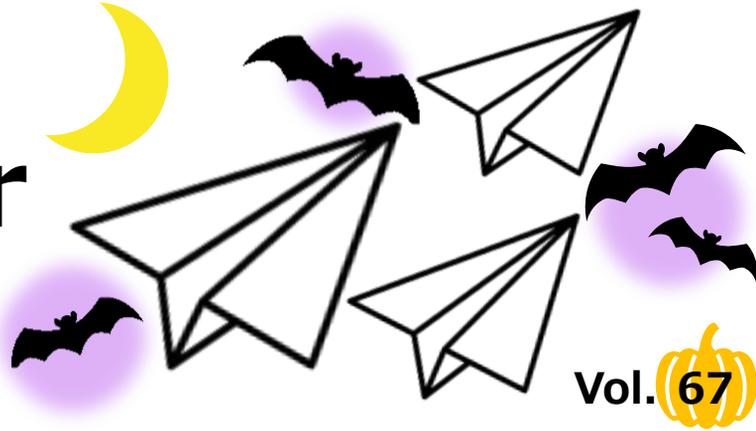


# B-GROOW NewsLetter

Message From SORA



Vol. (67)

B-GROOW (ビーグロー) の空でございます。

晴れやかな秋空が広がる季節となりました。わたくしは秋の訪れを感じながら日本全国を飛び回っています。あるときふと、いくつかの都道府県を訪れたのだろう、と思い、スマートフォンに日本の白地図のアプリをインストールし、訪問した都道府県を塗りつぶすことにしました。アプリを開くたびに、色を付けた土地での出来事やお目にかかったみなさまの顔が浮かんできます。感動したことや楽しかったこと、たまには珍道中などもございますが、良いことばかりが思い出され元気をもらっています。

現在、未踏の地は3県となっています。わたくしだけの日本地図ができあがる日を楽しみに、この秋も日々邁進してまいります。

空直美



## 「自己啓発」を考える

働き方改革や人的資本経営の推進により、画一的な集合研修だけでなく、社員一人ひとりが主体的に学び、成長する「自己啓発」の重要性が高まっています。今回は、自己啓発の意義と企業が果たすべき支援について考察します。

### ■ 自己啓発とは

自己啓発とは、社員が自らの意思で能力開発や知識習得に取り組む活動を指します。具体的には、業務に関連する資格取得、専門書の購読、セミナーへの参加、オンライン講座の受講などがあります。企業主導の研修との最大の違いは、学習の主導権が社員自身にあることです。自分のキャリアビジョンに基づいて学習内容を選択し、自分のペースで進められる主体性が、自己啓発の重要な特徴です。



### ■ 比重が高まる自己啓発

近年、自己啓発の比重が高まっていますが、それにはいくつかの要因があります。

#### 1. ビジネス環境の急速な変化

デジタル化やグローバル化により、必要とされるスキルが短期間で変化します。企業がすべての変化に対応した研修を提供することは難しく、社員自身が自ら学び続ける必要性が増えています。

#### 2. 働き方の多様化

テレワークの普及や副業の浸透など働き方が多様化しており、専門性を武器に複数のフィールドで活躍したいと考える人材が増えています。自律的なキャリア形成への意識が高まっていると言えます。

#### 3. 人的資本の情報開示の必要性

人的資本経営の推進で、企業は人材への投資状況を開示することが求められるようになりました。社員への学習機会の提供が経営課題として認識されるようになっていきます。

### ■ 企業ができる自己啓発支援

自己啓発は本来、社員の自主的な活動ですが、企業の適切な支援により、社員の成長と組織の発展を同時に実現できます。

#### 1. 資金面の支援

資格取得祝い金制度や受験料補助、書籍購入補助などが代表的です。制度の透明性と公平性を確保することが重要です。

#### 2. 時間面での支援

勤務時間内に学習時間を設ける、自己啓発のための特別休暇制度などが挙げられます。

#### 3. 環境面での支援

オンライン学習プラットフォームの契約や学習スペースの提供が効果的です。

#### 4. 情報面での支援

推奨資格や有益なセミナー情報の共有、先輩社員の学習体験の発信などで社員の学習意欲を刺激できます。



### ■ おわりに

いかがでしたでしょうか。社員一人ひとりの成長が組織全体の競争力向上につながります。自己啓発支援を通じて、社員と企業が共に成長する関係を築いていくことを検討されてみてはいかがでしょうか。

(アソシエイトコンサルタント 平田 千佳)



ようやく秋らしくなり涼しくなってきました。過ごしやすい季節になったのにやる気が出ない、疲れがとれない、だるくて身体が思うように動かない、ということはありませんか。このような症状は『秋バテ』のサインかも知れません。

## ■ 自律神経のはたらき

季節の変わり目に感じやすい不調は自律神経や代謝、血流の流れが関係していると考えられています。自律神経には交感神経、副交感神経の2種類があり自分の意思とは無関係に働いて心身をベストな状態に保っています。下の表のような働きをしています。バランスが整っていることが大切です。

自律神経の働き	副交感神経 【夜間に活発】	交感神経 【日中に活発】
脳	リラックスさせる	興奮させる
心拍 ♥	ゆっくりになる	速くなる
血管	拡張する	収縮する
血圧	下がる	上がる
胃腸	活性化する	抑制する

## ■ 呼吸で自律神経を整える

自律神経は『呼吸』を使うと自分の意思でコントロールすることができます。深くゆっくり呼吸すると副交感神経の活動が高まり、浅く速く呼吸をすると交感神経が高まります。ストレスを感じているときや疲れているときは交感神経が優位になっていると考えられるため、深い呼吸を行います。すると副交感神経が高まり心身がリラックスします。起床時やこれから頑張ろうという時は短い呼吸を繰り返すと交感神経が優位になり、やる気がアップします。

### 【深い呼吸】

①おなかを膨らませるイメージで

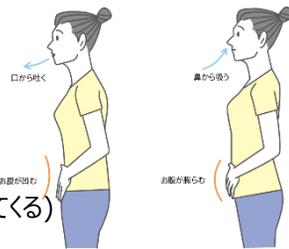
**鼻から**軽く息を吸う

②おなかをへこませながらできるだけ

長く**口から**息を吐き出す

③息を吐ききる(自然と空気が入ってくる)

④①～③を5～6回繰り返す



## ■ おわりに

秋バテをそのままにしておくと夏バテ以上に辛い症状が出てしまったり、冬の免疫低下につながってしまう可能性があります。不調のサインを見逃さず日頃から積極的にケアしていくことが大切です。  
(コンサルタントアシスタント 香月 裕美)

# 株式会社 B-GROOW

〒813-0017

福岡県福岡市東区香椎照葉3-3-1-2825

TEL 092-405-2769 FAX 092-405-3579

# 人事労務管理の基礎

-Vol.13-



みなさま、日々の業務お疲れさまです。人事労務に関する耳よりな情報をシリーズでお伝えしてまいります。

今回は最新の【**法改正情報**】についてお知らせいたします。ニュースレターvol.64でもお知らせいたしましたが、規程の修正作業等も必要になりますので、いま一度確認しておきましょう。

## ■ 育児・介護休業法の改正

＜令和7年10月1日施行＞

### ① 柔軟な働き方を実現するための措置

3歳から小学校入学前までの子を養育する労働者に対し、柔軟な働き方を実現するための5つの措置の中から、2つ以上の措置を選択し導入する必要があります。

### ② 仕事と育児の両立に関する個別の意向聴取・配慮

労働者本人又は配偶者の妊娠・出産等の申出時と、子が3歳になる前の適切な時期において、仕事と育児の両立支援制度に関する個別周知・意向確認に加え、個別に聴取した意向について、自社の状況に応じて配慮する必要があります。

## ■ 教育訓練休暇給付金の創設

＜令和7年10月1日施行＞

雇用保険の被保険者が、教育訓練を受けるための休暇(教育訓練休暇)を取得した場合に、基本手当に相当する額が「教育訓練休暇給付金」として支給されます。

## ■ 健康保険証の経過措置終了

＜令和7年12月2日以降＞

従来の健康保険証は、令和7年12月1日に経過措置期間が終了するため、12月2日以降は使用できなくなります。マイナ保険証へ切り替えていない方には、資格確認書が順次ご自宅宛てに送付されます。事業所宛てに事前送付されている「対象者一覧表」のご確認もお忘れないようにお願いします。

## ■ 地域別最低賃金の改定

＜令和7年10月以降順次＞

中央最低賃金審議会が8月4日に地域別最低賃金の改定額の目安を発表し、各都道府県での答申がなされました。答申の結果、今年度は全ての都道府県において最低賃金額が**1,000円超**となりました。

全国加重平均額は**1,121円**へ上昇し、昨年度からの引上げ額は**66円**となります。10月1日より順次発効されますが、発効日は都道府県により、2025年10月1日から2026年3月31日までと幅がありますので、注意が必要です。また、従業員の賃金見直しが急務と言えます。月給者の賃金も含めて、発効日までに間に合うようにご対応ください。

▶法改正へのご対応等について、ご不明点がございましたら、以下連絡先までお気軽にお問い合わせください。

(チーフコンサルタント・社会保険労務士 久保京子)

## 編集後記

先月、弊社の健康づくりプロジェクトがスタートし、SNSなどでも隙間時間に行けるエクササイズが目にとまるようになりました。今回ご紹介した呼吸法も継続して行うとぽっこりお腹がへこむ効果もあるそうです。体調が整うと秋が何倍も楽しくなりそうです。  
(編集担当 香月 裕美)

Mail [sora@b-groow.com](mailto:sora@b-groow.com)

HP <https://www.b-groow.com>