

**2026年
10月号**

発行日 令和8年10月15日(第221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：『扶養を巡る損しないはたらき方を考える』
／オフィスタ総務部、監修：税理士佐久間幸夫

オフィスタNEWS 第221号発行にあたって

みなさんはハロウィーンの日は何かする予定はありますか？今年こそは何かやりたいのですが、忙しくて、楽しむことができなさそうです。以前はハロウィーンパーティーをみんなでしたり楽しんでいましたが、今年はハロウィーンの時期に出るクリスピードーナツを買ってハロウィン気分を味わいたいと思います。

また、10月は食欲の秋です。旬の食材がたくさんあります。さつまいもやかぼちゃ、キノコ類やさんまなど私の好きな食べ物ばかりで料理するのが楽しみです。

今年も残り僅かになりますが、こうした季節の行事を楽しみながら日々の疲れをいやして仕事に励んでいきましょう！



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↓

<https://www.offista.com>

オフィスタ10月のスケジュール



10/2 ノー残業日
10/12 通常営業
10/16 ブログ更新
10/30 社内ハロウィン

“はたらきたいという気持ちを大切に”

“育児も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/ママさんを応援するママさんハケンの会社です。今回のオフィスタNEWSもお気軽に読んでいただければと思います。



お問合せ先 : Mail. 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 <https://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_twt



@offistaCH



@offista



@offista_inst



@offista_tikt

(C)2026 OFFISTA

☆☆扶養を巡る損しないはたらき方を考える☆☆

/オフィスタ総務部、監修：税理士佐久間幸夫

扶養で働く以上、少しでも損しない働き方をしたいというのは誰しも同じでしょう。そのためには税金や扶養について、きちんと理解する必要があります。オフィスタはママさんハケンということもありご主人の扶養内ではたきたいという方が圧倒的に多いのですが、それでも扶養の仕組みがここ最近頻繁に変わるためよく分からないという方も多いようです。複雑で難しいのは確かですが今回は社会保険と130万円の壁について、なるべく分かるように取り上げてみました。

注：本記事は令和8年9月20日に執筆したものです。

◆扶養内ではたらく方には2つのタイプがいる

扶養内で働きたい方の中には、

- (1) 週 5 日勤務など、しっかり働いてしっかり稼ぎたいという生活収入を重要視するタイプの扶養内希望者（**扶養内で収入型**）
- (2) 週 3 日や時短など育児や家事との両立のため余裕を持ったワークライフバランスを重要視したタイプの扶養内希望者（**扶養内でゆとり型**）

同じ扶養内でも働き方や目的が微妙に異なるので、これによって社会保険の考え方も変わるのではないかと思います。色々なところで「短時間労働者も社会保険に入れるようになりました！」という謳い文句が書かれているのを目にしますが、社会保険に入れるようになって嬉しいと思うのはたぶん（1）の方々でしょう。逆に（2）のタイプの方々にとっては有難迷惑と思われるようです。オフィスタは育児とお仕事の両立を目指す方が多いので、（2）のタイプの方が多いため「えー」と困り顔のスタッフさんが多いようにお見受けします。

社会保険に入りやすくなったのは確かですので、これを喜ぶ方もいれば嬉しくない方もいるわけで、ここを区別せずに論ずるから数々の解説は分かりづらいのです。本誌読者のオフィスタ登録者は大部分が入りたくない方だと聞いているので、ここでは社会保険に入りたくない人の立場で説明してみます。また、本誌読者に現役の学生さんもあまりいないと思いますので触れておりません。

上記 2 点を満たした者は社会保険に加入することとなります。短時間パートだったとしてもお給料から社会保険料が天引きされてしまいますので、手取り減は相当の痛手でしょう。現在、社会保険料も高くなってきていますので、週 3 日勤務の方が支払い続けるのは現実問題として相当手痛い出費かもしれません。

社会保険に加入したくない方は、①週 20 時間以内に収める、②2 カ月以上の契約はしない、を満たさないということを覚えておきましょう。ただ、2 カ月ごとに入退社を繰り返す行為は履歴書に一生涯影響してきますのでお奨めはしておりません（ハケンの場合、派遣会社も2カ月ごとに変わらなければなりません）。よって、週 20 時間以内で働く選択肢が現実的かと思われます。

ついうっかり週 20 時間以上働いてしまった場合、社会保険に加入しなければならないのでしょうか？この場合、まず残業時間は加算されませんのでご安心ください。但し、毎月毎月残業などで 20 時間以上が続く場合は、契約上どうであれ実態は 7 時間ではないのかとみなされてしまうことがありますので注意して下さい。

◆この要件を打破する唯一の方法がある

この2要件が緩和される特例、いわゆる**適用除外企業**というものがあるのを御存じでしょうか。この企業で働く場合に限り話は変わってくるのです。**オフィスタはこちらに該当するため**、オフィスタで働くスタッフさんに限っては、通常の場合と異なる特性があります。

社会保険に加入する 短時間労働者の要件とは？

1. 1 週間の所定労働時間が 20 時間以上の方
2. 2 ケ月を超えて継続して雇用される見込みの方

オフィスタで勤務した場合 以下でも社会保険に加入しないでよい

1. 週 20 時間以上はたらいでも加入しないでよい
2. 2 ケ月を超えて雇用されても加入しないでよい

扶養内ではたラきたい、且つ損をしたくない（社会保険に加入したくない）のであれば、要件が緩和されている企業で勤務するのがよいという訳です。適用除外企業に該当するハケン会社というのは都心ではほぼ見かけないと思いますので、ご相談はオフィスタ人事管理部までお気軽にお申し付けください。

◆稼ぎすぎて扶養から外れてしまうと夫の税金が 15 万円以上も跳ね上がるのか？

かつては 106 万円に抑えようと電卓片手に収入計算していた方も多いでしょう。でも、今は社会保険には加入しなければならなくなってしまうけど 20 時間以上働けるようになったのだから収入を気にせずどんどん稼げるようになるのではないかと思うのは早とちり…。

ここで皆さんの前に立ちちはばかるのが 130 万円の壁です。簡単に言ってしまうと **130 万円以上稼いだら扶養から外れます** という意味です。前述の件は「扶養内の方々を社会保険に加入させる」という話です。こちらは社会保険どうのこうのではなく「扶養そのものから外す」という話です。

所得税額の計算において「扶養から外れる」とは、扶養控除を受けられないことを意味します。ご主人の扶養に入っていると仮定した場合、扶養控除は「妻」であることから、配偶者扶養に係る扶養控除となります。

扶養控除は基礎控除と同じく所得控除に該当し、この控除を受けることで結果として所得税額が少なくなります。つまり、この控除を受けられなくなるということは、**夫の所得税額が多くなる**ということになります。



扶養から外れると自身だけでなく夫も税金が増額になる

その影響は、「受けられなくなった控除額×所得税率」で試算できます。よって、扶養から外れたら自身の給与から諸々支払うことになるだけだと思っている方がいますが、**それ以外にも扶養している人（ご主人や親）の**

扶養特別控除も併せて失くなる（＝税金が高くなる）という事も忘れてはいけません。

したがって、世帯単位でできるだけ損をしたくない（所得税を支払いたくない）のであれば、130 万円は絶対に越えてはならない壁となるのです。「受けられなくなった控除額×所得税率」によって、夫の扶養から外れて**夫の税金が 15 万円以上も跳ね上がる**なんてこともありえます（妻の収入や夫の収入額によって段階的に変化します）。

◆社会保険と 130 万円の壁について試算してみよう

※130 万円には交通費も含まれますので月 8 千～1 万円程度の交通費が支給されると仮定して計算しています。

- (A) 時給 1350 円×週 3 日×6h＝年 116 万＋交 10 万円
- (B) 時給 1500 円×週 3 日×6h＝年 129 万＋交 10 万円
- (C) 時給 1700 円×週 3 日×5h＝年 122 万＋交 10 万円
- (D) 時給 1250 円×週 3 日×7h＝年 126 万＋交 10 万円
- (E) 時給 1200 円×週 3 日×7h＝年 120 万＋交 10 万円

いくつか例を挙げてみましたが皆さんお分かりになったでしょうか。扶養内&社会保険も両方免除で働けるのは A だけです。130 万円を超える BCD は扶養を外れてしまう最悪のパターンです。E は 130 万円には収まっていますが週 21 時間なので社会保険が引かれます（適用除外企業に居る場合は例外として認められる）。時給が高くてもダメだし、勤務時間が長くてもダメ。

そこで、オフィスタでは**扶養内で最も損しない理想の働き方**は次のように結論付けています。

◆扶養内でゆとり型の場合

時給 1350 円×週 3 日×6h＝年 116 万＋交 10 万＝年収 126 万

◆扶養内で収入型の場合

時給 1400 円×週 2～3 日（月 11 日間）×6.5h
＝年 120 万＋交 10 万＝年収 130 万

◆扶養内でゆとり型＋更にゆとりαの場合

時給 1350 円×週 2～3 日（月 10 日間）×5h＝年収 81 万
※もっとゆとりあるワークスタイルで住民税も免除のケース例
この場合は交通費含まれませんので実質 91 万円となります

オフィスタで推奨する扶養内で損しない働き方です。
全て対応できますので人事管理部までお問合せください。

☆☆ハロウィンをどう楽しみますか☆☆

/オフィスタ総務部

今月はハロウィンですね。皆さんは何か仮装はしますか？年々渋谷ハロウィンの規制が厳しくなっていて、他の区へ流れていってますね。六本木や新宿が次にたくさん人が増えてきている印象です。ハロウィンの時期は、雑貨屋さんに入るとハロウィンのグッズが必ず置いてあるのでつい欲しくなって買ってしまいそうになります。けど、もう家に置く場所がないので最近小物は買うのを我慢しています。また仮装のほかに、お菓子でハロウィンを楽しめます。私は仮装よりもお菓子の方で楽しんでいます。去年はカボチャケーキを作りましたが、低カロリーレシピで作ったので、とってもヘルシーでおいしかったです。今年はまだ何を作るか考え中です。

はたらくママさんは親子でハロウィンのお菓子を作って、家族でハロウィンパーティーをしたり、友達呼んでみんなでワイワイやるのも楽しそうですね。

ワークライフバランスを保ちつつ、みなさんは何してハロウィンを楽しむ予定ですか？



派遣クイズ

職場でコピーを頼まれることもあるでしょう。たかがコピーされどコピー。次のうち間違いはどれでしょう。

- ① カラー原紙はカラーでコピーするのが原則
- ② 終了後に用紙が減っているようなら補充する
- ③ パソコン同様コピーの操作も習得を怠らない
- ④ コピーを取るだけなら目的意識は必要ない



(答えは最終ページ)

☆☆オフィスタ・レコード☆☆

/オフィスタ・メディア事業部

オフィスタに登録のスタッフさんが作詞・作曲を行い、はたらく女性やママさんを応援する曲となっております。ぜひ通勤途中などに聞いていただきたいと思います。



シングル『ヒールで今日を鳴らして』

作詞：Hanae* / 作曲：早乙女精子 / 歌：彩里芽生

オフィスタ直販 (オールソングパック)
<https://star-pro.stores.jp/>

- ① オリジナルシングル (mp3)
- ② MusicVideo (mp4)
- ③ 歌詞カード (pdf)
- ④ 収録語インタビュー (mp4)
- ⑤ 限定ジャケット写真 (jpg)
- ⑥ 著作権フリー許可証 (pdf)



◆お求めは iTunes・Apple Music・Spotify 等でご視聴下さい。



☆☆緊急支援人材のご紹介☆☆

/一般社団法人日本雇用環境整備機構

就業に壁があり苦戦している方、且つ緊急で就業の必要性に迫られている方を支援いたします。応募しても内定に辿り着けない方へ、応募するのではなく逆にこの条件で採用できるという企業を発掘する制度です。

- ① 希望する諸条件をヒヤリングさせていただきます
- ② 本会登録企業 2 千 5 百社に周知いたします
- ③ 興味がある企業から声が掛かったらご紹介いたします
- ④ 育児中、障害がある、年齢が壁になっているなど就業に壁がある方のみご利用できる制度です



◆お問合せは本会事務局まで (TEL. 03-3379-5597)

☆☆お仕事 Q&A コーナー☆☆

/解説：オフィスタ顧問社会保険労務士

Q. 私はハケンではたらいています。お給料の振込日が毎月月末だったとします。

- (1) 給料日の何時までに振り込まれるのでしょうか。
- (2) 給料日が日曜・祝日などの場合はいつ振り込まれるのでしょうか。



A. お答えします。(1) お給料は給料日に支払われるものですから特段何時に振り込まなければならないという決まりは労働基準法にはありません。当日の10時には振り込まれるのが望ましいと推奨されていますが義務ではありませんので会社に確認されるとよいでしょう。

また、(2) 給料日が日曜・祝日など銀行の定休日の場合、前倒しの平日に支払われるのが一般的ですが、会社によっては翌平日になることもあると思います。こちらも法律上の定めはありませんから会社に確認されるとよいと思います。(回答：大滝岳光)

…くそのほかの気になるお仕事疑問募集中>……

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
(日本人材派遣協会アドバイザー／特定社会保険労務士) 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！



過去に取り上げた質疑応答
200問を一挙まとめた総集編

定価 ¥19,800円
⇒現在ネットで**無料配布中**

出版：オフィスタ広報・宣伝部

▼『ハケン質疑応答Q&A集実践200問』（無料配布中）

<https://www.offista.com/coffee/qa/qa100.pdf>

☆☆パソコンお助けコーナー☆☆

/オフィスタ広報・宣伝部

連載その34『IF関数ってそもそも何？』

「Excel 入力にはできるけど IF 関数はちょっと…」
という方、多いと思います。

実はすごくシンプルな関数なんです！



IF 関数は、一言で例えると「合否判定」です。

	A	B	C	D
1	名前	点数	合否判定	合否判定セルの中身
2	佐藤	90	合格	=IF(B2>60,"合格","不合格")
3	鈴木	50	不合格	=IF(B3>60,"合格","不合格")
4	高橋	60	不合格	=IF(B4>60,"合格","不合格")
5	田中	65	合格	=IF(B5>60,"合格","不合格")
6	伊東	70	合格	=IF(B6>60,"合格","不合格")

今回は佐藤さんの点数で合否を判定してみます。

例えば、テストで60点を超えた時は「合格」とし、
60点以下の時には「不合格」にしたい時。

=IF(B2>60,"合格","不合格")

と書きます。これを詳しく解説していきます。

	A	B	C	D
1	名前	点数	合否判定	合否判定セルの中身
2	佐藤	90	合格	=IF(B2>60,"合格","不合格")
3	鈴木	50	不合格	=IF(B3>60,"合格","不合格")

まず、佐藤さんは90点で、点数は「B2」にあります。
判定は60点を超えているか？なので、判定方法を
「B2>60」と書きます。

	A	B	C	D
1	名前	点数	合否判定	合否判定セルの中身
2	佐藤	90	合格	=IF(B2>60,"合格","不合格")
3	鈴木	50	不合格	=IF(B3>60,"合格","不合格")

次に判定結果で、「合格」「不合格」と書き、

60を超えて条件達成なら → 「合格」

60以下で条件未達成なら → 「不合格」

がC2のセルに表示されます。90点なので合格！

☆☆読者投稿コーナー☆☆

/題目：『受験生の母もなかなか忙しい』

『わが家には今、受験生がいます。まだ自分の子どもが小さかった頃は、子どもが中学生くらいになれば気兼ねなく働けるのだろうと漠然と思っていました。ところが「なかなかそう簡単には行かないわよ」と、当時中学生のお子さんを持つママ友に言われたことがありました。当時はピンと来ていなかったのですが、その意味が今になってようやく分かってきました。

子どもが小さい時は習い事の付き添いが大変でしたが、中学生になると塾の送迎が加わりました。そして受験生ともなると、オープンキャンパスや学校見学会の予約、夜食の準備…などなど。先日は、志望校の説明会の申込み開始時間をうっかり忘れかけていて、慌ててスマホを確認したこともありました。思っていた以上に、母の出番はまだまだ多いのだと実感しています。さらに、私自身が受験生だった頃とは入試の制度や仕組みもすっかり変わっていて、改めて調べ直すことも多々あります。

そんな中、「今の仕事を続けられるかな」とか「今から新しく始めても大丈夫かな」と迷う方も多いのではないのでしょうか。私自身も、正直なところ同じことを考えていました。

けれど私は、この時期こそ働き方を見直すチャンスかもしれない、と考えることにしました。塾の送迎がある日はシフトを短めに、送迎がない日は長めに、と融通が効く職場を選んだり、面談が集中する期間は早めに職場に伝えておいたりする工夫で無理なく調節することができる職場など探してみるとこれが意外に見つからない。

受験は数ヶ月から1年という期間限定の忙しさです。受験が終わったらまた転職というのも大変そうです。その期間だけ勤務日数を減らしたり、臨機応変に対応することも大切だなと感じていますがそうそう都合の良い職場はないものです。

そんな時に以前ママ友から教えてもらったオフィスタに相談してみることにしました。子育て中の事情に理解のある職場がこんなにあるのかと驚きましたが、もしかしたら「受験生がいるから働けない」と決めつけていたのは案外自分自身だったのかもしれません。育児と仕事の難しさを実感した夏でした。』(投稿：匿名希望)

☆☆新卒就職活動の体験記☆☆

/オフィスタ学生アルバイト

私は現在オフィスタでアルバイト中の大学3年生です。就活はこの春からすでにスタートしていました。夏のインターンの選考エントリーが5月や6月に締め切りというところが多く、そこで最初に強い焦りを覚えたためです。さらに夏のインターンに参加した人から採用人数の半分を取る企業が多いという噂を聞き、夏のインターンの参加は必須だなと感じました。



5～6月くらいから企業の説明会も多かったのですが、企業によって説明会のやり方がかなり違うので、その点は面白かったです。私が志望しているのは今のところエンタメ業界と、オフィスタで働いていて先輩を見ていて楽しそうだなと感じたため人材業界の二つです。

説明会を一回ではなく、何回も説明会を行っている企業も関心度が高くなりました。なぜなら、その企業の人の顔を覚えることができたり、何回も聞くことでその企業への理解度が高まったり、質問ができる環境が生まれたからです。

私が一番苦労した点は、大学と就活の両立です。私は大学3年生の夏にはいくつかの短期のインターンに参加し、志望業界の絞り込みと並行してESの精度を高めSPIの勉強も進めていきました。そのため、大学の講義やゼミ、アルバイトと並行して過密な日程をこなすのは肉体的にも精神的にもハードで一番大変でした。大学4年生なら授業もほぼなく就活に専念できると思いますが、3年生は普通に授業もあります。また、説明会がインターンや授業やゼミと被ると授業を休まないといけなかったりタ方以降だととても就活生としては助かります。

オフィスタで勤務しているので履歴書や面接は他の学生よりノウハウがあるつもりですがやはり緊張しますね。

☆☆お仕事情報コーナー☆☆

テレワークで労務コンサルのお仕事

社労士事務所でコンサルティングのお仕事です。事務作業ではなく社労士知識を活かせるポジションで募集します。勤務日数や勤務時間は応相談。テレワークも可能。

形態：正職員

仕事：顧問先のコンサル
および相談業務

場所：在宅（会社池袋）

給与：応相談のうえ決定

経験：一切問いません

資格：労務管理経験または社労士資格者



その他：月～金のフレックスタイム制、自宅でのテレワークも可能です。事務作業よりも取引先との労務相談などで知識を活かせるお仕事です。

応募方法：お名前と連絡先を明記のうえエントリー

エントリーはメールまたはお電話にて受付けております。
（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”

<https://www.offista.com>

☆☆編集後記☆☆

〇おわりに

今年も残すところあと2か月です。本当にあっという間です。私は今年ちょうど就活が始まったこともあり、いつもよりも一年の過ぎるスピードが余計に早かった気がします。夏休みもいつもよりも過ぎるのが早く、いろいろなところに行くことができませんでしたので、友達とリフレッシュ旅行を11月に企画中です。授業に就活にオフィスタでのバイトと毎日が忙しいですが、社会人になったらもっと忙しいと思うので何事もお勉強だと思っています。本誌の執筆を任されることが多いので、これまで文章を書く機会がなかったので就活にも役に立つ良い経験をさせてもらっています。 Comno 記

オフィスタ NEWS 第 221 号作成委員

編集長 Roco オフィスタ広報・宣伝部

編集 Reiko オフィスタ総合管理室

監修 makoto オフィスタ業務管理部

執筆 Mim オフィスタ人事管理部

Hayaty オフィスタ広報・宣伝部

Comno オフィスタ学生アルバイト

協力 大滝人事労務研究所、佐久間会計事務所
一般社団法人日本雇用環境整備機構

出典 2026.9.10 付 ファイナンシャルフィールド

…<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

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

●本誌定期愛読を希望（無料）

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

●メールアドレス変更

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

●プライバシーポリシー

<https://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

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

派遣クイズの答え：①④が誤り

①カラーコピーは料金が高いためカラーでコピーするべきか事前に確認しましょう。②終了後に用紙が減っているようなら次に使う人のために用紙を補充する気遣いが大切です。③コピー機の各種機能を覚えて操作できるようにしておく効率的です。④コピーは単純作業と思われがちですが会議などの重要な資料を手にする機会も多いためコピーミスが大事に発展することもあります。配慮や注意力、目的意識や真剣度などエンプロイアビリティ（雇用され得る能力値）の判断材料にもなりますので、ただコピーするのではなく考えてコピーする力を日頃から養いましょう。

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。

—オフィスタは日本プランニング株式会社の登録商標です。—



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。