

法人会は「健全な経営・正しい納税・社会に貢献」をテーマに活動する経営者の団体です

法人会報 2025.5月号

特集 仕事上のメンタルヘルス



Photo : 左から3人目 後藤 聡 代表取締役

企業リレー 【 毎号表紙を飾っていたくのは各企業の社員さんです。 】

UGOQ株式会社

代表取締役 後藤 聡

地域とともに動く、UGOQ株式会社

UGOQ株式会社は、2020年4月創業。企業理念は、「恩返し」。先人と故郷に感謝し、私たちはいま、少子高齢化と人口減少が進む栗原市において、地域経済の持続的発展の一助となることを目指して日々挑戦を続けています。その中核を担う事業が、ジム・ヨガ・プール・サウナ・エステ・整骨院を融合したトータルウェルネス施設の運営です。初心者へのサポートを大切に、単なるフィットネスジムではなく、地域の健康を支える場として、多くの方々にご利用いただいています。

健康こそ、企業経営の土台である

企業の持続的な成長には、経営資源としての「人」が不可欠です。特に、従業員の健康は業績に直結する大きな要素であり、今や多くの企業が「健康経営」に取り組み時代となりました。そして私たちは、その健康経営の実現を支援するパートナーとして、法人向けのウェルネスサービスを提供しています。現在、当ジムでは10社・約1500名の従業員様にご利用いただいております。福利厚生充実・職場の活性化・離職防止・医療費削減といった確かな成果につながっています。

経営者の健康が、企業の未来を変える

私たちが最も重視しているのは、「まずは経営者自身が健康であること」です。経営者の心と身体が整えば、意思決定の質が高まり、組織の活力も自然と引き上がります。身体の調律は、経営の調律へ。日々のコンディショニング管理が、企業のパフォーマンスを左右する時代です。私たちの施設では、忙しい経営者の方でも効率よく通えるよう、パーソナルトレーニングや短時間集中プログラムも充実しています。

健康を通じた「恩返し」が私たちの使命

UGOQ株式会社が地域の皆さまとともに築いていきたいのは、「健康を基盤とした豊かな未来」です。このまちに育ててもらった感謝を、健康を通じて還元していく。それが私たちの変わらぬ想いです。地域企業の発展、そしてその先にある地域社会の活性化のために、ぜひ私たちのサービスをご活用ください。法人契約のご相談は、0228-11022（法人担当：カトウ）までお気軽にお問い合わせください。皆さまの健康と企業の未来を、全力でサポートいたします。

●企業リレー ●活動レポート 令和7年2月～3月

めざします。「みんなの法人会」

ストレスと上手につき合う

仕事上の

メンタルヘルス



風土刷新コンサルタント
一社・日本ほめる達人協会
特別認定講師

長谷川 孝幸

「ストレスゼロ」ではなく
「ストレスフリー」を目指す

仕事を生きていく上で「ストレスゼロ」ということはあり得ません。

たとえば朝起きて着替えて出勤するだけでも心身のストレスです。

眠いし、せわしないし、時間に追われるし、乗り物は人だらけだし(車通勤でも道は混んでいる)、もう朝からストレスは次々と発生します。

したがってストレスをゼロにしようとすることは現実的ではありません。

むしろひとつひとつのストレスにいらつき、すべてのストレスをなくそうとしてそれができないことにイライラして、いっそうストレスが増大するという可能性が高いです。

私たちお互いは、「ストレスゼロ」を目指すのではなく、「要らぬストレスは削る」という「ストレスフリー」を企図するほうがより現実的であると意識するとよいでしょう。

「どうにもこうにも」と「どうにもできないこと」を仕分け

物事には「どうにもこうにも」と「どうにかできること」があります。

「どうにもこうにも」と「どうにかできること」とは突発・景気・才能・市場・他人など、自分のせいでは

ないこと・自分ひとりで解決したいこと・備えようがないことです。

こういつたことがうまくいかないからといって必要以上におびえる・悲しむ・恨むというのは無為なことです。

反省すべきは反省し、備えるべきことは備えるべきですが、これらのことに煩わされ過ぎるのは「要らぬストレスを抱え込んでしまっている」ということです。

一方で「どうにかできること」とは必然・コスト・努力・自社・自分という自身の発想や行動によって(完全解決するかどうかわからないけれど)どうにかしようがあるというものです。

「どうにもこうにも」に心を煩わされるくらいなら「どうにかできること」に充分に労力をかける、これが「ストレスフリーを企図する」ということです。

「人事を尽くして天命を待つ」といいます。頑張れるだけ頑張ったら、あとはもうなるようにしかならないという割り切りをしてしまってください。

そうでないとなや環境を恨むか過度な自責をするかのいずれかになる危険があります。

「相手に好きになる」ではなく「どうにもできなくなる」ようになる

一般的な行動改善・タイムマネジメントでは「重要かつ緊急のことからかたづけていきましよう」と言われます。

それ自体は間違っていないのですが、キヤパシティを越えて忙しい人・まだスキルが十分ではない人の場合、「なにが重要か・なにが緊急か」を仕分けということがうまくできず、新たなストレスが蓄積するおそれがあります。

ストレスフリーを実現するには「最低限やっておかなければいけないこと」からかたづける」ということを徹底するとよいでしょう。

出張やら会議やらで手をつけられないタスクや対応もあるでしょう。

そんな中で「ごめんなさい、今日は出張だからこれできないよ」と言えないことをまずはかたづける、「明日にしていね」と言えることはエイヤツと勇気を出していったん後回しにする。

これができるようになると閉塞感・逼迫感が和らぎます。

要は「できることはできる、できないことはできない、そのかわりできることは精一杯やる」と決心して動くことが肝要です。

「相手に好きになる」ではなく「どうにもできなくなる」ようになる

あらゆる悩みの根幹は人間関係、対人関

係に起因するものが多いです。

とくに仕事上の人間関係というのは、別に嫌いでスタートしたわけでもありませんが、好きで一緒にいるというものでもありません。

友達など個人的なつきあいは「好きだから交際する、嫌なら会わない」という選択肢もありますが、仕事上のつきあいは、たとえ好きじゃなくても面倒でも、会わなければいけない人とも会わなければなりません。

ストレスにつながりかねません。

そんな中で合わない人、もつといえれば好きではない人を「人の好き嫌いをしてはいけない、好きにならなきゃいけない」と思い込んでしまつと追い詰められてしまいきます。

仕事上のつきあいは「嫌じゃない、少なくとも一緒にいてやっていける」くらいで御の字、それで好きだな、好ましいなと思えるようになったらめつけものくらいに思っておくと、相手に対して過度にがっかりしにくくなります。

相手の仕事のすすめ方、成果、実績、貢献という「事実」に着目し、性格や印象の好き嫌いのような「感覚」に煩わされないように割り切る。

「事実」に問題があれば指摘や要望はしても、「感覚」には問題がない限り意識しすぎないというのが人間関係のストレスフリーにつながります。

「どうすれば自分がラクになるか」を真剣に考える

日本の人の国民性かもしれませんが、私たちは「ラクになる」というとサボるとか手



抜きとか不誠実であるというイメージを持ちがちです。

しかし実際にサボる・手を抜く・不誠実に振る舞うと、その場合はラクかもしれないが後になっていっそう状況が悪くなり、かえって苦しくなるものです。

「ラクになる」ということを「真剣」に考えるということが大事なのです。

言い方を換えると、「どうすれば話がはいか」という観点で真剣に考えて真剣に動く、要らぬ手間・要らぬ不都合は起こりにくくなるのです。

そのために、①移動・作業・着手をはやくする、②ゴールから逆算する、③一緒にできることはまとめてしまう、④時間を計る、⑤完璧主義ではなく「60点主義」でいく、の5点を意識していただくとよいでしょう。

この①から⑤の全部はできなくても、ひとつでもふたつでも意識して実践していただくと事はやく収まり、要らぬストレスがたまりにくくなります。

「正しいかどうかわからない」ではなく「合っているかどうかわからない」で見ると

「真実」はひとつでも正義は涙の数だけ」と福山雅治も歌っていますが、正義はひとつではありません。

正義を追求しようとし過ぎるとギャップや不都合に悩まされるおそれがあります。また解決が遅れたり相手や周囲との軋轢を大きくしてしまうこともあります。

自分の信念を曲げる・人に流される・見るべきものから目を背けるというのはよくありませんが、そんなにこだわるべきでもない「正義」に縛られているのは要らぬスト

レスが増えるだけです。

「その正義は目の前の事象を解決する正義なのか」という考え方ができると、芯を守ったまま現実的な解決につながるものになります。

「昔からこうやってきたから」「みんながそう言っているから」「理屈ではそうなるはずから」といったことを基準とするのではなく、「今こうすれば解決する」「この場ではこれが合致する」という動きを意識するのがストレスフリーを促します。

まとめ

1. ストレスをゼロにしようとする
と、かえって労力や不都合が発生しやすい。

「要らぬストレスは削る」と考えるとよい。

2. 「どう思うか」よりも「何が事実か」を意識し、「どうすれば解決するか」にのみ着目する。

3. 完璧を求めない。絶対を求めない。正義を求めない。ただし必ず解決させる。

年齢や役職等級といったファクターに関わらず、少くとも仕事上のストレスはこれだいたい減減できることが多いようです。



税の知識

vol. 44
令和7年5月
国税庁

納税証明書はスマホで請求・受取できます！

メリット① タブレットでも！
いつでもどこでも！
スマホで完結！

メリット②
手数料がお得！
1税目1年度あたり**370円**
※書面での請求の場合は、
1税目1年度1枚あたり400円

メリット③ 期間内であれば
何度でも印刷・使用可能！
※コンビニエンスストアの
印刷サービスを利用する場合には、
別途手数料がかかります。

オンラインで
請求から受取までの流れ

ステップ1 自宅やオフィスで請求

e-Taxホームページからログイン
「納税証明書の交付請求(電子交付用)」
を選択。※e-Taxを初めてご利用になる
場合は、アカウントの作成が必要です。

個人の方

<https://login.e-tax.nta.go.jp/login/reception/login/individual>

法人の方

<https://login.e-tax.nta.go.jp/login/reception/login/Corporate>

ステップ2 電子申請

納税証明書の請求データを作成
マイナンバーカードを読み込んで
電子署名を付与。

マイナンバーカードが必要です！

ステップ3 電子発行・受取

メッセージボックスに
手数料の案内が格納されます。
インターネットバンキング等で手
数料納付後、納税証明書データを
ダウンロードできるようになります。

留意点 ご利用に当たっては、納税者本人(法人の場合は代表者本人)の**マイナンバーカード**が必要です。
スマホを利用した納税証明書(PDF)の請求は、本人(法人の場合は代表者本人)のみ行うことができます。
代理人の方はお手持ちのパソコンから請求してください。

国 国税庁 国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/>

詳しい手順の仕方はこちらから <https://www.e-tax.nta.go.jp/e-taxsoftweb/e-taxsoftweb.htm>

栗原法人会の活動レポート ◆◆◆◆ 令和7年2月から3月

2/17
Mon



青年部会定例会並びに経営者懇話会

場 所：栗原市築館「和洋ダイニング～幸ん妃～」

演 題：「尿酸値とJタイプ」

講 師：大同生命保険(株)古川営業所 所長 渡邊 智皓 氏

参加者数：20名

2/25
Tue



女性部会役員研修会

場 所：栗原市築館「ホテルグランドプラザ浦島」

演 題：「そこまで守って委員会?! 法人会のカイゴとイリョウ」

講 師：大同生命保険(株)古川営業所 所長 渡邊 智皓 氏

参加者数：11名

3/7
Fri



震災復興応援研修会(世界防災フォーラム2025)

場 所：仙台市青葉区「仙台国際センター」

AIG損保ブース見学&事業継続セミナー受講

テーマ：「【第一部】『震災と復興に学ぶいのちを守る行動』
“海と生きる”～記憶と教訓を伝え、未来を紡ぐ～トークセッション」

講 師：気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館

館長 及川 淳之介 氏・前館長 芳賀 一郎 氏

テーマ：「【第二部】『震災からの事業再生』真の『事業継続力』
東日本大震災の被災企業経営者が伝える パネルディスカッション」

講 師：(株)海祥 代表取締役 大友 史祥 氏

(株)岡本製氷冷凍工場 代表取締役 岡本 寛 氏

(株)オンワードマネジメント 代表取締役 内田 大介 氏(保険代理店)

リスクコンサルタント 高橋 勝 氏

参加者数：16名

3/9
Sun



栗原法人会女性部会設立30周年記念講演会

場 所：栗原市志波姫「この花さくや姫プラザ」

演 題：「東北弁落語」

講 師：落語芸術協会 三遊亭遊三 門 六華亭 遊花 氏

参加者数：340名(うち一般236名)

3/12
Wed



栗原法人会青年部会設立30周年記念式典・講演会・祝賀会

場 所：栗原市志波姫「エポカ21(2階清流の間)」

演 題：「Youtube・TikTok登録100万人の「ながの社長」に学ぶ!」

講 師：(株)リンクロノヴァ 代表取締役 長野 雅樹 氏

参加者数：式典 59名/講演会 76名(うち一般38名)

祝賀会 59名

3/28
Fri



経理セミナー

場 所：栗原市築館「市民活動支援センター」

講 師：(株)永田町みらい研究所 代表取締役 神田 博則 氏

演 題：「会社の税務に強くなる基本の“キ”講座」

参加者数：11名

栗原法人会 事務局からのお知らせ

令和7年度
移動検診車による
特割 定期健康診断
予約受付中

法人会版
健康経営宣言書
提出募集中

新入会員
紹介キャンペーン
実施中

ご依頼・ご検討される場合は、お気軽に事務局までお問合せ下さい。

