

令和6年(夏号)

令和6年6月発行

札幌新聞

《極楽橋》



極楽橋は、慶長元年(1596年)、豊臣秀吉により大坂城の北側内堀に建設されました。明皇帝からの使節を迎えるための大変豪華な橋だったようで、宣教師ルイス・フロイスがその美しさを絶賛した記録も残っています。極楽橋の歴史は大阪とともにあり、大坂夏の陣にて大坂城が落城した後、徳川幕府が大坂城を再築した際に架け直されましたが、明治維新の中で発生した出火により本丸御殿など城の大半の建物とともに焼失。昭和40年に再架橋され鉄筋コンクリート造の今の姿となりました。橋の中央部から正面に大阪城の天守閣が見え、人気の記念撮影スポットとなっています。

《目次》

- 1 ストレスを生まない健康職場づくり
- 2 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます
- 3 戸籍の証明書の請求が便利になります

《業務案内》

- ◎人事・賃金制度の策定・相談
- ◎雇用保険・労災保険 } 行政機関等に提出する書類等の作成
- 健康保険・厚生年金 } 及び提出代行、電子申請
- ◎給与計算代行業務
- ◎労務管理の企画・立案・指導
- ◎中小事業主、建設業一人親方の労災特別加入
- ◎各種助成金の申請
- ◎変形労働時間制、時間外労働・休日労働に関する協定の作成
- ◎就業規則、諸規程の作成
- ◎会社設立
- ◎建設業許可申請
- ◎経営事項審査申請・指名願
- ◎相続・遺言(起案)手続
- ◎公正証書(起案)・各種契約書・内容証明書作成



事務手続・経営労務コンサルタント
安藤行政事務所
行政書士 安藤行政事務所
社会保険労務士法人 安藤行政事務所
事務組合 総合労務管理協会

〒063-0814 札幌市西区琴似4条4丁目1番20号
TEL 011-642-0505 FAX 011-642-6324
E-mail info@ando-office.com
URL <http://www.ando-office.com>



ストレスを生まない健康職場づくり



～人間関係は重大なストレス源ですが、
ソーシャルサポートがストレスを緩和～

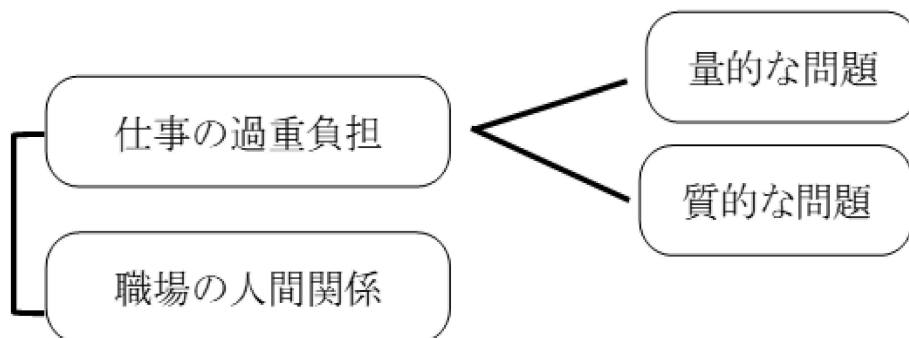
労働者のストレッサーは、仕事の過重負担と職場の人間関係です。人間関係は重大なストレス源ですが、ソーシャルサポートがストレスを緩和します。

つまり、人間関係にはストレスをもたらす側面もあれば、ストレスを和らげてくれる側面もあります。そこで、ストレスを生まない職場づくり、ストレスに負けない職場づくりには、人間関係のストレスを和らげてくれる側面を活かすことがキーワードとなります。

1. どんなことがストレスになるか

(1) 職場のストレッサー

現代社会はストレスに満ちているとされますが、主として問題となるのが心理社会的ストレッサーです。なかでも、仕事絡みのストレッサーとしては、仕事そのものの過重負担と職場の人間関係の問題が主要なストレッサーと言えます。仕事の過重負担には、量的な問題と質的な問題があります。



(2) ライフイベントがストレッサーになるか

ストレスによる病気の原因は、大きな変化や急激な変化です。ストレス病の多くは、突然訪れた大きな変化とそれに伴う日常生活上のさまざまな変化によってもたらされます。医学の祖といわれるヒポクラテスは、ギリシャ時代の昔にすでに病気の原因が変化であることを見抜いていました。

そのことを前提にして、生活上のどのような変化がストレス病を生みやすいのかを調べたのが、社会学者ホームズとレイです。彼らは、社会的ストレッサーを測定する社会的再適応評価尺度を作成しています。・・・ライフイベントのストレス値が高いほど精神疾患比率が高い。

2. 4つの毒をつくらないためのガイドライン

職場の人間関係には、4つの毒がありますが、それぞれの意味と対処方法を実行しましょう。

① 批判

相手自身を批判せずに、行動に注目します。

行動は変えられるので、希望が持てます。相手を責めるのではなく、行動に注目し、やってほしいことを気持ちよくリクエストする。

② 侮辱

相手を侮辱せずに、性格の強みに注目します。

侮辱とは、「あなたなんかにはできない」という、人を見下したような見方や言動を指します。これには、冷笑、皮肉、挑発も含まれます。

人を侮辱する代わりに、相手の力や性格や強みに注目し、相手の可能性を信じる選択をして、そのためには何が必要かを話し合う。

③ 自己弁護

自分が間違ったときは、自己弁護しないで謝ります。

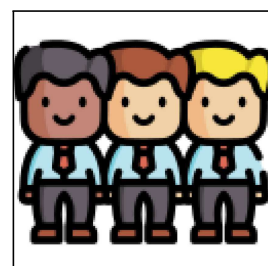
相手を不快にさせたときは、まずは謝ること。そうすれば、「人は間違ってもいい」という文化がつけられた、心理的安全性が高まります。

④ 逃避

問題から逃避しないで話し合う。

問題ときちんと向き合わないために、人間関係の修復が阻まれてしまい、そのせいで、孤独な人を生んでしまうことがあります。

だから、大切なことはちゃんと話し合う。勇気があることだとは思いますが、心理的安全性は、いい人になるためのものではないのです。





マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます



令和6年4月現在、札幌市内9割以上の病院等でマイナ保険証が利用できる状態となっており、今後も順次拡大予定ですので、今回はマイナ保険証について簡単に紹介いたします。



健康保険証からマイナ保険証へ

令和6年12月2日以降、新規に健康保険証が発行されることはなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。なお、既に健康保険証をお持ちの方は、令和7年12月1日までそのまま利用できる経過措置が設けられます。また、マイナ保険証の利用登録をしていない方等については、保険者（協会けんぽ等）から交付される資格確認書を用いて病院等を受診することが可能です。

就職や転職時に、保険者にて資格取得手続きが完了すれば、すぐに病院等で利用することができます。これまでのように健康保険証の到着を待つ必要がなくなります。その他、今までにはなかった様々なメリットが受けられますので、是非利用をご検討ください。

戸籍の証明書の請求が便利になります (戸籍の広域交付制度)



令和6年3月1日の戸籍法の改正により、以下のことができるようになります。

ここが便利になります

- 1 どこでも 本籍地が遠くにある方でも、最寄りの市区町村の窓口で請求できます。
- 2 まとめて ほしい戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1か所の市区町村の窓口に合わせて請求できます。

ここが申請のポイント

- 戸籍証明書等を請求できる方が、市区町村の戸籍担当窓口にお越しになって請求する必要があります（郵送や代理人による請求はできません）
- 窓口にお越しになった方の顔写真付きの身分証明書（運転免許証、マイナンバーカード等）の提示が必要です
- コンピュータ化されていない戸籍証明書は請求できません

請求できる戸籍の範囲

- ・夫又は妻（配偶者）
- ・父母、祖父母など（直系尊属）
- ・子、孫など（直系卑属）

【注意】

- ・兄弟姉妹等の戸籍証明書等は請求できません

※戸籍証明書等が全国各地にある場合、戸籍担当窓口で照会にかかるため、即日の交付できず、後日（概ね1週間程度）、改めて窓口に出向く必要があります。