

vol.
795

Compass

 <http://nikkenkyo.jp/>
 info@nikkenkyo.jp

11
November
2012

多門山(宮城県七ヶ浜町)より臨む松島湾

日建協

時短特集

秋の夜長にゆっくり『睡眠』について
考えよう そしてぐっすり眠ろう

RE_{MIND} 3.11 — 東日本大震災を忘れない
みんなで東北を応援しよう。

単身赴任者必見！
特定支出控除を使って節税を！

2012 年度の日建協の委員会 私たちが盛り上げます！

◆土木アドバイザー会議 ◆建築アドバイザー会議
◆時短推進委員会

2013年6月・11月 統一土曜閉所運動キャッチフレーズ募集

日建協をもっと知ってほしい！ 日建協活動勉強会開催中

◆丸彦職組 ◆東洋職労組 ◆佐藤職組

日建協アーカイブス④…日建協発展期(1985年～現在)

続・東西組合細見 18 — JSユニオン

クロスワードタイム 他

秋の夜長にゆっくり『睡眠』について考えよう そしてぐっすり眠ろう

「最近、朝起きるのがつらい」「十分に寝ているつもりなのにすっきりしない」などと感じている人はいませんか。ひょっとしたら睡眠時間が足りないか、睡眠の質が悪いのかもしれません。夜遅くまで一生懸命働いて、家に帰ってご飯を食べて風呂に入ったら午前様。これでは十分な睡眠はとれるはずはありません。睡眠は、私たちが生きていくうえで必要不可欠なものです。しかし、わかっていてもなかなか十分な睡眠をとれないのも現実です。「眠りたい」というのは、人間の3大欲求のひとつであり、よく眠っているというのは人間本来の姿と言えます。秋の夜長、たまには家でゆっくり「睡眠」について考えてみませんか。

睡眠のはたらきとは？

睡眠のはたらきを知っていますか？ 主に次の4つのはたらきがあります。

① 心と身体を癒す

睡眠には、一日の仕事で疲れた心と身体を癒す作用があります。身体と脳を休ませるためには、眠ることが必要です。特に脳は眠っている時にしか休息できません。

② 成長ホルモンを分泌する

人間は寝ている間に成長ホルモンを分泌します。成長ホルモンは子供だけでなく、実は私たち大人にとっても必要なものです。成長ホルモンが分泌しないことによって体内に老廃物がたまる、血管が詰まる、肌や頭皮が新しく生まれ変わらないなどの様々な弊害が出てきます。

③ 免疫力を高める

人間は、睡眠を十分にとることで身体の免疫力や自然治癒力が高まります。「風邪をひいたら寝るのが一番」などよく言われますが、睡眠の特性をよく言い表した言葉と言えます。一説には、ガンの芽(※)は午前0時から午前5時の間にできると言われています。また、代謝が活発な時間帯は午後8時から午前4時です。この時間帯に睡眠をとることによって免疫力を高め、ガンの芽を排除することが、ガン予防の観点から効果があると言われています。

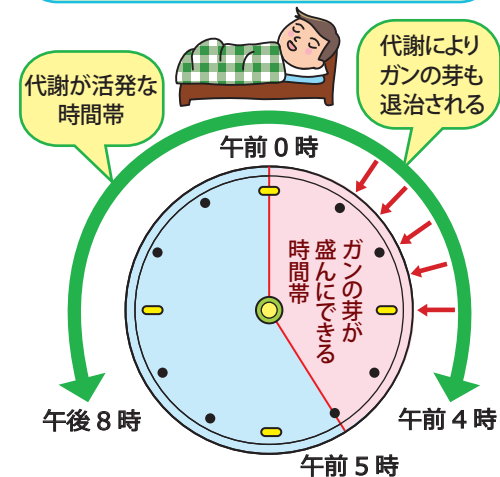
※「ガンの芽」人間の体を形成している約60兆の細胞の内、何らかの原因で傷ついた細胞のこと。

ガンを防ぐ睡眠のとり方

● ガンの芽が盛んにできる時間帯
→ 午前0時～5時

この時間帯に眠っていることが重要

● 代謝が活発になる時間帯
→ 午後8時～午前4時



出典：「夢21」ガンは治せる！再発・転移も徹底的に防ぐ驚異のNo.1療法 2010.10

④ ストレスを減らす

睡眠中に脳内でつくられる睡眠物質には、ストレスの原因となる有害物質を除去してくれるはたらきがあります。日ごろからストレスを抱えることが多い現代人にとって、ストレスをためないためにも睡眠をとることはとても重要です。

睡眠時間は十分とれていますか？ ～建設産業は働き過ぎ！～

日建協では毎年11月、組合員約1万人を対象に労働時間に関する調査を行っています。2011年11月に実施した調査結果を見ると、2005年以降、1ヶ月間の所定外労働時間は日建協平均で60時間を超え、日建協共通目標の月45時間以内を大幅に上回っています。特に外勤技術系は80時間を超える高い値で推移しています。(図-1) また、外勤技術系においては、所定外労働時間100時間

以上という割合が、建築で39.7%、土木で32.2%と、高い割合になっています。(図-2)

日建協の調査では、所定外労働時間が長い外勤勤務者ほど自分は睡眠不足と感じており、特に100時間を超えている人の8割近くが睡眠不足を感じています。睡眠不足の状態で長時間労働を続ける組合員の現状がわかります。(図-3)

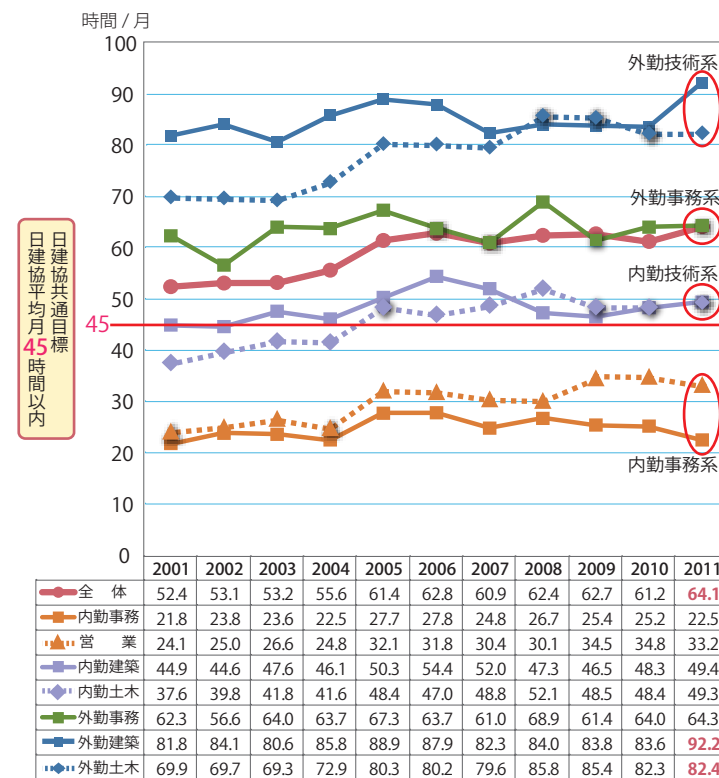


図-1 所定外労働時間の推移

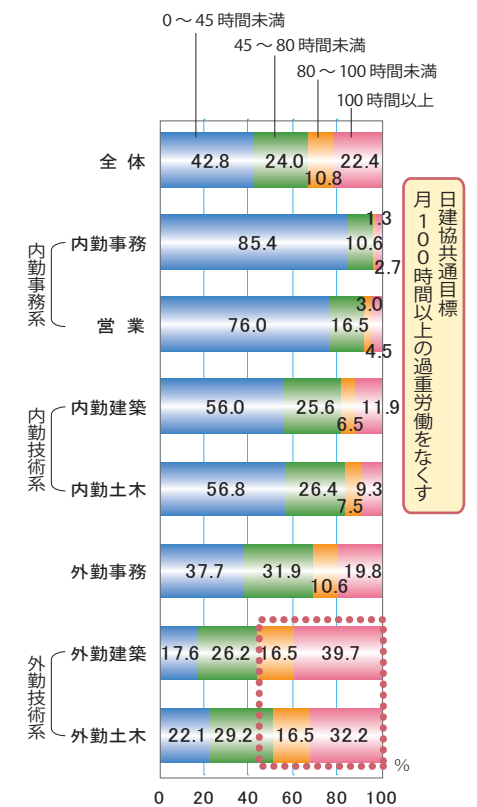


図-2 所定外労働時間の分布

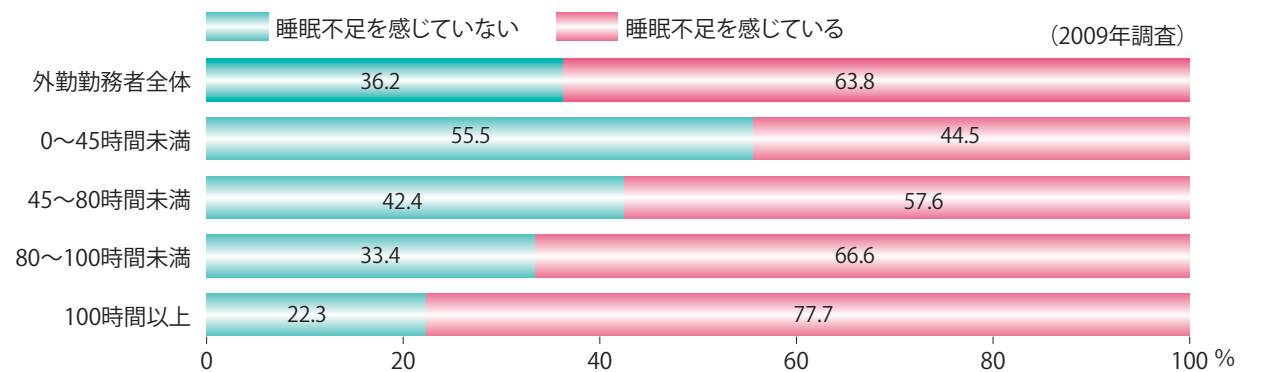


図-3 睡眠不足を感じているか (外勤者 所定外労働時間別)

睡眠時間不足が続くと・・・

長時間労働によって睡眠不足の状態が続くと、私たちの心と身体はどうなってしまったのでしょうか。

睡眠不足が続くと、私たちは慢性的に倦怠感を感じたり、ストレスがたまりやすくなる、キレやすくなるなどの状態になります。徐々に心の健康が損なわれ、うつ病などの心の病を患ってしまう可能性もあります。

身体面では、免疫力の低下により普段より風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなります。さらに、睡眠不足による体内の糖代謝やホルモン系の異常により、高血糖、高血圧などの生活習慣病にもかかりやすくなります。

また、脳が休息できないことから著しく思考力が低下することが考えられます。頭がボーッとしている状態で

は、仕事に必要な判断力や記憶力、集中力などが欠如した状態で仕事をし続けることになり、作業の効率低下につながります。また、一緒にはたらく仲間を危険な状態にさらしてしまう可能性も否定できません。

図-4によると、作業所勤務中にヒヤっとしたりハッとしたことがある（ヒヤリハット）人は、睡眠不足を感じている人に多くなっています。

アンケート対象の1年間で、工作中にヒヤリハットを経験した人は全体で8割近くにもなり、その中でも月に1回以上のヒヤリハットの経験をした人は、自分が睡眠不足だと感じている人のなかで2割にも上っています。安全面でも睡眠不足の弊害が出てきています。

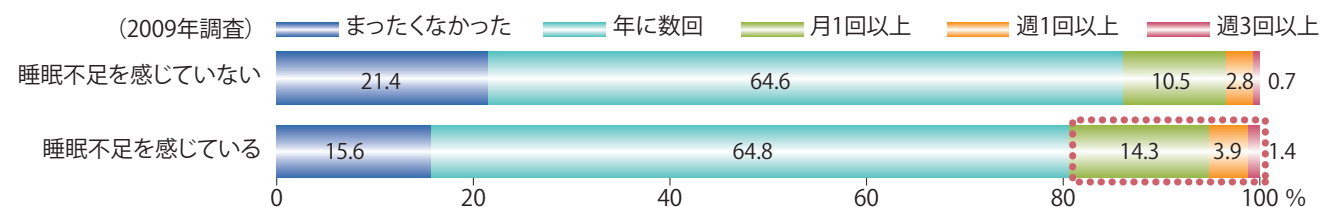


図-4 過去1年間のヒヤリハットの回数（外勤勤務者）

理想的な睡眠時間は7時間

睡眠時間の長さと私たちの身体の関係はどうなっているのでしょうか。

アメリカの大学で睡眠時間と肥満度（BMI）の関係を調査した結果、睡眠時間が7～8時間の人の肥満度が低く、睡眠時間が短い人・長い人ともに肥満度が高いという傾向が見られました。（図-5）

また、図-6の40～79歳の男女約10万人を10年間にわたり調査した統計によると、生前に平日6.5～7.4

時間の睡眠をとっていた人の死亡の危険率が一番低くなっています。

グラフを見るとわかるように、睡眠時間は短か過ぎても長過ぎても死亡の危険率は上がる傾向にあります。適度な睡眠時間の確保は、私たちの健康に密接な関係があると言えます。多少の個人差はあると思いますが、7時間睡眠は理想的な睡眠時間と言えるのではないのでしょうか。

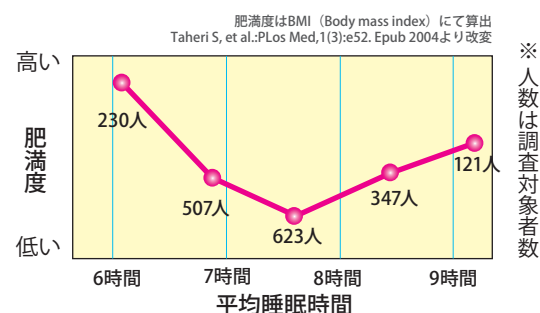


図-5 睡眠時間と肥満度の関係

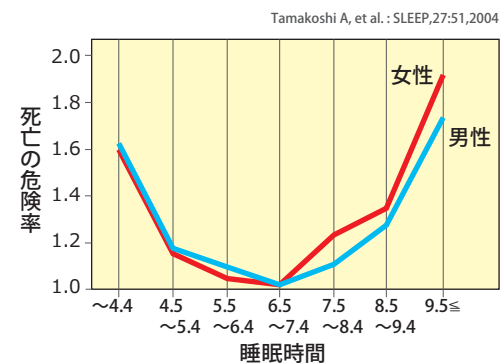


図-6 睡眠時間と死亡率 (JACC study)

質の良い睡眠のための4つのポイント

私たちの心と身体には、「良質な睡眠」が必要です。午後10時から午前3時までの時間は成長ホルモンが多く分泌され、睡眠の『ゴールデンタイム』と言われています。

成長ホルモンは、とくに眠りはじめの3時間に集中して分泌されます。この3時間にグッスリと眠るこ

とを意識することで、睡眠の質を高めることができますと言われています。例えば、仕事で帰宅時間が遅くなった場合でも、午前0時には布団に入り、午前3時までの3時間に良質な睡眠をとることを心掛けましょう。

それでは良質な睡眠をとるためのポイントを4つ紹介します。

ポイント1 寝酒はほどほどに

適度な飲酒には、神経の緊張を緩和させ睡眠の導入を早める効果があります。しかし、それが度をを超してしまうと良質な睡眠をとることができません。また、寝酒がエスカレートすると「飲まないと眠れない」という危険な状態に陥る可能性があります。やはり寝酒はほどほどにしましょう。



ポイント2 めるめのお湯で短めの入浴を

寝る直前に熱いお湯で入浴すると交感神経が興奮し、かえって眠りにくくなります。入浴は寝る1時間前までにすませることが理想的ですが、どうしても寝る直前に入浴したい場合は、ぬるめのお湯でさっすませましょう。

ポイント3 寝る2時間前までに食事をとる

深夜に食事をとると消化のために身体に負担がかかり、良質な睡眠の妨げとなります。食事を早めに済ませることは、ダイエットやメタボリック対策にも効果的です。

ポイント4 脳をリラックスさせる

寝る前にゲームやメールをすると、脳を自ら刺激し交感神経を高ぶらせることとなり、眠りづらくなります。軽い話題の雑誌や写真集、穏やかな音楽などで脳をリラックスさせましょう。

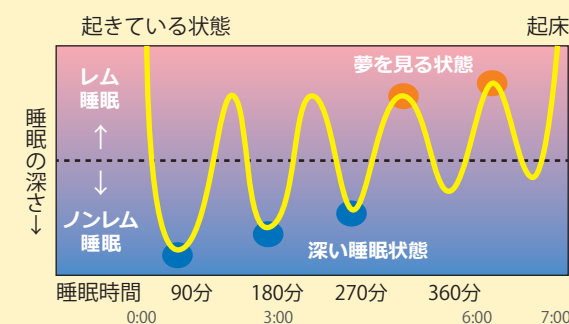
以上、良質な睡眠をとるために気をつけるべきことを紹介しましたが、どれも私たちの意識次第で取り組めそうなことばかりではないでしょうか。

今回は、「睡眠」という身近な話題を取り上げてみました。「睡眠」をとることが、私たちの心と体にとっていかに大切かわかっていただけたことと思います。たまには早めに仕事を終わらせ、早く家に帰ってリフレッシュしませんか。そして、翌日エネルギーに働くためにも、「良質な睡眠」をとりましょう。

そのためには、常に時短意識を持って仕事をするのが大切ではないでしょうか。

レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠は、精神疲労の回復を担当するレム睡眠（夢を見る状態）と、肉体疲労の回復を担当するノンレム睡眠（深い睡眠状態）が、交互にある一定のリズムで訪れることによって成り立っています。朝に熟睡した感覚がある人は、寝始めの3時間に深いノンレム睡眠がとれている人です。この眠りのメカニズムを意識して、上手に睡眠をとりましょう。





REMINDE 3.11

東日本大震災を忘れない



日建協の社会貢献活動

日建協では、これまでに東日本大震災の被災地支援として様々な活動を実施してきました。2011 年は皆さんから寄せられた義援金、約 4,500 本の未使用タオル、約 1,100 冊の絵本を届けました。また、被災地の商品を購入する取り組みも行ってきました。

「今、被災地のために出来ることは何か?」と、ほとんどの日本人、いや世界中の人が考えた震災発生から 1 年半が経過し、被災地への思いが震災当時と比べて薄れている気がします。日建協本部 3 名は「震災の教訓を風化させてはいけない」「今も不自由な暮らしをしている被災者のことを忘れない」ように、宮城県七ヶ浜町でボランティア活動を行ってきました。



宮城県七ヶ浜町

私たちが今回ボランティアに行った七ヶ浜町は、宮城県の中部に位置しており、日本三景の松島の南岸を形成しています。東北地方の市町村の中で最小の面積で、海沿いに 7 つの浜があったことから七ヶ浜と名付けられたそうです。宮城県内でも有数の海水浴場やサーフスポットとして人気があります。また、明治時代に外国人避暑地として開発された町でもあります。



3 月 11 日の大地震で、七ヶ浜町では震度 5 強を記録し、大津波警報が発令され、10m 超の大津波が襲来しました。町内の沿岸全域で家屋等の全壊・流出、大津波浸水など壊滅的な被害が出て、七ヶ浜町内で亡くなった方は 99 名、行方不明者が 6 名（2012 年 8 月 29 日現在）で、現在も、関係機関が全総力を上げて捜索活動を実施しています。

私たちが訪れた時は、震災直後の津波によって生じたがれきはほぼ撤去されているように見受けられました。幹線道路の周りは綺麗に整備されています。浜では数名がサーフィンをしていて、一見 1 年半前に大津波が襲ったところとは思えません。しかし、高台にはがれきの山（本当に山のようにそびえています。



みなさんから届けられたたくさんの絵本。HUG & READ プロジェクトを通じて被災地の子どもたちに届けました。



積み上げられたがれきの山



Volunteer Report

8 月 28 日、夜 22 時 30 分、2 列 4 席のバスにて東京駅前を出発しました。途中新宿、大宮でボランティア参加者を乗せ、バスは満席状態です。巨漢な私たちにはかなり狭い空間でした。早々に酔っぱらって寝ようと考えていましたが、バスの中は飲酒厳禁。この状態で寝れるのか心配でしたが、何とか眠りにつくことができました。明朝 5 時、東北自動車道国見 SA に到着。ここで作業服に着替え、朝食をとり、準備完了です。コンビニに立ち寄り、水分補給用のドリンクを購入し、午前 8 時、七ヶ浜ボランティアセンターに到着しました。



東京駅前を出発

七ヶ浜ボランティアセンターは、宮城県最大級のボランティアセンターとのことで、室内ゲートボール場の中に設置されています。室内には全国から寄せられた激励のメッセージが書かれた旗や千羽鶴が飾られており、ボランティアで使用するスコップや軍手が整然と並べられていました。私たちは、ここでボランティアと一目でわかるようチョッキを受け取り、ガムテープで作られた名札をチョッキの上に貼ります。

9 時から、その日のボランティアの人数と作業内容に応じた「マッチング」が行われました。本日のボランティア参加者は約 200 名で全国各地から集まっています。被災地でのボランティアでは、このマッチングが非常に重要です。いくら被災地のお役に立ちたいといって大勢でボランティアにきても、被災地での需要がないと、空振りとなってしまいます。ボランティ

アセンターの中には、ストーブやこたつなど行き場のない物資が山積みされていました。これはマッチングできなかった物資で、被災地にはたくさんのアンマッチが存在するようです。被災地のニーズは刻々と変化中、アンマッチをいかに減らすかはこれからの課題といえるでしょう。



ボランティアが横一列になって畑を掘り起こしました。

さて、私たちは、マッチングを済ませ、ラジオ体操を実施し、作業場へ向かいました。午前中の作業は、畑の復旧作業です。大きながれき類はすでに撤去されていますが、津波でヘドロや土砂が堆積し、たくさんのがれきや石が含まれているそうです。耕運機の刃が壊れないよう私たちが表層を掘り起こし、がれきや石を撤去します。私たちの持ち場は約 100 名での作業でした。

作業は大変地道です。鍬や鶴嘴を使って掘り起こしていきます。10cm 掘り進むだけで固い石にあたり、作業は難航しました。30℃を超える暑さの中、なかなか作業が進まず、挫けそうになりましたが、「この埋まっているがれきは、元はここに住んでいる方の財産だったんだ。」「ここを震災前のように、たくさんの作物が育つ畑にするんだ。」という気持ちが私たちを後押ししてくれました。

ボランティアセンターに戻り、お昼の休憩を挟み、午後の作業開始です。午後の作業は宅地の不陸整正と石ころ拾いでした。午前中の開墾に比べると体力的には楽でした。100 名近くの参加者は皆黙々と作業を行いました。次の日も同じ作業を実施する班と側溝の土砂を撤去する班に分かれ、作業を行い、2 日間のボランティア活動を終了しました。



黙々と石ころを拾うボランティア達



畑の中に埋まっていたがれき類

今回の参加者は、夏休みということもあって大学生がほとんどで、大阪や広島から参加している大学生もいました。彼らにボランティアの参加動機を尋ねると、「被災地のお役に立ちたい」「日本の復興のためにできることをやりたい」という志をもった学生ばかりでした。私は、日本の未来を真剣に考える若者が多くいることに大変感動するとともに、これからの日本の将来に一筋の光が見えた気分でした。「近頃の若いものは・・・」と言う私たちミドル世代は、胸に手をあてて自分を問い直さねばならないと感じました。



畑から掘り起こされたがれきと雑草の山。ボランティアの汗の結晶です。

いま被災地が求めているもの

震災から1年半が経過し、町は少しずつ元の景色を取り戻しているかにもみえますが、七ヶ浜町では、いまだ仮設住宅で暮らす人がたくさんおられます。家を建て直すにしても、元の土地で良いのか、高台に移転するのか、国や自治体の方針が定まっていないことが、被災者の皆さんが今、一番不安なことようです。また方針の発表が遅いため、被災した家を自分で修繕して住み始めている方もたくさんいるとのことでした。

被災者の皆さんのために一番良い方策を一刻もはやく提示することが重要だということを現地に行き改めて気づかされました。



ボランティアに参加して

私たちは今回初めてボランティアに参加しました。

今回のボランティアで行った復旧作業は、地道な手作業で、一体いつ終わるのかわからない遠い道のりです。でも、微力だけど、無力じゃない。

そして、今もスタッフとして頑張る皆さんはもちろんのこと、志を高く持つ若い世代のボランティア志願者は、各地から続々と集まっています。「絶望」の風景とは対照的に、彼らの堅固とした熱い思いに、眩い「希望」を印象付けられました。

震災復興は、彼らとともに乗り越えていけると確信します。

「みんないっしょなら日本の将来は明るい!」という気持ちにさせてもらい、たくさんの勇気をもらいました。

これから1年後、2年後、3年後・・・七ヶ浜町がどのように再生・復興したか訪ねてみたいと思います。

案ずるより生むが易し・・・悩んでいるより行動です。



今回ボランティアに参加した日建協本部役員
左から山田、諸澤、平山

文・写真：平山 勝基

みんなで東北を応援しよう。



寒冷な気候や清澄な水は、酒造りの好条件とされています。

東北地方はこの環境が整っている事で知られています。いい酒があるところにはいい肴がある。旨い酒や肴を味わうために東北に足を運んでみませんか。行けば必ずいい出会いが待っています。

東北の美味しい酒と肴をほんの一部ですが紹介します。



東北に
おいしいお酒を
飲みに来て
下さいね。

しめ鯖

秋から冬にかけてますます脂がのって美味しい季節です。暖流と寒流がぶつかりあう金華沖でとれる「金華さば」は特にオススメ!

日本酒

東北は、米どころ、水どころ。北国ならではの自然な寒仕込みと伝統の技術でつくられた地酒を旨い肴と是非。



いぶりがっこ

秋田内陸部に伝わる漬物です。たくあん・燻製。秋田弁で漬物の事を「がっこ」といいます。



ほや

牡鹿半島近海で採れます。好き嫌いが分かれますが、鮮度の良いものは臭みもなく絶品です。



牛タン

仙台に行くと、たくさんの牛タン専門店があります。牛タンとともに供される煮飯、テールスープの組み合わせは最強!



牡蠣

三陸は世界有数の牡蠣の産地です。早く震災前の状態に戻って欲しい...

わたしたちができること。みんなで被災地域商品を買おう!

日建協では、被災地を応援する取り組みとして、被災地産商品の購入を促進する取り組みを行っています。みんなで被災地の商品を買って、復興を応援しましょう。

☆日建協ホームページ (<http://nikkenkyo.jp>) のバナーから被災地域の商品購入サイトに入れます。ぜひご覧ください!

復興パートメント <http://www.fukko-department.jp/>
Amazon 食べて・飲んで・使って 東日本を応援 東日本大震災 復興支援
Yahoo!JAPAN 売って 買って 参加して みんなでつなげよう復興支援
楽天 東北の「食」を応援しよう!

みんなで被災地域の
商品を買おう!

単身赴任者必見！ 特定支出控除を使って節税を！ ～平成24年度税制改正により、給与所得者の特定支出控除制度が改正されました。



給与所得者（いわゆるサラリーマン）が帰宅旅費などの特定支出をした場合、特定支出額の合計額が給与所得控除額を超えるときは、確定申告によりその超える金額を給与所得控除後の金額から差し引くことができる制度があります。これを給与所得者の特定支出控除といいます。

しかし、この制度の適用は、給与所得控除額を超えなければならないため、ほとんどの給与所得者は該当しない制度でした。（ちなみに、平成21年度にこの制度を利用した給与所得者は5,300万人のうちたったの9人。）

平成24年度税制改正において、特定支出控除の使い勝手を良くするため、特定支出控除の範囲を拡大するとともに、特定支出控除の適用判定の基準が見直されることになりました。もしかするとあなたもこの制度を利用して節税できるかもしれません。今回の改正は、平成25年以後の所得税及び平成26年度以後の個人住民税から適用されます。

特 定支出控除の範囲が拡大されました スーツ代も 特定支出の対象に！

特定支出	内 容
①通勤費 （非課税限度額を超える）	一般の通勤者として通常必要であると認められる通勤のための支出
②転居費	転勤に伴う転居のために通常必要であると認められる支出
③研修費	職務に直接必要な技術や知識を得ることを目的として研修を受けるための支出
④資格取得費	職務に直接必要な資格（一定の資格を除きます）を取得するための支出
⑤帰宅旅費	単身赴任などの場合で、その者の勤務地又は居所と自宅の間の旅行のために通常必要な支出

+

特定支出	内 容
資格取得費（注）	職務の遂行に直接必要なものとして給与等の支払者により証明がされた、弁護士、公認会計士、税理士などの資格取得費
勤務必要経費	職務と関連のある図書の購入費、職場で着用する衣服費。得意先や仕入れ先などへの職務に通常必要な交際費（上限65万円）

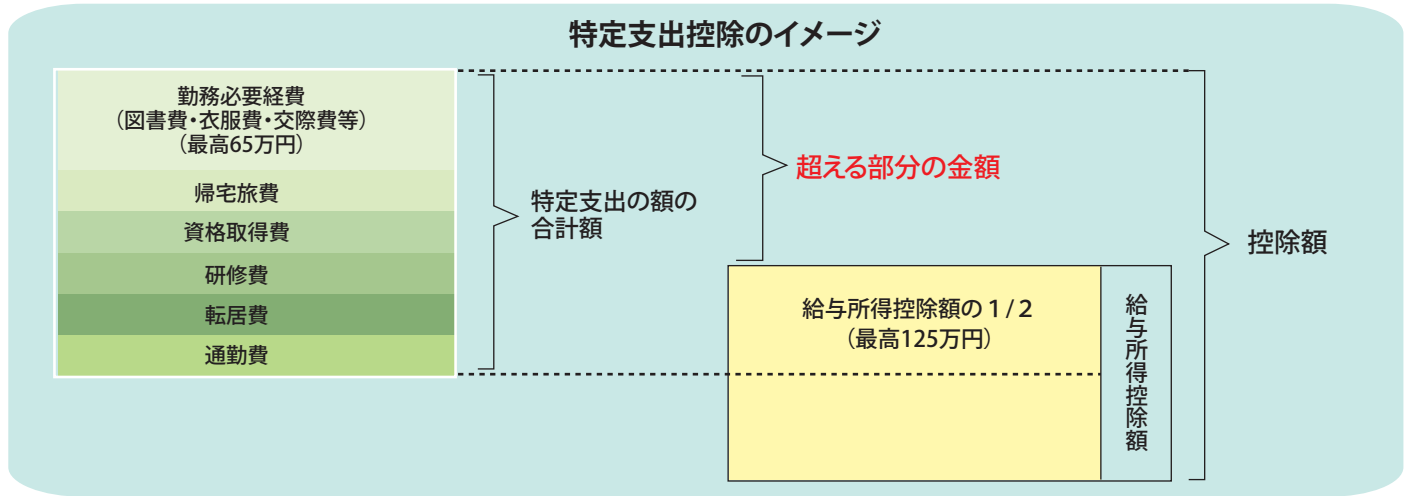
（注）平成24年以前においては、弁護士、公認会計士、税理士、弁理士、医師、歯科医師などの資格取得費は特定支出の範囲から除かれていました。

適 用判定の基準が見直されました 特定支出合計額が給与所得控除額の 1/2（最高125万円）を超えるとOK！

特定支出の合計額が給与所得控除額の1/2を超えると特定支出控除が適用されます。給与所得は下記の算式で求められます。

【算式】

給与等の収入金額 - { 給与所得控除額 + (その年中の特定支出の額の合計額 - 給与所得控除額の 1 / 2 (最高125万円)) } = 給与所得の金額



Q どのくらい節税できるの？

東京⇄福岡間を単身赴任している日建協太郎さん
飛行機で年間 24 回帰宅しています。飛行機往復代金は 66,940 円で年間 **1,606,560 円**かかっています。
日建協太郎さんは特定支出控除を利用して
確定申告により税金が還付されるでしょうか？

日建協太郎さんの1年間の収入です。
帰宅旅費も含まれます。

A 特定支出控除を使うと 日建 協太郎さんの税金はこうなる!!

◆個人所得税額の求め方

- ① 給与所得控除額を求める。
給与等の収入金額（支払金額）に控除率をかけ
控除額を足した額が給与所得控除額となります。

給与等の収入金額	控除率	控除額
180万円以下	40%	
180万円超 360万円以下	30%	180,000
360万円超 660万円以下	20%	540,000
660万円超 1000万円以下	10%	1,200,000
1000万円超	5%	1,700,000

日建協太郎さんの給与所得控除額は左の表より

① **7,613,572** × 10% + 1,200,000 = 1,961,357

給与等の支払金額 控除率 控除額 給与所得控除額

特定支出控除の対象である帰宅旅費額が
給与所得控除の 1 / 2 を超えると特定支出控除となる。

- ② 帰宅旅費1,606,560円は、給与所得控除額1,961,357円の1/2の額 980,678円を超えるので、給与所得を求めるため左計算式にあてはめます。

7,613,572 - { 1,961,357 + (1,606,560 - 980,678) } = 5,026,333円

給与等の支払金額 給与所得控除額 特定支出の額 給与所得控除額の1/2 給与所得額

- ③ この金額から更に社会保険料や生命保険料、基礎控除などの所得控除を行って、課税対象所得金額を求めます。

5,026,333 - ②848,928 - ③100,000 - ④2,280 - 380,000 - 380,000 = 3,315,125

給与所得 社会保険料控除 生命保険料控除 地震保険控除 基礎控除 配偶者控除 課税対象所得金額

課税される所得金額	税率	控除額
195万円以下	5%	0
195万円を超え330万円以下	10%	97,500
330万円を超え695万円以下	20%	427,500
695万円を超え900万円以下	23%	636,000
900万円を超え1,800万円以下	33%	1,536,000
1,800万円超	40%	2,796,000

左の表より個人所得税額を算出します。

3,315,125 × 20% - 427,500 = 235,525
≒235,500（個人所得税額）

特定支出控除により適用前税額 360,600円に比べて
125,100円も節税することができます！

※ 特定支出控除をうけるためには「確定申告」が必要

特定支出控除を受けるためには、確定申告をしなければなりません。その場合、まず「特定支出に関する証明の依頼書」を勤務先に提出し「給与等の支払者の証明書」の交付を受け、領収書等とともに保存しておく必要があります。また「帰宅旅費」について特定支出控除を受けようとする場合は、搭乗券・乗車券・乗船券等とともに「搭乗・乗車・乗船に関する証明の依頼書」を、搭乗する際の空港の各会社のカウンター・乗車した列車の車掌・降車駅の精算所などに提出して「搭乗・乗車・乗船に関する証明書」の交付を受け、それを保存しておく必要があります。ただし、鉄道、船舶又は自動車を利用した場合で、一の交通機関の利用に係る運賃及び料金の合計額が1万5千円未満のときは、その証明を受ける必要がありません。詳しくは最寄りの税務署やタックスアンサーに問合せみて下さい。

まとめ

特定支出控除による帰宅旅費の控除は以前より制度としてありましたが、特定支出額が給与所得控除額を超えなければならないため、ほとんどの給与所得者は該当しない制度でした。今回の税制改正で、この制度が適用できる対象が増えると思われます。また、スーツ代などの勤務必要経費も対象となりました。是非、一度自分の所得について見直しを行ってみて下さい。もしかすると節税ができるかも知れませんよ。

今回の税制改正は、日建協が、以前より要望していた「帰宅旅費の非課税化」につながる一歩です。しかしながら、この制度だけでは、すべての単身赴任者の帰宅旅費が非課税化となるわけではありません。日建協では、すべての単身赴任者の帰宅旅費が対象となるよう、行政や外部団体に対して発信していきます。



～ 2012年度の日建協の委員会

私たちが盛り上げます! ～



◆土木アドバイザー会議

～土木現場の魅力向上にむけて～

◆土木(公共)工事に従事する組合員の 問題解消をめざして

土木アドバイザー会議は、日建協の土木工事に関する提言活動をより充実させるための会議です。2011年度は加盟組合のみなさんに協力していただいた土木総合アンケートをもとに、国土交通省の各地方整備局に対し、総合評価落札方式や低価格受注に起因する労働条件の悪化に対する提言を行いました。2012年度は秋に土木作業所アンケートを実施し、組合員の労働条件を把握、分析のうえ土木工事に従事する組合員の問題解消をめざして意見発信をします。

◆2012年度の土木アドバイザー会議

2012年度は昨年度からの継続メンバーの他に新メンバー8人を加え、総勢16名で活動します。昨年度までの活動をふまえて新しい意見を取り入れながら検討をすすめていきます。



土木のスペシャリストが集結しました

2012年度 土木アドバイザー(敬称略)

青山 善久(三井住友社組)、阿部 実雅久(戸田職組)、石井 昌己(大鉄労組)、一柳 哲也(ハザマユニオン)、稲葉 吉治(大豊労組)
上杉 章雄(飛鳥労組)、笥 哲志(西松職組)、片岡 大和(佐藤職組)、木下 茂樹(奥村職組)、渋谷 憲昭(フジタ職組)
土屋 恒治(鉄建職組)、中村 信(東洋職組)、西口 典之(大鉄労組)、村田 浩隆(ペンタユニオン)、山下 慎司(馬淵職組)
吉村 正芳(シミズユニオン)



◆建築アドバイザー会議

～4週8休の実現にむけて～

◆適正な工期での受発注ができる ルールづくりに向けて

建築アドバイザー会議では、民間建築工事における提言活動の方向性や内容の検討を行っています。2012年度は「4週8休を含む不稼働日を考慮した工期設定の実現にむけて」これまでの提言活動を振り返りながら、請負契約に着目し、適正な工期で受発注できる環境について討議を進めていきます。また、昨年度の建築アドバイザー会議で検討し、作成した「日建協標準工期」のリーフレットを活用し、より効果的に充実した提言活動を実現するため討議を進めていきます。

◆2012年度の建築アドバイザー会議

建築アドバイザーのみなさんは設計、施工、設備、購買など建築系の多様な職種が集まり、色々な角度から討議を進めていきます。



4週8休にむけて議論していきます!



第1回開催時の様子(10/2)

2012年度 建築アドバイザー(敬称略)

朝日 裕之(佐藤職組)、飯塚 宏行(奥村職組)
井上 雅雄(戸田職組)、今泉 大輔(シミズユニオン)
内田 善久(ハザマユニオン)、大石 功(フジタ職組)
小泉 奏(ペンタユニオン)、戸倉 健太郎(三井住友社組)
中島 政太郎(西松職組)、中西 末樹(大豊労組)



◆時短推進委員会

～時短への新たな取り組みにむけて～

◆連帯で時短を実現しよう

日建協では、日建協本部と加盟組合が連帯して、年間をつうじて時短推進活動を実施するため時短推進委員会を設置しています。委員会では、加盟組合から集まった委員が建設産業の時短の実現にむけ、様々な施策や取り組みについて議論を行っています。

◆2012年度の時短推進委員会

今年度は全5回の委員会開催を予定しており、「中期時短方針※」の改訂と、2011年度に開催した「第2回時短アイデア大賞」受賞作品の加盟組合への水平展開を中心に活動していきます。

時短への新たな取り組みにむけて、メンバー15名一丸となって取り組んでいきます。どうぞ期待!

※中期時短方針:労働時間短縮にむけての具体的な取り組みや労働時間の数値目標を示したもの。現在は「中期時短方針2008」のもと、全加盟組合で連帯して時短推進に取り組んでいる。



チームワークで頑張ります!

2012年度 時短推進委員(敬称略)

池田 正信(ハザマユニオン)、伊奥田 尚秀(名工職組)、川口 宏文(奥村職組)、北山 桂(東洋職組)、滝澤 和久(西松職組)
富永 明彦(鉄建職組)、林 康之(飛鳥労組)、林 洋平(大和小田急労組)、藤田 良之(ペンタユニオン)、松田 諭(戸田職組)
松田 孝夫(佐藤職組)、三橋 久輝(三井住友社組)、門田 渉(フジタ職組)、矢澤 一勲(シミズユニオン)、山口 好幸(大豊労組)



2013年6月・11月の 統一土曜閉所運動キャッチフレーズ大募集!

統一土曜閉所運動を
盛り上げよう!!



【内容】

統一土曜閉所運動のキャッチフレーズの募集

【締め切り・応募資格】

2013年1月18日(金)

建設産業で働く皆さんとご家族ならどなたでもOK!

【応募方法】

メール、FAX、はがきいずれも可。

(住所、氏名、会社名の記載をお願いします。)

E-mail: todou@nikkenkyo.jp (日建協 登藤)

FAX: 03-5285-3879

住所: 〒169-0075

東京都新宿区高田馬場1-31-16山ビル3F

【入賞者の表彰】

優秀賞(2点) 2万円の商品券

佳作(2点) 5千円の商品券 を贈呈

【入賞者の発表】

Compass 3月号誌上を予定(日建協HPにも掲載予定)

※応募に際しての個人情報、入賞者への賞品発送以外には使用しません。

締め切り 2013年1月18日(金)

建設産業で働くみなさんとご家族から、広く統一土曜閉所運動のキャッチフレーズを募集いたします!

建設産業全体で統一土曜閉所運動を盛り上げていくために、みなさんのアイデアを活かしたいと考えています。選ばれたキャッチフレーズは統一土曜閉所運動のポスターに掲載され、統一土曜閉所運動の協力要請、広報に使わせて頂きます。

～2012年の統一土曜閉所運動ポスター～



奮ってご応募ください!!

ココのキャッチフレーズを募集!
(未発表作品に限ります)

統一土曜閉所運動とは・・・

日建協では、ひとりでも多くの人に「休むことの大切さ」と「心と体の休息日」を実感してもらい、時短意識高揚につなげてもらうことを目的に、年2回(6月・11月の第2土曜日)の統一土曜閉所運動に取り組んでいます。

日建協 をもっと知ってほしい! ~日建協活動勉強会を続々開催中

日建協では、加盟組合の全国会議等の諸会議に参加し、日建協活動をもっと理解していただけるよう、各種勉強会を開催しています。今年度も既に3加盟組合で勉強会を開催しましたのでご紹介します。



2012.8.25 開催 参加者24名

丸彦渡辺職組では、日建協個別賃金の考え方や組み立て方を説明したあと、日建協本部にて試作した「丸彦ライン」を紹介しました。

日建協個別賃金は首都圏、近畿圏在住の組合員を想定して作成しているため、札幌在住の組合員が多い丸彦職組ではそのままでの活用が難しいものでした。

今回紹介した「丸彦ライン」は、札幌市の物価水準や丸彦渡辺建設の手当等を加味して作成しており、より実情に近い「あるべき賃金水準」として参加者から興味を持ってもらいました。今後、賃金水準を考える際に参考にしていただけたらと思います。



2012.9.8 開催 参加者35名

東洋職労組では、日建協活動の概要と日建協個別賃金についての説明を行いました。

東洋職労組では、日建協個別賃金をもとに「東洋個別賃金」を作成し、賃金交渉や賃金水準を考える際の資料として活用しています。2013年賃金交渉においても、引き続き要求根拠の1つとして活用が予定されており、日建協個別賃金への理解をより深める目的で今回の勉強会が企画されました。

参加者からは、「予想以上に詳細な積上げで作成されていることが分かった」「老後の生活も見通した賃金水準の大切さが分かった」などのコメントを頂きました。



2012.9.13 開催 参加者15名

佐藤職組では、日建協の歴史、産業政策活動や時短推進活動について説明した後、意見交換を行いました。

参加者からは、日建協出前講座の講義内容や同業他社の労働条件についての質問等があり、活発な意見交換となりました。また、建築作業所に従事している参加者からは「協力業者の環境も改善していかないと、元請けの労働条件も改善されないのではないか」「技能労働者の方が近年減少している。魅力の向上や処遇の改善等、日建協は業界団体等と一緒に力をおわせて業界活性化にむけて頑張ってほしい」といったご意見を頂きました。



日建協では、勉強会を加盟組合員の方々と直接話ができる大切な機会と考えています。頂いた貴重なご意見等は、今後の活動に活かしていきたいと思えます。

NIKKENKYO ARCHIVES

④日建協発展期（1985～現在）

1985年の3月に日建協で初めてファクシミリが導入された頃、国際的にみて、日本の経済的地位は非常に高い水準となっていました。一方で、「国民の真の豊かさ」や「ゆとり」が不足しているという社会的認識が広がりを見せはじめました。そうした社会情勢を背景に、1989年には日建協加盟組合の日曜日の休日取得率も約90%になるなど、日曜日は休日ということがようやく定着しはじめました。同年、日建協は「1993年までに年間総労働時間1,800時間を達成する」という目標を掲げた日建協中期時短方針「ゆとりプラン'93」を策定し、経営者とも協働し、行政官庁の協力を得て「ゆとりとうるおい」の実現にむけ動きはじめました。



▲左は「ゆとりプラン'93」
右は展開のためのリーフレット

このプランの最大の特徴は、「完全週休2日の制度導入」が最重要課題であり、93年度には加盟組合の9割で導入されまし

日建協は1954年12月12日に結成し、今年で58年目に入りました。これまでの日建協の時短活動の歴史を4号に渡ってご紹介します。



◀1991年6月時短ポスター
企画・デザインは糸井重里事務所

▼「働く働く働く働く働く、休む休む。」
1993年4月、時短キャンペーンとして
電車中吊りポスターで展開



た。しかし、「外勤は土曜日が休めない」「内外勤の格差が広がる」との声から、日建協の時短への取り組みの比重は土曜閉所の促進に移っていきました。1991年度には「土曜閉所運動」を建設産業で初めて推進し、全国紙・業界紙などにも意見広告を打ち、広く内外に問題提起・意識喚起を行いました。この活動は、内閣府をはじめとした行政や業界団体にも認識され、土曜日を休むという気運は高まりつつありますが、今もまだ解決できない問題として続いています。 <了>

クロスワードタイム

秋本番です。おいしいものを食べ、いい睡眠をとり、こころから冬の支度をしましょう。

二重枠の言葉を並び替えると答えが出ます。答え、郵便番号、住所、氏名、加盟組合名、Compassの感想を記入し、はがきかメールでご応募ください。正解者の中から抽選で30名様にクオカードを贈呈します。

■メ切:12月7日(金) ■宛先:〒169-0075 新宿区高田馬場1-31-16 守山ビル3階 日建協クロスワード係(Mailはこちらへinfo@nikkenkyo.jp)

ヒント:

こんな日は外に出たくなります。

1	2	3	4		5	6	7		8
9					10			11	
12				13			14		
		15	16		17	18			
19	20			21				22	
23			24			25	26		
27		28			29			30	
	31			32					
33			34		35				36
37					38				

ヨコのカギ

- 昭和10年(1935)菊池寛の提唱により、直木賞とともに創設された文学賞。
- 今年7月、ロンドンオリンピックが開催された国は?
- 議論の調子。論説・評論の傾向や立て方。
- 衣服・衣装などの総称。特に、ワンピース型の婦人服。
- 物の中心部。中核。地球の核。
- カラオケを歌うための必需品です。
- 燃料として用意された木や木材の廃材などのこと。
- 学生が放課後などに行う運動部・文化部などのクラブ活動。
- 血筋のつながっていない者が偶然によく似ていること。
- 食事やごはんなどのこと。
- 所定の資格を得て、病気の診断・治療を生業とする人
- キュウリ、スイカ、カボチャ、ヘチマ等の総称。夏の季語。
- 布地などのしわをのばすこと。
- 甲殻類の頭・殻・尾を取り除いたむき身。また、干して殻を取り除いたもの。
- 競馬の騎手のこと。
- 魚です。「マ○○」「シマ○○」「ム○○」。
- 一つ一つの花に、それぞれふさわしい象徴的な意味を持たせたもの。
- 医学・生物学用語で、ニューロン間の接合部。広義では、神経細胞の神経突起が他の神経細胞に接合する部位をいいます。
- 利益が増加すること。利息が利息を生んで、元金のふえること。
- 単位時間当たりの仕事量。単位はワット又は馬力。
- 知識階級。知識階層の意味。

タテのカギ

- 交通機関や店などがすいている時間帯。また、機械・工場などで一部の機能・設備が稼働していない時間。
- 短歌や俳句などで、意味や内容、調子(リズム)の切れ目のこと。
- お守り、魔よけ、まじない札などをさす外来語
- 「都市○○」「プロパン○○」「炭酸○○」。
- 白ごまから製する油。しらしぼり。
- 韓流ブームの火付け役となった俳優・ユンジュンの日本での愛称は「○○様」。
- かがり火に入れて燃やす、折った松。松明(たいまつ)。
- 航空機をテーマにしたイベントで、アクロバット飛行も行われる場合があります。
- 乗り物酔いなどを予防すること。また、そのための薬。
- 建築・工業製品などで、余分な装飾を排して、むだのない形態・構造を追求した結果、自然にあらわれる美しさ。
- 剣山の登山道の危険地帯にあります。横にならないと進めないポイントです。
- ウナギ目アナゴ亜目アナゴ科に属する海水魚で、身体は細長く、目がぼちりした觀賞魚として人気の熱帯魚。
- 雪・氷などの上を滑らして進むのに用いる道具
- ジャズ用語で、本来のメンバーではない人が参加して演奏すること。飛び入り演奏。
- 古代文明の発祥地で、ピラミッドなどの遺跡で知られる国。
- 天変地異などで大地が揺れて鳴り響くこと。
- 哺乳類の歯で特に大きく鋭く発達したもの。
- ライオンを日本語で言うこと?
- 「○○ガラス」「○○鉢」「○○おしろいご」。
- 体は小形で、黒色又は赤褐色の昆虫。軍隊のように隊列を組んで前進します。

Vol.794クロスワード 正解と当選

サ	イ	シ	ヨ	ク	シ	ユ	ギ		ヤ
キ	カ	ン		イ	シ	メ	ン	キ	ヨ
モ	ノ	ク	ロ		ト	モ		シ	イ
ノ	シ		シ	ヨ	ウ	ノ	マ	ヨ	
ト	オ	リ	ア	メ		ガ	リ	ウ	ム
リ	カ		カ	ナ	ガ	タ		チ	ソ
ヒ	ラ	マ	ク		テ	リ	ド	ヨ	ウ
キ		ド	メ	イ	ン		ク	ウ	キ
	オ	ン	イ	キ		ア	セ		ヨ
タ	カ	ナ		ミ	タ	ブ	ン	ガ	ク

答えは

「ミヤモトムサシ(宮本武蔵)」でした。

多数のご応募ありがとうございました。次の方が当選されましたのでクオカードをお送りします。またのご応募をお待ちしています。

片川充一(青木あすなろ)、浜崎憲一(奥村)、柴原美郷、田中久美子、種田光洋(鴻池)、賀谷尚志、星野文夫(佐藤)、河内拓也、山盛哲雄(銭高)、杉本浩平(大豊)、金武祐子、開山義和、平田惣一(鉄建)、中村淳一、渡辺麻衣香、吉野 将(東洋)、小松清武、西村伸二(戸田)、西野修平、東 圭介(飛鳥)、荒木 修、後藤英仁、小林直人(西松)、中村文夫(JS)、北原正博(ハザマ)、中村真紀(フジタ)、辻川智草(ペンタ)、網岡直美(松村)、朝生純一(馬淵)、新野義昭(三井住友) <敬称略>

編集後記

暑かった夏も過ぎ、秋も深まってきました。みなさんはどのように秋をお過ごしですか。

日建協で秋と言えば「時短の秋」です。そこで今月号のCompassでは時短特集～秋の夜長にゆっくり「睡眠」について考えよう そしてぐっすり眠ろう～をお届けしました。みなさんいかがでしたか。睡眠時間が不足してはいけないことは分かっていたと思いますが、多すぎても死亡率が高まるというデータには衝撃を受けた方も多いのではないのでしょうか。みなさんは、毎日仕事や家族サービス、そして趣味にと忙しく過ごしていると思いますが、日頃より適度な時間、良質な睡眠をとることを心がけていただければと思います。そして今回の特集が、時短について考える良いきっかけになれば幸いです。

さて、今年も残すところあと2カ月になりました。風邪などひかないように体調管理を万全にして、みなさん元氣にお過ごしください。

これからもCompassはみなさんの意見を反映しながらお届けしていきたいと思っています。引き続き宜しくお願い致します。

もやふかい

「ボー、シュツシュツシュツ、ダダッダダッダッ」いい音だな...

また、鉄道の脇に来てしまった。大した写真の腕でもないのに、やはり人の撮った写真や動画では物足りない。自分がその場に行つて目で、耳で、体で感じないと満足しない。

この趣味をはじめてどのくらい経つのだろうか。子供の頃の写真を見ても親戚の家で時刻表を読んでいた、小学校低学年から切符を集めたり、聞いた話では最初にしゃべった言葉が「ジーゼル(ディーゼル)」らしい。かなりのマニアぶりである。

しかし最近「鉄ちゃん」も社会に認知され、マスコミにも取り扱われるようになってき

た。「鉄ちゃん」にも多くの分野があり、私のメインは「撮り鉄(鉄道写真撮影)」である。他の分野として「乗り鉄(鉄道乗車)」、「時刻表鉄」、「駅弁鉄」などがある。

そして建設会社に入社して、事務系ではあるが、鉄道トンネルに関連する工事にも携わることができた。嬉しい限りである。

これからも身体が動く限り一生この趣味は続けるだろう。この趣味で得るエネルギーを源に仕事や活動に大いに打ち込みたい。家族に迷惑をかけるので、あまりのめり込みすぎない範囲で、ワーク・ライフ・バランスを実現したい。

(鉄ひと筋)

JSユニオン

日本総合住生活(株)は昭和36年の設立以来、UR都市再生機構(旧住宅公団)が供給する賃貸・分譲住宅団地約100万戸の管理を行い、団地の居住者に『安心・安全・快適』な住まいを提供してきました。

JSユニオンは、今年7月で昭和47年の中央本部結成より40周年を迎えました。現在は、全国で東西2支部(東京・関東・大阪・名古屋・福岡の5ブロック)となっています。

会社と組合本部は千代田区神田錦町にあり、JRの神田駅、地下鉄の竹橋駅、大手町駅、小川町駅など、どの駅も利用可能で非常に便利な場所に位置します。

- 設 立：昭和47年7月21日
- 組合員数：811名
(2012年9月1日現在)
- 支部数：2支部
- 本部執行委員数：19名
- 中央執行委員会：月1回



左から鈴木さん(専従書記)、佐藤中央書記次長、田中中央執行委員長、鳴海中央書記長、野口中央書記次長

全ての活動に真面目に取り組む

JSユニオンの特色は全ての活動に真面目に取り組む姿勢だと思います。本部においては労働協約交渉や春闘交渉をはじめとした労働条件全般の改善の取り組みを主に行い、支部では職場における諸問題の改善への取り組みを中心に行っています。また、支部ごとに、毎月組合員一人ひとりの時間外労働や振替休日の取得状況の確認を行い、例えば36協定について、協定時間を延長する場合には、その理由について会社側と必ず協議します。地道な活動ですが、真面目に取り組むことで、結果的に残業時間の削減や休日取得の増加につながるものと考えています。



田中中央執行委員長

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

しっかりと働くためにも、健康や家族のためにも時短に向けた取り組みは非常に重要です。一方で充実した生活を送るためには賃金等をはじめとした労働条件の改善も欠かせないと思います。

また、ワーク・ライフ・バランスの実現には、業務の効率化も大事だと考えています。今行っている業務について、支部ごとに各部署で実践している業務効率に関するアイデアや意見を吸い上げて、本部で会社全体に水平展開する活動を行っています。



機関紙「スクラム」

建設産業の魅力化について

まず、適正な労働条件を整えることが第一です。ワーク・ライフ・バランスが当たり前を実現できる制度等の整備が欠かせず、また出来あがった制度を上手に活用できるよう個々の業務における問題や職場環境における要望をくみ取り、整えていくことが我々の役目だと思っています。また、男女問わず「当たり前」に能力を発揮できる環境整備も建設産業の魅力化に向けた取り組みだと思います。JSユニオンにおいても、育児をサポートする制度について重点を置いて取り組んでいます。

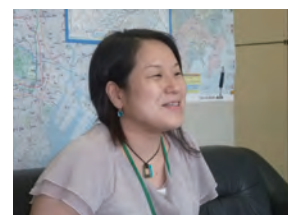
今後の課題

加入する組合員は年齢層が幅広く、また職種や雇用区分等が多岐にわたっています。様々な価値観があるなか、みなさんの要求要望を最大限に生かし反映させられる組織づくりが今後の課題です。

現在、正社員においては高い組織率を維持しているものの、オープンショップであるため、特に有期雇用者においては非組合員の方も多く存在します。会社との交渉の発言力を高めるためにも組織率の向上は常に課題の一つです。

やわらかで丁寧な話しぶりの田中委員長と、明るく笑顔を絶やさない鳴海書記長のお二人が、組合活動に対しとにかく真面目に取り組んでいる姿勢が印象的でした。

JSユニオンのみなさんの活動が実り多きものとなるよう日建協も応援しています。



鳴海中央書記長