

SBL通信 53

SBL PRESS Issue53

税理士事務所 SBL 広報誌

TAX TOPICS

個人型 確定拠出年金の 加入範囲拡大



七転び八お記

呼吸法を身につけて集中力を高める

会社を経営していると、毎日様々なトラブルや課題に遭遇します。そして経営課題は、時間が経てば経つほど問題が複雑になります。

そのような状況を効率的に解決していくための手段の一つに、集中力を高めることがあります。今回は、ここぞという時に、集中力を高める方法のひとつ、呼吸法についてご紹介したいと思います。

呼吸法を身につけることによって、高いパフォーマンスを発揮するのに最適な心身の状態を作ることが可能になるそうです。

現代人は呼吸が浅いと言われており、肺容量全体のわずか18%から20%しか使っていないとされています。十分な酸素が循環しづらいので、より高い緊張状態に置かれると、ますます呼吸が浅くなってしまいます。心身の状態を健やかに保つためにも、呼吸が深く、浅くなってしまった時は呼吸法を活用して落ち着きましょう。

リラックスする為の基本的な呼吸法

- ① 肩の力を抜いてリラックスする
- ② 鼻からゆっくり息を吸い込み、横隔膜を広げて空気を送り込む
- ③ おなかの底から空気を送り込むようなつもりで呼吸し、「腹→胸」の順で体が動くかチェックする
- ④ 『4カウント吸って、8カウント吐く』ぐらいのペースを目安にゆっくりと息を長く口から吐く

人間は心拍数が低すぎると、集中力が途切れたり眠くなったりしますが、逆に心拍数が高すぎても緊張のあまり力んでしまい、本来の力を発揮することができなくなってしまいます。緊張しすぎて、頭が真っ白になってしまった経験が誰でもあると思います。

呼吸法を駆使して、心拍数をコントロールし、集中力を高めていきましょう。(名倉)





Excel を便利に ショートカットキーを覚えて時短

便利なショートカットでより使いやすく

ショートカットキーを ご存知ですか？

ショートカットキーとは、キーボードを使ってパソコンの操作を簡単に行う為の機能です。

マウスを使ってメニューなどから特定の機能を実行するのと同じ動きをします。

ショートカットキーを使用するとマウスを動かすことなく作業を進められるので、文書の作成等を行っている時に効率よく作業を進めることができます。

コピーは【Ctrl+C】

貼付けは【Ctrl+V】

保存は【Ctrl+S】

プリントする時は【Ctrl+P】

エクセルだけに限らず、ほとんどのソフトで使えるショートカットではないでしょうか？

基本となるショートカットキーですので、ぜひ覚えてください。

書式設定

セルを選んで右クリックして選ぶことの多いセルの書式ですが、

【Ctrl+1】を押すと同じように書式設定を呼び出すことができます。

左右に移動するとき

【Tab】を押すと右のセルに移動します。左に移動する場合は【Shift+Tab】です。

上下に移動

【Enter】を押すと、セルに入力した値が確定し、下のセルに移動します。上のセルに移動する場合は【Shift+Enter】で移動します。

本日の日付入力

【Ctrl+;】を押すと、簡単にその日の日付が入力されます。日次報告など、定期的に作成する書類で役立つのではないのでしょうか？

列全選択

【Ctrl+Space】を押すと、選択中のセルが含まれる列を全選択します。

例えば A 1 と B 1 を選択している場合、A 列と B 列が一気に選択されます。

行全選択

【Shift+Space】で選択中のセルが含まれる行を全選択します。

例えば、A 1 と A 2 を選択していたら、1 行目と 2 行目が一気に選択されます。

選択範囲の拡張

【Shift+矢印】方向キーを上下左右に動かして選択範囲を 1 つずつ拡張あるいは縮小します。

ショートカットキーを上手に使うと、マウスやノートパソコンのトラックパッドでの煩わしい操作が軽減されます。

他にも便利なショートカットキーがありますので、覚えてみると仕事が進む、時短につながるのではないのでしょうか？



税制優遇を受け、賢く老後の資産作り

個人型確定拠出年金の加入範囲が拡大され、これまでの加入対象者に加えて、一部の民間サラリーマンや公務員等共済加入者・私学共済加入者・第3号被保険者（専業主婦等）についても、基本的に個人型確定拠出年金へ加入することができるようになります。

確定拠出年金とは？

通常、私たちが年金とよんでいる公的年金や企業年金などの従来の年金制度は「確定給付年金」と呼ばれ、国や企業が将来の年金の額を約束しています。

しかし、国や企業が運用を失敗すると年金資金の積み立て不足という事態が発生します。

比較的新しく始まった「確定拠出年金」とは、将来の公的年金の上乗せを目的とし、自分で掛金を決め、運用商品も自分で決められる私的年金のことをいいます。

確定拠出年金には会社単位で加入

する「企業型」と、自営業者や勤務先に企業年金がない会社員が個人で加入する「個人型」があります。

確定拠出年金では、加入者自身が資産を運用するため、将来支給される年金額が増えるも減るもすべて自己責任になります。

企業型と個人型のどちらも60歳以降に「掛金の総額＋運用益（損失がある場合には差し引く）」を原資として、年金か一時金として受け取ることになります。現状では退職金のイメージで一時金として受け取るケースが多く見られます。

個人型確定拠出年金の節税メリット

所得税と住民税を軽減できる

※毎月拠出する掛金は 全額所得控除の対象となります。

運用益が全て非課税になる

※運用商品の利子・配当等には所得税・住民税がかかりません。

受取時「公的年金等控除」「退職所得控除」が適用される

※年金として受け取る場合には雑所得となり公的年金等控除が適用されます。
※一時金として受け取る場合には、退職所得となり退職所得控除が適用されます。

TAX TOPICS

個人型確定拠出年金の加入範囲拡大

個人型の加入条件が大幅緩和

平成29年1月から、専業主婦や公務員、そして一部のサラリーマンも個人型確定拠出年金に加入することが出来るようになります。今後、金融機関による顧客獲得競争が一段と激しくなりそうです。

支払い時の節税メリット

月々の掛け金は5000円以上で、10000円単位で自分で決めることができ、勤務先に企業年金制度がない会社社員や専業主婦の場合は月2万3000円、自営業の方は月6万8000円が上限になります。掛金の金額の変更は毎年4月～翌年3月までの間に1回だけ可能となります。

掛金は全額所得控除の対象です。つまり所得から年間の掛金総額を差し引けるので、課税対象になる所得が減り、所得税と住民税が軽減されます。

例えば自営業者の方は上限まで掛けていると年間81.6万円が所得から控除されます。

運用時の節税メリット

通常、利子・配当・収益分配金等

には約20%の所得税等が課税されます。

しかし、個人型DCの運用益にはその所得税等が課税されません。運用益をまるまる再運用に回すことができます。

受取時の節税メリット

満期以降に受取るときにも節税メリットがあります。受け取り方によってかかる所得税等も違ってきます。どちらが有利になるのか試算して選択しなければなりません。

①一時金での受け取り

退職金として取り扱われ、勤務年数に応じた退職所得控除を受けることができます。

②分割での受け取り

公的年金として取り扱われ、毎年公的年金等控除額の適用を受けることができます。

加入する際にかかる費用

まず加入する時に、国民年金基金連合会に2777円を支払う必要があります。また国民年金基金連合会に月額103円と資産管理サービスの信託銀行に月額64円の手料は必ずかかります。

そのほか、加入する金融機関等に対して2つの手数料がかかります。

①口座運営管理手数料

一定の条件を満たせば手数料が年間0円というところもあれば、年間5040円というところもあり、加入する金融機関によって大きく異なります。

②信託報酬手数料

商品の運用等にかかる手数料で資産額に対する増えるほど負担が大きくなります。

加入手続きの方法

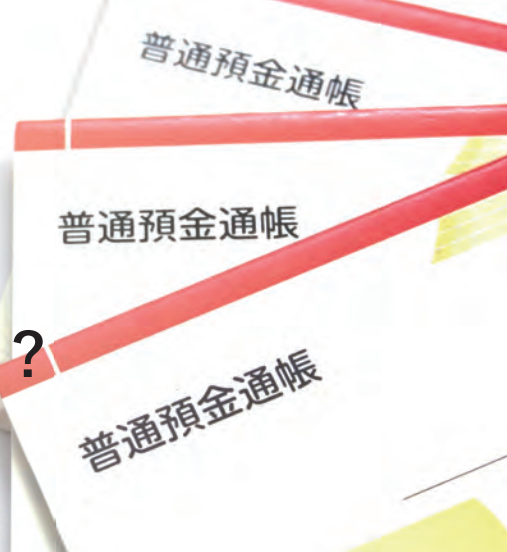
確定拠出年金を扱っている証券、銀行、保険会社に確定拠出年金専用のコールセンター、インターネット受付等がありますのでそこからお問い合わせください。

確定拠出年金制度のメリットは、優れた「税制優遇」です。現在の自分にとって節税になり、将来の自分にとって資産形成になります。

運用時の注意点や確定拠出年金のメリット、節税方法を理解し、老後に自ら備えるために、資金を運用してみたいかがでしょうか？

預金の種類

知ってそうで知らない預金の種類とは？



目的別に預金の種類を使い分ける

一言に預金といっても、色々な種類があるのをご存知でしょうか？

誰でも一つや二つ持っている、最も身近な預金口座は「普通預金」ではないでしょうか？

生活に便利な機能が豊富に揃っていて、お財布がわりに日常的に使えます。その他にも、銀行預金にはいくつか種類があります。

お財布代わりに「普通預金」

普通預金の預け入れ金額は1円以上1円単位、お金の出し入れが自由で、金利は変動金利になっており、定期預金のように預金満期などはありません。普通預金の便利な機能として、公共料金や家賃などの自動支払いや、給与や年金などの自動受け取りが可能です。他の貯蓄預金や定期預金などの種類の預金

に比べて金利が低く設定されています。

金利のいい「定期預金」

定期預金は、最初に1年、3年後など預け入れ期間を決めて利用するという種類の預金です。

預金は満期日まで基本的に引出しができない形式になっています。定期預金の中にも固定金利型や変動金利型等の定期預金があります。

普通預金と定期預金の

いいとこどり「総合口座預金」

総合口座の預金で出来る便利な機能に『当座貸付』があります。引き落としなどで普通預金のお金が不足していた場合、定期預金があれば定期預金から自動的に貸付をしてくれる仕組みになっています。

預金残高が基準残高だと高金利になる「貯蓄預金」

その名の示す通り、貯蓄を目的とした預金であり、普通預金よりも金利が高めに設定されていて、定期預金より換金性が高い預金です。貯蓄預金は、預入期間が設定されていないため、普通預金のように、いつでも必要な時に、お金を引き出すことができます。その代わりに、預金残高に基準額が設定されています。デメリットとしては口座の預金残高が基準額以上でない場合、貯蓄預金の金利は適用されず、普通預金の金利が適用されるということです。

それぞれの特徴を知ること、日々の生活や将来のライフプランにマッチした預金を行い、賢く貯めていきましょう。

筆跡でわかる金運



きれいな字・丁寧な字が書けるということは心が常に落ち着いているような印象をうけ、好感度がアップします。字には元々上手、下手というところもありますが、「書く」という行為には、その人の性格や性質が無意識に現れると言われています。

日本ではあまり定着していませんが、ヨーロッパでは筆跡診断士は国家資格。フランスの企業の約80%が人事や採用時に参考にしているそうで、筆跡診断をすれば、書く文字にはその人がお金に対してどんな傾向にあるかすぐわかるそうです。

特にわかりやすいのが『口』という漢字で、一画目の縦棒と、二画目書き出しの横棒との間にある隙間が開いた状態を「お金持ち口」と呼ぶそうで、こうした特徴を持つ人は、その「隙間」からお金が入ってくるタイプといわれています。

ユニクロの社長やイチロー選手が書く字もきつちりと『口』の下の部分が閉じている字を書かれています。

逆に『口』の底の部分となる3画目の『一』の部分の左右に隙間があると「貧乏口」と呼ばれていて、そういう人は、じゃぶじゃぶお金を使う浪費家タイプだそう。

他には「目」「東」「町」のような四角い空間のある漢字を書くときは左上のつなぎ目を開けて、下を閉じると良いと言われています。

自分がどんな状況にあるかを理解し、字を少し修正することでその意識を変えつつ、成功者、お金持ち体質の文字を書ければ、あなたもお金持ちに近づくかもしれません。

これからは、「上の横線を開けて、下の横線をくっつける」ということを意識して書いてみてはいかががでしょうか？

お知らせ

●2016年 夏期休暇のお知らせ

誠に勝手ながら弊社では、8月12日（金）～8月15日（月）までを夏期休業期間とさせていただきます。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承の程宜しくお願い申し上げます。

●スタッフ退所のお知らせ

ご連絡が遅くなりましたが、5/31をもちまして下村佳穂がSBLを退社致しました。

●新規スタッフのご紹介

この度、SBLで働かせていただくことになりました。村田美香です。

採用の電話をいただいたときは、驚きのほうが大きく、心ここにあらずのまま返事していました。電話を切った後にジワジワと実感が増し、動悸と立ち眩みがしました。

一生懸命頑張っていきますので、よろしくお願いいたします！



CONTENTS

02 七転び八お記

03 EXCEL を便利に

04 TAX TOPICS

05 預金の種類

06 筆跡でわかる金運お知らせ

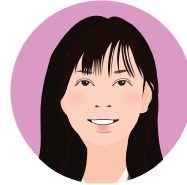
07 編集後記



八木 正宣

何年かぶりに会った方々には「痩せたなぁ」「体調悪いと違う？」と言われました。

なんと1年前に比べておなか周りが8センチも少なくなっています。痩せた理由については、今度お会いした時にでも聞いてみてください。

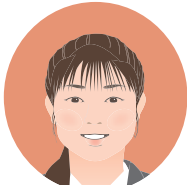


田村 奈保子

この夏は、次女の所属するプラスバンドの夏祭り担当をしています。

2週連続の夏祭りのため、ゲーム、食品・ドリンク販売など、春から準備を始めてきました。

プラスバンド部の大きな資金源となるため、あとは当日の天候とたくさん売れることを祈るのみです。



名倉 さつき

7月初めに、毎年恒例！？でクワガタが我が家にきました。

ノコギリクワガタ、ミヤマクワガタらしく、のこぎりの強さを紙を切って実験していました((+_+))確かに、ノコギリクワガタのノコギリは強かったです。



古川 和代

先日、部屋の電気も消し、そろそろ眠たくなってきたなぁ~と思った頃に「ポタッポタッ」と、大きな音がしたので、何かと思い電気をつけるとエアコンの送風口から大量に水が溢れていました。焦ってバケツを取りにいったり、ベランダに出てホースの詰まりを直したりして、眠気は吹っ飛びました。



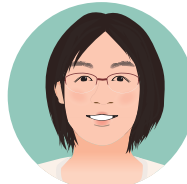
日浦 遥

自宅の庭に植えたぶどうの木に実が成りました。

ピオーネという品種で少し大きめの粒が8房実っています。

この春ブルーベリーをほとんど鳥に食べられ悔しい思いをしたので、

ぶどうには紙の袋をかけてみました。収穫が待ち遠しいです。



谷田 佳子

ここ2年、着々と体重が増えていきます。「歳をとると代謝が落ちる」とよく耳にしますが、それを実感し走り始めました。2日に一度、3km弱を走っていますが、なかなかペースが上がりません。やはり筋肉が落ちていたのでしょうか。そして体重もなかなか落ちませんが、長い目で頑張っていこうと思います。



松倉 陽子

最近、ホームベーカリーを買い換えました。長年使っていた古い機種とは違い、生地をこねる時の音がとっても静かで感動しました！作れるパンの種類も増えたので、いろいろ試してみたいと思います。



今井 泰朗

今月は受験勉強の為に休みます。

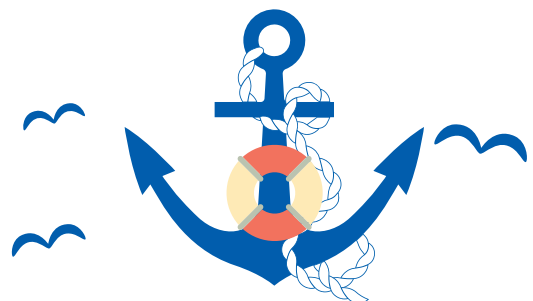


村田 美香

前職の有休消化で1週間ほどの休みが取れました。この際、膨大な写真データをアルバムにし、子供たちが保育園で作成した作品を整理し、家計簿で無駄を見直す等、予定は完璧でした。

ですが、思いとは裏腹にテレビをポーッと見てしまったり、ネットサーフィンをしてしまったり…。久々にゆっくりできたと考えることにしました。

SUMMER



税理士事務所SBL

SBL Tax Accountant Office

〒631-0822 奈良市西大寺栄町3-23 サンローゼビル3階

TEL 0742-32-1112 FAX 0742-32-1113

H P <http://sbl-plaza.com> Email zei-info@sbl-plaza.com