

QEEG検査

最近目に見えて口数が少なく、食欲もない。少し様子がおかしいけどもしかして...

家族がうつ病かもしれない、どうしたらいいの?

最近、うつ病の従業員様に関するご相談が急増しています。厚労省の統計によると、日本では15人に1人が一度はかかる、実はとても身近な病。インフルエンザが例年10人に1人の罹患率であることからわかる通り、うつ病は決して対岸の火事ではないのです。

「子供の様子がおかしいんです…」

先日、ある顧問先の役員様から内々にご相談を受けました。会社や社員のことではないのだけど、佐賀先生ならなんとかしてくれるんじゃないか、と。もちろん、快諾致しました。いつもお世話になっている役員様、恩は恩でお返ししなければなりません。



「疲れているのかな？」

お子様はこの4月に就職されたばかり。新しい環境や人間関係、それに学生から社会人になって、アルバイトとは違う仕事の現場の厳しさを受け止めている時期なのかもしれない。

新社会人としての通過点の一つ、最初はそんな風に見守っておられたようです。

「信じたくないけれど、もしかして…」

しかし、日が経つにつれ、お子様は目に見えて食欲や口数が減り、ため息ばかり。楽しんでた趣味にも興味を示さなくなりました。もしかして、うつ病?実は役員様の会社にもうつ病で休職中の従業員様がいました。でも、まさか自分の家族が?こんなに若いのに?信じたくない気持ちと、早く助けてあげたい気持ち。後者に軍配があがりました。



「QEEG検査をしましょう」

もしうつ病なら、早く治療を始めたほうがいいし、違つたとわかれば安心できます。病気かもしれないと不安でいるより、診断がつけば解決策を考えることができますよ、と早速、専門医にご案内しました。そして医師のすすめによりQEEG検査を受けることに。

QEEG検査とは?

【定量的脳波検査】の略。人は脳の各部から以下のような異なった質・量の周波数を出し続けています。

- **アルファ波**=リラックス、集中力。勉強や仕事が捗る。持続させるのが難しい特徴
- **ベータ波**=イライラ、集中力。ルーチンワークが捗る。創造的なことは向かない状態
- **ガンマ波**=興奮、不安。エネルギーや集中力が高まり、スポーツに向いている状態。体に負担がかかる
- **シータ波**=眠る間際や起き抜けの状態。記憶力が上がり、何かをひらめきやすいタイミング

脳のどの位置から、どの脳波がどのタイミングでどれくらい出ているか?を画像にすることで、各部位の活動性の高低や連携が正常に機能しているか診断することができます。心の病といえ、これまでは問診がメインで医師の経験値や主観に任せるしかなかったところがありますが、QEEGは言わば脳のMRIともいえます。

得意分野もわかってちょう

この部位が赤ければこの病気、とわかると同時に、言語機能が発達しているとか、音楽分野が得意、手先が器用など、その人の得手不得手もわかるそう。最近ではうつ病や発達障害の診断のみならず、「脳のこの辺が弱くなってきているから、機能を強化する訓練をしましょう」と、認知症の治療・予防にも使用されています。検査は、専用のキャップを被って30分ほど脳波測定をするだけ。安全で、痛みや危険を伴いません。問診は初対面の医師にいろいろ話すなんて…と心のハードルが高くて、キャップを被って座るだけのQEEG検査は、得意分野などがわかることもあって、**病気でなくてもやってみたいという人もいる程の人気とか**。役員様のお子様にも、リラックスして検査を受けていただけましたようです。

「仕事のことでないんだけど…」

ご心配なく佐賀にご相談下さい! 恩を恩でお返しできるチャンスをいただければ幸いです。



公立病院に代わり、質の高い医療で地域を守る。それが”社会医療法人”

社会医療法人は”非営利性”を保ちながら、”経営の透明化と効率化”と”地域医療の安定化”を両立させている場合に都道府県から認定を受けられる制度です。2019年現在は全国で僅か306法人という狭き門。「公益性の高い医療の担い手」の目安ともいえます。今回は2016年に認定を受けた大成会の林常務理事にMBAを修めた意外なきっかけと、「組織を支えるブレイン」についてお話を伺いました。

人生の転機はいつ起こるかわからない

私が事務長職を拝命した時のことです。取引先銀行の担当者に挨拶をすると、「事務長さん、出身大学はどちらですか?」「事務長になると経営を担っていかなくちゃいけないけど、財務諸表は読めますか?」等々、矢継ぎ早に質問をされました。もちろん初対面での話です。当時の私は、確かに財務諸表も読めないし、出身大学なんて恥ずかしくて言えないし…。それ以上に、銀行の人ってやっぱり相手を学歴やスキルで判断するのか、という残念な気持ちと共に、私にとっては何とも後味の悪い出会いとなりました。まあ、言われたことは事実なので仕方がない思いながらも、時間がたつにつれ「でも、そこまで言わなくてもいいのに」という怒りとモヤモヤが込み上げてきたのです。

そんな出来事を転機に、私は仕事の傍ら、大学に編入して経営の基本を学ぶことにしました。卒業後はMBA(経営大学院専門職課程)にまで進学。正直な話、「これである人に勝てるかも」という気持ちは、決して小さくありませんでした。その代償として、毎日2~3時間の睡眠時間で頑張らないといけない状況になりましたが、「ここでやらずにいつやるのか」という思いだけで乗り切りました。仕事と学校と家庭の三つ巴。当時はまだ子供も小さく、要らぬ苦勞をかけた家内には感謝の言葉もありません。

やっぱり組織とヒトが大切

とはいえ、負け気だけでMBAに進んだ訳でもありません。大学で学ぶうちにMBAというものを知り、論理的思考(ロジカルシンキング)や経営者思考(アントレプレナー)などの更に高度なスキルを習得すれば、経営のあらゆる場面において瞬時に問題を解決できるのでは、と考えたからです。「MBA=経営の魔法」のようなイメージがありました。

しかし、実際に院に進むと、カリキュラムの4割が人材マネジメントに関する科目。

経営の基本は「組織とヒト」であり、地道に組織を作りあげていく以外に道はないと知り「経営に魔法はないのか」と、ちょっとガッカリしたことを覚えています。そんな私に、指導教授は「一人の人間の力なんてどんなに頑張ってもたかがしれているのだから、真の経営者を目指すのならば、学び以上に人間性を磨かなければならぬ」と何度も言いました。“ブレインの知識=あなたの知識”になるのだから、他人から好かれる人間になることはとても大切なことだ、と。スキルを学びたかった私は、「人間性より学問を優先したい」と思った時期もありましたが、仕事の現場でいつしか、教授の言葉を理解できるようになりました。

佐賀先生との出会いが全てを変えた

例えば、佐賀先生との出会い。近年、病院を取り巻く環境も大きく変わり、法律や財務等いろいろな専門家の知識を必要とするが増えています。自法人だけでは到底解決できない多くのトラブルも、佐賀先生のような優秀なブレインが傍らで力になってくれる、そして必要に応じて他の専門家に瞬時に繋げてくれる。ふと気づけば、私は佐賀先生を通じて多くのブレインに囲まれていたのです。これこそが教授の教えであったと実感する毎日。本当にすごいことだと思います。果たして、私の人間性が磨かれたかどうかはわかりませんが、こんな私でも様々なご縁を繋いでくれている佐賀先生には感謝しかありません。いただいたご縁を大切に、未来に繋げていきたいと思っております。

さて、私を奮起させてくれた銀行の担当者とのその後ですが、結果的には私の人生を変えてくれた訳ですから、ある時、「いろいろありましたが、お陰様で私は変わることができました。ありがとうございました」と感謝の気持ちを伝えたとこ...。「私、そんなこと言いましたっけ〜」と本人は全く覚えてない様子で拍子抜け。二人で大笑いしたことも今となっては良い思い出です。

CASE 01
RESOLUTION CASE

男性従業員の育児休業取得で労・使・家族に三方よし!
ご存知ですか?『イクメン助成金』!

本年度より始まった『働き方改革』をはじめ、政府は”仕事と家庭の両立=ワーク・ライフ・バランス”を大きく推し進めています。今回ご紹介する「**両立支援等助成金**」は、文字通り、「働きながら育児や介護を行う従業員」を支える企業への助成金です。



イクメン助成金とは?

両立支援等助成金の一つ、出生時両立支援コースの別名です。「イクメン」は「積極的に子育てする男性(メンズ)」の略語。両立支援等助成金の中でも、特に手厚く設定されたコースになっています。その訳は…?

	中小企業	それ以外	育休
14.25万円(18万円)	5日以上	14日以上	
23.75万円(30万円)	14日以上	1ヶ月以上	
33.25万円(42万円)	1ヶ月以上	2ヶ月以上	



「抜けられると困っちゃう…」

厚労省の人口動態調査によると、男性が第一子を持つ平均年齢は年々上昇し、平成27年度では32.7歳とのこと。家庭との両立は大切だけど、あまり休まれても…というのが現場のホンネかもしれません。しかし、実際お子さんが生まれた場合に男性従業員が数日のお休みを取るのによくあること。数日付け足して5日にするだけで助成金が受けられる、と視点を切り替えてはいかがでしょうか?そして、**家庭の安定は従業員のモチベーションを刺激し、会社にとって「定着率の上昇」に直結する**といえます。

採用活動にもメリット!

ある就職支援企業のアンケートによると、就活生が会社を選ぶ条件の上位は「休みの取りやすさ」だとか。しかも会社が定めた年間休日数ではなく、実際に休みやすい会社をSNS等で確認しているそう。例えば、今年6月に育休を取得した男性社員への転勤命令でツイッターが大炎上した某社は記憶に新しいところ。これからは男性の育休取得率だけでなく「復職率」も重要視されると大変話題になりました。いわゆる「ホワイト企業」の目安がまた一つ、増えたといえるでしょう。

【佐賀事務所での取り扱い例】

とある顧問先様では、人事部長様が後進のために、と自ら育休取得を決意!就業規則を変更の上「育児介護休業に関する規則」を新たに追加しました。“円滑な取得及び職場復帰を支援する”育児休業の制度に関して顧問先様社内で周知をすすめています。

<追加条文体例>

従業員やその配偶者が妊娠・出産したことや従業員が対象家族の介護を行っていることを知った場合、その従業員に個別に育児休業等に関する制度(育児・介護休業仲及び休職後の待遇や労働条件、パパ休暇、パパママ育休プラス、その他の両立支援制度等)の周知を実施する

就業規則の改定や、男性育休周知研修、その他助成金のご相談等、どうぞ、社)佐賀事務所にお任せ下さい!

イクメン2020(フレフレ)キャンペーン!

男性の育休取得率は、2017年度5.14%、2018年度では6.16%と、伸び悩んでいるのが現状。女性側に偏りがちな育児や家事の負担を分かち合うことで、女性の出産意欲や継続就業の促進にもつながるため、厚労省はその環境整備の一環として、育児休業制度などの充実をはかり、2020年度には男性の育休取得率13%の実現を目指しています。



助成金の設定は3段階!

① 育児目的休暇の導入・利用

中小企業 28.5万円(36万円) それ以外14.25万円(18万円)
()内は生産性要件を満たした場合

1. 出生前後に育児や配偶者の出産支援のために取得できる休暇制度を導入。※就業規則や労働協定に記載と一般事業主行動計画を策定すること
2. 男性従業員が育児目的休暇を取得しやすい職場づくりに取り組む。<取組例>

※子が出生する(した)男性従業員に対し、管理職から育休取得を勧奨する

※男性の育休取得について、管理職向けの研修を実施

※男性従業員を対象に、育休制度の利用を促進する資料等の周知等

3. 上記に導入した育休制度を男性従業員が、子の出生前6週間から出生後8週間以内に合計して5日以上(中小企業以外は8日以上)取得すること



② 1人目の育休取得

中小企業 57万円(36万円) それ以外28.5万円
子の出生後8週間以内に連続して5日間(中小企業以外は14日)以上の育休を取得した男性従業員が初めて生じた場合のみ(雇用保険の被保険者として雇用されていること)

③ 2人目以降の育休取得

子の出生後8週間以内に連続して下記の育休を取得した男性従業員が生じた場合(雇用保険の被保険者として雇用されていること)

お困りごと、何でもご相談ください!!



佐賀事務所では、従業員ご本人様の人事労務相談のみならず、配偶者様、お子様他、ご家族皆様の勤務先でのご相談も承ります。

「家族がリストラにあいそう」「子供がバイト先で強制シフトを組まれ、学校に支障が出ている」などお困りごと、何でもご相談ください。

〒115-0045 東京都北区赤羽1-10-1 ショーエービル3F 営業時間/9:00~18:00
TEL.03-5249-3326 FAX.03-3598-1827 定休日/土日祝(※休日対応は個別にご相談ください。)
http://www.saga-sr.com yutaka-saga@mtj.biglobe.ne.jp 赤羽の社労士ブログ→



労使相愛を実現する会

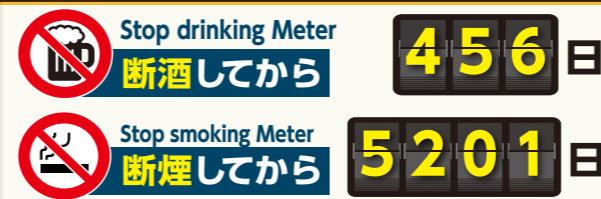
~伝説の社労士事務所と呼ばれたい~

社会保険労務士法人 佐賀事務所
株式会社 / 佐賀人事総研
TEL.03-5249-3326

2019
December
12月号
第17号

- 1 機は「はずみ」——逃さずとらえるべし
- 2 家族がうつ病かもしれない どうしたらいいの?
- 3 人生の転機はいつ起こるか分からない
- 4 ご存知ですか?イクメン助成金!

発行元: 社会保険労務士法人 佐賀事務所 株式会社 佐賀人事総研 赤羽の社労士ブログ <https://ameblo.jp/saga-sr/>



機は「はずみ」逃さずとらえるべし

皆様、いつもお世話になっております。

減食の次は断食。大本山成田山新勝寺の100時間断食修行に挑戦します!! 目的は心願成就。これを達成するには、信念を磨き上げ不動のものとし練磨を厭わない精神性を体得する必要があると考えました。修行中、口に出来るのは水道水のみ。薬は元よりサプリもNG。健康な成人が参加要件だから、との説明に妙に納得させられました。参加者は指定医療機関で断食のための事前検診が義務付けられています。暖房設備はありません。携帯やタブレット、PC等電子機器は持込厳禁。確かに、俗世から解放されるにはデジタルデトックスも必要ですね。見つければ預かりではなく没収との事。事前準備の連絡に過ぎないはずですが、住職の低くて静かな物言いに凄みを感じました。

大本山成田山新勝寺へ

断食道場の中で最も戒律が厳しい大本山成田山新勝寺。敢えて選んだ理由は「目的に最短距離で近づきたい」その一心からです。過半数の方が脱落すると云われる100時間断食修行。住職の言いつけを守り、確りと準備(≒減食)してから行に臨みたいと思います。食い溜めや、普通の生活からいきなり断食に入ると、強烈な吐き気に襲われるそうです。さて、「現在の自分」の忍耐力がどこまで通じるか?不安はありますが楽観が幾分上回っています。楽観の源は自信、自信の証は日々の生活と世界一過酷なサハラを制した経験と視ています。挑戦には過信くらいの心境が馴染むのかもしれませんが。

精読するのが今から楽しみです

休業の場は参籠道場。掃除などはなく、護摩祈祷と読経以外は自由時間です。境内の中であれば散歩もOK。私は体力を温存する為に読書時間を長く取るつもりです。無事検閲が通った「成功の実現:中村天風述」と「死とは何か:シェリー・ケーション著」を精読するのが今から楽しみです。死とは何か、北極マラソンに挑戦した時に持参したものの、哲学的過ぎて理解出来ませんでした。が、今回はすんなり入りそうな予感がします。もう何冊か持込みたいところですが、荷物が重いと歩けなくなるとのアドバイス。素直に従うことにします。

行きはよいよい帰りは怖い

最後に、入山の際は公共交通機関の利用を勧められました。駐車場の都合ではありません。断食後の下山時は、とても車を運転できる状態ではないそうで……。住職とのお話しはほんの10分程度でしたが、心拍の上り幅はキックボクシングのスパーリング以上でした。「行きはよいよい帰りは怖い……」。会話中、童話『通りゃんせ』の歌詞とリズムが脳裏を過りました。未だにその理由は分かりません。

ギブアップは絶対に許されない、佐賀家・社)佐賀事務所・(株)佐賀人事総研の法度は、「最強」戦士を輩出し続ける格闘家系、グレイシー一族にも劣りません!

今月号から断煙メータも入れてみました。断酒が窮屈に感じる時に勇気を貰っています。断酒は北極マラソンへの参加を決めた時、冒険から無事生還する為の願掛け。断煙は今年14歳になる長女の安産を祈願して始めたものです。
機会の機は「はずみ」と読みます。はずみは逃さずとらえるべし、
今月号も元気に飛ばして行きましょう!



佐賀 豊