

From SORA

みなさま、こんにちは。B-GROOW（ビーグロー）の空でございます。

秋風が吹き渡る季節となりました。

さて本日は、ニュースレターvol.33をお届けいたします。

今回は、2023年4月から中小企業にも適用される月60時間超の法定時間外労働に対する割増賃金率の引き上げに対して、今から準備しておきたい対策について考察します。

また、昨今耳にすることが多くなりました『マインドフルネス』についても取り上げています。

ご一読いただけますと幸いです。

実りの季節に心身ともに力を蓄え、みなさまのお役に立てるよう、より一層精進してまいります。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



空 直美

■ 2023年4月からの中小企業における月60時間超の法定時間外労働に対する割増賃金率の引き上げに備えて

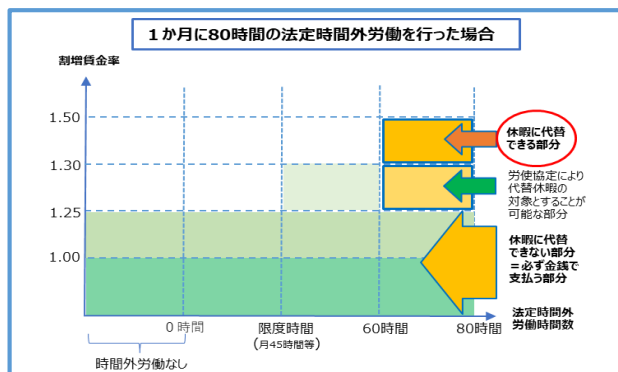
働き方改革推進の取り組みとして国が進めている時間外労働に関する法改正により、2010年4月から1ヶ月に60時間を超える法定時間外労働についての割増賃金率が5割以上に引き上げられました。当時より、中小企業に対して猶予されていた法定割増賃金率が2023年4月1日から適用開始となります。この引き上げに伴い、中小企業が準備しておきたい対策について考えます。

■ 必要になる対応

企業は1ヶ月60時間を超える法定時間外労働に対し割増賃金率50%以上の割合で計算した割増賃金を支払わなければなりません。1ヶ月60時間を超える法定時間外労働が深夜（22：00～5：00）の時間帯にかかる場合、深夜割増賃金率25%以上+時間外割増賃金率50%以上＝75%以上の割増賃金率となります。割増賃金の増加は、企業にとって大きなコスト増になるといえるでしょう。

■ 代替休暇の検討

労働者の健康を保持するため、企業は割増賃金の代わりに有給の休暇（代替休暇）を付与することができます。休暇に代替できる部分は、図のように割増賃金率が25%を上回る部分です。割増賃金率25%までの部分については必ず金銭で賃金を支払わなければなりません。



代替休暇導入については、以下の4項目について労使協定を締結する必要があります。

- ① 代替休暇の時間数の具体的な算定方法
- ② 代替休暇の単位：1日、半日、1日または半日のいずれか
- ③ 代替休暇を与えることができる期間：法定時間外労働が1ヶ月60時間を超えた日の翌日から2ヶ月以内の期間
- ④ 代替休暇の取得日の決定方法、割増賃金の支払日

また、個々の労働者が実際に代替休暇を取得するか否かは労働者個人の意思によって決定されます。

■ 就業規則の変更と届け出

賃金の決定等に関する項目は就業規則の絶対的必要記載事項となるので、割増賃金率の引き上げに合わせて就業規則の変更が必要となる場合があります。

■ 取り組み事例

1ヶ月60時間を超える長時間の時間外労働は、企業にとってコストとなるだけでなく、労働者の過労や健康を損なうリスクももたらします。そのため、残業時間の削減への取り組みが重要になるといえるでしょう。企業の取り組みとして以下のような事例があげられます。

- ▶ ノー残業デーの設定
- ▶ 残業の所属長への事前申告・承認制の運用と徹底
- ▶ 働き方・休み方や休ませ方についての教育・研修の実施
- ▶ 定期的な社員意識調査や満足度調査の実施
- ▶ 「時間当たりの生産性」を重視する評価制度の導入
- ▶ 勤怠管理システムの導入

■ おわりに

中小企業の割増賃金率が引き上げられるまであと半年となりましたが、就業規則の見直しや業務フローの見直しによる業務効率化や勤怠管理システムの導入などの対策はすぐにできるものではありません。スケジュールを立て、対策を進められてはいかがでしょうか。

■「マインドフルネス」を考える

みなさまは「マインドフルネス」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。今回は、ビジネスシーンでも注目されている「マインドフルネス」について取り上げます。

■マインドフルネスとは

マインドフルネスは、「今、この瞬間」に意識を向けている状態をさします。マインドフルネスのルーツは、仏教の経典で使われる古代インド語の「サティ(sati)」という言葉です。サティには、「心をとどめる」「気づき」という意味があり、その英語訳として使われた言葉が「マインドフルネス」なのです。

■マインドフルネスの実践

マインドフルネスの基礎となるものは、「瞑想」です。瞑想は次の4ステップで行います。

①姿勢を正す(背筋を伸ばし、骨盤を立てる感じで座ります。椅子に座っても床に座ってもよいです。)

②目を軽く閉じる。

③呼吸に意識を集中する。

④意識がそれたら、意識を呼吸に戻す。



■ビジネスシーンで注目されるのはなぜか

マインドフルネスがビジネスでも注目されるのは、以下のような効果があるためです。

●集中力が高まる

今日の前のことに集中できる力を養うことができます。業務効率アップや生産性の向上につながります。

●セルフマネジメント力の向上

マインドフルネスを実践すると、自分の意識の動きに敏感になり、自己認識能力が高まります。自己認識能力が高まると自分の感情をコントロールできるようになり、仕事のパフォーマンス向上につながります。メンタルヘルス不調の発生率を減少させる効果も確認されています。

その他、免疫機能が改善し風邪をひきにくくなる効果も科学的に証明されています。

世界では、アップル社のスティーブ・ジョブズが瞑想の実践者だったことが知られており、また、グーグルではSIY(Search Inside Yourself)というマインドフルネス研修が社内の仕組みとして取り入れられています。

■おわりに

この記事を書きながら私も「瞑想」をやってみました。わずか2分でも頭がスッキリした感じがしました。毎朝業務に取り掛かる前に実践すると、集中力がアップしそうです。マインドフルネスは1日5分などの短時間でも、継続して行うことでより大きな効果を発揮するそうです。

皆様も一度試してみたいはいかがでしょうか。

(文責: コンサルティング事業部 平田 千佳)

株式会社 B-GROOW

Mail sora@b-groow.com

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

Business manner

One point Lesson

-Vol.4-



みなさまは、ビジネスマナーで迷ったことはないでしょうか。社会人として知っておきたいビジネスマナーの基本をもう一度見直して、明日からの業務に、自信を持って取り組んでまいりましょう。

今回のテーマは【発声】です。近年のマスク生活で、相手の声がよく聞き取れなかったり、自分の声が相手に届いていなかったり…といった経験はありませんか。ビジネスの場では、相手に聞き取りやすい声で話すことも、マナーの一つと言えます。相手に良い印象を与え、正確に気持ちよく伝えたいものです。

基本発声のポイント

以下の3点を意識して発声練習をしてみましょう。

(1)正しい姿勢

聞き取りやすい声を出すためには、背筋をピンと伸ばして姿勢を整えることが大切です。猫背のように前かがみになると、声の通り道を塞いでしまうため要注意です。

(2)腹式呼吸

「腹式呼吸」とは、鼻からゆっくり息を吸ってお腹を膨らませ、口からゆっくり息を吐き出しながらお腹をへこませる呼吸法のことです。深い呼吸を意識することで、声がよく通るようになりますし、緊張をほぐすリラックス効果も期待できます。

(3)発音の三角母音

右の図のように「ア・エ・イ・ウ・オ」と大きく口を開いて、声を出してみましょう。母音を意識的に練習することで、より明瞭な声を出せるようになります。



マナーの本質は、他者への思いやりの心です。身に付けたマナーは、きっとみなさまの活躍を後押ししてくれるはずです。



(文責: コンサルティング事業部 久保 京子)

■ 改定最低賃金への対応は万全ですか

2022年10月1日より順次、全国の最低賃金が改定されます。対応がまだの方はお急ぎください。

■ 編集後記

今回とりあげた『マインドフルネス』は、弊社社員が通うキックボクシングのレッスンでも行われているようで、スポーツに取り入れられていることに驚かされました。既にマイケル・ジョーダンなどの一流アスリートたちがトレーニングに組み込み、素晴らしい結果に結びついているそうです。過去や未来を思い煩うネガティブな感情をコントロールし、『今』に集中することは、個人の結果だけでなく、人間関係においても良い影響を及ぼしてくれそうです。

(編集担当: 香月裕美)

〒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