和7年9月25日）＞

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/chatbot/index.htm>

年末調整に むけて！

10月 改正・推進月間

★10月1日 改正育児介護休業法！ 個別の意見聴取とは？

今年の4月に続き、育児介護休業法の10月1日改正が施行されました。柔軟な働き方の導入として、3歳未満の子を育てる従業員に対して、始業時間の変更、テレワーク、保育施設、養育両立支援休暇、短時間勤務の中から2つ以上の制度導入が求められています。当該導入制度の周知と制度利用について、それに加えて妊娠・出産時の仕事と育児の両立に関して「個別意向確認」が義務化されました。書式が必要な場合は、当事務所へ連絡願います。

また10月は「全国労働衛生週間」。スローガンは「ワークライフバランスに意識をむけて、ストレスチェックで健康職場」です。これから労働基準監督署の調査に当たった場合は、ストレスチェックの実施や心の健康づくり計画の作成がチェックポイントになりそうです。

どうかわる？ 公正証書？

★10月1日 公正証書のデジタル化 開始!!

遺言や金銭貸借の公正証書は、これまで、公証人役場に出向いて公証人と面会し、紙媒体で公正証書を作成していました。条件が整えばインターネットで申請し、自宅や事務所からウェブ会議システムを通じて公証人と面談。作成された証書は原則として電子データで扱われ、ネット上でダウンロードして受け取れるようになります。遺言では事後の争いを避けるために判断能力が精査し、画面に映る申請者の背後を確認し、利害関係者が作成に関与しているか否かも。まずは東京都の一部で導入しその後全国に拡大していくこと。カメラに向かって遺言を話しそれが公正証書になって有効になるまでの顛末を描く、ドラマでも見ないとよくわかりません・・・はてさてどうなるのでしょうか。



社会保険労務士法人あすは

〒530-0047 大阪市北区西天満2-6-8 堂島ビルヂング814

特定社会保険労務士
小野山 真由美

社会保険労務士
舟木 亜理紗

社会保険労務士
小野山 英男



事務所 HP

<https://ush-sr.jp/>

電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253

コリって？

筋肉の緊張が解けず、常にオンの状態。
慢性的な筋緊張状態です。

注目の価値アリ！な

日常動作

肩こり厄介な



●呼吸

息が切れるくらい走った後、肩で息をすることありますよね。
通常の呼吸でも肩上がっていますか？

観察してみると、息を吸う際に肩が上がる人は結構います。



一般的に呼吸は、1日あたり2万回～2万5千回。
それだけ肩を上げれば、緊張するのも当然。

息を吸うとき、

おなかと肋骨が横に広がる
のが理想的！

手を脇腹に当てて深呼吸してみましょう。
どこが膨らみますか？

●モノを持つとき

例えば、斜め掛けのカバンやトートバッグ。
毎回、同じ肩にかけていませんか？
その肩、見比べてみて高さはどうですか？

出発前や出先で鏡を見つけたら、一度チェックがおすすめです。

●その他もっとあるアガっている肩

自転車に乗るとき、タイピング中、運転中、包丁でモノを切るとき…

個人的に、肩に力が入ってしまう瞬間です。
これから寒くなると余計にくびをくめることが増えます。

気が付いたら、まずはくびを伸ばすようにしましょう。
耳と肩を最大限に遠ざけて3秒キープ！

気が付いたら直すが、
肩こりを予防します！

肩甲骨寄せエクササイズ

お盆を持つように手を前に出す

脇を締めたまま、ゆっくりと床と並行に両手を外側へ広げる
カラダのラインと一直線になるところで止める

座っていても、立っていてもOK
どこでもカンタンに行えます！
ゆっくり丁寧に、10回×2～3セットを
目安に行ってみてください。



健康に関する「困った」や「知りたいこと」を募集中！

あなたのお悩みが、次回のテーマに？

こちらからお願いします！



<https://forms.gle/7KsyW1aGfpywG1nq9>

あすは Health Tips

2025年10月 Vol.32

社会保険労務士法人あすは 奥田 直基

・健康経営エキスパートアドバイザー・両立支援コーディネーター

・第一種衛生管理者・化学物質管理者

・JATI-ATTI(日本トレーニング指導者協会トレーニング指導者)

・機能改善ヨガベーシックインストラクター

・ピジョントレーナー初級