

## 【課題】……青柳

新年度です。今月の目標にもありますが、さまざまな花が咲きはじめ、暖かくとても過ごしやすい季節になりました。あとは、スギの花粉が落ち着くのを待つのみです。



4月3日石川会計の全体会議にて、残業時間削減の話合いが設けられました。3月の就業時間があまりにも多かったことが理由ですが、それと同時に、石川会計に勤務する前の職場でも、残業時間が増えた翌月の全体会議ではこの問題が議題にあがっていたことを、ふと思い出しました。

以前の職場の会議は、あまり無駄話のないものでしたので、従業員一人一人残業理由を質問され、何だか尋問のようで苦手だったのを覚えています。能力不足が一番の理由でしたが、人間関係を悪化させるような理由は発表することもできず、自分の努力で何とか早く仕事が終わらないか、と日々考えていました。思い返せば、ずっとこの課題は自分の中にあり、過去いろいろ苦勞してきたおかげで、今があると感じておりますが、いまだに問題が解決できていないことは反省です…。

いくら確定申告時期の繁忙期とはいえ、残業は仕事の質低下にもつながり、計算・申告の遅れなど、悪いことばかりでメリットは1つありません。関与先の方々にご迷惑をおかけしないためにも、常に反省改善をし、いかに早く仕事を完了させるかを課題として、今後検討していきたいと思っております。

確定申告の反省として、予習不足があります。法人と違い、個人の申告は1年に1度ということもあり、確定申告仕様の頭に切り替えるまでが一苦勞です。その上、難しい案件であればあるほど、処理に時間がかかります。依頼が来てから、調べて処理、ということではなく、少しでも時間短縮のため、あらかじめ手引き等を熟読しておく必要があると思っております。先月の

サンフェでは言い訳してしまいましたが、今後は気を付けたいと思っております(\*\_\*)。

## 【朝の習慣】……鈴木

4月、新年度が始まりました。始まりと言えば一日のスタート、朝の習慣ってよく考えるとすごいことだと思います。私はまず朝、目覚まし時計を止めて、愛犬（先月19歳になった）の世話をし、決まった日にはゴミを出して、近所の方と挨拶を交わして、顔を洗って、紅茶を飲んで、新聞に目を通して、歯を磨いて、トイレによって、着替えて、スマホをチェックして、エンジンをかけて、ほとんど無意識で気付いたら会社に出勤しています。よーし、これから顔洗うぞー。よーし、気合い入れて着替えるぞー、なんていう方はまずいないと思います。挨拶にしても、元気に大きな声で。これも習慣のひとつです。挨拶は声の大きい方が良いにこしたことはありません。

あと、朝一のメールチェックから始めると、その日の優先順位を決める前に他人主体で作業を始めてしまうので、やめたほうが良いとのこと。実際、二年前からスマホに変えてから、けっこう朝一でスマホチェックをしているのでやめようかなと思っております。

また、起床から外出まで、どの位の所要時間がかかるか調べてみました。平均値で、男性で「30分～1時間」、女性で「1時間～1時間半」となっております。私も1時間位の中で結構バタバタ朝の支度をしております。歯だって、適当に磨くよりしっかり磨いた方がいいのですが、意外とじっくり出来ないものです。そして、愛娘は起きてから10分位でしょうか、着替えて平気を出かけて行き、毎日驚かされております。

新年度の機会に、朝の時間にもっと余裕をもって、朝の習慣を増やしたい（まず、妻の朝の手伝いを増やす、日記をつける、文章を書く、本を読むとか…）と



思います。みなさんも普段何気なく行っている朝の習慣、どう思いますか…。

## 【繁忙期の副産物】……坂本

あちらこちらに花が咲いて、景色が色とりどりになってきました。桜の開花は遅かったようですが、入学式にはちょうどよく咲いてくれたのではないのでしょうか。

4月に入り確定申告も終わり、日々の業務も元通りになりました。3月まで忙しい毎日ではありましたが、体調を崩すわけにはいかないと、普段よりも気を使って生活していたように思います。まずは決めた時間に眠ること。そのためには帰宅してからの夕食では遅くなってしまっているので、仕事にササッとパンなどを食べて済ませていました。この食事では野菜不足になると思い、職場に野菜ジュースを常備し、好きな時に飲んでいました。夜、早い時間に少しでもお腹に入れておくと空腹で気が散るということも少なかったように思います。帰宅してからも、小腹は空いているけれども一食をとるほどでもない。だったらさっさと眠りたい。という気持ちが大きく、睡眠時間も確保できました。何よりもよかったのは、その状態で朝起きた時の体の軽さです。胃の中が空っぽで目覚めるってこんなに楽なんだと実感しました。そして朝食は必ず採るようにしました。結果、定期的な運動はできなかったにしても、普段よりも規則正しい毎日を送っていたのではないかと思います。

おかげさまで退所時間も元に戻り、3時には帰れなくても、定時に帰れるプレミアムな毎日となっております。自由に使える時間も増え、今はまた帰宅途中の寄り道も楽しんでおります。自由にしてすぎて規則正しい生活は崩れつつありますが、せっかく確立した習慣なので、よいところは続けていきたいと思っております。



## お知らせ

### 安保健法廃止！9条守れ！

#### 宇都宮市民の会 総会

日時	4月22日（土）
開場	13時00分
開会	13時30分
内容	講演及び総会
会場	パルティ 研修室 301 宇都宮市野沢町 4-1

## ホームページのご案内

当事務所のホームページです。ぜひアクセスして下さいね。ホームページはどこの検索サイトでも、「**所長一筆**」と入力すれば、簡単に見ることが出来ます。

(HP) <http://ishikawatax.com/>  
(MAIL) [higenoishikawa@yahoo.co.jp](mailto:higenoishikawa@yahoo.co.jp)