

# 社会保険労務士 越智オフィス事務所便り

## 「自律訓練法」の活用でストレス解消

### ◆メンタルケアの手法の1つ

ストレスが原因とされる心身の不調を改善するために効果があると言われるのが、「自律訓練法」と呼ばれる心理療法です。

職場や学校で、メンタルケアの手法の1つとして使われることも多く、1人で習得することも可能だそうです。

### ◆「自律訓練法」とは？

この自律訓練法は、ドイツの精神科医が開発した心身の自己調整法で、古くから日本にも紹介され、オリンピック選手のメンタルトレーニングに使われたこともあるそうです。

心療内科や精神科などにおいても使われる一種の自己催眠法であり、全身をリラックスさせることができ、心身の疲れがとれるとされ、簡単に言えばリラクゼーション法の1つです。

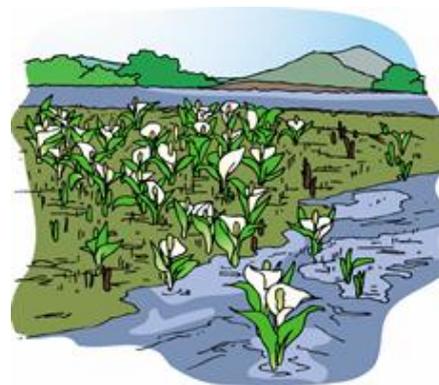
### ◆「自律訓練法」の効果

実施による主な効果は、次の通りです。

- (1) 蓄積された疲労を回復できる。
- (2) イライラせずに穏やかな気持ちになれる。
- (3) 自己統制力が増して衝動的な行動が少なくなる。
- (4) 仕事や勉強の効率がアップする。
- (5) 身体的痛み・精神的苦痛が緩和される。
- (6) 内省力がついて自己向上性が増す。

### ◆実施の手順

静かな落ち着いたところで行います。ゆったりした服装で、椅子やソファに深く腰掛けるか仰向けに寝て、両



腕・両脚を少し開いた状態で目を閉じ、気持ちを静めるため「気持ちが落ち着いている」（基礎公式）と心の中で唱えます。

次に、腕や脚に「重み」を感じることを練習します。「第1公式」と呼ばれる言葉（右手が重たい・左手が重たい・右脚が重たい・左脚が重たい、の順）を唱え、腕や脚に「重み」を感じることを練習し、続く「第2公式」では、血液循環が良くなり手足の腕や脚に「温かさ」を感じる練習をします。

以下、「心臓が静かに規則正しく打っている」（第3公式）、「楽に呼吸をしている」（第4公式）、「おなかの温かい」（第5公式）、「額が心地よく涼しい」（第6公式）と続きます。

## 原発事故の風評被害を受ける 輸出企業への支援策

### ◆輸出企業への支援策

政府は、福島第一原子力発電所の事故をめぐる風評被害を踏まえ、輸出企業への支援策を発表しました。輸入を拒否された際に「貿易保険」から保険金を支払うほか、輸出品が放射線量の検査を受ける際に必要な費用についても補助金を支給

します。

また、企業の支援とともに、海外への正確な情報提供にも力を入れるようです。

#### ◆「貿易保険」とは

企業の輸出入や海外投資などの対外取引に伴うリスクを軽減するための保険で、1950年に創設されています。保険でカバーする内容は、戦争・内乱、テロ行為、相手方による輸入制限・禁止などの「非常危険」と、相手方の破産や輸出契約の一方的破棄などの「信用危険」に大別されます。

#### ◆損害のほぼ全額を補償の方針

原発事故を受け、放射能汚染とは直接関係のない地域の商品や工業品までもが輸入を拒否されるケースも出ているようです。そこで、風評による輸入拒否で損害を受けた企業に対し、保険金で損害額のほぼ全額を補償することとしました。

今後は、輸出先が原発事故後に検査を強化するなどして商品が売れなくなった場合にも保険金を支払う方向だそうです。また、中小企業に対しては放射線量の検査費用を補助することも検討されています。

#### ◆誇張報道の訂正を要求

政府は、原発事故に関する誤った情報や誇張された情報が海外に広がっていることが、風評被害の拡大につながっているとして、海外のメディアに対して報道の訂正などを求めています。

また、放射線量の状況などについて、各国の大使館を通じて外国政府や企業に正確な情報を積極的に伝えることにより、風評被害を食い止めようとしています。

## 6月の税務と労務の手続 [提出先・納付先]

10日

- 源泉徴収税額・住民税特別徴収税額の納付 [郵便局または銀行]

- 雇用保険被保険者資格取得届の提出<前月以降に採用した労働者がいる場合>

[公共職業安定所]

- 労働保険一括有期事業開始届の提出<前月以降に一括有期事業を開始している場合>

[労働基準監督署]

30日

- 個人の道府県民税・市町村民税の納付<第1期分> [郵便局または銀行]

- 健保・厚年保険料の納付 [郵便局または銀行]

- 日雇健保印紙保険料受払報告書の提出 [年金事務所]

- 労働保険印紙保険料納付・納付計器使用状況報告書の提出 [公共職業安定所]

