

社会保険労務士からの三方一両得だより

平成30年5月20日 第104号

さつきマラソンに参加しました

毎年恒例の、鹿沼さつきマラソンに参加しました。昨年は5 kmを33分で完走し、思いのほか良いペースだったことで調子になり、今年は10 kmにエントリーしました。10 kmと言えば一昨年に足切りにあつて途中で強制終了となった苦い思い出があります。

当日までにもう少し痩せる予定だったのですが、想定外の体重で走ることにになりましたので、今年目標はとにかく足切りに合わないことに設定しました。足切りラインは8.2 km地点をレース開始65分以内に通過すること。さつきマラソンは参加者が多く、最後尾からだスタートラインを通過するのに2分位かかったような記憶があります。交通規制との兼ね合いから、足切りはこのロスタイムを考慮してくれませんので、自分で何とかするしかありません。私が少しゆっくり走っても多分足切りには合わないと思ったのですが、一昨年の屈辱がよみがえり、少し前方からスタートすることにしました。

結果的にはこの作戦が完全に裏目に出ました。スタート直後に周囲の速いペースに引っ張られてしまい、最初の2 kmは完全にオーバーペース。その後すぐに失速して、中盤からは走ったり歩いたりになってしまいました。タイムはなんと80分。目標だった足切りは2分の余裕を残して回避できましたが、さすがにこれはひどい。

平均体重からすると約30 kgの重りを担いで走っていることになります。標準体型の方に比べて体を支えている筋肉量も多いのですが、何とか来年までにしっかりと体重を落として、来年は余裕を持って10 kmを走ることができるようにしたいです。



奥の方との見た目の差がひどい。



ジャガイモ、しっかり育っています。

我が家の畑

結局あれ以降ジャガイモの芽が出ることはありませんでした。種芋を掘り起こしたら腐っていました。残念です。今年の夏野菜のラインナップは、きゅうり、トマト、ピーマン、なす、おくら、枝豆です。もう少ししたらさつまいもとかポチャの苗も植えようと思っています。今年 You Tube で野菜栽培の映像を見て勉強しています。摘心(枝が際限なく伸びないよう切ること)もやっぱりやります。

若手社員の「飲み会嫌い」は本当か？

ソニー生命保険株式会社が、平成生まれ(20歳～28歳)と昭和生まれ(52歳～59歳)を対象にアンケートを行い、『平成生まれ・昭和生まれの生活意識調査』として公表しました。

理想的な仕事は「給料が高い仕事」と「やりがいがある仕事」のどちらかという質問に対し、平成生まれは「給料が高い仕事」の方が56.7%と多く、昭和生まれは「やりがいがある仕事」の方が61.8%と多い結果となりました。最近採用面接の時に給料のことや賞与、有給休暇のことなどを率直に聞いてくる若い人が増えていますが、その傾向がこの調査にも現れているようです。

また、残業が多い人は「頑張っている人だと思う」か「仕事ができない人だと思う」か、という質問では、「頑張っている人だと思う」が平成生まれで60.1%、昭和生まれで52.5%となりました。同調査は「働き方改革を掲げ、業務効率改善や残業時間削減の方針を打ち出す企業は増加していますが、平成生まれには、“残業が多い＝頑張っている”と考える人が多いようです」としています。

勤務先でのイベントは「積極的に参加したい」か「プライベートを大切にしたい」か、という質問では、平成生まれの61.5%、昭和生まれの71.3%が「プライベートを大切にしたい」と回答しており、昭和生まれのほうが多い結果となりました。

同調査はこの結果を、若手はいわゆる“飲みニュケーション”に消極的などといわれることがあります。必ずしもそうではないようだ、と総括しています。



シチズン時計が昨年行った「社会人1年目の仕事と時間意識」でも、「実際にあった飲み会の頻度」が「理想の飲み会の頻度」より少ないという結果となり、同社も「職場のコミュニケーション機会として『もう少し誘って欲しい』と考えている新入社員もいる」と、さきほどの調査と同様の結論となっています。

気になる社員をみかけたら、あまり気負うようなことなく、お酒の席などへ誘ってみてはいかがでしょうか。(お酒が飲めない人に無理に勧めるのは、もちろんNGです。)