

**2017年  
2月号**

発行日 平成29年2月15日(第105号)  
(月1回/毎月15日発行)  
発行元 オフィスタ広報・宣伝部  
東京都新宿区西新宿5-8-1第一ともしビル

特集：『ランチタイムの塩分を減らしましょう』  
/オフィスタ総務部

## オフィスタNEWS 第105号発行にあたって

2月と言えばバレンタインですね。日本では女性から男性にチョコレートを渡す日として有名ですが、近年は自分用にチョコレートをかうという方も多いようです。彼には手作りで自分には粒買いのリッチなチョコレートをという方も！コミュニケーションの一環として、オフィス内の全員にお渡しになる方もおられるようですが、例え義理チョコでもあまり沢山配り過ぎるとお財布には大打撃です。調べていたらこんな安上がりでこんなオリジナルのチョコレートがありました。チロルチョコやブラックサンダーなど市販されているお菓子のパッケージに、好きな写真やスタンプなどを印刷してくれるサービスがあるようです。イベントや用途に合わせて自由に作成することができますよ。手作りに挑戦される方も100円ショップなどでも安くて可愛い型がバリエーション豊富に用意されていますし、お菓子用のデコペンなども揃えられています。お菓子作りが得意でなくても、簡単に可愛いチョコがたくさん作れて便利です。ラッピングも一工夫で更にオリジナリティが出せますね。何をどのように作ろうか考えるだけでも楽しめそうです。今年は皆さんどんなバレンタインデーでしたでしょうか。

“はたらく女性という気持ちを大切に” “そして” “家庭もお仕事も大切に”  
オフィスタは仕事と家庭の両立を目指してはたらく女性/ママさんを応援します。  
今回のオフィスタNEWSもお気軽に読んでくださればと思います。



【育児・障害・エイジレス専用の求人サイトがオープン(6頁参照)】

- オフィスタのホームページをご覧になったことがありますでしょうか？オフィスタではWEB上でも色々なお仕事、メルマガバックナンバー、Q&Aなど有益なコンテンツを揃えております。

アドレスは下記↓

<http://www.offista.com>



お問合せ先 : Mail. [info@offista.com](mailto:info@offista.com)  
TEL.0120-178-172 (フリーダイヤル)  
FAX.03-3379-5596

編集 オフィスタ広報・宣伝部 メルマガ担当係  
発行 日本プランニング株式会社 <http://www.offista.com>  
はたらく女性を応援します/育児とお仕事 人材派遣のオフィスタ  
※オフィスタNEWSバックナンバーもホームページから閲覧できます。



@offista



@offista\_twt



@offista

(C)2017 OFFiSTA

塩分過多で起こる主な病気は主に以下三疾患が有名です。

## 特集：『ランチタイムの塩分を減らしましょう』

/オフィスタ総務部

お仕事をやる中でやはり楽しみといえばランチタイムですね。同僚と一緒にワイワイ食事をする人もいれば、お昼時は1人で自由気ままに美味しいお店探索に勤しむ人もいて、過ごし方はそれぞれですが皆お昼は楽しいランチタイムを過ごされていることと思います。私は外食やコンビニ弁当が多くて塩分増え気味なので、本格的に減塩に取り組み始めました。というのも現代日本の成人病が塩分と関係する危機感から「お仕事と健康」という最近のオフィスタのテーマの1つとして取り上げました。

男性と違い女性の場合は、食事においてカロリーや糖分を気にしますので食べ過ぎる食生活ということはありませんかと思えます。最近はレストランのメニューを見てもカロリーがメニューに表示されているのが一般的です。ダイエットに興味ある方は多いのに“塩分”を気にしている方は少ないようです。どうして塩分が問題視されているのかというと、日本人は諸外国の方々と比較しても塩分摂取量が飛び抜けて高いからです。原因の1つは和食文化が塩分に頼っているところが大きいことが挙げられます。醤油・漬物・味噌汁・梅干し・魚介など和食と言えば塩分といっても過言ではないのです。実際、どのくらい多いのか厚生労働省統計を見てください。WHO(世界保健機構)では1日の塩分摂取量は5gと推奨しています。これを受けて米国では5.8g/日を推奨しています。日本では厚生省が男性8g/日、女性7g/日を推奨しています(2016年指針)。大まか塩分2gの食事を朝昼晩食べて1日6~7gになるのが理想です。一方で日本人は1日どのくらいの塩分を摂取しているかというと、平均塩分摂取量は成人で12~13g/日とされています。日本人は世界でも特に“塩分過多”な人種なのです。何故いま世界的な減塩運動が叫ばれているかというと、塩分が引き起こす疾患の増加で、特に日本人の死者数トップは脳疾患と心疾患なのは皆さんご存じのことと思いますが、その原因となる動脈硬化は塩分によって引き起こされる“高血圧”であることが殆どなのです。男性女性を問わず2人に1人は該当するといわれるほど日本人の国民病とされているのが高血圧症なのです(日本人は白人より塩分による高血圧出現頻度が遺伝的に高い)。

### 【脳疾患(脳卒中・脳梗塞など)】

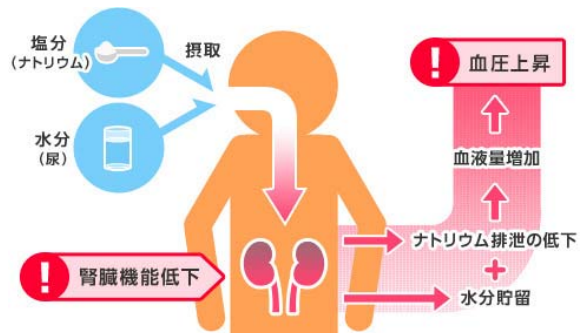
脳卒中・脳梗塞といった頭の中の血管が詰まる、もしくは切れることによって起こる疾患です。脳動脈瘤という血管の“コブ”が破れて生じるクモ膜下出血もあります。脳卒中は日本人死亡原因の第4位で、そのうち約60%が脳梗塞による死亡とされています。病院に搬送された時には既に死亡しているケースも多く、運良く助かったとしても要介護状態(半身不随等)となったり意識が戻らないこともある(脳死・植物状態等)。前兆がなく気づいた時には既に発症した後であるため事前発見が難しい。

### 【心疾患(狭心症・心筋梗塞・心不全など)】

狭心症や心筋梗塞といった心臓を動かしている冠動脈の血管が詰まって動脈硬化を起こし、酸素を供給することができなくなり不整脈が起きたり、心臓の動きが停止してしまう疾患です。心疾患はガンに次いで日本人の死亡率2位ですが、特徴は前兆がなく働き盛りの成人がある日急に命を奪われる突然死になりかねないという点です。AED(電気ショック器)等ですぐ救命される事が重要で、発症→発見→通報→搬送→処置の順では物理的に間に合わず病院に運ばれた際には既に死亡していることも多い。

### 【腎疾患(腎臓病・腎不全など)】

塩分の過剰摂取により腎臓の毛細血管が悪化し機能しなくなる腎不全などがあります。ゆっくりと進行するため前兆に気付くことはなく、発症した際には急速に進行し始めます。乏尿や全く尿が出ない症状が起きます。腎臓の機能は一度失われると回復は見込めないため、腎臓の移植手術を受けない限り元に戻らないといわれています。重症化した場合は生涯、人工透析を病院で定期的に行う必要がなくなりませんので、通院や医療費もかさむこととなります。成人8人に1人が発症の国民病である。



【この三疾患は合併症として同時的に併発することも多い】



これらの疾患は更年期障害と呼ばれ 20~30 代の時の食生活や生活習慣のツケが 40 歳を過ぎた頃に発症するようです。定期健康診断でも発見が難しく、自覚症状もないので気づいた時にはもう遅いという点が怖い病気です。備えあれば憂いなしということで、私は最近**減塩生活 6g/日**を始めてみました。健康と同時にダイエットにもなるので女性の方は一石二鳥かもしれませんよ。そんなに難しく考えなくてもコツさえつかめば簡単！塩なしで食事を楽しむ方法を考えるのも楽しいものです（人間の舌は味に慣れますので、減塩生活 1 カ月ですが今では外食の味付けがしょっぱくて食べられなくなりました）。それではまずは身の回りの塩分量を知ることから始めてみましょう。以下はある朝食のサンプル写真です。



ご飯・塩鮭・味噌汁・出し巻き卵・納豆・サラダといかにシンプルな日本人的な和食ですね。お年寄りの方もこういう朝食を毎日取っていれば元気でいられそうな質素な献立です。さてこの料理の塩分はどのくらい分かりますか？料理人の味付けにもよりますが結果から言うと塩分は大体【9~11g】です（塩分内訳：ご飯 0g・塩鮭 5.5g・味噌汁 1.5g・出し巻き卵 0.8g・納豆の醤油 0.5g・サラダのドレッシング 0.8g）。塩分量を 1 日 6g にしたいので朝昼晩の 1 食あたりを 2g 平均にしたいところですが、これでは朝食だけでなんと 10g 近くも摂取してしまいますね。お年寄りにとっても朝からこんなに塩分を取っては健康どころか実は危険域ですよ。と、日本人はこのくらい塩分の感覚が世界基準からズれているという見本で取り上げてみました（1 人当たりの塩分摂取量は世界 2 位）。なお、“塩分”とは**調理に使った塩分と素材そのものが元々含有している塩分の合計値**です。

そんなことを言っていたら食べるものがないではないかと思われるかもしれませんが、アイデア次第でバリエーションが広がります。実際、先に挙げた疾病患者は減

塩生活をしているはずですし、中には 1 日 3g を実践している強者までいると聞きます。コツはできるだけ料理に塩を使わず薄味にするのは基本ですが、**塩の代わりに香辛料を代用**することです。七味唐辛子・ワサビ・マスタード・カレー粉・山椒・お酢・オリーブオイルなど塩以外の調味料を組み合わせると味覚を楽しませれば美味しくストレスなく食べられます。また、減塩醤油や無塩ドレッシングなど減塩生活者支援の商品も売られ始めていますので、こういうものを活用するのも手です。

自炊するなら塩加減は調整できるけど外食の場合塩分はどうにもならないと諦める方もいらっしゃるかもしれませんが。私も 6g/日の目標を立てた時に外食を諦めたのですが、調べていくうちに全然外食を楽しめることが発覚。私なりに発見した外食減塩のコツをいくつか紹介します。まず、外食の場合大抵メニューにカロリーが表示されていますが塩分は掲載されていないことが多いです。但し、チェーン店の場合は**その店のホームページ**に成分表示が出ているので事前に確認しておくといいでしょう（国が栄養成分表示の公開を指導しているため各店 HP 等に掲載しているはず）。もう 1 つはファミレスなどのレトルトチン方式でなければ**塩抜き依頼をすると対応してくれる**ことが多く、先日、紅虎餃子という中華チェーン店に行き、酢豚とご飯を頼んだ時、店員の女性に「塩抜きでお願いしたい」と話したら「酢豚に塩は使っていません」としっかり把握していた。また「御希望なら薄味にしておきましょうか？」と提案までしてくれて、最近の料理店は塩分客対応がしっかりしているようです。マクドナルドでもポテトを頼むときに「塩抜きでお願いします」と言えば無塩ポテトを出してくれますよ。このように外食だからと言って、どんな塩分量の食事が出てくるかわからないということではないし、頼めば調整してくれるご時世であるということをお覚悟しておきましょう。

また、料理のイメージと塩分は必ずしも一致しないものがあるということです。カロリーが高いからと言って塩分も多いとは限らないし、その逆もあります（例えばハンバーガーは塩分低いが、うどん・そばはかなり高い等）。中華料理はコッテリしているイメージがありますが、代表的なチェーン店であるバーミヤンにサッパリ醤油の「バーミヤン・ラーメン」というメニューがあります。499 円の定番メニューで美味で、よく食べています。が、

これが**塩分 9.3g**(チャーシューメンなど具材によっては11g以上)あります。サッパリ風味でも塩分は高いという例ですね。餃子(1.8g)セットにして、もう1品くらいエビチリ(5.6g)等を頼むことも多かったのですが実は計17g近くも塩分摂取していたと思うと驚きです。



次に牛めしの松屋で牛丼を頼んでみましょう。お昼時によく食べていましたが、こうコッテリしては塩分ギトギトで無理だろうと諦め気味に松屋の公式ホームページをチェック。牛丼(並)で塩分3.1gと掲載されていました。1食2g目標の私としては無理だ〜と諦めましたが、実は松屋は味噌汁が付いてくるのです。この味噌汁が塩分1.7gですので、味噌汁を飲まなければ**牛丼自体の塩分は1.4g**で減塩目標内で食べられました。コッテリした食べ物でも2g以下という例です。紅生姜は勿論NGですよ(ひとつまみで塩分0.7g程あります)。



【味噌汁を含んだ塩分表示のトリックに騙されないように】

折角松屋を取り上げたので、ついでにもう1つ定食の例を挙げてみましょう。人気の牛焼肉定食です。



これもホームページで調べてみると塩分2.8gとなっていました。同じく味噌汁(1.7g)を飲まなければ、なんと**塩分1.1g**ですよ!あとはお店に備え付けの焼き肉のタレやドレッシングを使わないように注意して、常備持ち歩いているポン酢・わさび・マスタードや無塩マヨネーズを使うことで完璧です。減塩中だから質素な食事しかできないなんてトンデモない。どうですか、減塩もそんなに難しくないと思いませんか?ご飯は塩分を含まないので必要ならお替りでも大盛りでも構いませんので、減塩=空腹ではありませんし、塩分が高くても量さえ調整すれば食べられない料理はありません。減量と減塩はこの辺が違いますね(同時にダイエットもしたいなら、ご飯大盛りは控えた方がいいですが…)。塩を使わずに**美味しく食べる工夫・テクニック**を身に付けましょう。健康に気をつけて充実のランチLifeを送って下さいね。



マクドナルド ハンバーガー **1.9g** (Mセット・P塩抜き)



ジョナサン 和風おろしハンバーグ **3.2g**



Coco 吉番屋 チーズカレー **4.2g** (福神漬付は5.3g)



和民 やきとりネギマ串 **2.4g** (1.2g×2本)



ガスト 若鶏のグリル **0.7g** (ソース含むと2.2g)



大戸屋 ロースカツ定食 **4.0g** (ソース含むと6.3g)



デニーズ ミートソース **2.9g**



日清 UFO ソース焼きそば **5.8g**

参考:各店公式HP栄養成分表示より(2016.1.17現在メニュー)/五訂増補外食のカロリーガイド(女子栄養大学出版部)より



## ☆☆介護離職で再就職は何故難しいのか？☆☆

/オフィスタ総合管理室

育児問題と共に将来的に我が国の雇用を脅かすのは介護問題だと思えます。アベノミクス3本の矢に盛り込まれた“介護離職ゼロ目標”も理想は評価するけれど現実性が乏しく期待が持てません。現在は「超」高齢社会に真っしぐら。平均寿命は85歳を超え、**人口の27%が65歳以上**の高齢者です（15歳未満の子供は人口の12%）。

『介護離職』というのは身近な方の介護を行うために現在行っている仕事・会社を辞めてしまうことです。現在介護を行いながら仕事をしている人は300万人といわれていますが、そのうち毎年10万人以上が介護離職しています。この介護離職をゼロにするために介護休暇など法整備を進めていますが、結局のところ仕事が続けられない最大の理由は**職場の理解**（人間関係）であって、いくら建前上は介護休暇が法律で取れると言ったところで現実論でそれが可能かといえば大企業でもなければまず不可能でしょう。育児の場合は「子供が保育園に上がるまで…」とか予定も立ちますが、介護は将来の目処が一切立たないという点で周囲との軋轢が介護者を離職へと追い込むのです。ただ、介護離職を経験した人は後悔の気持ちや自身の生活も大事にすることの重要性を訴えています。介護は自身も鬱病になりがちで、介護離職して親の年金で暮らしている人は親が亡くなれば完全に無収入になり、更に再就職が**“かなり”**厳しくなります。併せて社会とのパイプも殆どない孤立状態のため、親の死で行き場を失い自ら命を絶つ方も増えていて深刻です。

なぜ介護離職者は再就職しづらいのか？理由の1つにはこの国の悪い風潮かもしれませんが、親の介護を理由にした退職者が多すぎる事です（全職種で離職理由1位）。労働者が職場の愚痴や不満を言いたしたら近い内に何故か親が倒れるというのはお決まりのパターン。昭和に作られた詐法で“親が倒れた”と言えば大抵のことは許されるという時代背景もあって根付いたものです（罪悪感のない人もいますが会社を欺く悪質な背任行為です）。つまり**人事担当者は“介護離職者”を疑いの目で見てしまう傾向があり好感を持ちづらい**のです。悪質な人のせいで本当に困った人が弊害を被る社会は悲しい。“介護”を安っぽく乱用したり、会社を欺く道具に使うことがなくなる社会にならない限り介護離職者に春は来ませんね。

## ☆☆日本雇用環境整備機構からお知らせ☆☆

/オフィスタ業務管理部

### ＜＜発達障害の人の雇用管理・キャリア開発のために管理職、人事担当者・支援者が知っておくべき知識講習会＞＞

日本雇用環境整備機構（本部：新宿区、理事長 石井京子）が開催する人事担当者向け知識者養成講習会です。

発達障害者雇用のための知識者の重要性は今後ますます増大します。発達障害には自閉症・アスペルガー症候群やADHD(注意欠陥多動性障害)、LD(学習障害)等があることが知られています。知的に遅れはなく、学校の成績も優秀で有名大学を卒業しているけれども、その特性から職場で課題を抱えやすい当事者の事例を取りあげ、人事担当者・支援者が知っておくべき発達障害の特性や雇用管理について解説及びキャリア開発のために知っておくべき必要な知識と対応を中心に解説します。また、平成30年度に予定される**精神障害者の雇用義務化**に備え、精神障害者・発達障害者の採用への対応準備等についても解説します。企業人事採用担当者並びに企業において管理職の役職に就かれております方、または総務人事部への就業を目指している求職者の方等は、是非この機会に本講習会を受講され今後の業務にご活用ください。

日時：平成29年2月22日（水）10:00～12:00

会場：中野サンプラザ会議室（定員50名）

講師：石井京子（日本雇用環境整備機構理事長）

費用：6,500円（整備士講習も受ける方は5,500円）

応募：どなたでも受講できます

◎当日同会場にて13:00～17:00で開催される「**雇用環境整備士（第Ⅱ種：障害者雇用）資格講習会**」も併せて受講できます。受講者は雇用環境整備士有資格者として認定されます。障害者雇用をするために社内の職場環境を整備するための専門知識者が整備士です。ご興味ある方は併せてお申し込みください（整備士資格の取得に際して、今回資格試験は行いません）。

この講習会についての詳細は別紙参照または下記ホームページをご覧ください。

<http://www.jee.or.jp/workshop/workshop.html>

お問合せ先：一般社団法人日本雇用環境整備機構事務局

## ☆☆お仕事Q&Aコーナー☆☆

質問者：Y.Kさん 35歳女性

**Q.** わたしはハケンではたらいています。業務内容はパソコンを使った一般事務（OA事務）です。MOSなどのPC関連の資格も最近取得しましたし、これまでも10年以上のOA実務スキルも有していると自負しています。ただ、今の職場のパソコンが古く、ソフトのバージョンがかなり古いため操作方法が違いすぎてスキルを発揮することができません（例えばエクセル・ワードが2002バージョンである等）。このような場合でも、自身のPCスキル不足と考えるべきでしょうか、または職場にPC買換えなどの要望を出した方がいいのでしょうか。持っている能力が生かし切れていないので残念なのですが。

**A.** 職場のPCが古くて能力を発揮できないのは残念なことだと思います。職場にPCを最新のものに買い替えて欲しい等の要望を出すこと自体は問題ないと思います。但し、派遣先はそれに応じる法律上の義務はありませんので要望に対応するかは勤務先次第になります。

ただ、派遣先のあなたに対するPCスキルの評価が、旧型のPCであるため能力が十分発揮されていないことを理由に「PCが不得手である」と評価されたり、そのことを理由にあなたの賃金を低く設定されたりしたのであれば、苦情申し立ての一つとして派遣先の責任者にPCの買い替え請求をすることも考えられます。が、この場合でもやはり派遣先はそれに応ずる法律上の義務はないものと思われます。派遣先としては、現状の条件（古いPC）で派遣依頼をしているとも言えるからです。

新しいPCの方が、「仕事量が増えて派遣先にも利益になりますよ。」と説得するしかありませんが、あまりしつこく要望を出すと、経営に口出しをする越権行為とみなされる恐れがありますので注意して下さい。（大滝）

…＜そのほかの気になるお仕事の疑問募集中＞…

お仕事に関する疑問なんでもどしどしお寄せ下さい。オフィスタの顧問社労士をつとめる大滝岳光先生（神奈川県立産業技術短期大学）と馬場実智代先生（馬場社会保険労務士事務所長）がお答えしてくれます。

▼あなたのお悩みも受け付け中。仕事や職場に関する疑問をお寄せください！

▼過去のQ&Aバックナンバーはオフィスタ・ホームページからダウンロードできます。

<http://www.offista.com/coffee/index/coffee.html>

## ☆☆育児中のママさん専用の求人サイト☆☆

/オフィスタ人事管理部

求人サイトや求人誌を手にとって日々お仕事をお探し中の主婦・ママさんも多いかと思いますが、どの会社が育児中女性に理解のある職場なのか求人記事を読んだだけでは判断するのが難しいですよ。

このたび紹介したいのは「**育児・障害・エイジレスのマッチングWEBサイト**」という新しい求人サイトがオープンしました（\*夏まで試験運用中）。これまでの求人サイトと何が違うのかというと、このサイトは「育児中の人を雇いたい」「ママさんを採用したい」など**育児者を希望する企業によるママさん専用の求人広告**なのです。

週2～3日勤務であったり、時短のお仕事など、育児中でワークライフバランスを重要視する人などを探している企業しか求人広告を出せませんから、これなら安心して応募できますね。企業担当者に「求人募集を出したらママさんが応募してきちゃったよ…」なんてもう言わせません、**ママさんが欲しい・育児中の方を採用したいと希望している企業 100%で構成された求人サイト**です。ありそうでなかった画期的な求人サイトでは？

なお、本サイトは育児者の他に、障害者専用の求人とエイジレス（満35歳以上）専用の求人も完備しております。オープンしたばかりのため当面は掲載お仕事も少ないと思いますが、どなたでも自由に無料で活用できますので、下記アドレスからお使いください。意義あるサイトでも知名度が上がらなければ利用者が増えませんから、**もしいいな!**と思ったら各方面へ拡散お願いします。

<http://www.jee-job.com/>

このサイトは育児・障害・エイジレス雇用の公益事業として運営しているもので企業が求人広告を出すのも**無料**です。  
お問合せは運営者へ：一般社団法人日本雇用環境整備機構

### 派遣クイズ

職場でタバコを吸う場合、会社や周囲から扱われるであろう行動で事前にある程度覚悟をしておかなければならない次のことのうち、**誤っているもの**はどれでしょう。

- ①タバコの匂いが嫌いな人もいるため距離を置かれる事がある。
- ②出世が遅れたり役職に就けないなどの弊害がでる事がある。
- ③社内の分煙・禁煙スペースを守らず吸ったら法律違反である。
- ④上司から健康のためタバコを止めるように業務命令が出される事がある。



（答えは最終ページ）

## ☆☆お仕事情報コーナー☆☆

### 大田市場内で経理事務のお仕事

大田市場内の“花卉（都内中の生花や観葉植物の卸売会社による競り・オークションをする卸売市場のこと）”での経理事務のお仕事です。東京築地市場同様、早朝が繁忙の職場ですので朝は早いですが、夕方は早くに終業します。市場内に都バス停留所あり、品川へも通勤便利。

形態：正職員（幹部候補として採用） 採用人数：1名

勤務地：東京都大田卸売市場内（浜松町からモノレール）

勤務：月～金 7:00～16:00（実働8時間）

給与：年収 450～550万円から（年齢・経験考慮）

応募条件：

- ①簿記二級程度の知識と管理職経験があること
- ②都の公的機関内の勤務（特に経理業務への配属）ですので入念な身元確認・本人確認等があります

このお仕事はメルマガを愛読いただいている方を優先・優遇しているお仕事です。エントリーはメールまたはお電話にて受付しております。（その他のお仕事についてはオフィスタ公式ホームページをご覧ください）

いいお仕事との出会いは一瞬です。

“明日からではなく”

<http://www.offista.com>

…<メルマガ オフィスタ NEWS について>……

★お問い合わせ先

●配信停止

<http://www.offista.com/mailout.html>

●本誌定期愛読を希望（無料）

<http://www.offista.com/mailin.html>

●メールアドレス変更

<http://www.offista.com/mailchange.html>

●プライバシーポリシー

<http://www.offista.com/privacy.html>

●バックナンバーは下記からダウンロードできます

<http://www.offista.com/melmaga.html>

MEMO：

このメールはオフィスタ・メルマガ希望者及びオフィスタ関係者へお送りしております。

この内容に覚えがない場合や、システムに関するお問い合わせは下記まで。

お問い合わせフリーダイヤル/0120-178-172

お問い合わせ受付時間/10:00～17:00（土・日曜日、祝日を除く）

本誌の一部または全部を無断で引用、転載、放送することは、法律で定められた場合を除き、著作権者の権利の侵害となります。あらかじめ許諾をお求めくださいますようお願いいたします。

## ☆☆編集後記☆☆

### 〇おわりに

気持ちの良い日差しがあっても、まだまだコートやマフラーが手放せないですね。近頃はすごく寒かったりすごく暑かったりと過ごしやすい時期が短いように感じられます。今年こそは寒さや暑さに負けず、アウトドアなど健康的に過ごしたいなと思っているのですが、最近の気象は異常気象を通り越して極端気象と言われていそう、何をしても天候のチェックが欠かせないですね。雨にも負けず風にも負けずと言いますが、できれば災害の少ない過ごしやすい日々となって欲しいものです。ワークライフバランスを保てるように、天気・気候と仲良くなって毎日を頑張らなければ…。 Ryoco 記

### オフィスタ NEWS 第 105 号作成委員

編集長 Hiroko オフィスタ広報・宣伝部

編集 Reiko オフィスタ経営企画部

監修 makoto オフィスタ業務管理部

執筆 Yakka オフィスタ総合管理室

Nozomi オフィスタ人事管理部

Ryoco オフィスタ総務部（監修補佐）

協力 大滝岳光人事労務研究所

馬場実智代社会保険労務士事務所

一般社団法人日本雇用環境整備機構

出典 外食のカロリーガイド（女子栄養大学出版社）

### 派遣クイズの答え：④禁煙の業務命令が出せるが誤り

喫煙人口 18%とも言われ国民の 8 割が煙草を吸わないことから、喫煙者は社内でも煙たがられることは覚悟した方がいいでしょう。米国では喫煙者は自己管理能力不足として出世の妨げになるそうですが最近では日本企業でも同様です。また企業側には受動喫煙の予防が義務付けられ、社員にこれらを守らせていない企業側を労働法等違反の対象としています。ただ、煙草を吸うか吸わないかはあくまで個人の判断です。いかに上司といえども**個人の自由権利を業務時間外にわたって束縛する業務命令は出せません**。なお、流行りのアイコス（iQos）も職場では煙草に分類されます。



オフィスタは次世代育成支援対策推進法第 13 条に基づく厚生労働大臣認定企業です。



# 『発達障害の人の雇用管理・キャリア開発のために管理職、人事担当者及び支援者が知っておくべき知識講習会』開催のご案内

主催：一般社団法人日本雇用環境整備機構

## ■発達障害者雇用のための知識者の重要性は今後ますます増大します。

発達障害には自閉症・アスペルガー症候群やADHD(注意欠陥多動性障害)、LD(学習障害)等があることが知られています。知的に遅れはなく、学校の成績も優秀だけれども、特性から職場で課題を抱えやすい当事者の事例を取りあげ、人事担当者・支援者が知っておくべき発達障害の特性と雇用管理についての解説及びキャリア開発のために知っておくべき必要な知識と対応を中心に解説します。平成30年度に予定される精神障害者の雇用義務化に備え、精神障害者・発達障害者の採用への対応準備等についても解説します。支援者のみならず、障害者雇用に関わる役職員・管理者・総務人事担当者、発達障害医療関係者、精神科デイケアや就労支援機関などの支援者に向けた知識者養成にも対応した講習会です。

## ■『発達障害の人の転職ノート』（2016年11月初版発行）をテキストに講義します。

本講習会講師が著作した発達障害シリーズ（発行：弘文堂）の最新刊では発達障害の人の雇用管理とキャリア開発について、管理職や人事担当者及び障害者の就職を支援する者が知っておくべき事項や留意点を解説しています。本書をテキストに下記講習会を開催します。

## ■雇用行政担当官、企業・団体の管理職及び人事・総務担当者、国立・私立大学就職課担当者、病院・発達障害医療関係者、人材派遣や人材紹介の業務に携わる関係者の方々には是非受講して下さい。

障害者雇用に関わる行政部課局や企業人事採用担当者並びに企業における管理職の役職に就かれております方等には、是非この機会に本講習会を受講され、今後の業務にご活用ください。また、総務・人事部課局への就職希望者、発達障害をもつ学生の就職支援を行う学生課担当者、人材派遣会社等での勤務者や雇用環境整備士資格者は雇用に関する専門知識者として勤務先において習得した知識をご活用ください。

## ■受講修了証交付

講習受講者には、本講習会を受講したことを証する受講修了証を交付いたします。

雇用環境整備士資格者（第Ⅱ種：障害者雇用）の方は単位取得制度認定講座3単位が付与されます。

同日同会場にて雇用環境整備士資格講習会も開催されますので、併せて受講いただくことも可能です。

\*整備士以外の方でもどなたでも受講できます。

## 1. 開催地・期日・会場・定員（\*申込者には受講票と会場地図をお送りします）

開催地	期日	会場	定員
東京会場	平成29年2月1日（水）	中野サンプラザ会議室	50人
札幌会場	平成29年2月9日（木）	札幌駅前ビジネススペース会議室	50人
大阪会場	平成29年2月13日（月）	大阪研修センター江坂会議室	50人
福岡会場	平成29年2月15日（水）	福岡九州ビル会議室	50人
広島会場	平成29年2月16日（木）	広島インテリジェントホテル会議室	50人
<b>東京会場</b>	<b>平成29年2月22日（水）</b>	<b>中野サンプラザ会議室</b>	<b>50人</b>

## 2. 受講料（テキスト代別。消費税込み）※参加費は当日会場で申し受けます。

一般6,500円、本機構の情報交流制度加盟員4,500円、

既雇用環境整備士（第Ⅱ種）資格者5,500円、当日雇用環境整備士資格講習会を受講する方5,500円



**3. プログラム（講師：本機構理事長 石井京子／大阪会場のみ本機構理事 池嶋貫二）**

1. 開会挨拶（10：00～10：05）
2. 障害者の雇用における現状と課題及び関係法令解説の概要（10：05～10：35）
3. 発達障害の人の雇用管理・キャリア開発のために知っておくべき知識（10：35～12：05）
4. 受講修了証交付（12：05～12：15）

**4. テキスト及びテキスト代 ※テキストは当日会場で配布いたします。**

『発達障害の人の転職ノート』（発行：弘文堂、著者：石井京子・池嶋貫二、2016年11月初版発行）  
講習会受講者特価：1,850円（税込）（定価税込：1,944円）

**5. 申込み方法**

インターネットで下記へアクセスし、申込手順に従ってお申し込みください。または下記申込書（1名につき1枚。コピー可）に記入し、下記申込先宛郵送又はFAXしてください。

<http://www.jee.or.jp/workshop/workshop.html>

**6. 申込締切期日**

開催の1週間前までにお申し込みください。（※郵送によるお申し込みの場合は必着）  
ただし、締切日前でも定員に達し次第締め切ることがありますのでお早めにお申し込み下さい。

**7. 申込先・問合せ先**

一般社団法人日本雇用環境整備機構 「発達障害者知識養成講習係」（TEL. 03-3379-5597）  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿5-8-1 第一ともえビル8F（オフィスタ内）

<発達障害の人の雇用管理・キャリア開発知識講習会> 受講申込書（郵送・FAX申込用/コピー可）

※インターネットによる申込の場合は必要ありません

フリガナ 受講者氏名	申込み会場（下記何れかに○を付けて下さい） ・東京会場（2/1） ・福岡会場（2/15） ・札幌会場（2/9） ・広島会場（2/16） ・大阪会場（2/13） ・東京会場（2/22）
連絡先 勤務先 ・ 自宅（何れかに○をつけてください。FAXは必ず記入してください。） 〒□□□-□□□□ TEL. ( ) (内線 ) FAX. ( ) 都・道 府・県	
勤務先名・部課名：	雇用環境整備士資格 有 ・ 無

	摘 要（以下項目の何れかに○印を付けてください）	金 額
受 講 料	1 一般¥6,500円（税込） 2 本機構の情報交流制度加盟員¥4,500円（税込） 3 既雇用環境整備士又は当日整備士講習会受講者¥5,500円（税込）	円
テ キ ス ト	1 購入する 『発達障害の人の転職ノート』 （2016年11月初版発行、発行：弘文堂、著者：石井京子・池嶋貫二） 講習会受講者特価：1,850円（税込）	円
	2 購入しない（当日持参する）	円
合 計		円

※この申込書に記載された個人情報、講習実施に関する必要な書類等の作成、送付及び本講習の内容に関する情報の送付に使用します。それ以外の目的には使用いたしません。

**FAX 送付先：03-3379-5596**