



# 法人こおりやま

2012. 2 第404号

発行所 郡山市虎丸町14番2号 社団法人郡山法人会 (024-933-7777) (FAX925-1971)  
 発行人 有馬 賢一 編集 広報委員会 印刷所(株)ヨシダコーポレーション



## 目次

後継者よ！ 今が経営者として  
自分磨きの好機だ！ …… 2

経営者の食事 …… 4

命もいらぬ、名もいらぬ  
未曾有の3・11 …… 6  
大震災に山岡鉄舟を見た

国税ニュース  
あなたの確定申告を …… 8  
サポートします

題名  
**雪の古里**

提供 大波 天久  
郡山法人会副会長

# 後継者よ！今が経営者として自分磨きの好機だ！

(株)YKリーターズコンサルティング 代表取締役 柳澤一夫

## 家訓で後継者をふるいにかけた時代があった

後継者。

日本経済の成長期にあつては、サラリーマンの子息女にとつては、羨望的でした。

しかし、歴史を遡れば、経営者の息子、娘であらうとも、安易に後継者に仕立てること

はせず、家業内容はもちろん、必要なスキルやルール、今

風に言えば、「驍」という土台の上に「マネジメント」と「マー

ケティング」両面の内容を厳しく叩き込まれ、また、その

出来を認められて初めて認知された時代がありました。

家訓を処世の拠り所とし、さらに経営羅針盤とするなど、現代にも通ずるビジョン経営の先駆であつたわけです。

四半世紀以上も前に作られた教育ビデオに、「てんびんの詩(うた)」があります。

近江商人の後継者教育を通して、経営とは技(スキル)ではなく、信頼でつながっていること、人としての成長が不可欠であることを伝えた、なかなか秀逸なドラマです。イェロ

ーハット創業者の鍵山秀三郎氏の企画、制作による作品で、舞台は大正時代の近江地方

ということでしたが、時代錯誤の内容であらうとの予想を見事に裏切り、何度見ても熱いものが込み上げてきます。

## 創業期では経営者の我欲を否定するな

会社は「預かりもの」であり、周知のとおり、「経営者は次世代にバトンを渡す駅

伝ランナー」なのです。しかし、そう頭で理解していても、いざ、当事者として経営に臨むに及んでなお、「経営は駅伝だ」との意識を持ち続けることは、実際難しい。これは、企業経営指導や後継者育成支援を数多く手掛けてきたコンサルタントとしての実感です。

有り体に言えば、多くの経営者がそれを真に意識するのは、創業者にあつては退任時期を意識してからであり、二代目・三代目などの守

成者であれば、もう少し早くという感覚です。もつとも、早くといつても、自身の手で

経営を軌道に乗せたと実感した後です。人によりかなりの差があります。

そこに到るまでは、「会社イコール自分」の旺盛な所有欲が

経営マインドを支えており、所有欲こそ不転の意志エネルギーともいえます。

## グローバル化とIT化は経営者の意識を変えた

しかしながら、ここにきて企業経営者に変化があらわれています。

資本(所有)と経営の分離を、頭と心の両方で理解できる経営者が増えています。

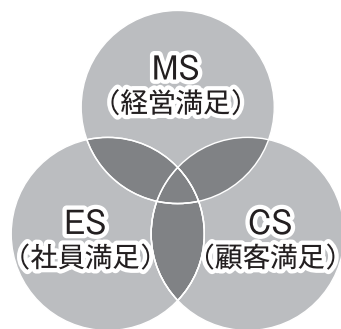
子息女に力がないと烙印を押せば、社内外から次期社長を選ぶことのためにがなくなりました。

さらに、手塩にかけて育てた会社を売る(M&A)という選択肢を真剣に考え始めています。

グローバル化とIT化の進展は、情報の膨張以上に経営者の「考え方」そのものを変えました。

変化を与えたもつとも大きな概念は、「CS(Customer Satisfaction ≡ 顧客満足)」と「ES(Employee Satisfaction ≡ 社員満足)」だと考えています。

次の図の3つの輪は、企業経営活動を示しています。



MS(Management Satisfaction ≡ 経営満足)とは、企業経営の満足を目指し、必要利益の確保、あるいは財務や取引関係など経営基盤の強化が

具体例です。このMSを高める(輪を拡大する)ためには、CS、すなわち顧客満足と、ES、すなわち社員満足の向上(輪の拡大)が不可欠となります。ESなくしてCSなし。CSなくしてESなし。CSなくしてMSなく、ESなくしてMSはないのです。

実は、この図には書かれていませんが3つの輪が重なった部分にSS、すなわち、社会満足(Social Satisfaction)

は含まれていません。これは、経営活動の基盤となる社会との関係を示しています。

経営活動の基盤となる社会との関係を示しています。

経営活動の基盤となる社会との関係を示しています。

経営活動の基盤となる社会との関係を示しています。

経営活動の基盤となる社会との関係を示しています。

経営活動の基盤となる社会との関係を示しています。

経営活動の基盤となる社会との関係を示しています。

が存在します。

SSとは、具体的には納税、雇用創出などを指し、SSの面積の拡大は企業の影響力増大と正比例します。言葉を換えれば「その地域になくてはならない必要な会社」の度合いを示す面積なのです。このSSの面積を拡大するためには、これら三つの輪の拡大(満足度の向上)しかありません。

そう考えると、会社は、「社会満足構築し、支え高める存在」とも言え、より大きな社会満足を実現するために、会社は何としても強くなるべきなのです。換言すれば、ESを、CSを、結果、MSを良くしていくということです。

### 私企業であっても

#### 公器としての意識を

#### 持てるかが飛躍のカギ

では、「会社はだれのためのものか」という疑問が湧いてきます。むしろ、基本的には株主など

利害関係者のもので間違いないのですが、前述した「何のための会社か」ということを踏まえて考えれば、会社は社会の成員である、すなわち、会社は私企業であっても、社会のものなのです。そうした「公器」という側面を持つて判断し、経営の舵を切ったほうが、実は理に叶っているという事です。

これは、難しい経営の専門書をひも解くまでもなく、貴社のこれまでの成功体験の中に、そうした視点で舵をとり、長期的に見て成功した例は、必ずあるはず。目先の利益を離れ、働く社員が会社や商品に誇りを感じる、あるいは、顧客に感動に近い喜びを与えられるなどを志向し、構築したビジネスモデルが本物です。

それは、製品を開発しつづけていく過程で、あるいは、販売やアフターサービスなどの様々なビジネスシーンで、自社の都合ばかりを通さず、目先の利益に執着しない決

断が、会社としての長期の展望を担保する機会が多いのです。また、それはとりもなおさず会社を強くする行為です。

### 経営者の3つの役割

そう考えてくると、会社の経営を預かる者、つまり経営者はどんな人が理想かという事になります。

経営者は、会社をつくった理由を明確に言える人です。

経営者は、変化する環境のなかでも判断がぶれない人です。

経営者は、前例のない問題であっても逃げない人です。経営者は、常に進むべき方向を指し示す人です。

経営者は、最もわがままなお客様です。

経営者は、社内で最も先を見ている人です。など、さまざまな理想があります。

「理想」は手の届かない、はかない「夢」ではなく、一歩でも、二分の一歩でも近づいた

めに、また、ぶれないためにも、必要な「考え方」です。では、経営者の役割とは何でしょうか。

それは次の3つしかないと考えています。

#### 役割その①

全社員が努力を惜しまないで力を発揮する職場環境をつくる

#### 役割その②

社員、お客様、取引先の幸福を実現する

#### 役割その③

後継者をつくる

### 混迷する今が人材づくりの好機

中小企業に、今、大手企業から人材(財)が入り始めています。見事に定着し、会社を支える柱に育っている人は少なくありません。

しかし、良い人材(財)だからこそ、会社の見切りもまた早い。人材が定着しない理由を真剣に考えなければなりません。

多くの経営者は、「うちは

給料がよくないから」、「誇れる商品がないから」、「社員数が少なく年齢差があるから」など定着しない理由を述べます。

しかし、人材(財)が定着しない本当の理由は、「経営者に魅力がないので、この会社に骨を埋める気持ちにならない」という現実を直視してほしいのです。もちろん、それ以外の理由もあるかもしれませんが。しかし、経営者に魅力があれば、細かい不満はとるに足らないものです。

魅力的な経営者とはどんな人か。

それは、自社の最大の商品が「うちの社員だ」と言える人です。

社員のダメさ加減を外部の人に「ばさない人です。

社員を自慢できる根拠として、「他社、他人と比較しない」、「社員を真剣に教育する」があります。

今年自社改革元年。ともに自分磨きを始めて参りましょう。

# 経営者の食事 忙しく働く方に知って欲しい!!

## コンビニでの食事の選び方

管理栄養士 吉岡美保

### 現代ではコンビニなしの生活が考えられない?!

日本人のコンビニ利用頻度が、平均するとどのくらいかご存知ですか?

デイトラストライブの調査(ネストリサーチ)によると、コンビニ利用者約7割が「週1回以上」。一人暮らしでは1割超が「毎日」となっています。

利用する頻度を詳しく尋ねたところ、「週に2〜3回程度」が24.6%と最も多く、次いで「週に1回程度」20.7%、「週に4〜6回程度」15.1%でした。67.5%の人は「週に1回以上」利用すると回答し、「毎日」利用する人も7.1%いたということが分かりました。

忙しい人にとって、コンビニは欠かせない存在となっており、欠かせない存在となっており、特に昼食を手軽に早く済ませたいという人にはどこにでもあるコンビニの存在が重要となっています。

そこで今回は、忙しく働く方に知ってほしい「コンビニで食事を買う時のポイント」をご紹介します。

紹介します!

### ■井物だけ選ぶ方はココに注意!

井物は、主にご飯や肉または魚が含まれるので、炭水化物とタンパク質は十分です。追加で野菜メインのサラダ(海藻サラダ・野菜ジュース、ほうれん草の胡麻和え、キンピラ、筑前煮)やおでんやヨーグルト、フルーツ類を摂ると、不足している栄養を補うのに便利です。

しかし、パスタサラダはサラダといっても野菜が少なく、マヨネーズや麺で高カロリーなので、栄養を補うという目的では選ばないようにしましょう。

### ■おにぎり、サンドイッチだけ選ぶ方はココに注意!

おにぎりやサンドイッチには具が入っていますが、たいてい量はそれほど多くないので、これらは「炭水化物の補給源」と考えましょう。

井物と同じく、野菜メインのサラダやおでんやヨーグルト、フルーツ類なども不足している栄養を補うのに便利です。

おにぎりやサンドイッチだけは炭水化物しか摂れないので、特にお浸しや煮物などで野菜や海藻類、豆類などを補って、不足している野菜類を補うようにしてください。

そして更に、ゆで卵、納豆、チーズ、牛乳などを追加して、不足しているタンパク質を補いましょう。

### ■菓子パンだけ選ぶ方はココに注意!

パンはバター、卵、油を使用しているのでカロリーは高いです。さらにクリームやジャムなど使っている菓子パンは驚くほどの高カロリーとなります。

栄養が摂れないので、お昼にこれだけしか食べない方はそれを毎日続けないようにしてください! 食べる時は、できるだけ量を減らし、なるべく低カロリーのベグル、ライ麦パン、フランスパンを選びましょう。種類にもよります

がだいたいベグルは250kcal前後なので、カロリーが気になる時は選んでみてください。

そして、パンを食べる場合は、サラダもいいのですが、それよりも野菜の種類が多い温野菜や煮物、お浸しなどをプラスしましょう。それをパンの前に食べるようにして、できる限り野菜でお腹がいっぱいになるように気を付けてみてください。

### ■パスタだけ選ぶ方はココに注意!

パスタには具が入っていますが、おにぎり同様、大して量は多くないので、これらも炭水化物の補給源と考えましょう。

何となく野菜が入っているものは栄養が摂れそうないメージがありますが、野菜は足りません。前述の野菜メインのサラダや温野菜もいいのですが、パスタは量が多いので他のお惣菜を食べる前にお腹いっぱいになりがちです。バナナのようなフルーツをパスタの前に食べましょう。あとは体のむくみ予防にもなる、野菜ジュースを飲んで少しでも野菜を補足してください。

### ■カロリーが気になる方はお弁当がオススメ!

昼食を選ぶ時には、夜までにエネルギーを使いますので、案外しつかり食べても大丈夫です。

なるべく色々な素材が入っている幕の内弁当のようなものを選びましょう。

他には、野菜炒め弁当なども栄養のバランスもいいです。できるだけ、メインのおかずが唐揚げばかりで副菜の野菜はキャベツがほんの少しだけ、というようなお弁当は避けましょう。

せめて、野菜や豆類、海藻類などの副菜を2品以上は食べられるものを選ぶようにしてください。

ほとんどのコンビニで、栄養のバランス、塩分・カロリー等が商品に表示されています。ちよつとカロリーが高いなど思ったら、白米やパンを残して、野菜サラダや温野菜、煮物、お浸しなどをプラスしましょう!

コンビニの食べ物ばかり食べていると太るイメージがあると思いますが、コンビニランチを続けていても選び方次第でいくらでも栄養摂取やダイエット

ツトができて、バランス良い食生活を送ることができるので！

**糖尿病の方がコンビニを利用する場合**

糖尿病の食事療法では血糖値をコントロールするためちよつとした工夫が必要です。

特にコンビニなどを利用する場合は、魚、肉、豆腐などのたんぱく質や野菜が不足しやすく、その結果、血糖値に最も影響を与えるご飯、麺、パンなどの炭水化物を過剰摂取してしまいがちです。さらに、塩分、脂質、カロリーオーバーにもつながりやすいのがネックです。

今回は、血糖値を管理するために炭水化物量を意識した食事を紹介します。1食あたり、炭水化物は約60g、カロリーは約600kcalを目安にして選んでみました。

**コンビニ弁当を選ぶポイント**

注意点：麺やご飯が中心のものが多く、炭水化物オーバーになりやすい

●ご飯、麺がメインのお弁当

は控える

●野菜の多いものを選ぶ

●たんぱく質が不足しやしないので意識してチョイスするようにする

●揚げ物は控えるに

■炭水化物メインのパンには、サラダとヨーグルトをプラス！

(パターン1)

●たまごサンド(炭水化物20.9g、たんぱく質7.8g、271kcal)

●1-2日分の野菜サラダ(炭水化物11.1g、たんぱく質3.4g、68kcal)

●低糖ヨーグルト1個(170g炭水化物16g、たんぱく質5.8g、136kcal)

●豆乳 1パック200ml(炭水化物9.6g、たんぱく質6.4g、128kcal)

(合計 炭水化物58.1g、たんぱく質23.4g、603kcal)

ポイント：サンドイッチは炭水化物20〜30gの商品が多く、おかずは好きなものを選びにくい。サラダやヨーグルトと合わせると全体の栄養バランスもアップします。(パターン2)

●ミックスサンド(炭水化物

27.3g、たんぱく質10.3g、298kcal)

●いわしフライ(炭水化物11g、たんぱく質8.1g、123kcal)

●コーンと豆入りサラダ(炭水化物6.5g、たんぱく質3.5g、140kcal)

●フルーツジュース200ml(炭水化物22g、たんぱく質1.6g、84kcal)

(合計 炭水化物66.8g、たんぱく質23.5g、655kcal)

ポイント：こちらも同じくサンドイッチがメイン。ヨーグルト以外にも魚や豆をあわせてたんぱく質をアップするも

良いです。野菜や果物も取り入れて全体的な栄養バランスアップを目指しましょう。

■**ご飯が中心ならおかずでたんぱく質をプラス！**

●おにぎり(1個)(炭水化物40g、たんぱく質4g、200kcal)

●ひじき煮(炭水化物7.6g、たんぱく質1.7g、58kcal)

●焼き鳥 3本(炭水化物0g、たんぱく質27g、270kcal)

●野菜ジュース(炭水化物8g、たんぱく質0.5g、80kcal)

(合計 炭水化物55.6g、たんぱく質33.2g、608kcal)

ポイント：おにぎりは1個で炭水化物が約40g。おにぎり2個だと炭水化物が過剰になりがちです。食後血糖値をチェックして自分の糖代謝レベルを確認しましょう。

おかずは炭水化物が多いもの控えて、焼き鳥などたんぱく質が多いものをチョイス。野菜ジュースや野菜サラダ・煮物を加えてバランスアップしてください。

■**麺類はミニサイズで。サラダドレッシングは低脂肪に**

●ミニラーメン(炭水化物50.2g、たんぱく質13.2g、311kcal)

●白身魚フライ(炭水化物10g、たんぱく質7g、178kcal)

●チキン入りサラダ(炭水化物3.8g、たんぱく質8.4g、71kcal)

●お茶

(合計 炭水化物64g、たんぱく質28.6g、560kcal)

ポイント：麺類は「ミニサイズ」を選びましょう。普通サイズでは炭水化物がオーバーになりやすいです。自分に適した炭水化物量は、血糖値を測定して知っておきましょう。

麺類を食べるときは、お肉入りのサラダなど低炭水化物のサイドディッシュを選ぶことが大切です。ドレッシングは低脂肪のものを、揚げ物は1品までにおさえましょう。

\*栄養成分値はあくまで目安です。食事案作成にあたって主にファミリーマートの栄養成分値を参考にしました。

■**糖尿病の食事療法にあたっての注意事項**

●血糖値は炭水化物の摂取量に大きく左右されます(カロリーではありません!)。糖尿病の合併症を予防するためには、全体的な栄養バランスが大切です。

●1食当たりの炭水化物量は45g〜最大75gを目安にしています。炭水化物は1日当たりではなく、1食当たりのバランスが大変重要です。

また、1日の目安カロリーを1600〜2000kcalとしています。減量の必要がない人はカロリーを落とす必要はありません。

栄養バランス&体重維持を心がけましょう。個人にあった食事療法は担当の栄養士等に相談して下さい。

# 命もいらぬ、名もいらぬ。 未曾有の3・11大震災に山岡鉄舟を見た

ヒューマン・アクセスプロジェクト代表 八方博行

山岡鉄舟（鉄太郎）という人をご存じだろうか。幕末から維新にかけて活躍した旗本である。巷間、勝海舟が江戸城無血開城を成功させたと言われているが、本当は山岡が命がけて敵陣に乗り込み、西郷との交渉の結果である。いよいよ官軍が江戸に迫ってきた。幕府としてはなんと

候補に挙げたのが、山岡鉄舟である。

## 一本気

山岡鉄舟は天保七年（一八三六）に生まれ、明治二一年（一八八八）五年の生涯を終えた人物で、剣の達人でもあり、禅の修行でも知られ、全生庵という寺も建てている。

仏教にも明るい武士だ。鉄舟には色々なエピソードがある。子供の頃、近所の寺で住職が鐘をついていて、幼い鉄舟がそれをつつと見ていると「そんなに鐘が欲しいならあげよう。持つていきなさい」と告げる。もちろん冗談で、寺の鐘などちよつとやそつとでは持つていくことはできない。しかし、鉄舟は家に帰り、人手

を集め、寺に行き、鐘を持ちかえろうとしている。住職は驚き、「あれは冗談だ」と鉄舟に弁解するが、「和尚様が嘘をいうのですか」と聞く耳をもたず、持ち帰ろうとしている。住職は困ってしまった、街の郡代に出てきてもらい、その場を収めることができたという。

ことほどきように、鉄舟は、剣道でも禅でも一本気な人間である。

善後策を練っていた。その結果、官軍の大將とかけあつて、なんとか、江戸総攻撃を思いとどめさせようとしていた。

「ここで問題になるのは、誰が敵の本陣に行くのか。その

ある日、友達が「ゆで卵は10個食べるもんじゃやない」というと、「50個や100個はなんでもない」と鉄舟は答えてしまふ。友達は「うそだろ、そんなら食つてみる」と、鉄舟を挑発する。「ここで謝つたりする鉄舟ではない。なんと100

個たいらげてしまった。そして、この日から3日間、鉄舟は吐き続けたという。

## 命もいらぬ

なんといつても、山岡鉄舟を語るときには、西郷との談判である。

大政奉還後、徳川慶喜は恭順の意思を表し、寛永寺に籠った。しかし、官軍は江戸へと、歩を進めていた。このままでは、江戸は戦乱の火の中で滅んでしまう。そこで、山岡は薩摩出身の人物と静岡にいる西郷のもとへ向かった。まさに、命を失うことを恐れなかった。

「朝敵・徳川慶喜家来、山岡鉄太郎まかり通る！」と大声で言い、堂々と歩行し、西郷隆盛に面会した。このとき、鉄舟が西郷と会見したお蔭で、勝海舟と西郷隆盛の会談で、江戸無血開城が実現することになる。

本当なら、彼はこのとき官

軍に斬り殺されていたはずであった。しかし、たった一人、あまりに堂々と歩いてゆくものなので、官軍は誰も手を出すことができなかった。

鉄舟自身が書いた「慶應戊辰三月駿府大総督府ニ於イテ西郷隆盛氏ト談判筆記」によると、後日、鉄舟は大総督府の参謀から呼び出された。鉄舟が出頭すると、西郷の腹心だった村田新人が出てきて、「先日、官軍の陣営を、あなたは勝手に通つて行つた。その旨を先鋒隊から知らせてきたので、私と中村半次郎（桐野利秋）とで、あなたを後から追いかけて、斬り殺そうとした。」

しかし、あなたが早くも西郷のところに着して面会してしまつたので、斬りそ「ねた。あまりにくやしいので、呼び出して、このことを伝えたかっただけだ。他に御用のおもむきはなし」と言つたという。大事をなすときには、大死

一番、命がけの決意、勇気がいるものだ。

それが、敵の大將西郷に通じたのだろう。江戸城無血開城は、勝海舟が取り上げられる。が、実際は鉄舟の命もいらぬ交渉があつたのだ。

いよいよ江戸開城という時に、勝と西郷と鉄舟が愛宕山に登った。西郷は「さすがは徳川公だけあつて、えらい宝をお持ちだ」と勝に尋ねる。

勝は「何のことです」と西郷に聞くと「山岡さんのことです。あの人はどうの、こうのと、言葉では尽きぬが、何分にも腑の抜けた人物でござる」「ほう、どんなふうに腑が抜けておりますか」と勝が再度聞くと、「命もいらぬ、名もいらぬ、金もいらぬ、といった始末に困るものです。ただし、あんな始末に困る人だから、お互いに腹を開いて、ともに天下の大事を誓い合うことができたのだ。本当に、無我無欲の中胆なる人とは

山岡さんのごとき人でしよう。されど、かような人は凡俗の眼にはみられぬぞ」。

### 名もいらぬ

戊辰戦争を経て、明治14年政府は、維新の論功行賞の調査を始めた。鉄舟にも通知があつたが、行かなかつた。すると、賞勲局から呼び出され、出向くと勲功録がたくさんあり、局員が話すのには、勝海舟がきて、西郷との談判始末を書いて自分の論功である旨書いてあるが、これでいいのかと聞いてきた。

ここで、それは自分がやったことといえ、勝の顔がつぶれてしまう。「この通りだ」と言うと、「おれか、おれは何もない」。局員は本当のことを知っていたので、「あなたの功績はどうしたのですか」と聞いてきたので、「なに、手柄といえ、手柄にもなろうが、君主に臣民がなすべきことをなしたまで、手柄顔もで

きなさい」と、そのまま帰ってしまった。これを不審に思った岩倉具視は鉄舟に理由を聞いた。鉄舟はその時、「勝からあのような書類が出ていたので、勝の面目のために自分は退いた」と話したという。

このエピソードは、鉄舟の、名もいらぬということを表している。自分のやるべきことを実行したまで。こういう気持ちだつたのだろうか。

決して、名誉だとか、論功などということにこだわらない人物だ。自分が何をしなければいけないか。どんなことに、命を賭けるのか。

それがわかっている、なんと爽やかな人物だろう。そして、臨終にあつては、いよいよ最期の時に見舞いにきていた三遊亭円朝に、なにか落語をしてくれと頼み、円朝は困り果て涙を流したという。

「腹張つて 苦しき仲にも 明烏」の句を残し、坐禅の姿のまま亡くなった。

### 大震災に山岡鉄舟を見た

今年3月11日の東日本大震災。未曾有の被害を蒙った。

いまだに、遺体が見つからない被災者も数多くいる。そのたくさんの報道の中で、私が印象に残っているのは、津波の来襲と避難のアナウンスを続け、被災した宮城県南三陸町の遠藤美希さんだ。

防災放送の担当者という彼女は最後まで、町民に避難を叫び続け、津波に流されてしまった。9月には結婚も控えており、危険を感じ逃げることもできたらう。しかし、彼女は自分で残ることを決めたのだろうか。

なぜ、そこまでと、私などは思ってしまうが、まさに「命もいらぬ」行動が多くの命を救った。その他、駐在さんが住民の最後の一人まで避難を確認していたら、自分が逃げ遅れ、亡くなったり、多くの民間消防団員が住民の救助をしようと命を落とし

た。

私は、このような人たちに、今まで述べてきた「命もいらぬ、名もいらぬ」という西郷隆盛の言葉を思い出した。

このような人たちがいなければ、被害はもっと深刻なものになっていたらう。

先日、講演でいわき市に行ってきた。時間がなかったが、被災地へは行けなかったが、タクシーの運転手さんの話を聞いたり、講演参加者にお話を聞くことができた。

東京で報道を見たり聞いたりしているのと、実際に感じるのでは、だいぶ違う。本当に大災害で、その被害や原発の問題は解決していない。今後に樂觀はできないが、私は先ほど述べた「命もいらぬ、名もいらぬ」という人たちがいれば、東日本の復興は必ず実現できると確信する。と、ともにこの人たちに感謝をし、日本人であることの誇りを感じた。

# あなたの確定申告をサポートします

～国税庁から給与所得者の皆様へのお知らせ～

確定申告により「医療費控除」や「住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)」を受けるには、どのような書類を用意して、どのように申告すればよいのかといった皆様の声から、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)に「**確定申告特集ページ**」を開設し、確定申告に関する様々な情報を提供しています。

## ■確定申告特集ページでは

給与所得者の方に向けて、次の還付申告の手続きが流れに沿って理解できるように説明しています。

- **医療費控除の還付申告** ● **住宅ローン控除の還付申告**

また、確定申告に関して知りたい情報や必要な情報へ、すぐにアクセスできます。



## ■申告書の作成は「確定申告書等作成コーナー」で

確定申告書特集ページから「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、申告書の作成がこんなに便利です。

- パソコンで24時間いつでも使えます。
- 画面上の指示に従って入力すれば、税額などは自動計算できます。
- 作成した申告データをe-Taxで送信できます。
- プリントアウトして郵送等により提出することも可能です。



さらに、**e-Tax(国税電子申告・納税システム)**を利用して所得税の確定申告をすると、こんなにいいことがあります。

ネットで申告  
おうちで作成



- ① **最高4,000円の税額控除**  
(平成19年分から22年分で当控除を受けた方は受けられません)
  - ② **添付書類の提出省略**(書類の提出又は提示を求められることがあります)
  - ③ **還付がスピーディー**
  - ④ **24時間受付**
- ※e-Taxの利用に際しては、**事前準備**が必要です。

## ■そのほかにもできること、いろいろ

- **確定申告書の用紙をダウンロードする。**
- **税法の取扱いをタックスアンサーで調べる。**
- **確定申告の手引きをダウンロードする。**
- **税務署の所在地等を調べる。**

## ■動画と図解で、分かりやすく解説

インターネット番組「**Web-TAX-TV～ジャンルで選べる税金ガイド～**」では、動画と図解で税について分かりやすく解説する番組を配信しています。

## e-Taxソフト(WEB版)の提供について

国税庁では、平成24年1月から、利便性の向上の見込まれる以下の手続きについてWEB版の提供を始めました。e-Taxソフト(WEB版)は、パソコンへのインストールをせず、WEB上での入力により、e-Taxでの申請や帳簿表示ができます。また、開始届出書のオンライン提出から申告等作成、送信までを一連の操作で連携して行うことができます。電子証明書や電子納税手続きの要否については以下のとおりです。(詳細は国税庁ホームページをご確認ください。)利用可能時間については、「e-Taxの利用可能時間・運転状況」をご確認ください。



分類	手続	電子証明書	ダイレクト納税手続き	インターネットバンキング契約
納税関係	納付情報登録依頼	不要	どちらか必要	
納税証明書関係	納税証明書交付請求(書面交付)	必要	利用不可	窓口…不要 郵送…必要
	納税証明書交付請求(電子交付)			必要
源泉所得税関係	給与所得・退職所得等の所得税徴収高計算書(一般)	不要	納付税額あり…どちらか必要 納付税額なし…不要	
	給与所得・退職所得等の所得税徴収高計算書(納期特例分)			
	報酬・料金等の所得税徴収高計算書			
	利子等の所得税徴収高計算書			
	配当等の所得税徴収高計算書			
	定期積金の給付補てん金等の所得税徴収高計算書			
	非居住者・外国法人の所得についての所得税徴収高計算書			
	償還差益の所得税徴収高計算書			
上場株式等の所得税徴収高計算書				
法定調書関係	給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表	必要		不要
	給与所得の源泉徴収票			
	退職所得の源泉徴収票・特別徴収票			
	報酬・料金・契約金及び賞金の支払調書			
	報酬・料金・契約金及び賞金の支払調書(社会保険診療報酬基金用)			
	不動産の使用料等の支払調書			
不動産等の譲受けの対価の支払調書				