

人育てとっておきのネタ話



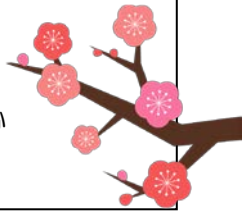
# ひらめき通信



by **SSB**  
Strategic System Brain

## 今月のトピックス

- セルフメディケーション税制
- 怒りをコントロール
- 新聞を活用した情報収集術
- 「ヒートショック」にご用心
- スタッフのひとりごと



こんにちは。

2017年がスタートし、早くも1か月が経とうとしています。

年末から引き続き、ノロウイルスやインフルエンザがまだまだ流行しているようです。いろいろな対処法が紹介されていますので、無事にこの冬を乗り切りたいですね。

寒さがまだまだ厳しいですが、近所の梅の花が咲き始め、昼間の日差しが明るさを増してきていると、だんだん春が近づいていることを感じます。うれしいですね。

今年もよろしくお願いたします。

### セルフメディケーション税制

2016年度の確定申告が始まりますが、少し気が早いですが2017年度の確定申告についてのお話です。

少し話題になっているので耳にした方もいるかもしれませんが、2017年1月から新しい「セルフメディケーション税制」が新設されました。

簡単にいうと、「市販薬を年間1万2000円以上（限度額は8万8千円）購入した場合、その金額を超えた分を控除する」というものです。

一般的な家庭の市販薬の購入額は平均で約3万円といわれていますので、「！」と思った方も多いはず。



ただし、注意点もいくつかあります。

市販薬であればどれでもよいわけではなく、厚生労働省が指定した82の成分が入っているかが基準になります。同じメーカーでも対象になるものとならないものがありますので、ご注意を。

そんなの覚えられない！と思う方もいるかもしれませんが、対象商品のパッケージに「セルフメディケーション税制」のシールが貼ってあるそうなので確認してみてください。ただし、シールは義務ではないので、必ずしも貼ってあるとは限りません。指定されている成分も、今後変更されることもあるそうです。これからは市販薬を購入した際のレシートはすべて保管しておくことをおすすめします。

また、そもそも「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」ことが「セルフメディケーション」の意味なので、健康診断・予防接種・がん検診などいずれかを受けている方が申告の対象となります。

そして、医療費控除との併用はできませんので、医療費が10万円以上かかった場合は、どちらが得になるか慎重に選択する必要があります。

2017年が始まったばかりです。これから市販薬購入レシートは保管しておくことを習慣にしないと！と思いました。

## 怒りをコントロール

心ない言葉を言われてカチンときたり、心にグサリとささったり。誰しも職場やプライベートで経験したことがあるでしょう。

そんな時どんな対応をするとよいでしょうか。

人から不当なことを言われたとき、状況やその性格によって反応は異なります。

言われた内容より言われたというそのものに腹をたててしまうタイプ。

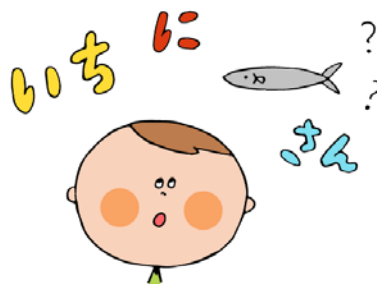
相手に非があると考え、「カチンときたはずみでとがった言葉で返してしまったり、後でネチネチ言ってみたり。」「だって」「でも」などすぐに自分の主張を始めてしまうのはこのタイプ。

こういったタイプの場合「自分の主張をする前に相手の言葉をいったん受止める方法が有効です」そこで「なるほど」「そうですか」「そのようにみえるのですね」など相手の言葉をいったん受止める方法が有効になります。

受止めることができたら、それが正当か不当か判断します。正当と思えば「確かにそうですね」と素直に認め、不当と思えば「確かにそう見えるかもしれないが、自分としてはこう考えてのこと」とけんか腰でなく静かに説明すればいいでしょう。

心ない言葉を言われると落ち込んでしまうタイプの人もいます。

「言われる自分の方が悪い」と自分を責めて、言いたいことを溜め込んでしまうタイプで、このような人には自分の気持ちをまず口にすると良いでしょう。「参ったな」「きついな」などと声に出すと気持ちの余裕ができてきます。



そして自分の気持ちを伝えるとき「あなたは」で言い出すと攻撃的になってしまうので「私は」で話し始め感情を伝えると非難されたように感じず、受け入れてもらいやすいようです。

また発想の転換をするのもよい方法です。

これには、マイナスの状況をプラスに考え直す「陽転思考」があります。すべてを受け入れて、徐々に考えの方向を「よかった」の方向に変えていくやり方です。

例えばずうずうしいと言われたら積極的、ケチと言われたら経済観念があるなどプラスの方向に考えを転換します。

それから「代理想像」。相手の立場になって物事を考えることです。

同僚や上司がなぜそのような発言をしたのか、理由を考える方法です。いらいらしているのは何か上手いかないことがあるからかもしれないなどと考えると、少し気持ちに余裕がでてきたりします。

それでも気持ちがおさまらないなら深呼吸をしたり、数を数えたり、紙に書き出して破るなど自分なりの方法を見つけると良いでしょう。

前回の「ひらめき通信」で紹介した「アンガーマネジメント入門」の本にも同じような怒りの回避テクニックがありましたね。

「怒り」はマイナスのイメージが強いですが、人を動かす強い原動力にもなります。うまくつきあうことで、自分にとっても、人間関係にとってもプラスに作用していくようにできると思います。

## 新聞を活用した情報収集術

今年も4月に新入社員研修を開催します。2日間の研修中、新聞記事の宿題を出すのですが、「新聞を読んでいる人？」と質問すると20人中1～2人ぐらいしかいません。多くの若者はインターネットやスマートフォンからの情報収集ではないでしょうか。そんな中で、新入社員研修ではあえて新聞を活用しています。

世の中の出来事を的確に知りたいと思った時、新聞は威力を発揮します。

新聞の見出しの大きさの強弱で、ニュースの重要性がわかります。ネット上では人々の関心度の高いニュースが検索の上位に来ることが多いのですが、重要な情報かどうかは、自分で判断する必要があります。新聞は偏ることなく様々なジャンルの中から必要だと思われる情報が掲載されています。情報の信頼性も高いことも、新聞の長所の1つです。

ちなみに、2014年にメディアに行った信頼性の調査で新聞・テレビ・インターネット・雑誌のなかで新聞が最も信頼性が高いという結果が出ています。その理由として取材記者だけでなく、レイアウトを行う人や誤植をチェックする人など大勢の人達によって何重にも確認作業が行われているからです。



そこで、時間がない中でも「10分で新聞が読めるテクニック」が静岡新聞に掲載されていました。

### ①まず、「見出し」を見るべし！

ニュースの重要度は見出しの大きさに判断できる。

### ②1段落だけ読むべし！

興味のある見出しを見つけたら、まず1段落目まで読んでみる。新聞記事は最初の1段落を読めばだいたいの概要が分かるように作られている。

### ③分からなければ読み飛ばすべし！

冒頭の1段落目まで読んで内容がよく分からなかったら、読み飛ばしてしまうのも1つの手段。

### ④読む時間を決めるべし！

1日の中で新聞を読む時間を決めておけば、それが習慣になって情報を取捨選択する力は身に着く。出勤前や昼休み、帰宅後など自分の生活ペースにあわせて無理なく続けることが大事。

時間がなくて新聞離れの方もいると思いますが、今ご紹介した「10分で新聞が読めるテクニック」を活用して、正確性の高い情報の中から自分が関心のある記事を選んで読んでみてはいかがでしょうか。



## 「ヒートショック」にご用心

最近CMで「死亡者数は交通事故死の4倍！」とショッキングなフレーズを耳にしますが、「ヒートショック」という言葉は、皆さんももう既にお馴染みかもしれません。

冬の寒い時期に暖房で暖かい居室から寒い脱衣所・浴室への移動、そして熱い湯船への移動によって起る血圧の急激な上昇と下降を「ヒートショック」と言います。「ヒートショック」は身体に大きな負担をかけるため、突然死の大きな要因となっています。特に12月、1月は注意が必要とされています。

「ヒートショック」の影響を受けやすいのは高齢者というイメージがありますが、現代病の多い現在では他人事ではすまないかもしれませんね。

### 「ヒートショック」の影響を受けやすい人

- ・65歳以上である・肥満気味である
- ・高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気を持っている
- ・睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- ・不整脈がある・熱い風呂が好き
- ・自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- ・いわゆる“いちばんぶろ”に入ることが多い
- ・お酒を飲んでから入浴することがある

「ヒートショック」の事故を未然に防ぐためには居室と脱衣所・浴室の温度差をできるだけ小さくし、ぬるめの湯加減でゆっくり身体を温めるのがいいようです。

### 事故を防ぐためにできること

- ・脱衣所に暖房器具を置くなどして暖かくしておく
- ・浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に床や壁に温かいシャワーをまくなどして、浴室を温める
- ・湯船に入る前に、手や足といった末端部分からかけ湯をして、徐々に身体を温める
- ・入浴時間はほんのり汗ばむ程度にする
- ・湯船から出る際は、急に立ち上がらない
- ・飲酒後の入浴を避ける
- ・入浴の前後にコップ一杯程度の水分を補給する



## スタッフのひとりごと

担当：関 美分

皆さん、今年もよろしくお願ひ致します。

大河ドラマが新たにスタートしました。大河ドラマファンの1人として1989年の春日局から欠かさず見続けて早いもので29年目に突入です。今年は浜松を舞台にした「おんな城主直虎」が始まりました。そこで、直虎ゆかりの龍潭寺に参拝してきました。着いたのは祝日の午後3時過ぎでしたが、最近の歴史ブームの影響か、女性の参拝客も多く見掛け駐車場も一杯。(拝観料500円)境内・堂内には小堀遠州作の庭園や江戸の名工の左甚五郎作と伝わる鶯張りの廊下や龍の彫像など、見どころもたくさんあります。「キュッ、キュッ」と鳴る鶯張りの廊下を歩きながら、次郎法師と名乗っていた直虎も同じように歩いていたと思うと感慨深いものです。井伊氏歴代墓所には、結ばれるはずだった幼い頃の許婚の直親と直虎のお墓が隣り合って建てられているのを見て、ちょっと微笑ましい気持ちになりました。みなさんも、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

## 株式会社エスエスブレン

〒430-0901

静岡県浜松市中区曳馬6丁目25-36

TEL: 053-474-3178

FAX: 053-474-6855

メール: [ss-brain@ss-brain.com](mailto:ss-brain@ss-brain.com)

HP: <http://www.ss-brain.com/>

ブログ: <http://ssb123.hamazo.tv/>

感想や質問を  
ぜひお寄せ下さい。  
お待ちしております！

