

KANTEI

NEWS

vol. **158**
2021

CONTENTS

倫理綱領

1 会長挨拶

2 理事会開催報告2020

4 研修開催報告

13 損保ニュースリリース

17 メンタルヘルスケアサービスについてのご案内
会員情報



一般社団法人 日本損害鑑定協会

◆前文抜粋

鑑定人は、損害保険の対象である財物の保険価額の評価、火災や地震が発生した場合や賠償事故の損害額の算定、事故状況・原因の調査ならびにこれらに関連する業務を行っている。

このため、鑑定人は、損害保険に関する正しい知識を深めて保険約款を正確に理解するとともに、事故原因や事故による損害について詳細な調査を行い、また、適正な損害額を算定しうる豊富な経験や高いスキルが求められる。

鑑定人は、健全な損害保険事業の実現と社会生活の安定に資するため鑑定業務を公平・正確・迅速に行うことを役割として担っている。

また、鑑定協会は、損害保険の鑑定業務に関し、会員相互の連帯を基に鑑定技能の向上と充実をはかると共に、鑑定人の社会的地位の向上を目指し、業界の健全な発展を期することを目的として設立されている。

このような役割や目的を実現するにあたり、鑑定人には専門家としての高度な知識と豊富な経験や高いスキルとともに、公正、平等などの高い倫理性が求められる。そのため、会員及び鑑定人は、自らを律するとともに、社会の期待に応えるべく、ここに倫理規程・行動規範を定める。

倫理綱領

1 使命

会員及び鑑定人は、公平・正確・迅速な鑑定を行うことにより、健全な損害保険事業の実現と社会生活の安定に資することを使命とする。

2 使命の自覚

会員及び鑑定人は、上記使命を自覚しその達成に努める。

3 信義誠実

会員及び鑑定人は、職務上のあらゆる人間関係において、独立性を保ち信義に従い倫理的及び誠実に振る舞う。

4 法令等の遵守

会員及び鑑定人は、各種法令等を遵守し、法令及び実務に精通するよう努める。

5 品位の保持

会員及び鑑定人は、常に人格形成と品位の保持に努める。

6 自己研鑽

会員及び鑑定人は、平素から専門知識の研鑽及び実務経験の蓄積に努めると共に、鑑定協会の主催する研修に積極的に参加するなどして、自己研鑽を重ね資質の向上を図るよう努める。

7 信用の維持

会員及び鑑定人は、業務を誠実かつ適正に行い、常に謙虚な姿勢を保持することにより、信用の維持に努める。

8 公益活動

会員及び鑑定人は、その使命に相応しい公益活動に積極的に参加し、実践するよう努める。



会長 内山 真

日本損害鑑定協会会員の皆さま、明けましておめでとうございます。

2020年は予期せぬ新型コロナウイルスの感染拡大により、社会がそして当協会が大きな影響を受け、活動を制約された一年でございました。

しかし、その中でも当協会は数々のWEB会議やWEB説明会の開催を経て、無事に8月に定時会員総会の開催、そして新定款への変更決議に漕ぎ着け、新たな名称の一般社団法人日本損害鑑定協会としての活動をスタートさせることが出来ました。これはひとえに、損害鑑定人の社会的地位の向上や第三者としてのその業務の独立性の確立を願う会員諸兄のご理解とご協力によるものと、改めて深く感謝申し上げる次第でございます。

2015年に纏められた当協会「40年の軌跡」に記されておりますので、改めてご確認頂ければと存じますが、当協会は鑑定人の業務の第三者性つまり独立性に鑑み、発足当初より活動の経済的基盤も独立自助自立により賄うことを基本としてここまで歴史を重ねて参りました。また、「鑑定という仕事の性格から、委嘱会社と被保険者のいずれにも偏することなく、第三者的見地に立って公平に業務を遂行すべき使命を担って」います。（「40年の軌跡」19頁参考）

また、1970年代にそうであった以上に、昨今のいわゆる「特定修理業者」（火災保険の保険金で住宅のメンテナンスが出来ると不適切な保険金請求勧奨を行う工事業業者）への対応に、鑑定人の役割が非常に重要であり、これまで以上

に鑑定人の研鑽と地位の確立が重要な課題となっていると思われま（「40年の軌跡」21頁参考）。損保協会と緊密に連携しながら対策の成果を上げてゆければと願います。

「損害保険会社の真のニーズに合った鑑定業務やサービスを提供し続けていくことこそ、変化の波に対応する基本との考えから」、 「2級鑑定人を対象とした『当協会独自の技能認定制度の創設』が1999年から検討され2001年2月の理事会で正式に承認され」、今日のASC（鑑定技能大学）の運営に至っている（「40年の軌跡」44頁参考）ことに鑑みると、2020年から鑑定人制度研究検討委員会が三役と三部会を中心としたメンバーにより活動を開始する運びとなったことは、誠に慶ばしいことと存じます。

2020年11月30日に当協会は、内閣府に公益社団法人となるための申請を提出して、現在審査が行われておりますので、ぜひとも2021年は公益認定を得て、公益社団法人日本損害鑑定協会としての歩みを始めることができる年となりますよう、皆さまのご理解とご協力を引き続き賜りたくお願い申し上げます。

年は明け、各国で新型コロナウイルスのワクチン接種が始まっているとのニュースが聞かれますが、我が国で1月3日現在承認されたワクチンは無く、年明けの感染者数は過去最大規模に拡大しています。

皆さまと皆さまのご家族の健康を第一に、出来る限りの感染防止策を講じられまして、今年が皆さまにとって良い年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

理事会開催報告

2020

9月 臨時理事会

【日時】2020年9月17日(水) 15:30~16:50 (WEB形式)

【審議・検討事項他】

1. 事務局規定(就業規則等)の整備・新設について
2. ASC 研修スケジュール等について
 - ・ステップⅠ、ⅡのWEB開催可否について
⇒WEB開催として準備を進める。

・ステップⅢ、カフェテリア研修の開催について
⇒開催講座の選定は教育研修部にて別途進める。

3. その他

- ・損保 ADR 向研修会への講師派遣について
- ・AICLA・ACC 2021 京都の中止について

10月 定例理事会

【日時】2020年10月1日(木) 13:30~17:10
(場所: 損保会館)

【審議・検討事項他】

1. コンプライアンス委員会
 - ・コンプライアンス基本方針、倫理規定・行動規範の整備を進める。
2. 公益準備委員会報告
 - ・内閣府申請用の事業計画を11月中下旬までに取りまとめる。
 - ・資格制度を研究検討する委員会を設置する。
3. 下期研修スケジュール等について

＜WEB研修の実施について＞

- ・ステップ各研修のWEB化推進にあたり、機能整備を進める。研修受講料は従前どおりとする。

＜耐震設計と免震・制振研修＞

- ・損保会館におけるリアル研修及び免震車体験による一日開催とする(12/2)。

＜ステップⅢ＞

- ・新たな講師招聘を進める。(企業損害分野の講師)

＜カフェテリア研修＞

- ・「再生可能エネルギー」「アサーティブコミュニケーション」「部下指導の考え方進め方」「プ

レゼンテーション」「災害復旧サービス」の各研修は、コロナ禍の影響により、今年度中止とする。

- ・テーマの選定、開催頻度、参加者費用負担などについて、見直しを行なう。

4. フォーラム PT の組成について

- ・PT リーダーを伊藤理事、サブリーダーを岩泉理事とする。

5. 商標出願について

6. そんぽ ADR 相談員研修について

7. 有無責検討資料(風雪災)の増刷

8. 会員名簿のWEB化可否(名簿作成是非について、会員代表アンケートを実施する)

9. 定時総会総括(顧問弁護士指摘事項を中心に説明・確認を実施)

10. 事務局体制強化について

11. その他

- ・AICLA 京都大会(2021年3月予定)はコロナ禍の影響で中止。

11月 臨時理事会

【日時】2020年11月18日(水) 13:30~16:45 (WEB形式)

【審議・検討事項他】

1. 公益社団申請の現状確認等について
 - ・内閣府申請は11月末実施を目標とする。
2. その他

12月 定例理事会

【日時】2020年12月11日(水) 15:30~17:10 (WEB形式)

【審議・検討事項他】

1. 公益社団申請の状況について
 - ・公益社団申請を11月末に実施。
 - ・協会ホームページ、諸規定などの調整、載せ替え作業を今後推進
 - ・監事の追加選任を今後検討
2. 今後の新規入会希望会社に関する意見交換(あるべき基準等について)
3. 総務部報告
 - ・事務局業務の断捨離推進(募金集計、賛助会員見直し、他)
 - ・個人情報管理強化の流れを踏まえた会員情報管理運営の方向性について(名簿冊子のありかた、会員専用ページの整備、他)
4. 教育研修部報告
 - ・「耐震設計と免震・制振研修」及び「免震車体験会」開催の報告(12/2)
 - ・研修運営全般について(再受講の有り方、試験情報の管理、ステップⅢ講義テーマ他)
 - ・ASC規約改訂・整備について
5. 鑑定人試験問題に関する損保協会との意見交換について
6. 総合企画部報告
 - ・損保協会主催特定修理業者(T業者)対策WGへの参画について
7. その他
 - ・フォーラムPT開催報告(WEB導入を検討)
 - ・監事規定の策定

研修開催報告

【カフェテリア型研修 耐震設計と免震・制振研修 2020年12月2日開催 受講者23名】

※カフェテリア型研修とは、資格・経験年数に制限がなく希望者が受講できる研修です。

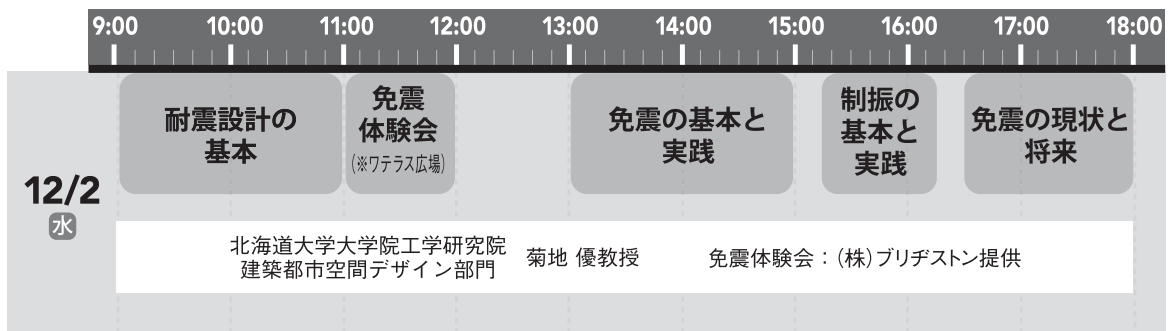
例年、集合研修とブリヂストン免震館（戸塚市）見学をセットとして2日間で開催しておりましたが、今年度はコロナ禍にあり移動を伴う訪問を取りやめ1日開催とし、集合研修と免震車体験会を実施しました。

<研修の狙い>

次回の地震保険認定基準の改定に向けて、種々の検討が行われており、その中には「免震構造の建物」に関する認定が新設される予定です。

本研修は、地震保険認定基準の改定動向を先取りし、「耐震・免震・制振」の耐震構造の違いから、地震による免震構造の被害実態や修理方法まで耐震設計に関する知識を学習するものです。

<2020年度「耐震設計と免震・制振」スケジュール>

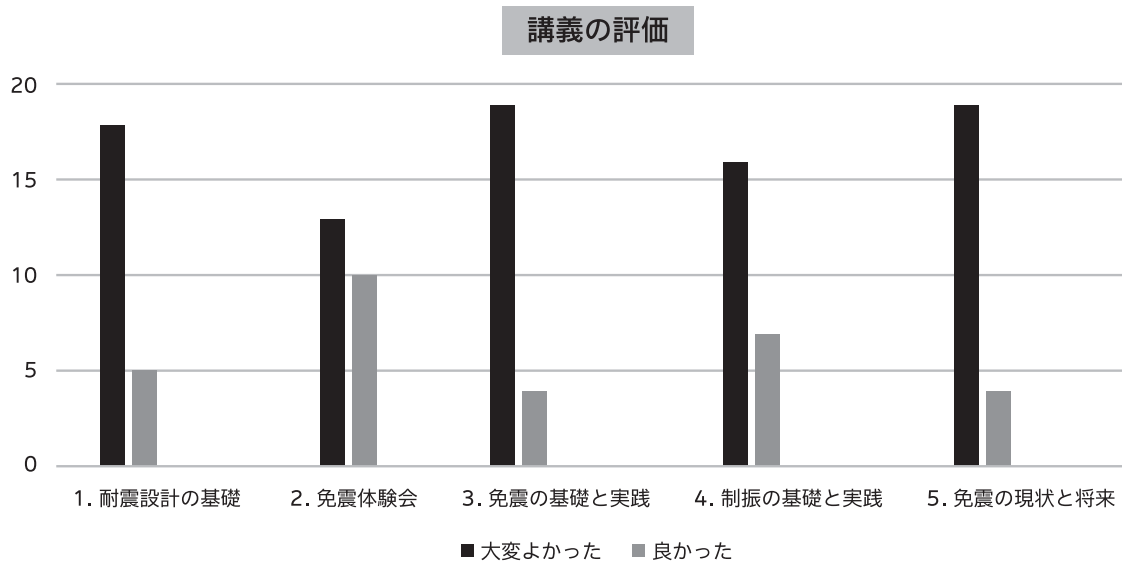


集合研修



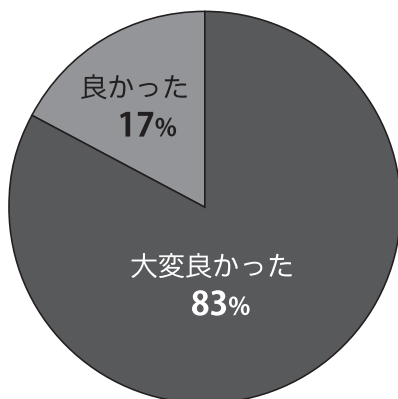
免震体験会（ワテラス広場）

参加者アンケート結果と抜粋意見



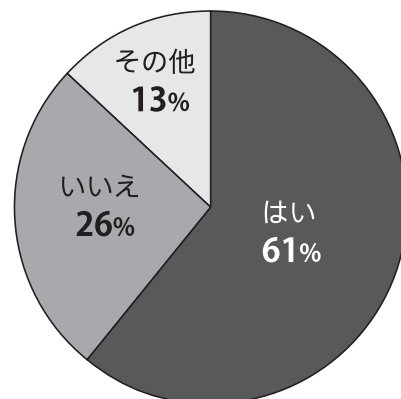
- 免震という考え方をロジカルに知ることができ、大変ためになる研修でした。研修の長さはちょうど良かったです。駆け足感があったので2日間に分けてじっくり講義を受けてみたいとも思いました。
- 実地研修が中止となったのは残念でした。体験車輛の側に積層ゴム支承の小型模型が置いてあり、断面の状態が分かりやすかったので理解が深まりました。菊地先生が自ら地震後の調査を行った体験に基づく講義は、非常に参考となりました。

研修全体の評価



開催方法について

Q. WEB でも問題ないと思われますか？



【ASC 研修ステップⅠ 2020年12月14～18日開催 受講者51名】

2020年7月に予定していたステップⅠ研修をコロナ禍の影響もあり、12月に全日WEBにて開催しました。引き続き、WEB研修運営の精度向上を図っていきます。

2020年度ASC研修ステップⅠスケジュール

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
12/14 月		オリエンテーション	鑑定人業界の現状 会長 内山 真 講師			コンプライアンス・倫理規定 TMI 総合法律事務所 海江田 光 講師		「お客さまの声」に学ぶ 鑑定協会 四田 秋雄 講師		試験
12/15 火	トータルアシスト 住まいの 保険の解説 東京海上日動火災保険(株) 横塚 靖樹 講師		「THEすまいの保険」等 主力商品の解説 損害保険ジャパン(株) 佐々木 敬 講師			火災保険約款の基礎 (株)名 鑑 日比野 成紀 講師		風雪災と水災の 損害鑑定実務 (株)福岡損保鑑定 古谷 文英 講師		試験
12/16 水	「GKすまいの保険」等 主力商品の解説 三井住友海上火災保険(株) 深谷 祥子 講師		「タフ住まいの保険」等 主力商品の解説 あいおいニッセイ 同和損害保険(株) 久保田 秀人 講師			賠償責任保険約款の基礎 (株)内山鑑定事務所 渡辺 一博 講師		地震保険損害 認定基準 (株)中央損保鑑定 山本 潤 講師		試験
12/17 木			マンションにおける保険事故の 鑑定実務 (株)三和鑑定事務所 井藤 克 講師			休業損害の基礎 福山会計事務所 福山 健太 講師			試験	
12/18 金		動産の基礎 (株)内山鑑定事務所 藤上 功 講師				建物積算の基礎 「ポケット版の使い方」 「木造住宅の補修積算」 一般財団法人 経済調査会 武田 裕三 講師		ビジネス実務法務 (株)ワールド・ヒューマン・リソース 松浦 宗史 講師		試験



研修風景



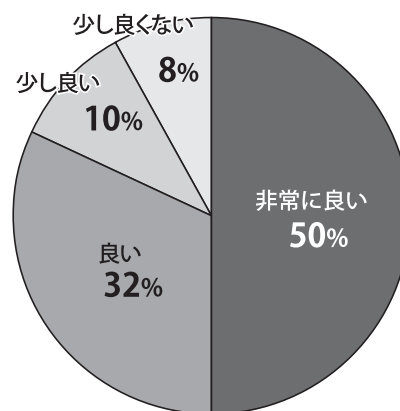
参加者アンケート結果と抜粋意見

鑑定人業界の現状

- 業界の発足から将来の展望までの大まかな歴史を学ぶことができ、興味深い内容であった。
- 業界の歴史を知り、社会への貢献性、必要性を認識する事ができました。

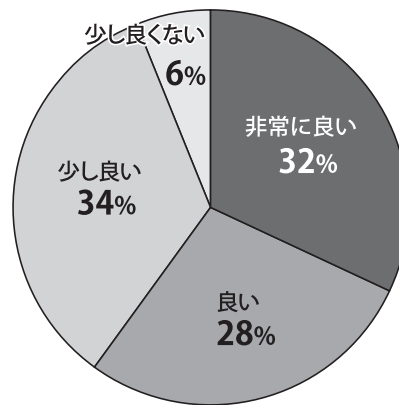


内山 真会長



コンプライアンス・倫理規定

- 具体的な事例を出しつつ、どの点がコンプライアンスに反するかを確認できた点が良かった。
- 一般的に知られているコンプライアンスから鑑定人に置き換えた場合のコンプライアンスはすごく勉強になった。

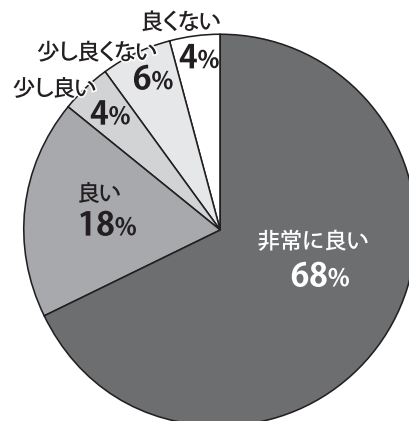


「お客さまの声」に学ぶ

- 実際のクレーム内容の集約が分かりやすく、自分が些細だと思っている言動でも先方にとってはそれが不満につながるがあると学ぶことができた。
- 一つのクレーム事案について、50人以上の鑑定人が考察する機会はほぼ無いので、新しい視点に気付いたり、自身の立会姿勢を矯正させられる時間であった。



四田 秋雄 講師

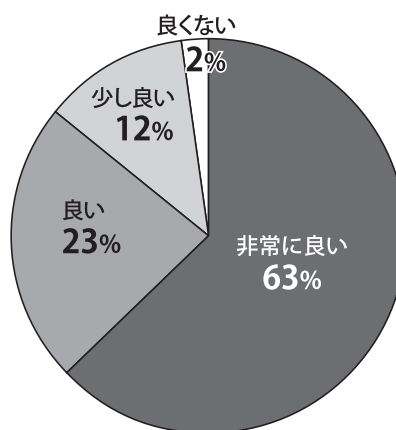


火災保険約款の基礎

- 実際の損害写真を用いて、グループディスカッションで有無責・損害認定の手法について議論できたのが大変勉強になりました。
- 約款を読むことはあれど、解釈自体に対する理解が浅い状態でした。その解釈に対して別会社の鑑定人と話し合いつつ、ベテラン鑑定人からの見解を確認できた点が、今後非常に役立つことだと考えました。



日比野 成紀 講師

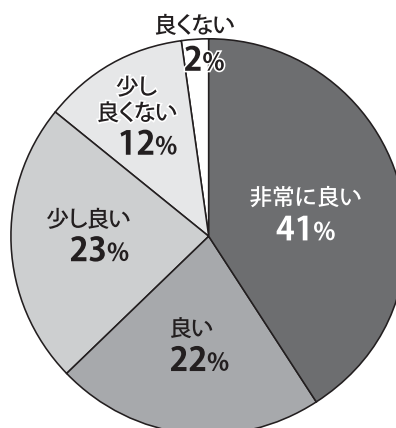


風雪災と水災の損害鑑定実務

- 水災についてはあまり経験がない損害であった為、実際の査定方法や、調査のポイント等について学習することができました。
- 屋根面積や水災支払いの計算など、実践できて勉強になりました。

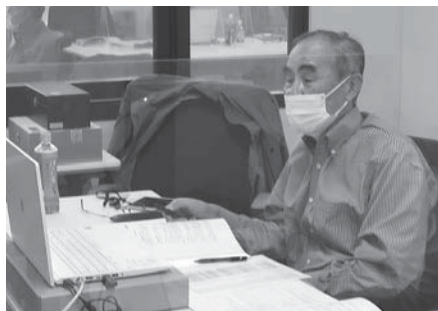


古谷 文英 講師

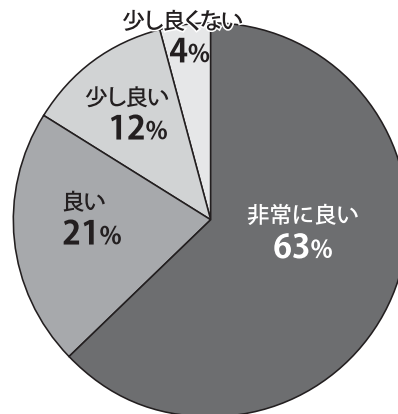


賠償責任保険約款の基礎

- 問題形式で進めてくださったので、集中力を持続させながら賠償責任保険の基礎理解を深めることができました。賠償責任保険の査定においては、過去事案や判例についての知識を深めることの重要性、視野を広げ多角的に案件を見る必要性を実感しました。
- 具体的な事例を踏まえた内容は大変勉強になりました。



渡辺 一博 講師

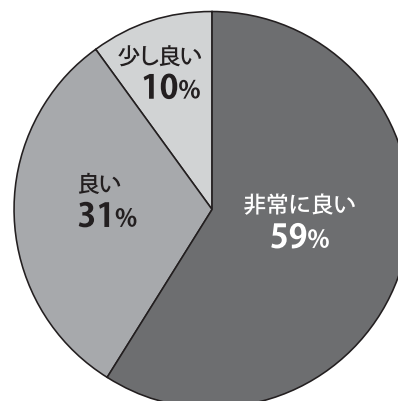


地震保険損害認定基準

- 実際に認定基準に関する演習問題を実施することで、地震保険の認定基準に対する理解が深まりました。
- 実務向けであり経験が無くてもいい勉強になりました。



山本 潤 講師

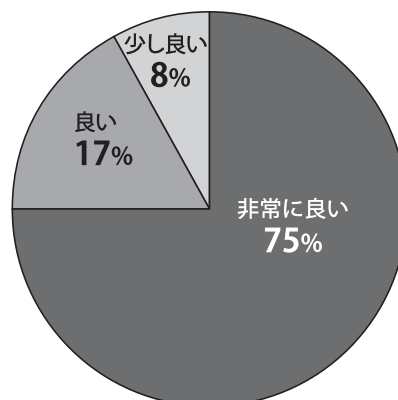


マンションにおける保険事故の鑑定実務

- 実務で対応することの多いマンションについて知識を深めることができました。見積書の検討や損害額の算出等、実務に直接的に関わる内容を重点的にご講義いただき、大変勉強になりました。
- マンションのみならず建物全般に役立つ講義であり、大変勉強になりました。

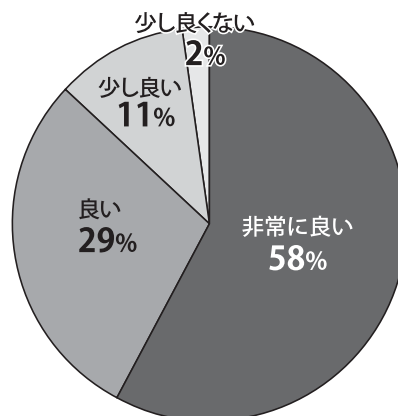


井藤 克 講師



休業損害の基礎

- 店舗休業損害の計算の基礎が理解できました。
- 休業損害の賠償、休業保険との違いが今までよく理解できていなかったのが、今回とても分かりやすく教えていただけてよかったです。今後、実務の際に活用しようと思います。

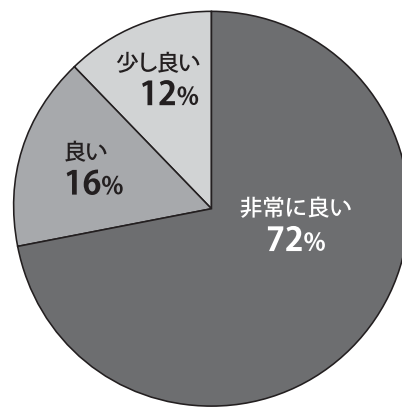


動産の基礎

- 家財、設備什器、機械設備各々の評価の際の注意点を再確認することができた。また、配布資料は今後の実務に大いに役立つものであったと思う。
- 実務で生かせる知識・判断であり、契約者へのアプローチ等を知ることが出来て良かったです。



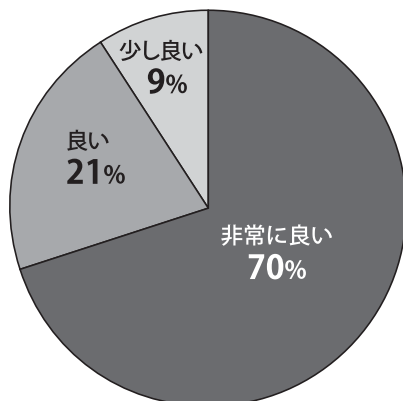
藤上 功 講師



建物積算の基礎

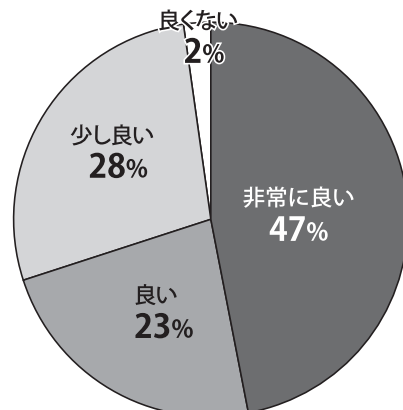
「ポケット版の使い方」「木造住宅の補修積算」

- 損害箇所復旧の積算方法を、順を追って詳細且つ簡潔にご説明頂き、積算とはどういう作業なのか理解できた。
- 足場架設範囲の計算等、実務において悩みながら対応しているところだったため、非常に参考になった。



ビジネス実務法務

- 損害鑑定だけでなく社会人として必要な知識を確認できた。
- 具体的事例が多く、文言では理解しづらい部分が理解できた。



大規模水災の被害状況確認で 業界共同取組み実証実験を開始

～衛星画像データを利用した 保険金支払いの迅速化を目指して～

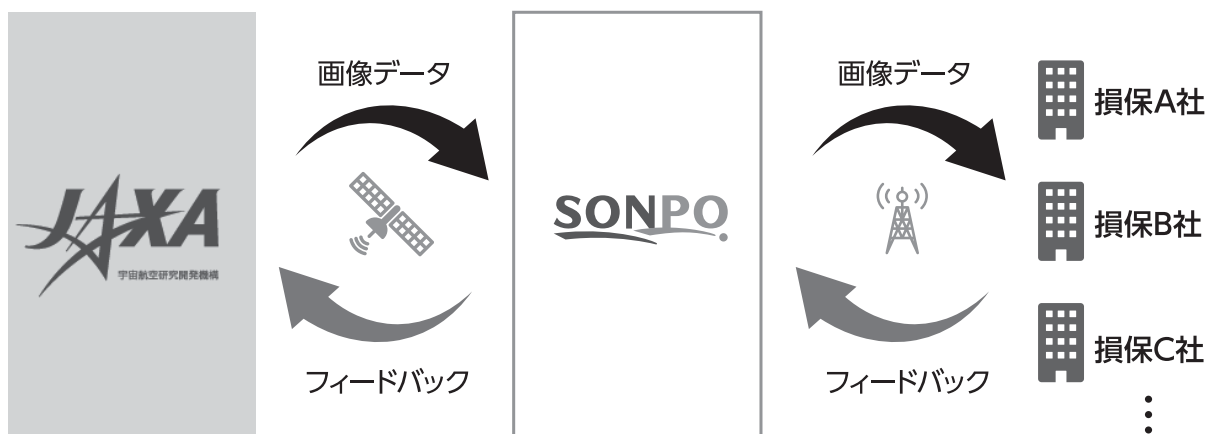
一般社団法人日本損害保険協会

一般社団法人 日本損害保険協会（会長：広瀬 伸一）は、国立研究開発法人 宇宙航空研究開発機構（以下、「JAXA」という。）から衛星画像データの提供を受け、大規模水災発生時の被害状況確認について業界共同取組みの実証実験を開始します。

当協会は、大規模水災発生時に JAXA から衛星画像データの提供を受け、広範囲に及ぶ被害状況を早期に把握することで、損害保険業界全体として迅速な保険金支払いを目指します。

当協会は、本取組みに参画した会員各社と共に、JAXA から当協会に提供されたいち 2号の観測データ（衛星画像データ）を利用し、現地調査を待たず被害地域や浸水範囲を早期に把握する仕組みの構築を目指します。会員各社は、この仕組みにより被災状況を早期に把握することで、損害調査要員の適正な配置など保険金支払い体制の整備や災害対応計画の策定、お客さまへの請求に関する案内等に活用します。

なお、本取組みは、だいち 2号の衛星画像データの利用の一環である防災利用実証実験に参画する形で実施します。当協会および会員各社は、JAXA に対して衛星画像データの利用結果をフィードバックすることにより、JAXA による将来の衛星画像データ利用に関する構想の策定・調整を支援します。



<衛星画像データの連携フロー図>

当協会では、多発化・激甚化する自然災害に対して、業界全体で迅速かつ適切に保険金支払いを行うための手法を検討しており、本取組みは特に迅速性に寄与することを目指すものです。

今後も自然災害対応に関する業界課題の解決を通じて、安心・安全な社会の形成に寄与してまいります。

（出典 一般社団法人日本損害保険協会 HP）

リアルタイム被害予測 cmap.dev (シーマップ) のアプリ公開と 新機能追加について

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

MS & ADインシュアランス グループのあいおいニッセイ同和損害保険株式会社(代表取締役社長:金杉恭三)は、リアルタイム被害予測ウェブサイト「cmap.dev (シーマップ)」(以下 cmap)に、災害に関する緊急情報の通知機能を備えたスマートフォン向けアプリ「被害予測アプリ cmap」を公開しました。合わせて、ウェブサイト・アプリ共通の新機能としてリアルタイム浸水危険度推定情報を追加しました。

1 被害予測アプリ cmap について

(1)開発背景

内閣府(防災担当)の「避難指示等に関するガイドライン」が2019年3月に改定され、“住民が「自らの命は自らが守る」意識を持って自らの判断で避難行動をとり、行政はそれを全力で支援する”という方針が示されました。近年、大規模な自然災害が多発していることから、当社は、有事の際により役立つ情報を提供するため、災害に関する緊急情報の通知機能を備えたスマートフォン向けアプリ「被害予測アプリ cmap」を株式会社ジェイアイズ(代表取締役社長:岡本 哲史)と共に開発しました。どなたでも無料^{*1}でご利用いただけるアプリです。

※1 アプリのサービス利用料は無料です。ただし、本サービスにかかわる通信料は利用者の負担となります。

<参考①>スマートフォン画面イメージ



(2) アプリの概要

気象警報や避難指示等の緊急情報^{※2}を通知します。国内2地点まで登録できるため^{※3}、利用者の現在地および登録地点の情報に基づき、最大で3つの都道府県の緊急情報を受信できます。これにより、遠方にお住まいのご家族等が直面している状況もリアルタイムで確認いただけます。また、自治体指定の緊急避難場所を地図上に表示する機能もご利用いただけます。

※2 災害発生時の気象警報等や、自治体等が発信する Lアラート[®](災害情報共有システム)の情報です。Lアラート[®]の詳細は総務省のホームページを参照ください。

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/ictriyou/02ryutsu06_03000032.html

※3 郵便番号を用いて登録しますが、緊急情報は都道府県単位で通知します。例えば東京都渋谷区恵比寿の郵便番号を登録した場合、東京都内の気象警報・避難指示等を通知します。

<参考②アプリの主な機能>

①	災害時の緊急情報を通知	現在地および予め登録した国内2地点の緊急情報を通知(最大3地点)	
②	指定緊急避難場所の表示	自治体指定の緊急避難場所や避難施設を表示(最大3地点)	
③	cmapのピンポイント表示	現在地情報に基づき、利用者の市区町村を画面中心に表示	
④	各種情報提供	被災前	防災・減災に役立つ情報を当社からご案内
		被災後	社のご契約者にご利用いただける、自然災害の事故受付専用ホームページURL(24時間365日受付)をご案内

2 新機能「リアルタイム浸水危険度推定情報」について

(1) 新機能搭載の背景

自然災害発生時の建物被害をリアルタイムで予測するウェブサイト cmap は、台風・豪雨・地震による被災建物数や被災率を市区町村毎に予測して地図上に表示、無償で一般公開しています。2020年6月には、建物の風災被害を台風上陸前から予測開始する機能や、洪水や土砂災害等の警戒レベル4・5相当地域を明滅表示する機能、洪水や土砂災害のハザードマップをいつでも重ねて表示できる機能を追加しました。

一方、事前予測が難しい洪水については、より早いタイミングの参考情報を望む声が多く寄せられました。そこで今般、東京大学生産技術研究所および国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構(JAXA)が「Today's Earth - Japan」^{※3}で公開中のリアルタイム浸水危険度推定情報について、cmapでも表示できる機能を追加しました。ウェブサイトでも被害予測アプリでも利用いただけます。

※3「日本中の河川をいつでも誰でもモニタリング!〜『Today's Earth - Japan』を公開〜」2019.11.29

<https://www.iis.u-tokyo.ac.jp/ja/news/3193/>

(2) 水文(すいもん)解析の概要

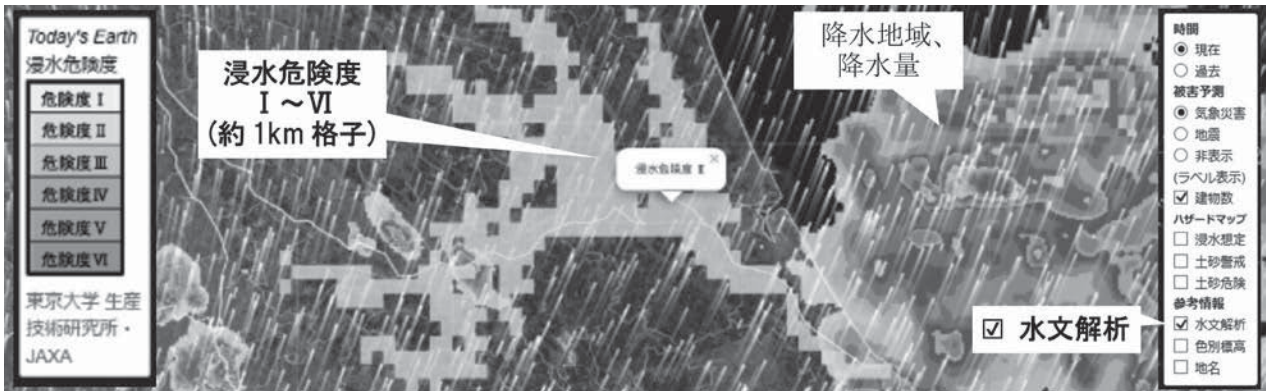
河川流量・許容量や河川周辺の土壌水分量等、陸上の水循環に関わる50種類超のデータから浸水危険度をリアルタイムで推定し、約1km格子で可視化しています^{※4}。

浸水危険度をI(増水の可能性あり)~VI(極めて危険)の6段階に分類、早い段階から危険度Iが表示され浸水の可能性を把握できるため、情報が少ない発災直後の参考情報として有用です。

cmapの開発を担うVesta株式会社(ヴェスタ、代表取締役:岡崎 豪)によってToday's Earth - Japanからcmapへのリアルタイム連携が実現したもので、ウェブサイトでも被害予測アプリでも利用いただけます。

※4 数時間先の予測ではなく現在の危険度推定です。自然状態における水の動きを計算したもので、ダムの操作や堤防の効果といった人為的水管理の影響などは考慮していません。また、cmapの建物被害予測には使用していません。

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社





2 今後の展開


今後も、皆さまから寄せられた声をもとに、防災・減災に役立つツールとなることを目指し、更なる開発を進めていきます。

◆ cmap アプリのインストール方法

以下の二次元コードを読み取り、インストールしてください。

App Store	Google Play
	

◆ 今回の新機能追加による URL の変更はありません。引き続き cmap をご活用ください。

	cmap (リアルタイム被害予測)
	https://cmap.dev (従来通り)

メンタルヘルスケアサービスについてのご案内

当協会では福利厚生の一環として、SONPO ヘルスサポート株式会社の提供するメンタルヘルスケアサービスを会員の皆様に提供しています。

ヘルスケアサービスのカウンセリングは3種類(電話、WEB、対面)用意され、利用される方の都合により相談方法の選択が可能です。ご利用いただく際は、「法人コード」が必要となりますので職場に掲示されているポスターをご覧ください。

LLax 通信は、SONPO ヘルスサポート株式会社から提供されるメンタルヘルスケアサービスツールの一つです。ご参考にお読みください。LLax 通信は、協会 HP の会員専用ページにも掲載しています。

『LLax(リラク)通信』

「ブレーキ」の重要性

2020年4月号で環境変化に伴う心身の反応とその対処法の一部について取り上げました。9月から10月にかけても、公私において様々な環境の変化が起こる時季です。

新型コロナウイルスが収束していない中、我々のところや体は昨年以上に環境変化に過敏になっている可能性があります。

過度の心配は必要ありませんが、スムーズに環境変化に対応できる方法をご紹介しますと思います。

◆2020年10月号◆

1 生活リズムの変化が心身の不調の原因になることも

人間の個体は、複数の環境変化が同時に生じたとき、その変化に適応しようと無意識のうちに通常以上のパワーを使ってしまうことは2020年4月号でご紹介しました。

それ以外にもよく「季節の変わり目」に体調を崩しやすいと言われていますが、日照時間の変化に伴う生体リズムの変化が原因のひとつとも言われています。

目は起床時に一定以上の強さの光を感じることで、脳が寝ているときのOFFの状態から、活動するためのONのスイッチに切り替わります。夏から秋にかけて日照時間が変化し、起床時の明るさが変わるのでスイッチが切り替わる時間も変わってきます。

一般的に通常のリズム、ここで言う通常のリズムとは春から夏にかけて構築してきた生活リズムのことですが、それから1～2時間の誤差が生じると自律神経に負担がかかり、それが心身の不調の原因になると言われています。

2 1日単位での「ブレーキ」のかけ方

このようなときはご自身の心身に疲労が蓄積しやすいことを認識した上で、「ブレーキ」を意識することが大事になってきます。ブレーキとは、心身の緊張が長く続かないようにストップをかけようとすることです。

それではどういう場面でブレーキを意識すればよいのかというと、1日単位、また1週間単位での生活リズムにブレーキを取り入れていただきたいと思います。

まずは1日単位でのブレーキについてですが、就寝前2時間以上のリラックスタイムを設けていただくことです。

1日の活動で脳の緊張が高くなっているため、就寝前にリラックスタイムを設け緊張を緩和させた状態で就寝できると、心身の疲労回復効果が高まり、翌日の活動もスムーズに行うことができるようになります。就寝前のリラックスタイムとしては、ぬるま湯での入浴やゆっくりと食事を摂る時間の確保などが効果的です。

リラックスに対して緊張が優位な状態で就寝してしまうと睡眠時に得られる回復効果に悪影響が出てしまいますので、リラックスタイムを設けて緊張を緩和させた状態で就寝できると、心身の疲労回復効果が高まり、翌日の活動もスムーズに行うことができるようになります。

3 1週間単位での「ブレーキ」のかけ方

次に1週間単位でのブレーキですが、1日単位のブレーキを続けていくことが理想ではありますが、なかなかご自身でコントロールできる日ばかりとは限りません。

1週間単位のブレーキで基本として意識していただきたいことは、月曜日から金曜日が仕事と仮定した場合、月曜日に急発進をしてしまうことにブレーキをかけることをお勧めします。

土曜日と日曜日の休日でリラックスが緊張に対して優位にあるので、その状態から一気に緊張を逆転して優位にさせてしまうことで、その急激な変化が心身のコントロール不良のきっかけになってしまうのです。

月曜日に返信しなければいけないメールが溜まっていたり、会議が立て込んでしまったりしていることも多いかもしれません。ただお昼休憩をしっかり取る、こまめに休憩を取る、難しい仕事と比較的簡単な仕事を交互に行う、というように集中し過ぎないように工夫をすることで、火曜日以降も安全に過ごすことが可能となります。

火曜日以降のコントロールについては、残業（緊張が長くなる時間）が続かないように、例えば水曜日は早く帰る日にするという工夫も有効です。

1日単位、1週間単位でも同じことなのですが、緊張が長く持続しないようにブレーキをかけることがとても重要になります。

4 おわりに

責任感や早く仕事を終わらせたいという気持ちから、緊張や疲労に立ち向かってしまうことが多いのですが、過度の緊張は生産性に悪影響を与えてしまいます。

アクセルを踏み過ぎてしまってオーバーヒート状態にならないためにも、1日単位、そして1週間単位でのブレーキを意識していただければと思います。

『LLax(リラク)通信』

信長・光秀にみる アンガーマネジメント

秋が深まってきました。気温も下がってきて、以前より一枚多めに着たくくなりますね。

新型コロナウイルスの影響が終息しない中、さまざまな制約を強いられて生活していて、ストレスが溜まっている、イライラしている人もおられるのではないのでしょうか。

さて、今年の大河ドラマの主人公は「明智光秀」です。「本能寺の変」で織田信長を討ったことで有名ですが、その理由は今なお謎に包まれています。

今回は、その信長・光秀をアンガーマネジメントの観点からご紹介します。

◆2020年11月号◆

1 アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手につき合うためアメリカで開発された心理トレーニングです。

アンガーマネジメントの目的は、後悔しないこと。「怒る必要のあること」に対しては、人を傷つけず、自分を責めず、モノを壊さずに、「怒っていることを表現する」。その一方、「怒る必要のないこと」には怒らないようになることを目指すものです。

2 織田信長・明智光秀のアンガーマネジメントは？

信長は「鳴かぬなら殺してしまえホトトギス」と評されるように、自分の意に沿わない者に容赦しない言動・行動が目立ちました。光秀との間にも、アンガーマネジメントに課題があると言わざるを得ないエピソードがいくつも伝えられています。

信長が部下に対してアンガーマネジメントが適切に行われていたら、歴史は変わっていたかもしれません。

一方、光秀はどうだったのでしょうか。

信長は、光秀が仕事のできる部下だと認め、どんどん仕事を与え、出世させました。

光秀は、本当に大変だったようで、「自らの領地」となる丹波の攻略と、信長に従って各地へ遠征する「戦争の掛け持ち」の末、本能寺の変の6年前に過労で倒れてしまいます。約半年後には、長年連れ添った奥様に先立たれてしまいました。

当時の書簡などを分析した結果、光秀は、ごく一般的な性格であったという説があります。信長の元で必死に頑張り、その結果溜め込んだ多くのストレスやイライラを、光秀はうまく表現して処理できていたのでしょうか。

「いつまで、こんな苦勞をしないといけないのか…」と聞こえてくるようです。

もし、最愛の奥様が生きていたら。アンガーマネジメントがうまくできていたら。

光秀は「恩義ある主君」そして「自分自身」を失う行動をせずに済んだかもしれません。

燃え落ちていく本能寺で、信長と光秀は「アンガーマネジメントを学んでおけば」と、それぞれの立場で後悔していたのでは？

3 まとめ

このように、アンガーマネジメントでは「怒らずに我慢すること＝いいこと」とは限りません。

「怒り」は自然な感情のひとつです。喜びや悲しみなどの感情と同じように、生きていく上

で大切な役割を果たしており、なくすこともできません。

怒ることは、第一に「相手へのリクエスト」、第二に「自分の気持ちを伝える手段」と捉え、相手に受け入れられる表現や方法で伝えることが重要です。

アンガーマネジメントは、トレーニングです。上手な怒りの表現を学んだり、ストレスを溜め込まないように身近な誰かと話したり、自分なりの対処法で発散するなどして、ストレスが多い現代をやり過ごしていきましょう。

大河ドラマは、いよいよ山場を迎えます。

光秀の「怒りへの対処」にも注目して、結末を楽しみに見届けましょう！

参考文献：叱り方の教科書 安藤俊介著 総合科学出版



2020年も終わりを迎え、大掃除をしたり、お世話になった方々にご挨拶をするなど新たな年を迎える準備に公私ともに忙しい時期になります。

環境を整え、新年を迎えることは非常に重要です。気持ちの面でも棚卸しをして気分一新し、気持ちの良い新年を迎えることができるといいですね。

今回は気持ちの棚卸し方法をご紹介します。

◆2020年12月号◆

1 気持ちの棚卸しをすることで「自己肯定感」UP

気持ちの棚卸しとは、良かったと思えたことや楽しかったこと、逆に課題と感じたことなどを整理することです。

今年は特に新型コロナウイルス感染拡大という未知の恐怖や不安に接し、思うように仕事やプライベートの活動ができなかった方も多いのではないかと思います。

このようなときは思わず「～ができなかった」、「～が辛かった」などマイナスなことに思考ががちになってしまいます。ましてや我々日本人は「100(全)か0(無)」思考で物事を考えやすいと言われており、新型コロナウイルスによるライフスタイルやワークスタイルの変化が生じたことで、この1年全体をマイナスに捉えてしまう可能性があります。

そこで、今回はあえてプラス(ここでいうプラスとは一言で言えば思い出して笑顔になれること)のことにスポットを当ててみませんか? 「いろいろな変化があったが、～することができた」などできたこと、楽しかったこと、嬉しかったことにフォーカスすることで「自己肯定感」が高くなり、来年へ前向きな気持ちで臨むことができます。

2 実際に今取り組んでみませんか?

読み物の場合、読んで終わってしまうことも多いと思いますので、今年嬉しかったこと、良かったと感じたことなどプラスの出来事や結果を3つ下に書き出してみましょう。

書き出すときはパッと思いついたもので構いません。結果の大小にはこだわらず、抽象的でも構いませんので、直感で書いてみましょう。

-
-
-

ちなみに筆者は、

- 心身の負担の少ない在宅勤務環境を徐々に整えることができた。
- 前から欲しかったビジネスバッグを入手することができた。
- 体重を減らすことができた。

です。

書くというアクションは「外在化（頭の中から外に出すこと）」とも言われており、ただ頭の中で思い出すよりも客観視することで、振り返りに効果があります。

3 無理なく癖にすることで、定期的なリフレッシュ

書き出しているときのお気持ちはいかがでしたか。少なくとも悲しかったり辛かったりという気持ちよりも、楽しい気持ちの方が強かったのではないのでしょうか。

プラスの気持ちが優位になると、気分が楽になりますし、先へ歩を進めるモチベーションアップにも繋がります。

今回は年末の棚卸しだけでしたが、お時間があるときに取り組んでみることから始めてみて、それが毎月末、毎週末、そして1日の終わりと定期的に気持ちの棚卸しができるようになると、プラスのことに目を向ける機会が多くなり、「悪いことばかりではない」、「着実に目的に向かって進むことができている」と自己肯定感を得ることができるようになってきます。

どんな状況下であっても、問題を解決できると強く考えられるのも自己肯定感が高い人の強みです。たとえすぐに良い方法が思い浮かばなくても、「なんとかなるさ」と楽天的に考えることで、問題を必要以上に大きく捉えすぎずに済むかもしれません。

前向きな気持ちを棚卸しすることで、定期的なリフレッシュを習慣にしていきましょう。

会員情報

■事務所移転のお知らせ

(2020年11月16日)

株式会社 名鑑

東京支社

【新住所】〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-19
ルミナス8階

(2020年12月15日)

株式会社 三立鑑定

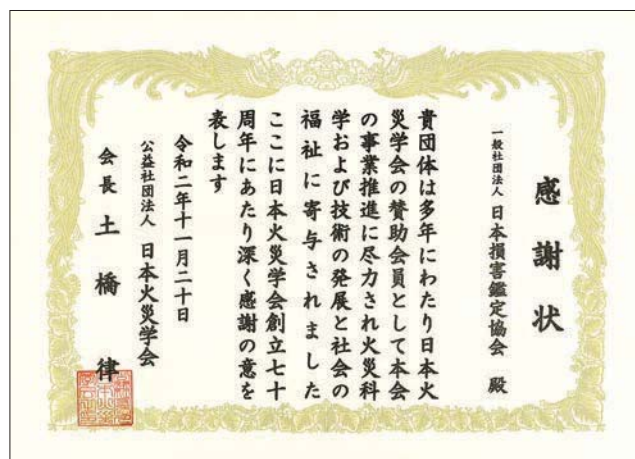
大分支店

【新住所】〒870-0045 大分県大分市城崎町1-3-6
ST城崎203号

(新) TEL097-514-6660 (新) FAX097-514-6661

トピックス

2020年11月20日に開催された
「日本火災学会70周年記念事業記念式典」にて、
当協会へ感謝状が贈呈されました。



一般社団法人 日本損害鑑定協会

2021年2月1日

一般社団法人 日本損害鑑定協会

〒101-8335

東京都千代田区神田淡路町2-9 損保会館12階

TEL03-3254-6454

<https://www.laaj.or.jp/>