館山
会議所だより

会議所は企業の要、地域の灯

2023 7

会員数 918 名
令和５年7月１日現在

●昭和 51 年 7 月 10 日 第 3 種郵便物認可●令和 5 年 7 月 10 日発行（毎月 1 回 10 日発行）第 666 号●発行所／館山商工会議所●編集発行責任者／専務理事 上野 学●〒 294-0047 千葉県館山市八幡 821 ● TEL0470-22-8330 FAX0470-23-4011 ●印刷所／株式会社 集賛舎●定価 1部 20 円（購読料は会費に含まれています）

▲イメージ写真（七夕）

～小規模事業者の販路開拓等のための取り組みを支援する～
◇「第 13 回小規模事業者持続化補助金」の申請受付

◇潮流を読む
上場企業の企業価値経営の本質的な意味合いとは

◇トレンド通信　**「川上思考、川下思考のすすめ」**

◇中小企業のセキュリティ対策　**用語や仕組みの解説書発行**

◇ LOBO ５月結果
３カ月連続改善　～５類移行で活動回復～

◇青年部の窓
【事業報告】【事業予定】

◇館山市商店会連合会　令和５年度定時総会を開催

◇職場のかんたんメンタルヘルス
『やる気』のスイッチを入れる方法

無担保、無保証人、低利子で融資

～マル経融資制度～
利子補給（1.0%）制度が利用できます!

マル経融資制度は、小規模事業者の皆様の経営改善に必要な事業資金を館山商工会議所の推薦により「㈱日本政策金融公庫」から借りられる国の制度です。

担保、保証人	不　要
貸付限度額	2,000 万円
返済期間	10 年以内（＊運転資金は７年以内）
利率	年 1.07%（令和５年７月１日現在）
融資対象	従業員（家族従事者、パート、法人の役員除く）が商業・サービス業は5名以下、製造業・その他は20名以下の小規模事業者

※ご利用の際には各種要件がございますのでお問い合わせください。☎ 22 － 8330

小規模事業者の販路開拓等のための取り組みを支援する

「第 13 回小規模事業者持続化補助金」の申請受付は 9/7(木)締切!

免税事業者から適格請求書発行事業者に転換する場合、一律 50 万円の補助上限上乗せ（最大 250 万円）

【事業目的】

小規模事業者※が経営計画を自ら策定し、商工会・商工会議所の支援を受けながら取り組む販路開拓を支援

※常時使用する従業員数が「商業・サービス業（宿泊業、娯楽業を除く）」の場合 5 人以下、それ以外の業種の場合 20 人以下である事業者

【措置内容】

免税事業者から適格請求書発行事業者に転換する事業者 **(インボイス転換事業者) を対象に、全ての枠で一律に 50 万円の補助上限を上乗せ**し、販路開拓（税理士への相談費用を含む) を支援します。

	通常枠	特別枠			
		賃金引上げ枠	卒業枠	後継者支援枠	創業枠
補助率	2/3 （賃金引上げ枠のうち赤字事業者は 3/4）				
補助上限	50 万円	200 万円			
インボイス特例	50 万円 ※インボイス特例の要件を満たす場合は、上記補助上限額に 50 万円上乗せ。				

【申請要件】

〇賃金引上枠　⇒事業所内最低賃金を地域別最低賃金より +30 円以上とした事業者
〇卒業枠　⇒小規模事業者として定義する従業員数を超えて規模を拡大する事業者
〇後援者支援枠　⇒アトツギ甲子園のファイナリスト等になった事業者
〇創業枠　⇒過去 3 年以内に「特定創業支援事業」による支援を受け創業した事業者
〇インボイス特例　⇒免税事業者のうち適格請求書発行事業者の登録を受けた事業者

※2021 年 9 月 30 日から 2023 年 9 月 30 日の属する課税期間で一度でも免税事業者であった又は免税事業者であることが見込まれる事業者のうち、適格請求書発行事業者の登録が確認できた事業者であること。
ただし、補助事業の終了時点でこの要件を満たさない場合は、特例は適用されません。

※過去の公募回において、「インボイス枠」で採択され事業を実施した事業者は「インボイス特例」の対象外です。

【補助対象】

店舗改装、広告掲載、展示会出展費用、設備処分費、委託・外注費など

【活用例】　※太字＋下線が本補助金の対象経費

事例①: 古民家をカフェとして営業するため、**厨房を増設**。加えて、地元飲食店との**コラボメニュー開発**や、地域住民の協力を得て様々なイベントをカフェで開催。

事例②: 蕎麦屋が地元特産のかき揚げをセットメニューに追加するため、**高性能フライヤーを導入**。新規顧客の増加、顧客単価アップを目的として**地元メディアに広告を出稿**。

【今後のスケジュール】　※申請要件等の詳細は、下記事務局 HP に掲載の公募要領等をご確認ください。

応募締切：2023 年 9 月 7 日(木)【第 13 回受付締切】
※第 12 回までの様式では申請が出来ませんのでご注意ください。必ず最新の様式で申請ください。

応募方法：原則 jGrants による電子申請
※電子申請に必要な G ビズ ID プライムアカウントの発行には、一定の期間がかかりますので、電子申請をお考えの方は、先にアカウントを発行することをお勧めします。電子申請先は公募要領をご確認ください。

事務局HP：

商工会地区HP
お問い合わせ先は所在地によって異なるため、上記の商工会地区HPをご参照ください。

商工会議所地区HP
03-6632-1502

jGrants (ID取得)

潮流を読む

「上場企業の企業価値経営の本質的な意味合いとは」

東京証券取引所が今年3月31日に公表した「市場区分の見直しに関するフォローアップ会議」第9回の資料では、企業はステークホルダーが期待する中長期的な企業価値向上の実現を問われていると指摘した。特に、PBR（株価純資産倍率）1倍割れの企業の経営層、取締役会には、PBRなどの指標の改善に向けた方針や具体的な取り組み、その進捗（しんちょく）状況の開示など、十分な対応が求められている。このPBR1倍割れとは、一般的に市場（この場合プライム市場、スタンダード市場）での企業の株式時価総額が簿価の純資産を下回っている状況を指す。

2022年6月に経済産業省が公表した「経済産業政策新機軸部会中間整理」の中では、「TOPIXを構成する企業の約4割が、株式時価総額が純資産を下回る」状況にあると指摘された。加えて、代表的な企業の新陳代謝にも触れており、「設立30年以内の企業の各市場の代表的な指標構成企業の企業価値に占める割合は米国24・5%、欧州12・4%に対して日本は5・4%」としている。この主因として、

①世界的な産業構造の変化に日本企業がそれぞれのビジネスモデルの変革を十分進められなかったこと

②急速な少子高齢化により日本国内市場の規模が縮小し、それに適応してきた日本企業のビジネス展開が通用しなくなったこと

③人的投資を含めて成長投資が低迷したこと

を挙げている。

その一方、政府の責任にも言及し、政府の産業政策の新たな視点（ミッション）とその実効性を高める経済社会構造改革が不足していたとの認識を示している。この点について、同中間整理では政府としても1990年代以降に構造改革などの政策対応を行ってきたが、状況を変えるに至らなかったとしている。

これへの対応として、政府は今年の5月16日に公表した同部会の「第2次中間整理骨子（案）について」では、2021年以降政府が取り組んでいる「経済産業政策の新機軸［注1］」を「ミッション志向の産業政策（8分野）」に再構成した。ここでの8分野とは「GX：今後10年で150兆円超の官民投資、そのために20兆円規模の政府支援」「DX：2030年までに国内で半導体を生産する企業の合計売上高（半導体関連）を15兆円超」「経済安全保障：自律性向上、優位性・不可欠性確保、国際秩序維持」「健康：2050年に公的保険外サービス77兆円」「レジリエンス：2050年に適応市場が途上国で約70兆円に成長」「バイオものづくり：2030年時点で総額92兆円の市場規模」「資源自律経済：2030年に80兆円、2050年に120兆円のサーキュラーエコノミー市場を実現」「地域の包摂的成長：可処分所得／時間の向上等を通じ希望出生率を1・8に回復、将来的には更なる希望向上へ」である。さらにこれら8分野のミッションの実効性を高めるべく、経済社会構造を改革のために「社会基盤（OS）の組換え（5分野）」として、「人材：物価上昇を超える賃上げの継続的な実現」「スタートアップ・イノベーション：スタートアップへの投資額を今後5年で10倍」「価値創造経営：日本の代表的企業がPBR1倍超えとなる割合を2030年に8割に」「日本社会のグローバル化：2030年に対内直接投資残高を100兆円に」「データ駆動型行政」としている。

同「第2次中間整理　骨子（案）」の中では、これらの再構成された産業政策の新機軸は、「国内投資」「イノベーション」「所得向上」という三つの要素の好循環の「持続化」への期待を醸成していくとしている。政府は、「国内投資」と「所得向上」は「マクロ環境の変化」として捉えている。「失われた30年」というデフレマインドがまん延していたマクロ環境からの「潮目の変化」が生じているとの現状認識が示された。政府には、今がこの「潮目の変化」を持続的な成長につなげるラストチャンスであるとの危機感がある。

社会基盤の組換え5分野の中に「価値創造経営」があり、「イノベーション」の一翼を担っている。そこでは政府は「大企業もアニマルスピリッツを発揮する『スタートアップ型』に」として大企業に組織としてのマインドの変化を求めている。上場企業は企業価値向上の一つの指標であるPBRをテクニカル（技術的）に1倍超にすれば良いということではない。経済社会構造の変革を促すような上場企業の〝気概〟の変化が求められているのである。当然ながら中長期的には投資家もそれを求めていると考えられる。上場企業の経営層は、このことを念頭に置き、中長期的な企業価値向上の道筋を示していくべきではないか。

（5月19日執筆）

［注1］以下の5分野。「GX（GI基金2・7兆円を含む20兆円規模の先行投資支援等の成長志向型カーボンプライシング構想の具体化・実行）」「DX（半導体・次世代計算基盤構築2兆円超（JASM支援、Rapidus支援等）、蓄電池0・5兆円等）」「スタートアップ5カ年計画（補正1兆円、7つの税制改正等）」「リスキリング等『人への投資』支援（5年で1兆円）」「中小企業の成長（事業再構築補助金（合計2・4兆円）、ものづくり補助金等）」

株式会社大和総研
金融調査部　主席研究員
内野　逸勢

トレンド通信

「川上思考、川下思考のすすめ」

「明日は千葉で田植えです。」打ち合わせをしていた高島屋の和菓子バイヤーさんがそう言うので事情を聞くと、同じ部署の人たちと交代で毎年田植えに参加しているとのこと。そこで育てたもち米は老舗の和菓子屋さんに納入され、それを原材料につくられた和菓子が高島屋で販売されているそうです。普段、和菓子を売る立場の人が、原材料づくりの第一歩から体験することで、商品に対する知識が深まり愛着も湧きます。こうした経験に基づいて、商品やその原材料をつくってくれる人への感謝の気持ちを持って販売に臨めるといいます。

中国の故事成句「飲水思源」（いんすいしげん）とは、受けた恩や物事の基本を忘れないという意味ですが、まさにそれを地で行くようなエピソードだと思いました。

小売業やサービス業など直接お客さんに接する業態では、こうした考えで生産者さんを訪ねたり、自らものづくりを経験したりする例はたくさんあります。

特に食品で顕著ですが、スーパーやコンビニだけでなくどんな売り場でも、消費者は手に取った商品をひっくり返して原材料や生産地、生産事業者を確認します。それだけ商品の上流をさかのぼるトレーサビリティーに対する要求を持つ消費者が多いということです。

一方で、食品の分野でも普段消費者と接することのないBtoBの事業では、自社の製品をずっと川下まで追いかけて行く例は少ないような気がします。最終的にどこへ行くのか把握できないケースも多いためです。

和歌山の梅農家でこのような話を聞きました。そこで出荷される梅を使った梅酒はとても人気が高く、シンガポールや香港など海外でも売られています。国内向けには高品質のブランドとして売られる梅酒に使われていますが、海外市場ではディスカウントショップのルートを通じて、格安の梅酒という位置付けで売られていたそうです。

これは、海外向けの梅酒製造を手掛けるメーカー向けに原材料を卸している商社が、まとまった量を安く仕入れて、特に高品質というブランディングもしないまま酒造メーカーに売ったためです。生産者としてはいったん商社に売ってしまったら、その先はどうなっているか知ることも、コントロールすることもできません。つくり手としては、本来どのチャンネル、どの地域でも高級な原材料というブランドを確立したいのです。

近年、地方発のものづくりでは、従来BtoB向けのビジネスしか手掛けてこなかった事業者が、消費者向けの商品に進出する例が増えています。農業や水産、畜産でいえば生産者が原材料を加工して商品をつくる、いわゆる「6次化」もその流れの一つです。6次化をうたう商品が多くのケースでうまくいかないのは、消費者の感じる価値と価格の関係を、生産者がよく理解できていないことが原因の一つではないかと思います。

原材料の生産から加工、製造、販売とさまざまな立場があります。時には自分のビジネスの上流や下流を徹底的にたどることで、価値の発生源を再確認してはいかがでしょう。

日経BP総合研究所
上席研究員　渡辺　和博

法律・税務・商工相談

■法　　律　千葉県産業振興センター

■税　　務　佐藤　裕介　先生
　　根本　嘉美　先生

■商標 特許　神崎　正浩　先生

ご相談のときは事前にご連絡下さい。

会議所窓口相談

商工相談
金融相談
毎週水曜日
（電話相談随時
お気軽にご連絡下さい）

日本政策金融公庫
特別金融相談日
毎月第3金曜日
（事前にご連絡下さい）

中小企業のセキュリティ対策

用語や仕組みの解説書発行

安全な利用への理解が不可欠

パソコンやスマートフォン、およびそれらを使ったインターネット上のサービスは、社会に深く浸透しており、日常生活とは切っても切れない生活基盤の一部となっている。さまざまな製品やインターネット上のサービスが次から次へと登場してくるが、それらをトラブルなく安全に利用するためには、製品の取扱説明書やサービスの契約内容、利用規約などをよく読んで、その仕組みや注意するポイントを理解することが大切である。

しかし、新しい言葉や聞きなれない用語も多く、全てを調べ理解するのはなかなか大変だと考えられる。そこで、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）では、パソコンやスマートフォン、インターネットを安全に利用するための対策を取る上で、ぜひ知っておきたい用語や仕組み（技術名称やサービス名称など）をピックアップし、それらについての概要やよくある疑問点などを解説する「情報セキュリティ10大脅威知っておきたい用語や仕組み」を発行した。

本資料は3章で構成されている。まず、1章では、理解しておくべき「脆弱性（ぜいじゃくせい）」「修正プログラムの適用」「キャッシュレス決済」「写真の位置情報」などの用語や仕組みを解説している。2章では、できれば理解しておきたい「VPN（Virtual Private Network＝仮想専用通信網）」「Cookie（クッキー）」「リスクベース認証」などの用語や仕組みを解説。3章では、改めて確認していただきたい「HDD（ハードディスク）のデータ消去」やその他のIT用語などについて解説している。先に挙げた用語で実はよく理解せずに利用していたということがあれば、本資料を手に取ってほしい。

複数の要素で認証強化を

本資料では19の用語について解説を行っているが、そのうち五つは「認証」に関する用語となっている。インターネット上のサービスを利用するに当たりIDとパスワードなどで認証を行っているが、認証情報の漏えいなどによる不正ログインが続いている。そのため、認証強化はサービス提供者も利用者も意識すべき対策項目といえる。不正ログインの被害に遭わないようにするためにも、「認証」に関する用語や仕組みを理解してほしい。

ここからは本資料の中から理解しておいていただきたい認証技術「多要素認証」を取り上げて解説する。

■多要素認証とは

認証するための要素を大別すると「記憶」「所持」「生体情報」の三つの要素がある。これら複数の要素で認証することを多要素認証といい、特に二つの要素で認証することは二要素認証ともいう。「記憶」とはパスワードやPINコード（個人識別番号）などの〝覚えている情報〟、「所持」はキャッシュカードやワンタイムパスワードトークン（パスワード生成機）などの〝所持しているもの〟、「生体情報」は静脈や指紋、顔の情報などの〝身体的特徴など〟を指す。

例えばログイン画面でパスワードを入力後、自身の携帯電話にワンタイムパスワードが記載されたSMS（ショートメール）が送信され、そのワンタイムパスワードを入力することでログインするサービスがある。パスワードを2回入力するため、一見多要素認証ではないように思えるが、SMSは電話番号宛に送信されるので、携帯電話を所持している人にしか見られない性質を生かして多要素認証の要件を満たしている。自身が利用しているサービスに不正ログインされないように、積極的に多要素認証を利用していただきたい。

独立行政法人
情報処理推進機構　江島　将和

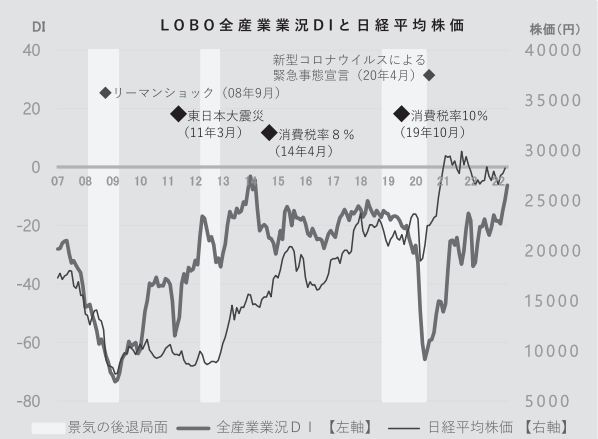
LOBO 5月結果

3カ月連続改善

～5類移行で活動回復～

日本商工会議所は5月31日、5月の商工会議所LOBO（早期景気観測）の調査結果を発表した。5月の全産業合計の業況DIは、▲6・2（前月比プラス4・9ポイント）で先行き見通しDIは、▲9・5（今月比▲3・3ポイント）。業種DIは、3カ月連続で改善した。ブロック別では、北海道、東北、関東、東海、関西、四国の6ブロックで改善し、北陸信越、中国で悪化。九州は横ばいだった。

5月の全産業合計の業況DIは、▲6・2と前月を4・9ポイント上回った。行動制限のない大型連休に、新型コロナウイルス感染症5類移行による消費マインドの改善、インバウンド・国内需要の回復で、飲食・宿泊関連のサービス業、百貨店・土産品販売など小売業で改善した。

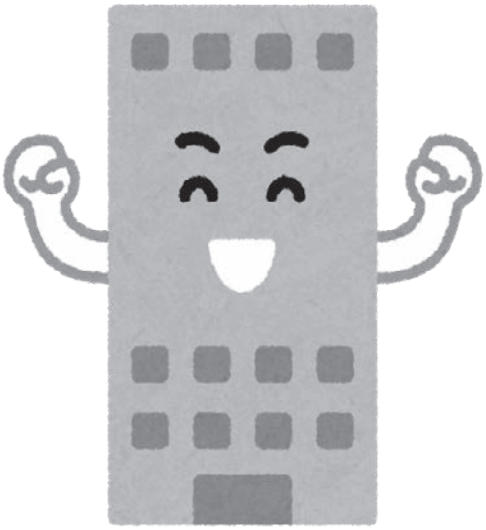


業況DI（※DI＝「好転」の回答割合－「悪化」の回答割合）

	2022年 5月	2022年 12月	2023年 1月	2月	3月	4月	5月	先行き見通し 6～8月
全産業	▲20.4	▲18.4	▲18.4	▲19.4	▲14.8	▲11.1	▲6.2	▲9.5
建設	▲31.3	▲27.2	▲25.1	▲31.9	▲24.5	▲23.1	▲17.0	▲15.8
製造	▲15.4	▲14.2	▲16.9	▲18.4	▲18.9	▲13.9	▲9.2	▲12.5
卸売	▲20.2	▲16.3	▲17.3	▲16.4	▲22.4	▲15.0	▲11.0	▲16.9
小売	▲31.8	▲32.1	▲27.1	▲25.9	▲19.5	▲15.9	▲13.8	▲16.2
サービス	▲9.3	▲7.0	▲8.8	▲8.6	2.8	5.6	11.9	6.2

製造業では、底堅い国内の設備投資需要の下支えで改善し、卸売業でも製造・小売・サービス業からの引き合い増加で改善した。建設業でも、政府予算による公共工事の受注増で改善した。原材料・エネルギー価格の高騰や人材確保に向けた賃上げなどのコスト負担増、需要回復に伴う人手不足、価格転嫁が十分に追いついていないなど、経営の重荷は多いが、経営活動のさらなる回復で、中小企業の業況改善が続いている。

先行き見通しDIは▲9・5（今月比マイナス3・3ポイント）。個人消費の拡大や観光需要の回復、企業の設備投資の増加など、経済活動の改善が期待される一方、需要増に人材が追い付かず、受注機会の損失が懸念される。また、原材料・エネルギー価格の高騰継続によるコスト負担増や、コスト増に見合う価格転嫁が十分に追いついていない中、海外経済の鈍化による外需停滞懸念など、中小企業の先行き不安は根強く、厳しい見方が続く。



ドバっとたっぷりあんがのってる！ 甘すぎず、とてもおいしいです！
毎日がんばってくれているスタッフへ
おだんごの差し入れ
でもいかがですか？
粒あんだんご　ずんだだんご　スイートポテトだんご
ピーナッツだんご　宮醤油と千葉のりの焼きだんご
みたらしだんご　その他全15種 ＋ 季節限定メニュー数種
事前にお電話でご注文いただけますとお待たせなしにお渡しできます！
おいしいお茶とだんごの店 里見茶屋
館山市館山236 館山城 城内公園内
年中無休／9時～19時
里見茶屋 検索
0470-29-5100

充実した設備と細かいサービス
大型カラー印刷機完備!!
○チラシ・パンフレット印刷
○オンデマンド印刷
データ入稿～印刷～製本
○記念誌・自分史・郷土史
写真集・自費出版　etc…
株式会社 集賛舎 SHUSANSHA
館山本社・館山工場
館山市山本226　〒294-0014
TEL.0470-22-2277
FAX.0470-23-2278
千葉支社（経営本部）
千葉市中央区生実町2498-8　〒260-0813
TEL.043-300-8661
FAX.043-300-8665
お気軽にお問合せください

館山市商店会連合会 令和５年度　定時総会

館山市商店会連合会（代表理事　角田吉夫）では、6月13日（火）に令和５年度定時総会を開催した。

総会では、令和４年度の事業報告・決算報告と、令和５年度の事業計画（案）・収支予算（案）等の議案が承認された。

商店会連合会は、館山市内の商業会（商店街団体）が結集し、会員相互の密接な連携のもとに商店街の繁栄や商業の健全な発展に資するべく諸事業を展開している。

昨年度は、令和５年１月21日（土）～２月28日（火）に商店街スタンプラリーを開催した。商店街スタンプラリーは、商店会連合会に加盟する各商店街が複数連携し、住民にあらためて買物を楽しんでいただき、また市街地への集客力を再向上させ、市内の商店や商店街の活性化を図ることを目的に参加商店街を結んだスタンプラリーを実施している。諸物価の高騰やコロナ後の景気低迷の影響を受けながらも、約16,700枚の台紙を発行し、2,155枚の応募をいただいた。

商店会連合会では、次年度へ向けても商業者を取り巻く経営環境は依然として厳しいと予想されるが、会員各位の絶大なる協力により「お買物は地元商店で」を合言葉に、地域経済活性化を目指した積極的な事業運営でこの難局を乗り越えて行きたいと考えている。

総会終了後に開かれた懇談会には、三沢智千葉県県議会議員、石井博臣館山市副市長、亀井徹経済観光部長、島本一樹雇用商工課長、小柴紳一郎雇用商工課係長、平松貴日本政策金融公庫館山支店支店長、上條長永館山市観光協会会長の皆様にご来賓として出席いただき、地域経済の再生について活発な意見交換が行われた。

青 年 部 の 窓

【事業報告】

『館山駅前朝市』７月８日に第２回目の朝市を実施しました！

次回８月もお楽しみに！たくさんのご来場をお待ちしております！

詳細は、下記でご確認ください。

http://yeg.tateyamacity.or.jp/archives/3815

【事業予定】

『花火とフラメンコ 2023』開催決定！

今年も館山観光まつり 館山湾花火大会にあわせ、『花火とフラメンコ 2023』を開催いたします！

全国大学フラメンコ連盟［フレスポン］によるフラメンコと花火の共演を、ぜひ会場でお楽しみください！

令和５年度 会費口座引落のご案内

日頃より、ご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、**会費１年分**（令和５年度分）の引落を、

令和５年７月27日（木）

にご指定の口座より引落をさせていただきます。

ご用意をお願いいたします。

なお、特定商工業者負担金（令和５年度分）も合わせて引落させていただきます。（同意書をいただいてる事業所のみ）

＊お問合せ＊

館山商工会議所（TEL22-8330）鈴木まで

『やる気』のスイッチを入れる方法

「やらなければならないこと」を先延ばしにしていないでしょうか。「○○だからできない」と理由を付けて「やるべきこと」から目をそらしてしまったり、「今日こそやろう」と思っても、あっという間に時間が過ぎ去り憂鬱（ゆううつ）になってしまったりした経験もあると思います。そういった場面で「やる気」のスイッチを入れ、集中して取り組むためにはどうすればいいのでしょうか。

趣味や好きなことに集中していて、時間がたつのも、ご飯を食べるのも忘れるくらい夢中になった経験があると思います。それは、集中してやり続けられる能力が備わっているということでもあります。集中できないのは「気持ち」の問題です。やるべきことを先延ばしにしないために、気持ちをコントロールすることが必要です。

その方法の一つは「形から入る」ことです。スポーツをするために道具をそろえたり、料理をするために良い包丁を買ったりすることを思い浮かべる人も多いと思います。形から入るというと、うわべだけで内容が伴わずに無駄だと思いがちですが、実はイメージを具体化させると明確な行動につながりやすいのです。道具だけではなく、環境も同じです。つまり、仕事の前にデスク周りを片付ける、照明の明度を変えるなども有効です。場所によりますが、仕事モードの音楽をかけるのもいいでしょう。

また、仕事がたまっているときは、何から手を付けていいか分からなくなり、やる気が起きない場合もあります。そのまま思考停止の状態になってしまうのは危険です。人間の脳は、一度ストップしてしまうと、再びアクセルを踏んでスタートするのに時間がかかるのです。

そのため、まずは「動くこと」が大切です。とはいっても、やみくもに手を出してはなかなかうまくいきません。そこでお勧めしたいのが、「やるべきことの書き出し」です。現状をきちんと把握し、一覧で見ることで、漠然としていた自分のタスクが整理されます。頭の中で思い浮かべるだけでは細部がぼんやりし、優先順位があいまいになります。リストを書き出すのは、紙でなくとも視覚的に管理できるものであれば、アプリなどを利用してもいいと思います。

気に入った文具や小物をそろえるのも効果的ですので、「形から入るなんて」と敬遠せずに、試してみてください。

日本メンタルアップ支援機構
代表理事　大野　萌子

アクサ生命は商工会議所と協力して健康経営を推進しています。

お問合せ先
アクサ生命保険株式会社
木更津営業所　☎0438-37-9954

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。
AXA-A2-2020-0076/847 2020.04.10