



ハグインレター



FROM ユアブレーション 尾上会計事務所



コラム

牛はのろのろと歩く



P1

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。

今年は丑年ですので、それにちなんで高村光太郎の「牛」という長い詩をご紹介します。

この詩では、牛をモチーフとして擬人化したその特性などが上手に描かれています。

あゆみは遅くとも一歩一歩着実に前に進んでゆく牛の姿に、自分自身の生き方の理想を重ね、周囲に振り回されず自分らしく生きる道を歩んでいきたいと想う人が多いようです。

特に、昨年以来のコロナ禍の環境の中で翻弄され、改めて今後の進み方を見直そうとした時に、考え方のひとつとして参考になるのではないのでしょうか。

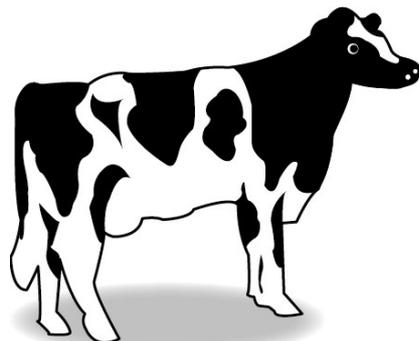
慌てず急がず、自分の道を歩いていこうと、改めてそう思い直すことができれば、この詩を読まれて少しは心も癒されるのかもしれない。

以下にその一部を抜粋してご紹介しますので、ご一読ください。

「牛はのろのろと歩く 牛は野でも山でも道でも川でも自分の行きたいところへはまっすぐに行く 牛はただでは飛ばない ただでは躍らない がちりがちりと牛は砂を掘り土を掘り石をはねとばし やっぱり牛はのろのろと歩く」

「牛はただしたい事をする 自然にしたいくなる事をする 牛は判断をしないけれども牛は正直だ 牛はしたくなってした事に後悔をしない 牛のした事は牛の自身を強くする それでもやっぱり牛はのろのろと歩く」

「ひとをうらやましいとも思わない 牛は自分の孤独をちゃんと知っている 牛は食べたものを又食べながらじっと淋しさをふんごたえさらに深くさらに大きい孤独の中には行って行く 牛はもうとないてその時自然によびかける 自然はやっぱりもうとこたえる 牛はそれにあやされる そしてやっぱり牛はのろのろと歩く」



「牛は自然をその通りにじっと見る 見つめる きよろきよろときよろつかない 眼に角も立てない 牛が自然を見る事は自然が牛を見る事だ 外を見ると一緒に内が見え内を見ると一緒に外が見える これは牛にとっての努力じゃない 牛にとっての当然だ そしてやっぱり牛はのろのろと歩く」

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



『思考整理 = まとめるためのヒント』

P2

「仕事や生活のあらゆる場面で起きる頭の中のゴチャゴチャをスッキリしたい。整理整頓したい。」そんな時に役に立つ、『思考整理 = まとめるためのヒント』をご紹介します。

考えをまとめるためのポイント3つ

①人に説明できるようにまとめる

対象を「自分」ではなく特定の「相手」を想定し、「その人に理解してもらうには？」と考えます。

②目的を明確にする

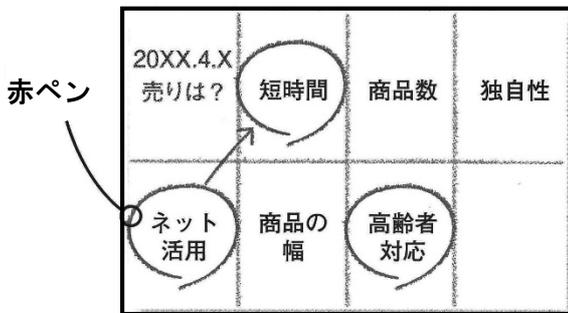
「そもそも、なんのために作っているんだっけ？」相手がどんな反応・行動になったらよいか考え、書類を作成するためのテーマから脱線しないようにします。

③アクションファースト！とにかく行動！

「わかるか、わからないか」ではなく、とにかく手を動かして、目に見える行動を起こします。

思考整理の基本「エクセル1」

情報を整理し、考えをまとめるために「エクセル1」という思考整理ツールをご紹介します。このフレームを使用して、とにかく書く！という動作を始めていきます。



①フレームを作る

左図のようにフレームを8個作ります。テーマや情報の分量に応じて数を増やします。

②左上に日付とテーマを書く

何のためにまとめるかを常に意識することができます。

③キーワードを埋める

優先すべきは質より量！とにかく機械的に埋めます。

④整理した情報をベースに考えをまとめる

書きだしたキーワードを眺めながら、「この中でもっとも重要なものを3つ挙げると？」「重要度順に番号を振ると？」など質問を投げかけ、テーマに応じてキーワードに丸や番号を振っていきます。

いつでもどこでも、困ったときの「紙」頼み

今回ご紹介した内容はほんの一部ですが、「業務計画を立てたい」「報告書を作成したい」「本や映画の感想をまとめたい」そんな日常生活における様々な場面で、「紙1枚！」にまとめる技術が役に立ちます。気になる方は、ぜひ下記参考文献をご覧ください。

参考文献 『トヨタで学んだ「紙1枚！」にまとめる技術 [超実践編]』 浅田すぐる (サンマーク出版)

※新たにハクションレターの配信先をご紹介頂ける場合には、お手数ですが□に✓を入れご返信ください。

□ 下記へ配信してください。
会社名 _____

ユアブレーション 尾上会計事務所 宛
TEL _____

FAX 079-288-0997
FAX _____



P3



マイナンバーカードが健康保険証として

利用できるようになります！

令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証として順次利用できるようになります。対象となる医療機関・薬局については、政府ホームページで公表する予定です。（従来の健康保険証がすぐになくなるわけではありません）

今後、運転免許証などマイナンバーカードの活用がさらに促進される可能性があります。紛失リスクやセキュリティ上の不安などもありますが、まだお持ちでない方は取得をご検討下さい。

【メリット】

①健康保険証としてずっと使える！

- ・就職、転職、引越しなどの場合でも健康保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。
※届出は必要ですが、保険証切替のタイムラグがなくなります。

②医療保険の資格確認がスピーディに！

- ・医療機関や薬局のカードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができます。

③手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に！

- ・限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払免除が自動的に行われます。

④健康管理や医療の質が向上！

- ・マイナポータルで、自分の特定健診情報（R3.3 予定）や薬剤情報（R3.10 予定）を確認できるようになります。

※本人の同意があれば初めての医療機関等でも、今まで使った薬剤情報などが医師等と共有できます。

⑤医療保険の事務コストの削減！

- ・医療機関において、医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、保険者等の事務処理のコスト削減につながります。

⑥マイナンバーカードで医療費控除も便利に！

- ・確定申告の医療費控除の手続きが、マイナポータルを通じて自動入力できるようになります。

（R3 年分所得税の確定申告より（予定））

注：マイナポータルとは、行政からのお知らせを

受け取ることができる自分専用のサイトのことです。



（記事担当：社会保険労務士 小山）

※今後ハクシヨウレターの配信をご希望されない方は、お手数ですが□に✓を入れご返信ください。

今後希望しない

会社名

ユアブレーション 尾上会計事務所 宛

TEL

FAX 079-288-0997

FAX