

あ お い 通信

2025/10/29

年末調整を行う時期がやってきました

日々の業務お疲れ様です。今年も年末調整を行う時期がやってきました。

年末調整とは、会社が社員に代わって、毎月の給与や賞与から源泉徴収（天引き）した所得税の合計額と、その年の正しい所得税額との差額を精算する手続きのことです。

会社は、毎月社員に給与を支払う際、「源泉徴収税額表」に基づいて所得税を天引きし、国に納付していますが、この時点ではあくまで概算です。そこで、1年間の給与総額が確定する年末のタイミングで、各種控除を適用して正しい所得税額を再計算します。この年税額と、1年間に天引きされた所得税の合計額を比較し、差額を精算するのが年末調整の目的です。天引き額が多すぎた場合は差額を社員に還付し、不足していた場合は追加で徴収します。

メンタルのメンテナンスをしませんか？

現代はスマートフォン1台で無限の情報と常時接続できる一方、五感の使用範囲が極端に視覚に偏っています。スタンフォード大学の研究では、週末に1日3時間以上SNSを見続ける人は、見ない人に比べ幸福度が15%低下する傾向があると報告されています。そこで有効なのが「デジタルデトックス」です。

休日の半日をスマートフォンから離れ、意図的に視覚以外の感覚を刺激します。

併せて実践したいのが、「セルフコンパッション」です。自分を第三者の友人のように優しく扱い、優しく語りかけることでストレス耐性を高める効果を実証されています。コーヒーをいれながら自分に「今週もよく頑張った」「不安はあるが大丈夫」と声をかける。この習慣が心理的安定をもたらします。

免疫力を高めましょう！



今年はインフルエンザの流行が例年より早まっています。

免疫力を高めるために、日々の食生活が免疫力を支えているか、下記チェックリストを用い確認してみましょう！

チェックリスト

以下項目をチェックして、日々の食生活が免疫力を支えているか確認してみましょう。

• ヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂っていますか
• 旬の野菜や果物でビタミンCを補給するようにしていますか
• 抗酸化作用のある冬野菜（ニンジンやホウレンソウなど）を摂取していますか
• 温かい食事やスープで体を温め、冷えを防ぐよう意識していますか
• 魚や大豆製品から良質なタンパク質・オメガ3脂肪酸を摂るように心がけていますか



すべて当てはまると答えられた方は、免疫力を高める冬の食生活ができています。当てはまる項目が2〜3個と少ない方は、食事のとり方をちょっと工夫してみませんか？