



仕事の欲求不満を収める4つのコツ

産業カウンセラー 柏木 勇一

◆営業外勤から窮屈な内勤異動で意欲消失

食品会社の営業職として16年、営業企画部に異動した38歳の男性Mさん。主任の肩書もつき、周囲から見れば順調な会社員生活だが、外回りで自社製品の販路を拡張、信頼を深めて契約維持に携わってきたMさんにとって、内勤になったこと自体が不満だった。外勤なら気分転換もできるが、限られた人数、同じ顔ぶれという職場にはなじめなかった。そもそも営業企画とは？ 自社製品のPRが目的で、業界紙への展開、時にはメディアの取材を受けることもある。華やかそうだが、部長がすべてを仕切っているのが現実で、みんな言いなりになるだけ。経験を積むことも成長につながる、と考えたMさんだったが、定年間際だった部長が肩書は変わらず定年延長されるという噂を聞きイライラが募って相談してきた。

◆フラストレーションの状態から目を離さないように

気持ちが満たされず不安定になる状態をフラストレーションとも言う。多くの方が経験している自然な感情と、まず受けとめてほしい。具体的には「些細（ささい）なことにも不満を感じる」「イライラして落ち着かない」「不安で仕方がない」「気分転換がうまくできない」など。このフラストレーションに振り回されて欲求不満になったのがMさんの状態。このような場合でも、心理的・精神的適応力があれば乗り越えられる。身につけてほしいのが「欲求不満耐性」。言いかえれば耐える力。「行動耐性」と合わせて人間の成長に関わるふたつの耐性と言われている。「行動耐性」は分かりやすい。それぞれの体力に合わせた身体的トレーニングを続け、慣れることで体力の向上につながる。「欲求不満耐性」は、緊張と不満の苦痛に耐えて、適切に状況を判断して現実処理ができる能力。やや硬い言葉だが、Mさんの場合は、この能力が乏しかったと言えよう。

◆あわてず騒がず、まず自分の言動を振り返ってみましょう

「欲求不満耐性」を身につける4つのコツを紹介したい。

1. 不快な感情をすぐ吐き出さないで、いったんこらえてみる。
2. 状況が好転することを期待して、少し様子をみる。
3. 合理的に解決できる方法がないか、考えをめぐらせてみる。
4. 他人に相談する前に、気持ちを落ち着かせる。

何もしないのと同じではないかと考える方がいるかもしれないが、不快な感情はいったん胸に収め、冷静になった後で自分の言動を振り返ると、物の見方や考え方の幅が広がる、と指摘されている。

欲求不満状態を感じた時、次のように自分に問いかけてみませんか。「私はいま、このような状況だから気分を害しているんだ」「こういうことをされて不快に思ったからイライラしているのか」と。不安や苛立ちの背景も含めて、自分の感情をまるごと認めると、気持ちが落ち着き、ストレスを冷静に受け止められるようになるはず。自分の言動を振り返ると、物の見方や考え方の幅も広がり、ピンチを切り抜ける方法を自分で生み出すことにつながるはず。人生の生き方としてもぜひ心がけてほしい。

【筆者紹介】 柏木 勇一（かしわぎ・ゆういち）

大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。
産業カウンセラー、家族相談士、交流分析士。

青年部会年次報告会

青年部会は、6月17日 荒磯館において令和7度青年部会年次報告会を開催しました。

報告事項として令和6年度事業報告、令和7年度事業計画について報告されました。また任期満了に伴う役員改選が行われ新役員が選任されました。この改選により新部会長に 藤原政志氏（益田タクシー（株））が選任されました。議事終了後、令和6年度末をもって定年退会した部会員2名の表彰式を行いました。

来賓あいさつでは、今村益田税務署長、森本会長に祝辞を頂きました。続いて福利厚生制度について保険3社より説明を頂き、予定された議事を円滑に進行し年次報告を終了しました。

【定年功勞表彰者】 (税) 竹内会計 竹内 宏 規 様
(有) アルソアおおたに 大 谷 孝 司 様

永年の青年部会活動へのご尽力に対し深く感謝申し上げます。ありがとうございました。



随時 会員募集中!!

～ 是非！皆様のご加入をお待ちしております ～

(公社) 益田法人会は、益田税務署管内の法人（個人）を会員として、良き経営者を目指すものの団体として、会員の積極的な自己啓発を支援し、「納税意識の向上」と「企業経営および社会の健全な発展」に貢献する団体です。

現在、益田市・鹿足郡の企業様816社（個人含む）で構成されており、年間を通して、税務研修会・講演会・社会貢献活動・会報誌の発行・会員交流事業など、様々な活動を積極的に行っております（R7.4月末現在）。

◎メリット

- ・正しい税の知識が身に付きます
- ・各種研修会・セミナー等を無料で情報提供致します
- ・異業種交流ができ、人脈が広がります
- ・福利厚生制度で、一部保険料の団体割引の適用があります 等

◎会費（口数は何口でも可能です）

一般会員	年間	1口	7,000 円
賛助会員	年間	1口	3,500 円

■お問合せ (公社)益田法人会 事務局
TEL(0856)23-7640



青年部会・女性部会の会員様も、募集しております！

青年部会

青年部会は、次世代を担う若手経営者の皆様により、様々な事業の開催やサポートを行っています。

会の運営において、大変ご尽力を頂いております！

- ・部会員数：36名（R7.4月末現在）
- ・入会資格：益田法人会会員企業の経営者並びに幹部で50歳未満の方
- ・会 費：年間 2,000円



女性部会

女性部会は、青年部同様に様々な会の事業活動をお手伝いしています。女性ならではの、柔軟さや華やかさも活かして、元気に活躍されています！

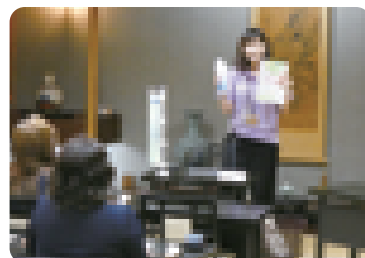
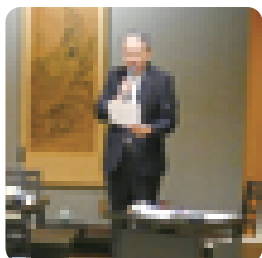
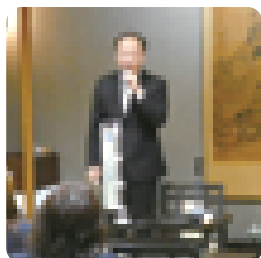
- ・部会員数：25名（R7.4月末現在）
- ・入会資格：益田法人会会員企業の経営者並びに幹部で75歳未満の方
- ・会 費：年間 2,000円



女性部会年次報告会

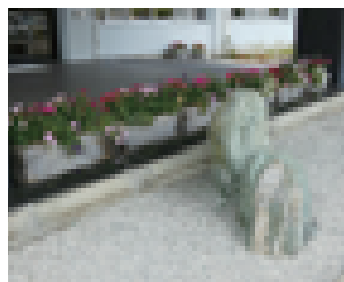
女性部会は、6月24日 上田において令和7年度女性部会年次報告会を開催しました。

年次報告会は、川上部会長のあいさつのあと令和6年度事業報告、令和7年度事業計画について事務局より説明。続いて役員改選を行い新部会長へ 高橋京子氏（高橋建設（株））が選任された他、副部会長3名が選任されました。議事終了後、今村税務署長、森本会長から祝辞を頂き、福利厚生制度について保険3社から説明を頂きました。報告会に次いで「腸について」と題して益田市健康増進課 主任保健師 棕 美咲氏より講演を頂きました。



島根県西部県民センター 益田事務所 玄関へ花苗の植栽

7月5日 島根県西部県民センター益田事務所（島根県益田合同庁舎）の入口に設置させて頂いたプランターに、季節の花を植えました。これは女性部会が社会貢献事業の一環として毎年行っているもので、訪れた方々が目にして心やかになって頂けるよう植栽をしました。



第1回 法人学校開校

6月25日(水) 益田商工会議所3階大会議室において令和7年度第1回法人学校を開校しました。第1回目は、益田労働基準監督署様をお迎えし、3部構成で行いました。第1部は、益田労働基準監督署 署長 杉本 渉氏が「島根労働局における令和7年度行政運営方針について」、第2部及び第3部は、監督・安衛課長 勝部貴之氏が「労務管理について」「職場における労働災害防止対策等について」それぞれ以下の内容で講演をいただきました。

第1部 島根労働局における令和7年度行政運営方針について（令和7年度の重点施策）

◇ 最低賃金・賃金の引き上げに向けた支援、非正規雇用労働者への支援

①最低賃金の引き上げに取り組む中小企業・小規模事業者の生産性向上に向けた支援においては、「賃上げ」支援助成金パッケージ」と銘打って「生産性向上への支援」、「正規・非正規雇用労働者の格差是正への支援」、「より高い処遇への労働移動等への支援」に係る助成金をまとめてパッケージ化、このパッケージを通じて企業が自らのニーズに沿った助成金等を利用することができるように情報提供。②同一労働同一賃金の遵守の徹底を図るため、非正規雇用労働者の待遇改善に向けて監督署による確認及び企業からの情報提供を受け労働局により取組の実効性を高めるとともに基本給・賞与の見直しを促す働きかけや、処遇改善に向けた支援策の周知によって企業の自主的な取組を促進する。

◇ 多様な人材の活躍促進と職場環境改善に向けた取組

①総合的なハラスメントの防止対策の推進においては、職場における各種ハラスメント防止対策を講じるよう指導する。②仕事と育児・介護の両立支援は、令和7年4月から段階的に法改正され育児休業取得状況の公表企業拡大等、介護離職防止に向けた両立支援制度の周知への取組や短時間正社員、勤務地限定正社員等、テレワークなどの多様な働き方の実現に向けた環境整備、ワーク・ライフ・バランスを促進するための事例提供や「働き方改革推進支援助成金」などを活用し、制度の普及促進を図る。③フリーランス等の就業環境を整備するため、法律違反に関する申出があった場合には、遅滞なく申出内容を聴取し、報告徴収・是正指導等を行いその履行を確保、労災保険特別加入制度のフリーランスへの対象拡大を周知する。④安全で健康に働くことができる職場づくりのため、長時間労働の抑制に向けた監督指導、中小企業・小規模事業者等に対する支援、時間外労働の上限規制適用開始事業・業種への労働時間短縮に向けた支援を行う。

第2部 労務管理について

◇ 労働条件の明示事項（書面交付が原則、パート等雇用形態によって明示内容が追加）

◇ 労働時間（限度時間は原則1か月45時間、1年360時間、特別条項を設定する場合は上限を超えて労働可）

◇ 時間外労働が月60時間を超える場合の割増賃金率の引上げ（就業規則への記載が必要）

◇ 労働時間の状況の把握義務と労働時間管理の適正化（労働安全衛生法にも規定）

◇ 労働時間適正把握ガイドライン（タイムカード等客観的な方法での把握が原則）

◇ 年次有給休暇を取得したことによる労働者の不利益（賃金の減額等）な取扱いの禁止

◇ 時間単位の年次有給休暇（多様なニーズへ対応、労働者の希望（請求）による取得が前提でその上限は1年で5日分まで）

◇ 労働者名簿及び賃金台帳等の調製と記録の保存（賃金台帳には労働時間数、時間外労働時間数等の記載が必要）

◇ 健康診断の実施と事後措置（1年以内毎に1回、健康診断を実施し、結果を踏まえ必要な措置について医師等から意見を聴く）

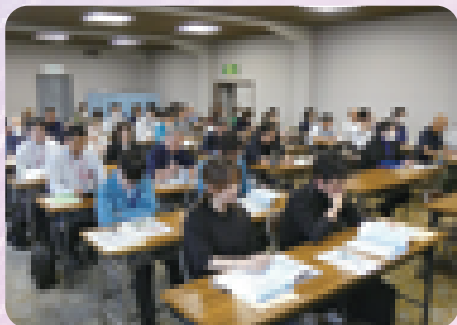
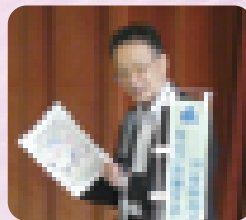
第3部 職場における労働災害防止対策等について

◇ 島根の高齢労働者の労働災害（高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場づくり）

年齢に関わらず誰もが安全で健康に働ける職場環境を整備する取組、高齢労働者が活躍できる職場づくりは、労働災害防止や健康増進、企業の生産性向上につながる。

◇ 職場における熱中症対策の強化について

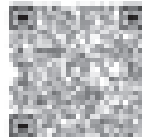
令和7年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行され、業種を問わず熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処するため「熱中症の症状やそのおそれのある者を見つけた者が報告する体制の整備」「手順作成（必要な措置のマニュアル）」「関係者への周知」が事業者には義務付けられた。



島根労働局
公式キャラクター
『しじろー』



島根労働局から情報収集を！



◆ 児童図書贈呈式 ◆

益田市立図書館（益田法人会文庫）へ児童図書を寄贈

公益社団法人 益田法人会（森本恭史会長）は、7月7日益田市立図書館へ小・中学校向けの学習図書（5万円相当）を寄贈しました。この児童図書の寄贈は地域社会の健全な発展のため社会貢献活動の一環として平成22年から行っている事業で令和7年度で15年目を迎え、寄贈図書は累計で744冊となります。

当日は、森本会長、市原副会長、大畑社会貢献委員長が益田市役所 応接室において山本益田市長へ歴史、動物、生活などの学習図書の目録が手渡されました。山本益田市長から「子どもたちの調べ学習等で大いに活用していくことができるよう周知したい。」と謝辞がありました。

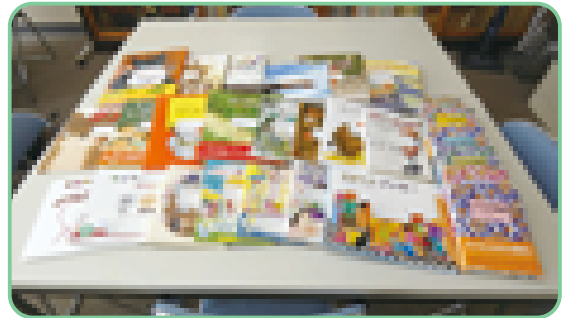


◆児童図書贈呈式◆

益田市立西益田小学校・益田小学校へ児童図書を寄贈

◆益田市立西益田小学校◆

7月1日(火) 森本会長、市原副会長、大畑社会貢献委員長は、西益田小学校を訪れ、「子供に語るグリム童話全6巻」など計23冊の児童図書の目録を代表児童へ手渡しました。代表児童からは、「全校児童に紹介し、皆に読んでもらいたい。」などの謝辞がありました。



◆益田市立益田小学校◆

7月15日(火) 森本会長、市原副会長、大畑社会貢献委員長は、益田小学校を訪れ、代表児童へ「防災・防犯シュミレーション全3巻」などの児童図書19冊の目録を手渡しました。代表児童から「寄贈された図書を大切に皆で利用し、読書の楽しさや面白さを知ってもらいたい。」などの謝辞がありました。



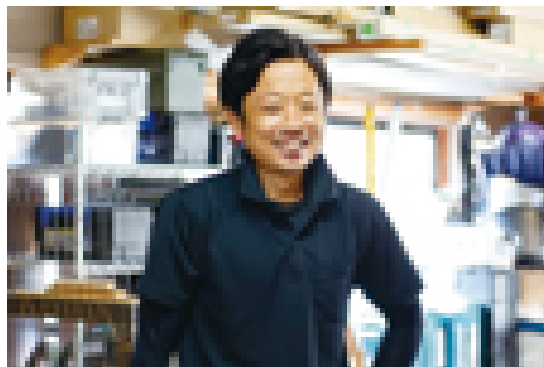
株式会社 KENSO

代表取締役 石川 慎吾

〒699-5207 島根県鹿足郡津和野町枕瀬465-5

TEL:0856-74-0721(土日・祝祭日 090-5377-3196)

URL: <http://kenso34.com>



代表取締役 石川 慎吾 氏

- ① わが社のモットーとPR
- ② 社長の趣味・家族・ペット・好きな食べ物
- ③ 税についてお聞かせください

“感謝 ～全てのお客様へ最高の満足と感動を～”

沿革：平成元年 創業（石川建窓）
 平成8年 有限会社石川建窓 設立
 令和3年 株式会社 KENSO
 従業員数：7名
 事業内容：建築一式・ガラス建具工事
 エクステリア工事

①わが社のモットーとPR

経営理念の1つにある『感謝』の気持ちを忘れずに、全てのお客様へ最高の満足と感動を提供できるように日々の業務を全力で取り組んでいます。また設計や提案をする上で「かぞく時間」を1番に考え、長く住み続ける家づくりを行っています。少子高齢化が進む中、地域に根ざし、地域に貢献し、必要とされる存在となるよう、若さ溢れる力を活かし、全力で取り組み続けます。

②社長の趣味・家族・ペット・好きな食べ物

＜趣味＞

スポーツ観戦・鮎漁

最近ゴルフを始めました

＜家族＞

妻・子供6人・孫3人

＜好きな食べ物＞

毎日ビールと焼酎を美味しくいただいています。

③税についてお聞かせください

先日の選挙で消費税廃止と公約で言われていた方もいましたが、これからの事を考えると、廃止までしてしまうと安心な暮らしが出来なくなってしまうと思います。酒税を廃止してくれるとうれしいですが…

きちんと納税して、地域や国に貢献していきたいと思っています。

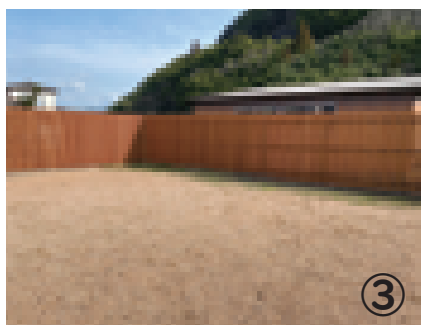


① あったかりノベーション

② おうちじかんを幸せに

③ おしゃれフェンス

④ 古民家再生



HP <https://kenso34.com>



三葛神楽保持者会

代 表 大 谷 廣 美

(連絡先)

益田市匹見町紙祖806 (旧三葛小学校内)
携帯 080-2936-6356



代 表 大 谷 廣 美 氏

“「伝承・存続のために練習を続ける」”

沿 革：明治中期 匹見日女ヶ森八幡宮の神主より伝授
昭和50年 島根県無形文化財保持者認定11名
「三葛神楽保持者会」となる

構 成 員：8名

<活動内容と主な実績>

- ◎匹見町神楽競演大会 (春)
- ◎匹見こいこい夏祭り (盆8/14)
- ◎三葛河内神社秋季例大祭 (10月中旬)
- ◎匹見町内・岩国市など祭り奉納&イベント

<組織の現状と問題点>

現在団員8名 (内女性3名)、舞手が多数必要な演舞はできないことがあり、常に団員を求めている。小中学生の時は積極的に練習に来てくれていた子供も、高校は益田市内に進学するため慢性的な人員不足の状態。

<組織拡大に向けての方策>

◎I・Uターン者をお誘いしている

当地三葛でこの六調子神楽の原型を伝承していきたい。この神楽はテンポがゆったりしていて、衣装も比較的軽いものを使用しているので体力に自信がなくても舞うことが可能。興味のある方は是非練習を観に来ていただきたい。

<今後の活動計画など>

演舞は数種類あるが人材不足で全てが出来るわけではない。今の団員で出来ることを日々の練習を通して確実に伝承したい。
8/14匹見こいこい祭りに出演が決まっている。



鬼返し (きがえし)



神楽幕の図柄は特産品のわさびと谷に生息するマムシ



恵比須大黒



練習風景



貴船 (きふね)